

LA MUSICOTERAPIA EN EL ÁMBITO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA
MUSIC THERAPY IN THE FIELD OF PHYSICAL PREPARATION

Autores: M.Sc. Cecilia Augusta Ortega Domenech

CI: 62101415310

Teléfono: 52929005

Correo: ceciliadomenech.62@gmail.com

Institución: Escuela Nacional de Ballet "Fernando Alonso".

País: Cuba

Cargo: Profesora asistente adjunta a la UCCFD Manuel Fajardo grado científico: MSc. En Administración y gestión de la cultura física y el deporte.

Código Orcid: 00017084192X

M.Sc. Mercedes Ortega Delgado

CI: 58032826654

Teléfono: 76204087 / 59215067

Correo: mortegad1958@gmail.com

Institución: UCCFD Manuel Fajardo

País: Cuba

Cargo: Profesora asistente

Grado científico: MSc. en Ciencias de la Educación.

Código Orcid: 0000-0002-4932-2065

Dr. C. Alba Rosa Landa Blanco

CI: 63051700535

Teléfono: 54635041

Correo: albarosa@gmail.com

Institución: UCCFD "Manuel Fajardo"

Cargo. Profesora Auxiliar

Grado científico: Dra. C. Pedagógicas

Código Orcid: 0000-0003-0/82-9996

País: Cuba

Minicurrículum:

1- Profesora asistente adjunta a la UCCFD “Manuel Fajardo” de Gimnasia Básica y Educación rítmica y lúdica. Profesora de preparación física nivel medio, nivel elemental de preparación física en la Escuela Nacional de Ballet “Fernando Alonso”. Miembro del claustro del Diplomado Música y salud en la UCMH. Miembro de la Sociedad de Psicología de la salud/ Consejo científico de sociedades de la salud. Diplomada en Musicoterapia. Con 39 años de experiencia docente.

2.- Profesora asistente de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo. Profesora de la especialidad de Español Literatura, que imparte español como idioma para estudiantes extranjeros, Comprensión y Construcción de textos en 2do y 4to año de la licenciatura en Cultura Física. Diplomada en Tecnología Educativa, Educación musical, Fundamentos de la Investigación Educativa, Fundamentos de las Ciencias de la Educación, HISTARMED, y EDUMED. Máster en Ciencias de la Educación, con 40 años de experiencia docente.

3,- Profesora auxiliar de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Licenciada en educación, de la especialidad de Ingles Profesora que trabaja con estudiantes de pre y posgrado; presidenta de la comisión del tribunal de idiomas para la categorización docente y secretaria del tribunal de Idiomas para el mínimo de doctorado; servicio científico técnico en traducción e interpretación, y además es Licenciada en Derecho. M.Sc. en Lingüística Aplicada y Doctora en Ciencias Pedagógicas, con 32 años de experiencia en la docencia.

Resumen

La musicoterapia se utiliza en educación y en salud dentro del ámbito preventivo. Puede orientarse a sectores relacionados con música y/o la medicina; aplicaciones clínicas de la música, la música en la psicoterapia, la música en la rehabilitación y la educación especial, terapia clínica y metodología de la investigación, capacitación y cuestiones profesionales, enfoques multiculturales e interculturales. De ahí la importancia que reviste que los profesionales egresados de las universidades o Facultades de la cultura física y el deporte que tendrán que enfrentar además estas exigencias como preparadores físicos. La preparación Física, complemento importante y necesario en los estudios se casi todas las enseñanzas, específicas o generales, facilitara al profesor de cultura física, avanzar más rápido y seguro en la enseñanza de las técnicas correctas en sus clases; la preparación física como complemento deberá estar en relación directa con los objetivos generales y específicos de cada año o curso de estudio del que se trate y atender las necesidades del estudiante, individualmente.

Palabras clave: música, terapia, Improvisación musical terapéutica, preparación física

Abstract

The musictherapy is used for education and health with a preventive character. This one can be oriented to music or medicine fields clinical application, clinics from music, music in psychotherapy, music in rehabilitation, in special education, clinical therapy, investigation methodology and professional training interest with a multicultural and intercultural approach. Therefore, it is important for the professionals graduated from physical culture and sports to be ready to face with the demands as physical trainers. The physical training, an important and necessary complement in the studies of teaching process, just be a specific or general makes the physical culture professor to advance more rapidly and solid teaching the correct technics in class. The physical training as a complement should take into account the specific and general objectives of every scholar year or course and to play attention to the individual student's needs.

Keywords: music, therapy, musical, improvisation physical training

Introducción

Las primeras referencias del uso de la música para influir positivamente en la salud humana se encuentran en la llamada "Era Religiosa" en Egipto, le continuó la etapa pre- científica. Entre los siglos XVII y XVIII diferentes médicos se interesaron por el efecto terapéutico de la música. Esquivel, psiquiatra francés, en el siglo XIX, la usó para tratamientos de pacientes enfermos mentales. Tissot, médico suizo planteó que para la epilepsia su uso era contraindicado diferenciando entre el efecto calmante e incitante.

Durante la Primera y Segunda Guerras Mundiales hubo músicos voluntarios que tocaban para los heridos. Sobre los años 40 se crea en la Universidad de Michigan el primer plan de estudios destinado a la formación de musicoterapeutas. *Rigual, 2007. Diversas personalidades se destacan en esta etapa científica, por ejemplo Emile Jacques Dalcroze, Edgar Willems, Karl Off y más adelante Julieta Alvin, precursora de la musicoterapia en Inglaterra y profesora de Rolando Benenzon, iniciador de la Musicoterapia en Latinoamérica, el Dr. Diego Shapira, creador del Abordaje Plurimodal en Musicoterapia (APM) de gran uso en América Latina y en Cuba.

A partir de 1950 se fundaron diversas asociaciones en el mundo y se han desarrollados diversos congresos mundiales. En la década de 1990 se crea la Asociación Latinoamericana de Musicoterapia, posteriormente el Comité Latinoamericano de Musicoterapia en 1992, al cual pertenece Cuba desde 2006

Antecedentes del uso terapéutico de la música en Cuba

Los aborígenes de Cuba empleaban instintivamente la música con significados religiosos y curativos. Desde el punto de vista terapéutico, la primera referencia data de 1898 con el Tratado más antiguo escrito en Cuba acerca del uso de la música con fines de curación: "Indicaciones terapéuticas de la música", del Dr. cubano Antonio de Gordon de Acosta.

Entre los años 1950 y 1970 se realizan experiencias del uso de la música en la salud en ginecología y psiquiatría en La Habana y otras provincias del país. En la década de los 80 se empleaba vinculada a técnicas de ballet surgiendo así el Psicoballet cuya creadora es la Psicóloga Georgina Fariñas iniciado en el Hospital Psiquiátrico de la Habana y extendido a varios países.

Sobre los años 80 la Dra. Teresa Fernández, consolida en el país, con sede en el Laboratorio de Musicoterapia del Centro de Investigaciones Fundamentales del Cerebro, al Grupo de Musicoterapia. Diferentes publicaciones de la Academia de Ciencias de Cuba propician la divulgación de sus investigaciones. En la actualidad, el Grupo se ha consolidado con nuevos especialistas, y varios cursos de profundización coordinados por la Dra. Fernández, se han desarrollado con la participación de profesores extranjeros y cubanos.

Según la última definición aprobada por la Federación Mundial de Musicoterapia, que agrupa a los profesionales de esta especialización científica, se entiende por Musicoterapia:

La utilización de la música y/o sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) por un Musicoterapeuta calificado, con un paciente o grupo en un proceso destinado a facilitar y promover comunicación, aprendizaje, movilización, expresión, organización u otros objetivos terapéuticos relevantes, a fin de asistir a las necesidades físicas, psíquicas, sociales y cognitivas. La Musicoterapia busca descubrir potenciales y/o restituir funciones del individuo para que él / ella alcance una mejor organización intra y/o interpersonal y, consecuentemente, una mejor calidad de vida a través de la prevención y rehabilitación en un tratamiento. (s/p)

Se utiliza en educación y en salud y en el 'ámbito preventivo. Puede orientarse a: música y medicina, aplicaciones clínicas de la música, la música en la psicoterapia, la música en la rehabilitación y la educación especial, terapia clínica y metodología de la investigación, capacitación y cuestiones profesionales, enfoques multiculturales e interculturales.

La epilepsia musicogénica es referida como elemento a tener en cuenta, tienen que ver con efectos que tienen determinados estímulos sonoros y musicales con características muy específicas ritmo marcado, melodías muy rápidas, por ejemplo, que desencadenan estados de irritación sensorial para determinadas personas. A modo de precaución el musicoterapeuta debe tener presente el uso de la ficha musicoterapéutica o del cuestionario de canciones que ayuda a una selección del estímulo sonoro a utilizar más acertado. Es de vital importancia la especialización del musicoterapeuta y el desarrollo de sus habilidades musicales, en otras palabras, su musicalidad.

Para Thayer Gastón (1968) los principios relacionados con el uso de la música son:

- la capacidad para establecer o restablecer relaciones interpersonales, propiciando el intercambio social a través de actividades grupales.
- la influencia que tiene en la autoestima una vez que el paciente logra alguna satisfacción personal o aumenta su confianza, se encuentra más cerca de su autorrealización y autosatisfacción, esto se propicia al poder realizar alguna ejecución sonora con instrumentos (musicoterapia activa).
- el poder movilizador del ritmo como factor dinámico, organizador de actividad, y generador de energía.

Modelos de Musicoterapia

En el último Congreso de la Federación Mundial de Musicoterapia, celebrado en Argentina en Julio de 2009, se ratificaron los siguientes modelos de Musicoterapia:

- Musicoterapia Analítica - desarrollado en Inglaterra por Mary Priestley. Se emplea como herramienta creativa para proveer crecimiento y autoconocimiento. La música en ésta terapia es usada en sus 4 aspectos: vocal, instrumental, movimiento con el cuerpo como instrumento y silencio selectivo.
- Modelo Nordoff Robbins o Musicoterapia Creativa. Sus autores fueron Paul Nordoff, compositor y pianista norteamericano, y Clive Robbins, educador especial británico. . Emplea improvisación.
- "Guide Imagery and Music" (imaginería guiada y música) GIM o Método Bonny. Su autora es Helen Bonny. Se trabaja a partir de programas de fragmentos musicales que escoge el terapeuta buscando facilitar experiencias relacionadas con vivencias del usuario.

- Modelo Benenzon: Su autor Rolando Benenzon, se inspira en el principio formulado por Ira Altshuler sobre el principio ISO, definiéndolo como: “[...] un elemento dinámico que posee fuerza perceptual pasada y presente, el canal queda abierto cuando coincide el descubrimiento del ISO del usuario con la comprensión del ISO del terapeuta [...]” (Benenzon 1985, s/p).

Improvisación musical terapéutica (IMT)

Dentro de las referenciales se encuentran:

- Descriptivas, que implican la descripción de algo, situación, lugar o sentimiento que traiga el usuario de forma latente o explícita, (por ejemplo, dar la consigna de describir una situación triste)
- Orientadas al material, en las cuales el foco está puesto en la estructura de las mismas, (consigna de hacer una improvisación de 2 o 3 partes) o al instrumento que se le indica tomar, (consigna de tocar solo con instrumentos rítmicos, por ejemplo), muy adecuada para usuarios con necesidades de orden en tiempo y espacio.
- Asociativas, el usuario va siguiendo sus ideas o imágenes emergentes acerca de algo, por lo que es necesario que este tenga la capacidad de asociar en el momento de la improvisación, (por ejemplo, proponerle improvisar sobre la tristeza).
- Técnica de sostén, que permite que el usuario explore sus posibilidades de expresión vocal sin existir por parte de musicoterapeutas juicios de valor.

Por su parte las IMT no referenciales, se emplean generalmente para facilitar la exploración y donde la consigna es tocar, también se le llaman improvisaciones libres.

Trabajo con canciones

Las modalidades de trabajo con canciones son:

La modalidad de canto conjunto brinda continencia afectiva dando seguridad y reduciendo ansiedad, puede emplearse en cualquier momento de la sesión.

La creación permite un espacio para componer una canción, a partir de un patrón rítmico o melódico. Cuando se trabaja sobre la letra, el ritmo o la melodía de canciones conocidas entonces se habla de recreación.

La inducción evocativa consiente se puede emplear para ilustrar una situación, dedicar una canción simbólica a alguien, esto influye en una dinámica de grupo. Por su parte la inducción evocativa

inconsciente se puede dar por ejemplo cuando el musicoterapeuta le pide al usuario que cante la primera canción que le venga a la mente, de esta forma a veces se facilita el insight de este.

La improvisación de canciones permite generar mensajes sonoros de forma espontánea, permite conectarse con recuerdos o sensaciones que llegan a la sesión sin represión alguna.

La exploración del material se da en dos tiempos uno cuando se le pide al usuario que traiga alguna música a partir de lo que surge en sesión y luego este material se escucha y se trabaja en otra sesión, permite ver el grado de compromiso del usuario con el proceso.

En la asociación libre cantada se encuentra la improvisación vocal y el diálogo libre cantado, todo dentro del sostén vocal. El cuestionario proyectivo de canciones por su parte es un elemento exploratorio donde se le pide al usuario que grabe distintas canciones que le recuerden diferentes aspectos de su vida, y después se escucha en sesión, ayuda al musicoterapeuta a conocer los ME-R del usuario. Está también el cuestionario social de canciones que da información sobre el universo relacional de este. La expansión de sentido parte de la elección de una canción por el usuario, se canta con sostén o no del musicoterapeuta, se le pueden cambiar por ejemplo el número y género en que está escrita, permite sondear sobre las impresiones que causa sobre el usuario.

La confección de cancioneros que permiten al usuario tener consigo las “canciones de musicoterapia”. El material viajero es el resultado de ir grabando las canciones que van surgiendo en sesión es como el testimonio de su ser en la música, es como un registro de su proceso personal.

La dedicatoria intenta desarrollar la percepción y comunicación intermusical se utiliza más bien en abordajes grupales. La canción personal es una canción que identifique al usuario. La trama de canciones es una variante que se emplea en grupos, permite ver los ME-R de cada integrante, y muestra el aspecto afectivo del grupo.

La musicoterapia en la preparación física

La preparación física es un complemento importante y necesario en los estudios se casi todas las enseñanzas, específicas o generales, pues esta le facilitara al profesor de cultura física, avanzar más rápido y seguro en la enseñanza de las técnicas correctas; la preparación física como complemento deberá estar en relación directa con los objetivos generales y específicos de cada año o curso de estudio del que se trate y atender las necesidades del estudiante, en cada caso individualmente; por ejemplo buscando la solución de problemas que dificulten al bailarín realizar la ejecución correcta en cada ejercicio por determinadas carencias en las capacidades físicas condicionales y coordinativas,

creándole las condiciones favorables para tener un mayor rendimiento en las clases y en el cumplimiento de los objetivos del programa.

La preparación física es una herramienta útil en la solución de problemas pedagógicos de la clase de educación física y del entrenamiento deportivo; usando de ejemplo el ballet, brinda soluciones a problemas que se presentan en la formación del bailarín/a; por lo que preparar al profesor que imparte estas clases con los conocimientos básicos sobre esta forma de trabajar sin riesgo de lesionar o lastimar a un alumno con limitaciones, que requiera de un trabajo más fuerte y especializado; de ahí también la importancia del dominio por los estudiantes de la licenciatura en cultura física de métodos de musicoterapia ya que serán los futuros profesionales de la preparación física, en las escuelas de ballet o danza, incluso en las instituciones de salud en las que apoyen estrategias de elevación de la calidad de vida poblacional y en las comunidades donde brindara sus servicios, incluso como promotor.

Las características del APM posibilitan el empleo de varias modalidades musicoterapéuticas de forma más integradora. En el caso por ejemplo de estudiantes de ballet que presentan dificultades en áreas como la autoestima y la motivación, así como intolerancia a frustraciones y sentimiento de grupo, la integración de técnicas de este abordaje en la escuela beneficiaria su adaptación en estos procesos.

Se propone:

- frecuencia semanal, individual y grupal,
- una duración de hasta 40 minutos,
- horario en la mañana.

SETING

-Música editada. Según información de la ficha, proporcionada por el terapeuta a partir del tipo de música

-Instrumentos Musicales *Tumbadora, *Pianola, Percusión Menor. Maracas, Claves

SESIONES

*16, (3 primeras diagnósticos,). 12 de aplicación y 1 de cierre

A partir del análisis preliminar de las 3 sesiones de diagnóstico se propone de forma general las siguientes acciones y técnicas:

1. Improvisación referencial sobre el grado motivación con que llega a la clase y dibujo de un mándala de ese estado
2. Dibujar el mándala y hacer una INR según lo que dibujo o ponerle música a ese dibujo
3. Representar con un instrumento el equipo de fisioterapia o el ejercicio que más le gusta de la clase de preparación física, comentar el por qué.
4. Comenzar la sesión sobre un IR sobre el ejercicio que más le gusta y orientar después la sesión hacia el tratamiento de lo que no le motiva de manera que se pueda llegar a un insight posterior.
5. Igual con el que menos le motiva.
6. Tener grabado las canciones según ficha que más le motivan y las que no.
7. Apoyar el ritmo con instrumentos de percusión, ejemplo clave,
8. Corporizar el grado de motivación
9. Pedirle las músicas que más y menos le motivan del resto de las clases que recibe en la escuela, hacer su material viajero
10. Asociar un instrumento para la motivación y otro para la no motivación
11. Hacer un dialogo entre ambos
12. Grabar el proceso y escucharlo en diferentes momentos de sesiones posteriores
13. Recrear esas grabaciones de los diferentes estados emocionales sobre la motivación.
14. Representar con un instrumento del setting el estado final y describirlo con una palabra, o hacer un mándala del estado final.

Conclusiones

Preparar a profesores devenidos en preparadores físicos, en técnicas y métodos de musicoterapia contribuirá a la solución de problemas relacionados con la autoestima en los estudiantes, por determinadas carencias en las capacidades físicas condicionales y coordinativas, creando condiciones favorables para tener un mayor rendimiento en las clases y en el cumplimiento de los objetivos del programa del que se trate. A su vez los ayudara en su gestión como promotores de salud en las comunidades.

Referencias Bibliográficas

- Alonso, A.(2000). *Diálogos en la Danza*. La Habana: Editorial Política.
- Alonso, F.(1988). *Trayectoria de la enseñanza del Ballet en Cuba*. Anuario de la Artística. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Alvin(1984). *Musicoterapia*. 1ra reimpresión. España: Paidós Educador.
- Benenzon, R. (1985). *Manual de Musicoterapia*. España: Ed: Opiados. Reimpresión.
- Bruscia, K. (2007). *Métodos y práctica*. México: Ed Pax. 2da Ed.
- Col. de autores (2006). *Metodología de la investigación educativa*". Cuba: Ecimed.
- De Saa, R.(2000). Una Familia Grande y Unida, *Revista Cuba en el Ballet*, Numero 97, La Habana, 2000.
- El quehacer de la musicoterapia en Cuba: breve recorrido hasta el futuro inmediato. Voices: A World Forum for Music Therapy. Recuperado de: http://www.voices.no/country/monthcuba_sp.html. October. 2003
- Fernández, L. (2005). *Pensando en la Personalidad*, Tomo I, II, III. La Habana: Editorial Félix Varela.
- Fernández, T. (2001). *Donde termina la palabra: la música como terapia*. México: Ed. Plaza y Valdés. P.p. 16, 19, 24, 40).
- Hidalgo-Gato, A.(2008). La música en función de la salud en Cuba. *Rev. Clave* Año 10. No 3, 2008.
- Ortega Domenech, C. (2013). *Conferencias y prácticas*. Diplomado Música y salud. Habana, 2013.
- Programas de Preparación Física, Catedra Preparación Física, La Habana, 2012.
- Revista Cuba en el Ballet*.2009, Número 119.
- Revista Cuba en el Ballet*.2011, Número 122
- Rigual, I. (2003). *Musicoterapia en niños con necesidades educativas especiales*. Tesis de Diplomado. Diplomado de Pedagogía Musical. Instituto Superior de Arte. Cuba. 2003.
- Sistema de actividades musicoterapéuticas en niños con autismo: una opción del programa de Equinoterapia cubano – Tesis en opción al grado de Master en Educación Especial. CELAEE. Cuba. 2007.
- Sánchez Acosta, M.E. y González García, M.(s.f). *Psicología General y del Desarrollo*.

Shapira, D., Ferrari, K. y Sánchez, V.(2007). Abordaje Plurimodal en Musicoterapia. Argentina: Educativa.

Una lección de Medio Siglo. En *Revista Cuba en el Ballet*, La Habana Número 95/Enero-abril, 2001.

Vaillancourt, G. (2005). Música, musicoterapia y el niño. Ed Hospital Sainte Justine. Quebec. Canadá.

Vygotsky, L.S.(1989).*Obras Completas. Tomo V.* Cuba: Ed Pueblo y Educación. pp. 8, 26, 42.