Recibido: 25/03/2021

Aprobado: 27/05/2021

La música en procesos de rehabilitación y desarrollo físico y emocional [10]

Palabras clave: Música, rehabilitación, cuerpo, desarrollo físico, desarrollo emocional.

La música, como aspecto esencial en el diario vivir, es un elemento poderoso capaz de producir respuestas en el cuerpo que pueden ser usadas en beneficio del ser humano y de su desarrollo. Es un elemento afable, capaz de ayudar a tratar malestares individuales mediante una terapia no invasiva. La musicoterapia está relacionada con diferentes disciplinas tales como la Psicología, la Fisioterapia, la Enfermería y la Medicina, las cuales han empleado este recurso para rehabilitar pacientes con diversas enfermedades.

La música, considerada el cuarto arte, crea sonidos agradables para el oído que, acompasados con los silencios, forman un ritmo. Desde el inicio del ser humano, este ha usado y apropiado en sus diferentes culturas ritmos característicos que, dependiendo de la situación, eran implementados, ya sea para envalentonar a los guerreros, dormir a los niños, danzar, realizar rituales y celebraciones, entre otras.

Teniendo en cuenta lo anterior, la música era usada en las antiguas civilizaciones para distintos eventos. Sin embargo, inicialmente solo se usaba la voz humana y la percusión corporal. Darwin sostiene que "los sonidos musicales pudieron facilitar el desarrollo del lenguaje porque en la oratoria, existen ritmos y aspectos claves de los rasgos musicales" (Darwin, 1859, como se citó en Herrera, 2017).

Esto favorece el desarrollo social, espiritual, físico, académico y mental de manera integral y conlleva al equilibrio y bienestar total (Marenco, et al 2015). Por ello, la música es clave en el desarrollo del ser humano e influye significativamente en el estado de ánimo y en la recuperación y rehabilitación de pacientes con diferentes enfermedades.

Por medio de resonancias magnéticas, se ha demostrado que el cerebro tiene varias zonas involucradas con la percepción del sonido, el procesamiento

[10] Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia.

del lenguaje, la atención y la memoria episódica y semántica, la función motora y las emociones. Estas se ubican en regiones como la parietal, temporal, frontal límbicas y paralímbicas que se asocian con la música que se oye. Por ello, en las últimas décadas, se ha venido investigando y desarrollando lo que hoy en día se conoce como la musicoterapia, eficaz para la rehabilitación de diferentes enfermedades como la epilepsia, la depresión, entre otras (Miranda et al 2017).

Se ha podido comprobar por medio de estudios en animales y neuroimágenes que al escuchar música placentera se activa una red de zonas cerebrales las cuales, a su vez, activan la segregación de dopamina, que da como respuesta la inhibición de estímulos aversivos o de dolor. Así mismo, la liberación de dopamina en el cerebro potencia la alerta, el procesamiento de información, la memoria, el estado de ánimo, la concentración y el aprendizaje (Miranda al, 2017).

A diferencia de lo que se cree comúnmente, el mito de que la música desconcentra e impide aprender a la hora de estudiar, excepto la música clásica, ha sido desmentido. Estudios comprueban que también las melodías conocidas fomentan la concentración y la memoria, porque al oírlas, se ven involucradas y se activan porciones izquierdas, derechas, anteriores y posteriores del cerebro. Se puede escuchar una canción y realizar actividades sin ningún problema, ya que ambas funciones no compiten a nivel cerebral. Un ejemplo claro de esta idea es que los cirujanos en sus operaciones, ponen música para evitar distraerse (Tobar, 2013).

Por otro lado, las emociones son las encargadas de decodificar y convertir los sonidos que se oyen en algo comprensible. Esta asociación emoción-sonido permite relacionar, de acuerdo con el contexto, una emoción, teniendo en cuenta los ritmos, las velocidades, el tono de voz (ya que, si se canta con un tono bajo, se asocia a tristeza mientras que si es un tono alto se asocia con la alegría). Esto se debe a que se activa cada zona emocional del cerebro que despierta, a su vez, las zonas encargadas de la empatía y la imitación. En este espacio, las neuronas espejo reflejan el actuar y el sentir del otro como si fueran propios. Por ello, somos capaces de sentir alegría, tristeza, enojo, ansiedad, debido a los vínculos emocionales implicados cuando se comparten los sentimientos.

En estos términos, la música contribuye en el tratamiento de personas depresivas y de enfermedades somáticas relacionados con estados de ansiedad y tristeza. Las terapias que incluyen la escucha de música clásica y alegre activan como respuesta la liberación de dopamina que alivia el estrés emocional de los pacientes (Miranda M. et al, 2017).

Patricia Sabbatella, psicóloga y musicoterapeuta, sostiene que la música puede evocar recuerdos y sensaciones perceptivas relacionadas con los olores y los colores. Puede transformar las sensaciones del espacio y del tiempo y estimular la fantasía tanto desde una dimensión personal, como grupal (Marenco, 2015). En efecto, los cineastas emplean música en sus obras, ya que la combinación de melodías con imágenes activa la corteza frontal del cerebro y produce emociones en el espectador, pues las imágenes en la corteza se adecuan a una emoción (Camacho, 2006).

Existe un vínculo único para cada persona con la música; se adquiere desde el vientre materno y determina características específicas. Según el objeto de estudio de la musicoterapia, la conexión entre la música y la naturaleza del hombre se evidencian en el tono tímbrico de la voz, el ritmo del habla, la manera articular de reír, llorar, actuar, expresar las emociones; también influye el tipo de palabras que se usan, las onomatopeyas, los sonidos corporales internos y los gustos musicales; en sí, todo aquello que le permite al individuo posicionarse como único e irrepetible (Camacho, 2006).

Como mencionaba anteriormente, la música es importante en la terapia de diferentes enfermedades. Por mencionar algunos ejemplos, contribuye en el tratamiento de pacientes afectados por el Parkinson. Por ejemplo, el uso de un metrónomo y marcar los ritmos con claridad permite detener la fase de congelamiento de la marcha, característico del deterioro cognitivo de la persona. Asimismo, en algunos casos de epilepsia, la música de Mozart ha demostrado una disminución en las descargas epilépticas en pacientes con enfermedades como el síndrome de Lennox-Gastaut o en la rehabilitación del ictus el uso de lenguaje y de ritmos alegres que emplean ciertos tipos de música ha favorecido la recuperación de la función motora y del lenguaje (Miranda et al, 2017).

No obstante, no todos los géneros musicales tiene las mismas repercusiones terapéuticas, aunque todas incidan en la bioquímica corporal, no sirven para un mismo objetivo. Por ejemplo, la música gregoriana crea

espacios de amplitud y relajación ideales para el estudio y el alivio del estrés; el jazz, blues, soul, reggae transmiten ironía e ingenio y pueden producir tristeza o alegría; la salsa, la rumba, el merengue aceleran los ritmos cardiacos y respiratorios produciendo una sensación de dinamismo; la samba tiene la habilidad de calmar, despertar y animar. Ritmos como el rock enmascaran el dolor; los géneros similares al pop producen bienestar, lo que, en general, favorece el desarrollo de distintas actividades (Marenco et al 2015).

En síntesis, la música es un elemento esencial en el ser humano que lo acompaña desde el origen del lenguaje y que, mediante sus ritmos y melodías, es capaz de alterar la bioquímica del cuerpo evocando diferentes respuestas físicas, emociones y sensaciones, así como también en su desarrollo embrionario, de acuerdo con las características propias de cada individuo.

María Paula Londoño Aristizábal
Facultad de Enfermería y Rehabilitación
marialoar@unisabana.edu.co

Referencias

Camacho P. (2006) DIANELT: Musicoterapia: culto al cuerpo y la mente. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2756902

Herrera, I. (2017) Influencia de la música en las emociones humanas. Asociación San José. https://www.asociacionsanjose.org/influencia-la-musica-las-emociones-humanas/

Marenco F., Mirón V., Molina D., Ortega F., Rodríguez L. (2015) Universidad Dr. José Matías Delgado: Influencia de la música en la concentración. https://bit.ly/3oTTLic

Miranda M., Hazard S., Miranda P. (2017) Revista Chilena de Neuropsiquiatría: La música como una herramienta terapéutica en medicina. Chile. https://bit.ly/3bZbGif

Tobar C. (2013) Universidad San Francisco de Quito. Beneficios de la música en el aprendizaje. https://bit.ly/3hXIGeH