

LA MUSICOTERAPIA Y LAS EMOCIONES EN EL ADULTO MAYOR

Enviado: 07/05/2013 | Aceptado: 27/11/2013

Autor: Estefanía Jaqueline Denis¹; Leandro Casari²

Institución: ¹ Universidad Católica Argentina, Mendoza ² CONICET San Luis, Argentina

Email: estefanidenis@hotmail.com

Resumen. La Musicoterapia es el uso de la música o de los elementos musicales por un musicoterapeuta con un paciente o grupo de pacientes. Tiene como objeto atender necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La musicoterapia apunta a desarrollar potenciales y/o restablecer funciones del individuo para que este pueda emprender una mejor integración intrapersonal e interpersonal y, en consecuencia, alcanzar una mejor calidad de vida (Federación Mundial de Musicoterapia, 1996).

El propósito de esta investigación es explorar las características emocionales de un grupo de adultos mayores en los encuentros de musicoterapia llevados a cabo en una institución residencial de Mendoza, Argentina; y explicar, en base a las sesiones, los beneficios que la música tiene en su salud mental.

El diseño de esta investigación corresponde a un estudio Teórico-empírico, de índole cualitativa con alcance exploratorio. Para evaluar los resultados se utilizó la observación participante, y se tomaron entrevistas al personal de la residencia y a la musicoterapeuta a cargo de las sesiones. Como resultado se puede observar que la Musicoterapia es de gran ayuda como complemento del abordaje psicológico en el adulto mayor, por su contribución en el bienestar emocional del mismo.

Palabras clave: Emociones. Musicoterapia. Adultos mayores. Residencia. Psicología.

Abstract. Music therapy is the use of music or musical elements by a music therapist with a patient or group of patients. It aims to address physical, emotional, mental, social and cognitive needs. Music therapy aims to develop potential and/or restore functions of the individual so that it can undertake best intrapersonal and interpersonal integration and, consequently, to achieve a better quality of life (Federación Mundial de Musicoterapia, 1996).

The purpose of this research is to explore the characteristics of emotional of a group of older adults in the music therapy meetings carried out in a residential institution in Mendoza, Argentina; and explain, based on the sessions, the benefits that music has on their mental health.

The design of this research corresponds to a Teorico-empirico, of a qualitative nature study with exploratory scope. To evaluate the results we used participant observation, and interviews with staff of the residence, and to the music therapist took in charge of the sessions. As a result, you can see that music therapy is helpful as an adjunct of the psychological approach to the elderly for their contribution to the emotional well-being of the same.

Keywords: Emotions. Music therapy. Older adults. Residence. Psychology.

INTRODUCCIÓN

Pese a que se puede probar que a lo largo de toda la historia del hombre la música ha constituido una parte muy importante de su vida, sólo alrededor del siglo XX comenzó a estudiarse con mayor énfasis la disciplina de la Musicoterapia. Y aun hoy no se conoce claramente en qué consiste esta terapia, como sí se sabe qué hace un médico, un psicólogo, un psiquiatra, por nombrar profesiones del área de la salud (Alvin, 1984).

Mucho más difícil es encontrar estudios acerca de la influencia de la música sobre las emociones. Se podría decir que se está comenzando a ver un mayor interés en estos temas. Es por ello que se presenta este trabajo de investigación que se aboca a la relación musicoterapia-emociones, observado en un grupo etario específico: el geronte o adulto mayor.

Los autores que han investigado sobre la relación de la música con las emociones han descubierto su influencia y reconocen la importancia que tiene para la salud física y psíquica. OsléRodríguez (2011)

puntualiza los efectos terapéuticos que tiene la música y afirma que uno de los efectos sociales de la misma es que favorece la expresión de uno mismo.

Alvin (1984) se remonta a la antigüedad, en la que se creía en los efectos curativos de la música al observar que la misma tenía una gran repercusión en los estados físicos y mentales. Platón y Aristóteles afirmaban esta creencia, la cual actualmente muchos musicoterapeutas intentan desmitificar.

Tanto es así que en una entrevista al Musicoterapeuta Federico Gabriel, este afirma que es erróneo pensar que la música es un medio curativo por sí mismo, porque no existe una canción que pueda “curar” por sí sola una enfermedad. El musicoterapeuta utiliza la música como una herramienta dentro de un proceso terapéutico (Pogoriles, 2005). Esta concepción moderna es compartida por la musicoterapeuta Cora Leivinson, ya que la musicoterapia pretende un mayor bienestar, y no “curar”, como se creía en la antigüedad (Leivinson, 2010).

Por otro lado, en relación a los géneros musicales (salsa, chachacha, merengue, música cubana; música clásica; boleros y tangos) se conoce, desde la época del Barroco, que las claves mayores y los tiempos rápidos causan alegría, que las claves menores y los tiempos lentos producen tristeza, y que la disonancia produce ansiedad y miedo. Se han postulado relaciones específicas a partir del siglo XVII cuando el compositor francés Marc-Antoine Charpentier presenta una lista de diecisiete claves acopladas a estados de ánimo y sentimientos particulares. Entonces, por ejemplo, la nota musical Do mayor se relaciona con música “alegre y guerrera”, Mi bemol mayor con música “cruel y severa”, Sol mayor con música “tranquilamente alegre” (Díaz, 2010).

En una sesión de musicoterapia se puede apreciar diversas actividades, como cantar, bailar, recordar canciones. Entre estas, se da la improvisación con instrumentos, que es para Bruscia (1998, Albornoz, 2012) el método principal en musicoterapia, ya que es una expresión de cordura, conexión y relación con la realidad de la vida cotidiana.

En este trabajo, para poder observar y categorizar las emociones, se tuvieron en cuenta las características de las emociones básicas propuestas por Chóliz Montañés (1995). Estas son: universalidad en la expresión y reconocimiento de las emociones, o sea, que se presenten en todos los individuos de la misma especie y cualquiera de ellos pueda reconocer las emociones básicas en cualquier individuo y que la expresión se produzca sin necesidad de aprendizaje. Para la observación, se analizaron las expresiones faciales y se usó como guía las descripciones que realiza Chóliz Montañés (1995) de los gestos y movimientos faciales que permiten el reconocimiento de las emociones.

En relación a las emociones, Raffman (1993, citado en Díaz, 2010) dijo que las emociones musicales son distintas a las emociones básicas, ya que aquellas implican limitados gestos faciales, por más que sean de gran intensidad. También Leivinson (2010) explica que la musicoterapia brinda la posibilidad de expresar de diversas maneras las emociones, pero sin darles forma predeterminada, sino sencillamente ejerciendo función liberadora.

Con respecto a las emociones que se manifiestan en la sesión y que a la vez están ligadas al género musical escuchado, las investigaciones de Izard y Ekman pueden ser de gran utilidad para lograr un mayor entendimiento de la influencia de la música en las emociones. Izard (Izard, 1990 citado en Coon, 2003) dijo que las expresiones faciales afectan a las emociones, ya que proporcionan información al encéfalo, el cual ayuda a determinar qué tipo de emoción se está sintiendo. Ekman (Ekman, 1993 citado en Coon, 2003) también dijo que “hacer caras” puede causar determinado tipo de emociones. Esto quiere decir que, además de que las emociones determinan expresiones, también las expresiones pueden determinar emociones. Este aporte es útil, ya que si la persona que se encuentra en la sesión se siente triste, con determinado género musical (samba, salsa, merengue, etc.) y distintos tipos de actividades (bailar, cantar,

tararear) puede realizar gestos faciales propios de la alegría o la risa y lograr que repercuta en su sistema nervioso, experimentando emociones propias de la alegría.

En los adultos mayores, la intervención de la musicoterapia es de gran ayuda para mejorar su calidad de vida. Oliver Sacks (2009, citado en Levinson, 2010) comenta que oír música conocida suscita emociones y asociaciones que pueden estar olvidadas, lo que permite a los pacientes acceder a estados de ánimo y recuerdos, pensamientos que parecían haberse perdido en la mente del anciano.

DESARROLLO

Objetivos

- Observar la influencia que tiene un taller de musicoterapia en las emociones de un grupo de personas que conviven en una residencia para adultos mayores.

Método

- Tipo de estudio

El presente estudio es una investigación Teórico-empírico de tipo cualitativa, con un alcance exploratorio (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2010).

- Participantes

El grupo de personas que participaron en las sesiones de musicoterapia, estuvo compuesto por aproximadamente quince sujetos, hombres y mujeres, cuyas edades rondaron entre 65 y 90 años. En porcentaje, hubo un 80% de mujeres, y un 20% de hombres en la residencia. Algunas patologías observadas fueron: demencias, dificultades en el lenguaje, ceguera, sordera, dificultades para caminar.

El lugar de residencia de este grupo es un hogar para adultos mayores de Mendoza, Argentina. Esta residencia es privada, alberga alrededor de treinta personas, posee personal de enfermería de forma permanente, quienes van rotando sus horarios de trabajo periódicamente y la dueña del hogar suele acudir al mismo una o dos veces a la semana. Los familiares y amigos de los residentes pueden visitarlos, respetando los días y horario de visita.

- Instrumentos

1- Observación Participante: La misma consistió en asistir a las sesiones de musicoterapia dictadas al grupo como un integrante del mismo, con el fin de compartir sus experiencias, observar sus conductas y registrar las emociones que se generaron en cada sesión.

2- Entrevista a informantes claves: entrevista a la profesional encargada de las sesiones de musicoterapia y al personal que trabajó en la residencia donde se han realizado las mismas, el cual convive con el grupo de adultos mayores objeto de estudio. El propósito fue indagar los cambios percibidos en los adultos que participaron de los talleres.

- Procedimiento

El trabajo de observación se realizó una vez a la semana, durante dos meses y medio, dando un total de once sesiones. Dicha observación se comenzó en agosto de 2012, cuando el grupo ya estaba formado

recibiendo sesiones de musicoterapia desde noviembre de 2011. Cada sesión tuvo una duración de una hora y media aproximadamente.

Durante las primeras sesiones se conoció al grupo y su modalidad de trabajo, la participación de cada uno de los miembros, la relación entre ellos y con la profesional a cargo. En las últimas sesiones se focalizó la observación en sólo algunos miembros del grupo, con el fin de registrar las emociones que se generaban particularmente en cada uno de ellos durante la sesión de musicoterapia, y en cada actividad de la misma.

RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN PARTICIPANTE

- Organización de las sesiones

Durante el período de observación se realizaron diversas actividades en cada una de las sesiones, pero a modo general se detallan a continuación las que se realizaron con mayor frecuencia, y en el orden relativo en que se propusieron:

- Canto de entrada
- Reconocimiento de sonidos: reproducir en un CD sonidos cotidianos (puerta, olla, copa que se rompe, fósforo, etc.) e identificarlos.
- Ejercicios con pañuelos: se reparten pañuelos de colores a cada participante y les pide que los muevan al compás de la música.
- Ejercicios con globos: se inflan dos o más globos y se los pasan entre los participantes tirándolos con las dos manos por arriba, sin que se caigan.
- Movimientos corporales y baile: mover brazos, hombros, piernas y cabeza sentados. El participante que pueda, se pone de pie para bailar al ritmo de la música.
- Acompañamiento de la música con instrumentos musicales (huiró, maracas, xilofón, pandereta, sonajas de semillas, pezuña, guitarra, platillos, toctoc, la voz): se da a cada integrante un instrumento y deben seguir el ritmo de la música que están escuchando.
- Trabajo con música de distintos géneros (clásica, tango, salsa, boleros, baladas): reconocer autor, nombre de la canción, región característica de ese tipo de género musical, recuerdos o sentimientos que le producen la canción escuchada, etc.
- Improvisación musical: generalmente se crea un ritmo o melodía con guitarra y cada participante debe seguir la melodía con tarareo o inventar una letra con lo que se le ocurra en ese momento.
- Análisis de los resultados

A partir de las entrevistas a informantes claves y la observación participante realizada en la residencia para adultos mayores, se han ordenado los resultados obtenidos en tres categorías de acuerdo al análisis de contenido.

En la primera categoría se ha podido extraer y describir qué importancia tiene la sesión de Musicoterapia en dicho establecimiento. Los resultados se reflejan en el siguiente cuadro (ver tabla 1).

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	OBSERVACIONES
Para qué sirve la sesión de musicoterapia	Estimular	Al principio de la sesión: callados, desanimados, con la cabeza en dirección al suelo Luego de la sesión: más animados, erguidos en sus sillas, actitud atenta. Los participantes comparten sus experiencias y sentimientos, asocian su pasado con su presente, y trabajan con una visión más positiva sobre su estadía en la residencia. Cantan, recitan poesía, bailan, se activan y alegran.
	Divertir	Los participantes expresaron que la sesión les sirvió para divertirse. Anima a los abuelos, se ponen felices.
	Expresar conocimientos	Recuerdan nombre de canción, autor, de donde proviene el tipo de música. Expresan lo que saben (nombre de canciones, partes de canciones)
	Crear bienestar	Antes de la sesión estaban tensos y agresivos, luego de la sesión estaban más tranquilos y relajados. Se pretende mayor bienestar físico y psicológico, no "curar".

Tabla N°1: Importancia de la Musicoterapia

Los resultados obtenidos confirman lo que OsléRodríguez (2011) había investigado sobre los efectos sociales de la música. Por otro lado, que se pueda observar y afirmar que la música genera un estado de bienestar permite refutar la creencia que se tenía en la antigüedad sobre sus efectos curativos por sí mismos. Federico Gabriel (Pogoriles, 2005) reconoce que no es posible "curar" una enfermedad con una canción, es un proceso más complejo e integrado a la figura del profesional musicoterapeuta.

En la segunda categoría se intenta contestar el objetivo propuesto en este trabajo, que es describir la influencia de la musicoterapia en las emociones de este grupo de adultos mayores. Estas son las actividades que han sido seleccionadas por su frecuencia en las sesiones y porque, a partir de las mismas, se han observado cambios emocionales significativos en los participantes (ver tabla 2).

Según los resultados, la música ayuda a recordar letra de canciones y melodías que parecían olvidadas, procesos que Oliver Sacks (2009, citado en Levinson, 2010) expone en sus investigaciones. Por otro lado, Díaz (2010) comenta que desde la época del Barroco es que se conocían las repercusiones que distintos géneros y notas musicales tenían en las emociones. En los resultados se ve reflejado dicha relación.

La improvisación con guitarra, como apunta Albornoz (2012), permite desarrollar la expresión y el posible significado de la vida, la persona logra establecer una relación consigo misma y con los otros. Como última categoría, relacionada con el segundo objetivo de esta investigación, se analizan las emociones que se manifiestan durante la sesión de musicoterapia (ver tabla N° 3).

En base a lo observado, se encontró que, durante las sesiones, las expresiones de las emociones no eran muy intensas y variadas. Se observaron momentos de alegría, y momentos de seriedad, atención y concentración, según el género musical con el que se estaba trabajando.

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA		OBSERVACIONES
Influencia de la musicoterapia en las emociones	Género musical	Salsa, chachacha, merengue, música cubana	Bailan, mueven brazos y hombros. Emiten risas: abren los ojos, levantan las cejas, emiten una carcajada efusiva y muy sonora, y suspiran luego.
		Música clásica	Canciones de Luciano Pavarotti: una participante cierra los ojos. Relajación y escucha atenta: cejas relajadas, ojos semi cerrados o cerrados, labios cerrados con una leve inclinación hacia arriba, posición corporal erguida. Se crea un momento de contemplación de la pieza musical.
		Boleros y tangos	Escucha atenta, cantan, permanecen tranquilos.
	Actividad	Improvisación con guitarra	Expresar alegría, cómo se sienten, interactuar con sus compañeros.
		Canciones sugeridas por los miembros del grupo	Expresan alegría. Evocan recuerdos de su historia personal. Recuerdan información sobre una canción, nombre, época con mayor facilidad cuando esta está ligada a sus afectos. Comparten experiencias y sentimientos. Cuando escuchan canciones conocidas por ellos, se ponen contentos.
		Recordar letra de canciones	Asocian con la vida personal, expresan emociones que genera dicha canción
		Cantar	Mag. tiene un tipo de afasia. No responde a las preguntas, pero puede pronunciar unas palabras al cantar, y sonríe al hacerlo. Expresan lo q sienten y piensan, sonríen. Al. habla muy bajo, pero en la sesión se la escucha cantar.

Tabla N° 2: Influencia de la musicoterapia en las emociones

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	OBSERVACIONES
Emociones que se manifiestan durante la sesión	Seriedad	Expresión facial seria: ojos abiertos, cejas levantadas, labios cerrados y en posición horizontal.
	Atención y concentración	Expresión facial: cejas levantadas, ojos abiertos y mirada firme, labios en posición horizontal.
	Alegría	Expresión facial: cejas levantadas, ojos semi abiertos, labios con las comisuras hacia arriba, boca abierta o cerrada.

Tabla N° 3: Emociones que se manifiestan en la musicoterapia.

Lo observado está relacionado con lo que Raffman (1993, citado en Díaz, 2010) dijo sobre las emociones musicales, las cuales generan limitados gestos faciales.

CIERRE

Luego de realizar este trabajo de investigación, es posible afirmar que en este grupo que convive en una residencia para adultos mayores, la musicoterapia les brinda mayor bienestar emocional. Esto se refleja en la posibilidad que se da en este espacio de expresar lo que sienten a través de una canción, la improvisación con guitarra, el baile, el trabajo con instrumentos. La música hace que se asocien canciones conocidas con historias personales y recuerdos que, es posible que a través de un cuestionario o entrevista psicológica no sería posible indagar, debido al declive cognitivo que sobrelleva el anciano.

Es importante y enriquecedor para la vida de grupos con similares características, contar con sesiones de musicoterapia periódicas. Esto depende de los objetivos de la institución que los acoge, entre los cuales se contemple la búsqueda del bienestar, brindar comodidad y confort, generar espacios de estimulación cognitiva y emocional, entre otros. Es posible que el motivo por el cual no se tiene en cuenta esta disciplina es que no se conoce claramente en qué consiste y, lo que es más importante, qué dimensiones del ser humano abarca.

A simple vista se puede creer que es un espacio de entretenimiento, de canto y baile, de diversión. En parte, lo es. En parte. Lamentablemente, escapa a los fines y objetivos de esta investigación refutar esta creencia, pero se puede asegurar que, por medio del trabajo de campo realizado, se ha podido observar cómo el musicoterapeuta integra y trabaja con la memoria, la motricidad, el lenguaje, el pensamiento, la interacción social, los aspectos psicodinámicos y cognitivos, y por supuesto, con la afectividad.

El psicólogo necesita estar predispuesto a trabajar interdisciplinariamente con otros profesionales que puedan dar una mirada diferente de una misma realidad. Este trabajo de investigación invita a integrar a la musicoterapia como disciplina de la salud mental, y que el psicólogo pueda tener herramientas más eficientes para brindar al geronte un mayor bienestar emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albornoz, Y. (2012). Teoría de Musicoterapia Improvisatoria. Revista Brasileira de Musicoterapia. UBAM. Unión Brasileña de Asociaciones de Musicoterapia.14 (12), 6-17. Recuperado de: <http://www.revistademusicoterapia.mus.br/revistademusicoterapia122012.html>
- Alvin, J. (1984). *Musicoterapia*. Barcelona: Paidós Educador.
- Chóliz Montañés, M. (1995). *La expresión de las emociones en la obra de Darwin*. En F. Tortosa, C. Civera y C. Calatayud (Comps.) *Prácticas de Historia de la Psicología*. Valencia: Promolibro. Recuperado de: <http://www.uv.es/=cholz/ExpresionEmocionesDarwin.pdf>
- Coon, D. (2003). *Psicología, exploración y aplicaciones*. México: Prentice Hall.
- Díaz, J. L. (2010). Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral. *Revista SALUD MENTAL*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz Distrito Federal, México, 33 (6), 543-551. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=58219792009>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación (5ª Edición)*. Ciudad de México: McGraw-Hill Interamericana.
- Leivinson, C. (2010). *Musicoterapia en el ámbito geriátrico*. Manuscrito no publicado. Recuperado de: <http://coraleivinson-musicoterapia.blogspot.com.ar/p/mis-libros.html>

León Pérez, L. M.; Rodríguez Albarrán, R.; Piñas Caballero, L. y Aparicio, R. (2008). *Trabajar en psicogeriatría las emociones con la música*. 9º Congreso virtual de psiquiatría. Interpsiquis 2008. Mata. Hospital Dr. Rodríguez Lafora. Ed. Intersalud. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10401/4575>

Oslé Rodríguez, R. (2011). Musicoterapia y Psicoterapia. *AVANCES EN SALUD MENTAL RELACIONAL. Revista Internacional On-Line, Órgano Oficial de expresión de la Fundación OMIE, Bilbao, España, 10 (2), 1-10*. Recuperado de: <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/asmr/article/viewFile/1292/1187/>

Pogoriles, F. (2005). ¿Qué es la musicoterapia? Entrevista a Lic. Gabriel Federico. *Revista CÓMO ESTAR BIEN, Buenos Aires, 1-4*. Recuperado de: <http://www.gabrielfederico.com/articulos/2005ComoEstarBien.pdf>