

## MUSICOTERAPIA, CONFINAMIENTO Y CÁNCER

Carina Castillo

*Psico-oncóloga*

**La música se ha convertido, durante el confinamiento, en una forma natural de expresión emocional**, de distracción y de comunicación. Nadie lo planificó, sucedió espontáneamente en miles de balcones. Expertos destacan que estas expresiones surgen porque la música configura nuestra identidad desde que nacemos. «Nos permite comprender el mundo subjetivo y el de los demás: deseos, emociones, sentimientos, etc. Por eso la música es algo importante en el confinamiento».

Los especialistas en musicoterapia destacan que la música en este periodo de reclusión se ha convertido en una aliada, **«como si fuera una amiga»** que siempre está para escuchar nuestro mundo agitado, para dar alivio, contención, y para facilitar nuestra autorregulación emocional.

**La musicoterapia es una disciplina científica que desde hace más de 80 años consolida conocimientos con otras disciplinas como la neurociencia, la psicología, la educación o la medicina, para ofrecer ayuda en necesidades emocionales, comunicativas, sociales, cognitivas y físicas, entre otras.** Además, ayuda a las personas a mejorar su integración interpersonal. A nivel físico ayuda a mantener la movilidad de las articulaciones y aumenta la fuerza del músculo. También promueve la relajación, reduce la agitación y disminuye los niveles de ansiedad.

Desde el punto de vista psicológico refuerza la identidad y la autoestima, alivia la ansiedad y la depresión, desvía la atención del dolor y de los estímulos que provocan el estrés. Ayuda al recuerdo de momentos significativos del pasado, provee un lenguaje no verbal para expresar los sentimientos y evocar emociones. Ayuda al aprendizaje, mejora la orientación en la realidad, aumenta la capacidad de atención y concentración, y mantiene o mejora las habilidades verbales y de comunicación. En las últimas décadas se ha utilizado la musicoterapia en el tratamiento de diversas enfermedades y trastornos (como terapia complementaria) tales como esquizofrenia, amnesia, demencia, alzheimer, párkinson, depresión, problemas conductuales, trastornos del habla y cáncer.

En el caso de **pacientes con cáncer**, se recurre a este tipo de terapias para **reducir la tensión muscular, la sensación de dolor, la ansiedad y el estrés que padecen, así como para ayudar a los pacientes a afrontar psicológica y físicamente la enfermedad y a mejorar la comunicación con la familia y amigos.** De hecho, una nueva revisión del Instituto Cochrane muestra cómo las sesiones de música en estos pacientes pueden

reducir su ansiedad y mejorar su estado de ánimo, reducir el dolor y, en definitiva, aumentar su calidad de vida.

**La música supone una distracción de la atención sobre otra cosa que no sea el dolor crónico y esto es clave en este tipo de dolor.** La música nos atrae y retiene nuestra atención. Nos provoca diversos tipos de emociones, sobre todo si se trata de nuestro estilo de música favorito, el cual parece tener mayores efectos positivos sobre el dolor crónico y la reducción de la ansiedad, reforzando los sentimientos de control sobre dicho dolor.

Su potencial se debe a que la actividad musical es una de las actividades que mayor impacto tiene en el cerebro humano, afectando tanto a las emociones como al movimiento, a la memoria, al lenguaje, la comunicación y a muchos otros campos de nuestro sistema neurológico. De hecho, **la música tiene tal influencia en nuestro cerebro que puede llegar a ser incluso una parte intrínseca del desarrollo de la mente, el cuerpo y las relaciones humanas,** según Anthony Stoor.

Algunas recomendaciones para empezar a practicar la musicoterapia:

- Cantar, bailar, interpretar con instrumentos creados por la persona con cualquier objeto.
- Crear letras de canciones, crear música y elegir un himno de esperanza para cantarlo lo más fuerte que se pueda en los momentos en los que el desánimo aparece.
- No inhibirse en cantar canciones que despierten emociones desagradables, como la tristeza, la indignación, el miedo o el enfado, dado que se trata de una forma de controlar mejor los sentimientos.
- Escuchar canciones que nos gusten, concentrándonos en la letra o melodía, prestando atención a lo que nos transmiten.

***“La música es la taquigrafía de la emoción”***

**(León Tolstoi)**

.