

Taller introductorio a la **MUSICOTERAPIA**



Facilitador:
Ps. Gabriel Bofi Gómez



ATUERU

Asociación Todos Unidos
Enfermedades Raras Uruguay



Tiene un orden
y una estructura

Multidimensional

Flexible

MÚSICA

Presenta estilos

Experiencia estética

Comunicación simbólica

Evento físico

Posee:

-Altura

-Intensidad

-Duración

-Timbre

SONIDO

Vibración regular

Sensación agradable

Saturación

sonora

Ruido

irregular

Desagradable

¿Qué es la musicoterapia?

La Musicoterapia es la utilización de la música en un proceso destinado a facilitar y promover en una persona o grupo, diferentes habilidades como: la comunicación, el aprendizaje, la expresión, y mejorar las capacidades físicas, psíquicas, sociales y cognitivas de los individuos.

MÚSICOTERAPIA ≠ ED.MUSICAL

Promueve diferentes habilidades

NO enfocado en la habilidad técnica

Promueve desarrollo

y manejo técnico del instrumento

Principios de la musicoterapia

La musicoterapia puede entenderse también como una actividad de ocio positivo, en tanto promueve el desarrollo personal, la diversión y el descanso. De la mano con de esto también presenta principios que buscan ser los pilares de esta:

1.-Principio de evasión y diversión
(distracción de las preocupaciones)

2.-Principio de contextualización
(ejecución y explicación al alcance de todos)

3.-Principio de individualidad
(contemplar las necesidades personales)

4.-Principio de universalidad
(para todo tipo de público)

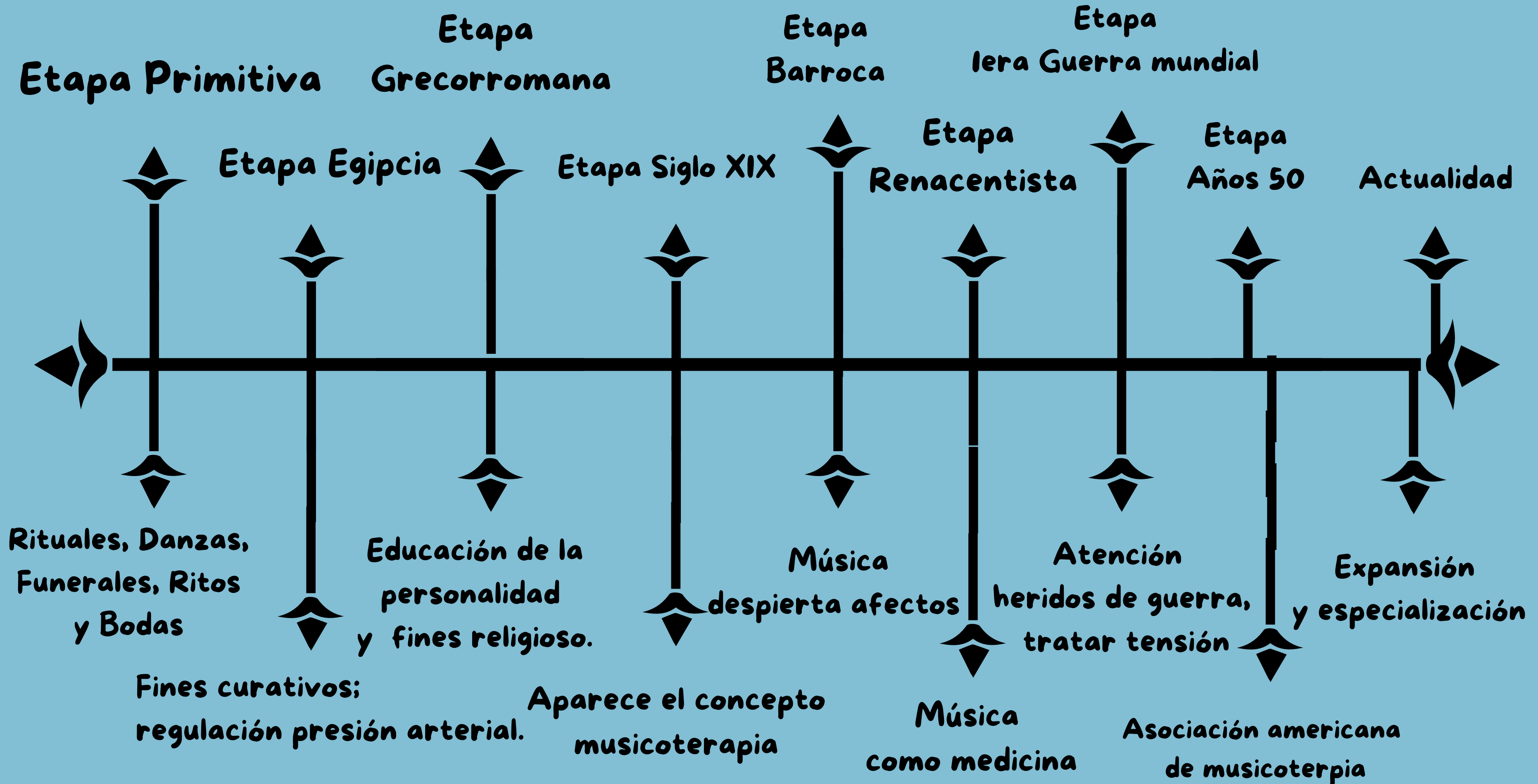
5.-Principio de socialización
(busca mejorar vínculos interpersonales y valores)

6.-Principio de creatividad
(actitudes creadoras nivel musical y emocional de los participantes)

7.-Principio de participación
(actitudes dinámicas y activas de parte de los participantes)



Breve síntesis histórica de la musicoterapia

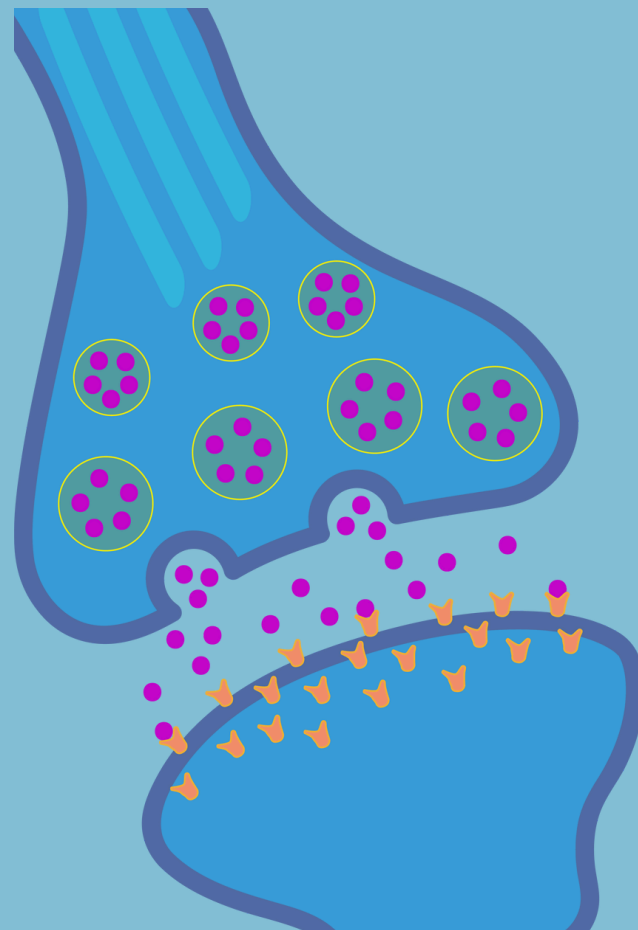


ALGUNOS BENEFICIOS de la *Músicoterapia*



1

La música estimula los dos hemisferios y los cuatro lóbulos cerebrales, promoviendo un uso más eficiente del cerebro en su conjunto: Frontal (tonalidad y sistema motor), Temporal (decodificación de letra, procesamiento auditivo), Occipital (imaginación) y Parietal (Aspectos de coordinación).



2

Promueve la producción de sustancias químicas del organismo relacionadas con el placer (Serotonina, Dopamina, Oxitocinas y Endorfinas), asociado también con el sistema límbico y las emociones.



3

La música genera ondas cerebrales relacionadas con la concentración, el aprendizaje, la imaginación y la creatividad; Ondas Beta (cerebro despierto y activo, 14-20hz), Alfa (Escasa actividad cerebral, relajo, de 8-13 hz), Theta (Calma profunda, soñar despierto, 4-8 hz) y Delta (Sueño profundo, entre 0,1-3 hz).

4

La música coordina los ritmos cardíacos, respiratorios y la tensión muscular según sus características. Ayuda en ese sentido a promover la relajación y la reducción del estrés.



La Musicoterapia Receptiva



¿Qué es?

Las técnicas pasivas, también denominadas como receptivas hacen énfasis en la comunicación con el interior de uno mismo. En ellas, el proceso se centra en la escucha y recepción de la música, y los participantes son observadores (o receptores) de lo que el monitor hace, al tiempo que la música o el sonido, ya sea en vivo o grabada, suena en la sesión.

Pueden ser:

- Imaginarías con música de fondo
- Apreciación musical con comentarios posteriores
- Dibujar en torno a lo escuchado
- Bailar en torno a lo escuchado
- Técnicas de respiración acompañadas de música



Modelo de imagen guiada por música (GIM)

Propuestas alrededor de los años 70" por la violinista y musicoterapeuta, Helen Bonny, busca usar la música clásica para acompañar estados de consciencia alterados. Se busca desarrollar: **-Autoconocimiento -Auto-expresión -Percepción espiritual.**

Se busca descentrarse de sensaciones que no permitan conectar con la experiencia musical y las sensaciones, sentimientos y emociones asociados.

Facilitador empático y activo, que busca mediar.

Pasos del modelo de imagen guiada por música:

- 1.- Pre-sesión: diálogo inicial (Análisis de problemáticas).
- 2.-Inducción (Indagar lo que quiere o propuesta)
- 3.- Experiencia musical (guiada de forma no directiva)
- 4.-Integración (Expresión gráfica)
- 5.-Post-sesión: diálogo final.



PD:La música usada idealmente es música clásica, que tienda a ser repetitiva, lenta, con pocos instrumentos.

Usualmente BACH, MOZART, BETHOVEN O BRAMS

La Musicoterapia Expresiva



¿Qué es?

Las técnicas expresivas, hacen énfasis en la participación directa de las personas con la música, en este sentido esta se usa como forma de comunicación por medio de sonidos e instrumentos, con los otros y uno mismo. Asociada a la experimentación, improvisación y juego simbólico. Se caracteriza por:

- Hace uso de música en vivo
- Permite creación de sonidos
- Aparece movimiento
- Uso del sonido como lenguaje
- Fomenta creatividad, comunicación y toma de decisiones.



Modelo de Benenzon



Nace alrededor de 1999 a raíz de las ideas de Rolando Benenzon, psiquiatra y musicoterapeuta. Este modelo nos habla de la "Identidad Sonora" como un elemento propio de los sonidos que acompañan al ser humano desde las etapas más tempranas de su vida. Son los sonidos que nos acompañan y nos caracterizan, son dinámicos y cambian con el tiempo. Hay cuatro tipos de identidad sonora:

ISO Universal: propio del ser humano, son los sonidos del cuerpo humano como latidos, los sonidos de la respiración, los ronquidos, entre otros.

ISO Gestáltico: se va configurando en base a su contexto social y natural, es parte de la identidad y se asocia a experiencia no verbales, y va dictando los estilos de comunicación.

ISO Grupal: estrechamente vinculado a grupos sociales, se da a raíz de la interacción entre sonoridades de diversos individuos en el tiempo (imitación).

ISO Complementario: sonidos que se dan en los pequeños cambios del ISO gestáltico .



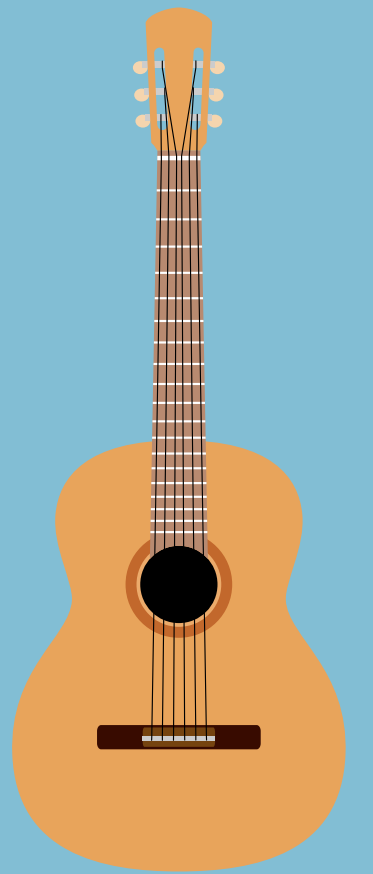
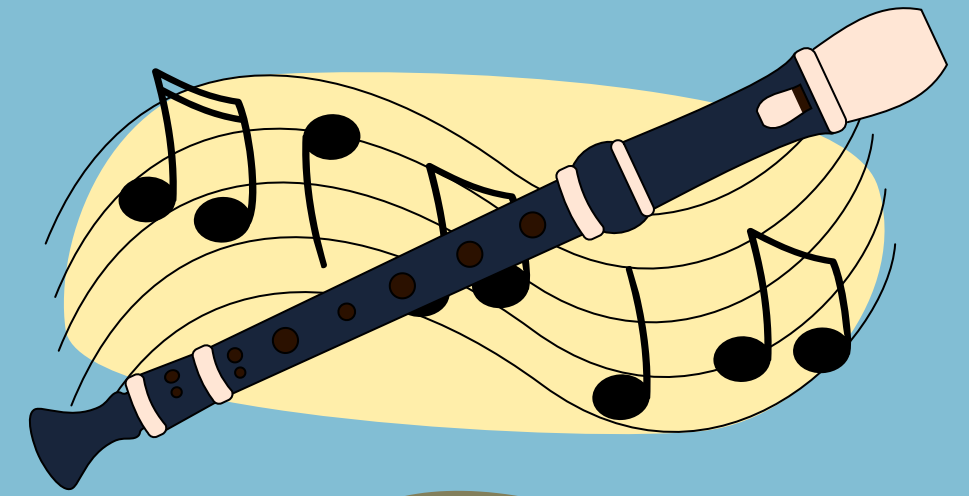
El objeto intermedio

Un objeto intermediario es una forma de sonido o instrumento que permite la comunicación, es capaz de actuar terapéuticamente mediante la relación con este y el medio.

Los instrumentos musicales serían un tipo de objeto intermediario, el cual estaría ligado estrechamente al ISO gestáltico y en menor medida al universal y complementario.

Son usados para abrir canales comunicacionales en algunos casos de Autismo, Alzheimer y personas en estado de coma.

Debe cumplir con las siguientes características; ser cotidiano y relacionado al ISO cultural de la persona, fácil de manipular y desplazar y fácil de combinar con otros instrumentos.



Modelo de Nordoff y Robinnns



Nace alrededor de 1959 y 1976 a raíz de las ideas de Paul Nordoff. Este modelo está basado en los efectos potenciadores de la música, sobre todo en contextos de niños con discapacidad. Nordoff se dio cuenta de la atención y creatividad que era desarrollada por los niños a través de la música, fenómeno que compartió con Cliff Robinns profesor de educación especial, y que dió como resultado este modelo potenciador de capacidades y creatividad, a través de juegos y estrategias grupales.

Lo creativo se da en tres niveles:

1.-Improvisación y creación de música a utilizar.

2.-Utilización de la improvisación de forma creativa, buscando potenciar la relación con quien participa.

3.-Progresión de momentos musicales entre el musicoterapeuta y el grupo.

Parte de la idea de que todos tienen potencial musical, y se busca expresar sentimientos en el aquí y ahora, a través de la música, ya sea verbal o no verbal.

Breve resumen

La musicoterapia es un proceso amplio que varía dependiendo de sus objetivos.

La musicoterapia ha existido en diversos formatos a través de los tiempos.

La musicoterapia tiene efectos positivos para las personas tanto a nivel biológico, emocional como espiritual.

La musicoterapia es un proceso con principios que busca la integración.

La musicoterapia receptiva pone foco en la escucha activa de la música y la persona es un participante que participa de forma receptiva.

La musicoterapia expresiva pone foco en la expresión de la música a través de objetos intermediarios, en formatos usualmente colectivos.



Actividad Práctica I

"Dibujar"



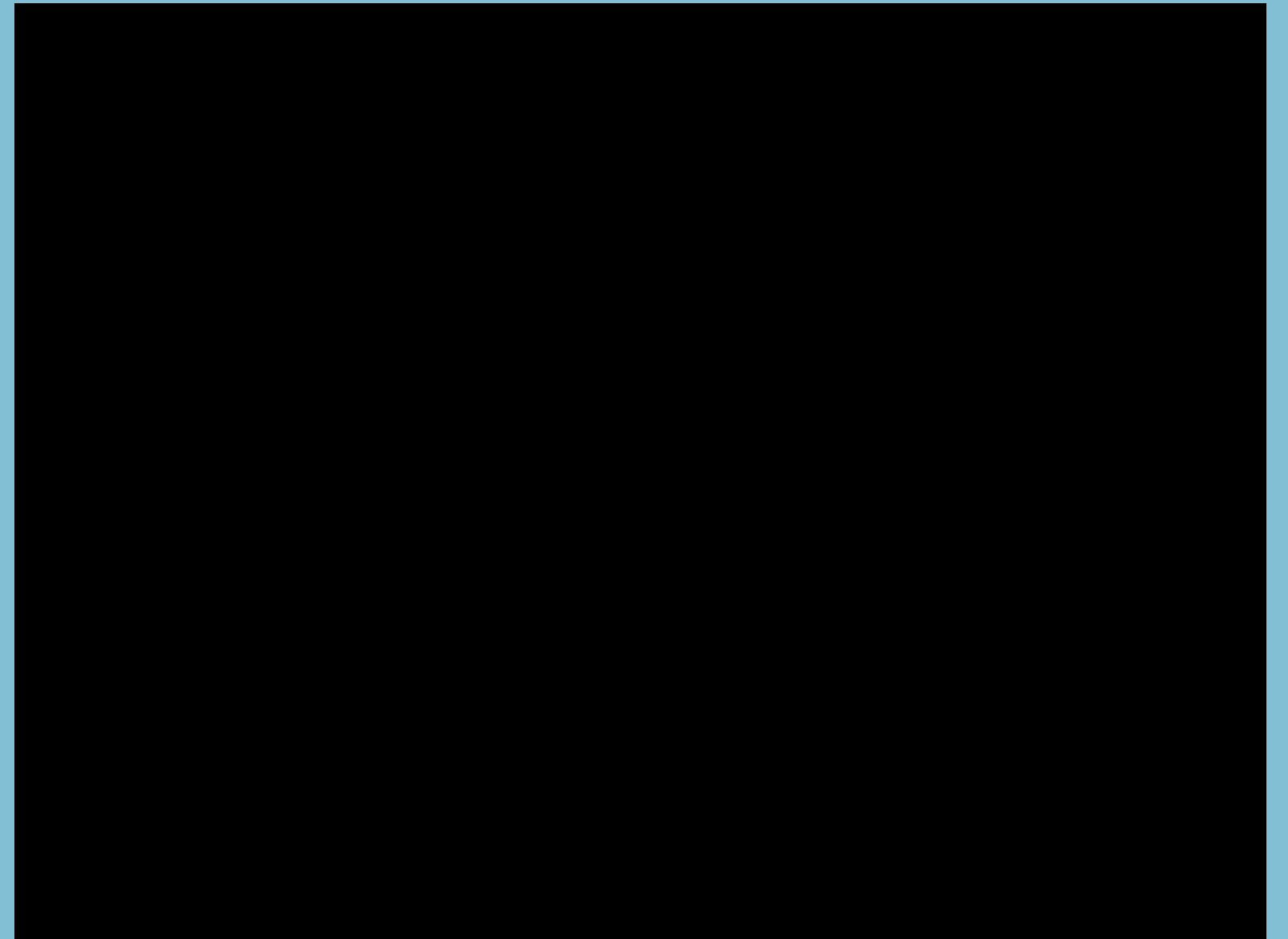
**Escucha atentamente la siguiente pieza, concéntrate en ella,
intenta imaginar una historia y luego responde:**

¿Te gustó la canción?, ¿Qué emoción te evoca esta pieza musical?

¿Qué te imaginas que podría ocurrir con esta música de fondo?

¿Si pudieras ponerle un nombre, como llamarías a esta canción?

Si pudieras dibujar esta historia que harías. (Te invitamos a dibujarla).



Actividad Práctica II

"Mi instrumento, diálogo y música libre"



I.-Nos reunimos en círculo. El facilitador muestra uno a uno los instrumentos, y explica los alcances de éste, y las potencialidades de liberación emocional de cada uno. Luego se pasan los instrumentos, la idea es que cada persona pueda verlo, y dejarlo finalmente en la mesa. Luego los participantes eligen uno de los instrumentos, y explican porque eligieron ese. El facilitador si lo encuentra necesario puede sugerir otro instrumento.

II.-El facilitador elige su instrumento, y explica su relación con éste. Procede a ejecutar un sonido, y espera que las personas den respuesta a esto.

III.-Luego se les da un tiempo a cada participante para que explore de forma individual sus secuencias sonoras e improvisación.

IV.-Luego cada participante muestra su secuencia sonora improvisada o improvisa otra, y si quiere puede contar que emociones evoco y liberó.

Actividad Práctica III

"Sintiendo e improvisando"



Conversemos primero respecto a los sentires, situaciones y/o emociones que más han experimentado el último tiempo. De todas ellas elegir una que sea la que les es más difícil de comunicar. Luego se elige en grupo la emoción o situación que más se repita.

Después de elegir el concepto. Cada integrante del grupo elige un instrumento para interpretar la emoción, en caso de no tener instrumento puede elegir los aplausos, o percusión con objetos por ejemplo. Se elige un formato de secuencia, si nos ordenamos en círculo y vamos l a l por turnos, si vamos agregando sonidos de a poco, o si empezamos todos al mismo tiempo.

Se ejecuta la improvisación.

Luego se conversa respecto a las percepciones individuales de los participantes respecto a sus improvisaciones individuales y grupales.