

LOS INSTRUMENTOS MUSICALES COMO RECURSO MUSICOTERAPÉUTICO PARA EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

MUSICAL INSTRUMENTS AS A MUSIC THERAPEUTIC RESOURCE FOR STRESS AND ANXIETY

Kevin Magdalena Giménez

Maestro de Música del Colegio Santa Clara de Mula

Recepción: 28-04-2024

Aceptado: 08-05-2024

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16911771>

Resumen

En el presente estudio se ha realizado una revisión sistemática con el objetivo de investigar más sobre los instrumentos musicales utilizados en sesiones de musicoterapia, concretamente en aquellas que buscan tratar los síntomas de estrés y ansiedad en varios tipos de poblaciones. Para ello comenzamos dando contexto al estrés y la ansiedad como síntomas y a la musicoterapia como disciplina. A continuación dedicamos un apartado a la metodología utilizada en la revisión bibliográfica desde el paradigma cualitativo. Se han clasificado los resultados encontrados en una tabla, donde hacemos distinción a aspectos como las técnicas y recursos utilizados, especificidad de los instrumentos musicales y su función dentro de las sesiones. Esta información nos ha servido para concluir que, aunque hay ciertas carencias descriptivas en torno al tipo y función de los instrumentos utilizados, su papel es muy importante tanto para los terapeutas como para los pacientes, sobre todo en dinámicas de improvisación, que es donde reciben su uso mayoritariamente.

Palabras clave: Organología, Musicoterapia, Estrés y Ansiedad.

Abstract

In the present study, a systematic review has been carried out with the aim of investigating more about the musical instruments used in music therapy sessions, specifically in those that seek to treat symptoms of stress and anxiety in various types of populations. To do this, we begin by giving context to stress and anxiety as symptoms and music therapy as a discipline. Below we dedicate a section to the methodology used in the bibliographic review from the qualitative paradigm. The results found have been classified in a table, where we distinguish aspects such as the techniques and resources used, specificity of the musical instruments and their function within the sessions. This information has helped us to conclude that, although there are certain descriptive deficiencies regarding the type and function of the instruments used, their role is very important for both therapists and patients, especially in improvisation dynamics, which is where they receive its use mostly.

Keywords: Organology, Music Therapy, Stress and Anxiety.

Introducción

Sierra (2003) explica que la ansiedad es un estado de agitación e inquietud desagradable, caracterizado por la anticipación al peligro, predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o desastre inminente. Esta condición combina síntomas cognitivos y fisiológicos que generan una reacción de sobresalto, llevando al individuo a buscar una solución al peligro.

Por otra parte, según García y Nogueras (2013), la ansiedad es una reacción mental y física que surge en situaciones de peligro. Este estado se desencadena en momentos de estrés mental o físico y se convierte en un problema prolongado cuando los síntomas son frecuentes, persistentes y obstaculizan el desarrollo de una vida normal debido a su gravedad.

Atendiendo al Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) de la Asociación Americana de Psiquiatría (2014), los trastornos de ansiedad se caracterizan por presentar un miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas, diferenciándose entre sí según el tipo de objetos o situaciones que inducen el miedo.

Sobre el estrés, Seyle (1978) establece una distinción entre dos tipos. El primero es aquel que sitúa a las personas en un estado de alerta y les capacita para llevar a cabo ciertas acciones de manera efectiva, denominándolo como estrés positivo (estrés), ya que no genera trastornos en el organismo. El segundo sería su contraparte, el estrés negativo (distrés), el cual sí produce efectos nocivos tanto físicos como psicológicos. Esta perspectiva, especialmente en lo que respecta al estrés como un mecanismo de defensa natural, es respaldada por autores como McGonigal (2013) y Krantz, Kiecolt-Glaser y Thorn (2013).

Krantz, Kiecolt-Glaser y Thorn (2013) postulan que el estrés es una respuesta automatizada que evolucionó genéticamente en los ancestros del *Homo sapiens* como mecanismo de defensa ante depredadores y otras amenazas del entorno. En situaciones extremas, este sistema se activa liberando hormonas

que aumentan la frecuencia cardíaca, elevan la presión arterial y potencian la energía biológica. Aunque en la actualidad es menos probable enfrentarse a tales situaciones, el afrontar pagos, cumplir plazos o sobrevivir al tráfico urbano puede desencadenar una respuesta fisiológica similar.

Debido a la variabilidad del malestar psicológico después de la exposición a un evento traumático o estresante en comparación con los trastornos de ansiedad, el DSM-5 distingue varias categorías de estrés en una sección denominada trastornos relacionados con traumas y factores de estrés, donde se incluyen los trastornos de apego reactivo, trastorno de relación social desinhibida, trastorno de estrés postraumático, trastorno de estrés agudo y el trastorno de adaptación.

Aunque la ansiedad y el estrés comparten algunas características, la principal diferencia radica en que el estrés es una respuesta fisiológica a las demandas del entorno, mientras que la ansiedad abarca aspectos psicológicos, físicos y motores, pudiendo manifestarse en diferentes formas.

Para atender al tema del estudio, es necesario detallar algunos aspectos relevantes dentro de la musicoterapia activa, la cual implica el uso de instrumentos musicales en tiempo real para permitir una amplia gama de interacciones con el paciente. Estas sesiones son dinámicas y permiten al paciente crear sonidos, improvisar y expresarse a través de gestos, palabras o música de manera libre y espontánea, ya sea siguiendo pautas establecidas por otros o no. Esta metodología se basa en la psicoterapia humanista y es característica de la musicoterapia activa.

Según Wygram y colaboradores, enfoque Nordoff-Robbins es uno de los más populares en los últimos 50 años y, aunque originalmente se centraba en niños con discapacidades, se ha demostrado que también puede ser efectivo con pacientes adultos. Un concepto fundamental de este método es el "Niño Musical", que destaca la importancia de la música en individuos con discapacidad, basándose en la creencia de que cada persona tiene un potencial musical innato. Durante las sesiones, ya sean individuales o grupales,

el musicoterapeuta toca el piano mientras el paciente improvisa con un instrumento de su elección, siguiendo consignas iniciales claras.

La musicoterapia se destaca como una herramienta para expresar emociones y fortalecer la relación personal y humana entre el paciente y el terapeuta, quien desempeña un papel crucial como agente de cambio. Esta disciplina se considera un proceso terapéutico efectivo para abordar la ansiedad, como lo demuestran numerosos casos exitosos (Jiménez, 2017).

1. Metodología

Este estudio responde al paradigma de la investigación cualitativa, por lo que se ha realizado una revisión sistemática de la bibliografía existente de acuerdo con unos criterios de inclusión y exclusión. Las bases de datos más consultadas han sido PubMed, PsycInfo, ERIC, Redalyc, SciELO y Dialnet, así como el buscador de Google, Google Académico y la revista *Journal of Music Therapy* de la AMTA (American Music Therapy Association). Los conectores utilizados fueron AND y OR. Los idiomas de los artículos son el inglés y el español. Para realizar esta búsqueda, se ha recurrido a los siguientes marcadores o descriptores: “instrumentos”, “musicoterapia”, “estrés”, “ansiedad”, en español, y “instruments”, “music therapy”, “stress”, “anxiety”, en inglés.

Una vez revisada la bibliografía, los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- a) Artículos de ámbito investigativo.
- b) Mención al uso de métodos de musicoterapia activa.
- c) Mención explícita al uso de instrumentos musicales.

Por otro lado, los de exclusión:

- a) Revisiones bibliográficas.
- b) Mención al uso de métodos de musicoterapia pasiva.
- c) No mención al uso de instrumentos musicales.

2. Resultados

Se recopilan en una tabla la temporalización, técnicas y recursos empleados, especificación de los instrumentos musicales y finalmente, función de estos durante las sesiones de musicoterapia de los estudios revisados (Tabla 1):

Tabla 1

Análisis de los estudios

Estudio	Temporalización	Técnicas y recursos	Especificidad de los instrumentos musicales	Función de los instrumentos musicales
Dong et al. (2011)	8 sesiones durante 4 semanas. 2 sesiones por semana. 40 minutos de duración.	Canción de bienvenida. Técnicas musicales de fonación y respiración. Improvisación. Canto. Songwriting. Canción de despedida.	Piano, flautas, campanas de mano y otros instrumentos de percusión no especificados.	Improvisación
Fernández (2015)	13 sesiones grupales. 2 horas de duración.	Audición musical. Canto e improvisación. ISO sonoro. Folklore.	Piano como soporte armónico (musicoterapeuta). Instrumentos de manejo sencillo y preferentemente autóctonos (pacientes, no especificados).	Improvisación
Jiménez (2017)	Una sesión por semana durante 8 semanas.	Canto, ejecución de instrumentos, escucha de música grabada, improvisación.	Bongo, palo de agua, kigonki, claves, cajas chinas, campanas, panderetas,	No se especifica de forma clara.

			crótalos y guitarra.	
Monar (2024)	18 sesiones de 70 minutos, dos veces por semana.	Canto, improvisación con instrumentos y Songwriting entre otros.	Ocean drum, ukelele, yembé, tambor de lengua metálica, triángulo, cascabeles, claves, cuencos tibetanos, palo de lluvia y maracas.	Elección libre e improvisación
Mora y Pérez (2017)	Dos sesiones individuales de 50 minutos por semana, durante 13 semanas.	Canción de bienvenida. Improvisación musical a través del modelo Nordoff-Robbins. Canción de despedida.	Piano o guitarra (musicoterapeutas) De todo tipo (pacientes, no se especifica)	Interpretación. Expresión de sentimientos.
Trallero (2004)	13 sesiones grupales, una sesión por semana.	Entonación, canto e improvisación con instrumentos.	No especificados	Improvisación
Trallero (2006)	15 sesiones grupales, una sesión por semana. 2 horas de duración.	Entonación, canto e improvisación con instrumentos. Meditación y expresión de emociones.	Instrumentos de percusión (no se especifica cuáles)	Improvisación

A continuación, se recogen aquellos estudios encontrados en diferentes ámbitos de aplicación que utilizan la musicoterapia como herramienta en pacientes que sufren estrés y ansiedad y especifican el uso de instrumentos musicales en sus sesiones de terapia:

En el estudio realizado por Dong y colaboradores en 2011, se examinaron los impactos de la musicoterapia en el estado de ánimo depresivo y la ansiedad en pacientes que habían sufrido un ictus. Además, se evaluaron los niveles de

satisfacción tanto de los pacientes como de los cuidadores. Durante las sesiones, se llevaron a cabo actividades musicales que incluían la respiración, la vocalización, el canto, la composición de canciones y la improvisación con diversos instrumentos como el piano, flautas, campanas de mano y otros instrumentos de percusión no especificados.

Fernández (2015) llevó a cabo un estudio con dos grupos de mujeres que experimentaban altos niveles de estrés y ansiedad debido a situaciones de maltrato por violencia de género. Uno de los grupos fue ubicado en La Habana, Cuba, mientras que el segundo se encontraba en Tijuana, México. Entre las técnicas utilizadas en el estudio se destacan el uso de la audición musical con expresión verbal y escrita, el canto grupal e individual, la improvisación musical con instrumentos y la técnica de relajación de Schultz acompañada de música de fondo. Se emplearon diversos instrumentos musicales, preferiblemente autóctonos y fáciles de manejar, así como un piano para proporcionar soporte armónico.

Jiménez (2017) llevó a cabo un estudio con una anciana que había sido diagnosticada con trastorno ansioso depresivo con somatizaciones, con el objetivo de investigar cómo la musicoterapia podía reducir significativamente su nivel de ansiedad. Se realizaron un total de 8 sesiones, una por semana, las cuales fueron grabadas en vídeo para su posterior análisis. La residencia proporcionó instrumentos de pequeña percusión como claves, cajas chinas, campanas, panderetas y crótales. Posteriormente se incorporaron una guitarra, un pequeño bongo, un palo de agua y un kigonki en las sesiones.

Monar (2024) realizó un estudio con una paciente embarazada en búsqueda de reducir su estrés pre-embarazo. Para este caso se interpretaron nanas con el uso de instrumentos de pequeña percusión e improvisaciones con instrumentos a elección de la paciente, creando de sonidos y ritmos para tomar conciencia de su proceso creativo y expresar su estado de ánimo tanto con instrumentos de manera libre como en diálogo con la investigadora. Entre los instrumentos utilizados se especifican los siguientes: Ocean drum, ukelele, yembé grande y pequeño, pandero, tambor de lengua metálica, triángulo, cascabeles, claves,

dos cuencos tibetanos de metal, palo de lluvia y maracas.

En su estudio titulado "La musicoterapia como herramienta para reducir el estrés y la ansiedad en adolescentes", Mora y Pérez (2017) investigaron el impacto de la musicoterapia en un grupo de estudiantes de un instituto en la Comunidad de Madrid que se encontraban en situaciones de exclusión social, entornos desfavorables o que tenían diagnósticos de TDAH. Durante las sesiones, se incluyeron una canción de bienvenida y otra de despedida, interpretadas con guitarra o piano y personalizadas para cada alumno. Los resultados mostraron que los participantes expresaban sus emociones a través de la interpretación de diversos instrumentos, ya sean idiófonos, membranófonos o cordófonos.

En el artículo de Trallero (2004) se describe el tratamiento llevado a cabo con un grupo de 6 mujeres de entre 35 y 60 años que padecían cáncer y experimentaban ansiedad y estrés debido al malestar causado por la evolución de la enfermedad. El enfoque terapéutico se centró en proporcionar medios para la expresión emocional, la relajación, la reducción de pensamientos negativos, el estado de ánimo depresivo y la fatiga emocional a través de la musicoterapia activa.

También Trallero (2006), exploró el uso de la musicoterapia en docentes que experimentaban ansiedad y estrés, empleando una metodología propia denominada Musicoterapia Autorrealizadora. Esta técnica se enfoca en fomentar la expresión y la creatividad de los participantes a través de la percusión y la voz, permitiéndoles descubrir y manifestar sus potencialidades y cualidades. Trallero (2006) destaca que los instrumentos de percusión utilizados actúan como mediadores que facilitan la comunicación, al mismo tiempo que contribuyen al desarrollo de las habilidades motoras de los participantes. El estudio consistió en un total de 15 sesiones realizadas en la Facultad de Formación de Profesorado de la Universidad de Barcelona, con una duración de dos horas cada una y llevadas a cabo una vez por semana.

Conclusiones

Como conclusiones de este estudio, hemos llegado a establecer una serie de conclusiones con respecto al uso de los instrumentos en las sesiones de musicoterapia frente al estrés y la ansiedad, que nos permiten comprender mejor su importancia en el uso de las terapias con música.

Los instrumentos más utilizados por los musicoterapeutas, ya sea en técnicas de songwriting, relajaciones, o para acompañar las improvisaciones con los pacientes, son instrumentos polifónicos como el piano o la guitarra. Por su manejo relativamente sencillo y su amplia tesitura, permiten dar soporte armónico con rapidez durante el transcurso de las sesiones.

Por otro lado, a los pacientes generalmente se les proporciona instrumentos de percusión. Como hemos observado, estos instrumentos son en su mayoría son pequeños percusivos, o percusivos de altura indeterminada, sencillos de ejecutar, puesto que no exigen conocimientos teórico-musicales a los intérpretes.

La variedad de timbres sería de gran importancia para que el paciente pueda elegir por sí mismo dependiendo de la situación y propiciar con mayor facilidad la expresión de ciertos sentimientos. Además, hemos podido apreciar el uso de algunos instrumentos de percusión idóneos para la realización de sonidos calmantes y paisajes sonoros, como es el caso del ocean drum, el palo de agua y el tambor de lengua metálica o kigonki. Este hecho los hace más idóneos también para la técnica predilecta para su uso, la improvisación.

Teniendo esto en cuenta, si comparamos métodos de la terapia con música como el Nordoff-Robins, con otros más didácticos y enfocados a la enseñanza-aprendizaje puramente musical como puede ser el método Crescendo López Martínez (2022), nos daremos cuenta de que la función del instrumento no es que suene con fines interpretativos, sino que actúe como un objeto intermediario que facilite el diálogo musical entre terapeuta y paciente.

Concluir diciendo que, aunque aportando pruebas de efectividad en casos de estrés y ansiedad y cuidando con detalle aspectos como la evaluación, la mitad de los estudios revisados no especifican qué instrumentos musicales son utilizados en las sesiones de musicoterapia, no se relacionan de manera directa con el motivo de la terapia, ni se profundiza en su uso o aspectos metodológicos.

Los instrumentos musicales tienen claramente un papel fundamental y son una de las principales herramientas en la terapia con música. Creemos por tanto que un estudio organológico más detallado podría ser de utilidad para la comunidad científica y aportaría más luz en el desarrollo de terapias futuras.

Referencias

Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-5)*, Quinta edición. Editorial Médica Panamericana.

Bruscia, K. (1999). *Modelos de improvisación en Musicoterapia*. Agruparte.

Dong, K., Yoon, P., Jung, C., Sang-Hee, I., Kang, J., Young, C., Chul J., & Yeo, Y. (2011). Effects of Music Therapy on Mood in Stroke Patients. *Yonsei Medical Journal*, 52(6), 977-981.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3220261/pdf/ymj-52-977.pdf>

Fernández, T. (2015). Estudio de la ansiedad antes y después de la aplicación de musicoterapia en mujeres violentadas de Cuba y de México. Comparación y perspectivas culturales. *Integración Académica en Psicología*, 3(8), 1-12. <https://integracion-academic.org/attachments/article/98/07%20Musicoterapia%20-%20TFern%C3%A1ndez.pdf>

- García-Herrera, J., Nogueras, V. (2013). *Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad*. Servicio Andaluz de Salud. Recuperado de: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>
- Jiménez, C. (2017). Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones. Estudio de un caso. *Revista de Investigación en Musicoterapia*, 1, 85-105.
<https://revistas.uam.es/index.php/rim/article/view/7725/8295>
- Krantz, D. S., Kiecolt-Glaser, J. y Thorn, B. E. (2013). How stress affects your health. *American Psychological Association*.
<http://www.apa.org/helpcenter/stress.aspx>
- MacDonald, R. y Wilson, G. (2014). Musical improvisation and health: a review. *Psychology of Well-Being*, 4, 1-20.
<https://psywb.springeropen.com/track/pdf/10.1186/s13612-014-0020-9>
- Martínez, D. L., & Martínez, J. J. M. (2022). Instrumentos musicales y otros materiales del modelo Crescendo. *InstrumentUM*, (2), 41-51.
<https://instrumentum.es/wp-content/uploads/2022/06/INSTRUMENTOS-MUSICALES-Y-OTROS-MATERIALES-DEL-MODELO-CRESCENDO.pdf>
- Monar, I. (2024). Musicoterapia y canto prenatal para reducir el estrés durante el embarazo.
<https://reunir.unir.net/handle/123456789/16277?show=full#:~:text=Monar%CC%81n%CC%83ez%2C%20l.%20%282024%29.%20Musicoterapia%20y%20canto%20prenatal%20para,stress%20during%20pregnancy%5D.%20Misostenido%2C%204%20%286%29%2C%2052-60.%20https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.59028%2Fmisostenido.2024.07>

- Mora, R., y Pérez, M. (2017). La Musicoterapia como agente reductor del estrés y la ansiedad en adolescentes. *Artseduca*, (18), 212-233.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6126457>
- Moscoso, M. S. (1998). Estrés, salud y emociones: estudio de la ansiedad, cólera y hostilidad. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 2(2), 47-68.
https://www.researchgate.net/publication/283488827_Estres_Salud_y_EmocionesEstudio_de_la_Ansiedad_Colera_y_Hostilidad
- Oller, J. y Trallero, C. (2008). *Cuidados musicales para cuidadores*. Desclée De Brouwer.
- Pérez, M. y Fernández, J. F. (2015). Música y arteterapia. Puntos de encuentro en el camino terapéutico. *Arteterapia-Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 10, 165-174.
<https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/viewFile/51690/47933>
- Seyle, H. (1978). *The Stress of Life*. Nueva York, Estados Unidos: McGraw.
- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59.
<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Trallero, C. (2004). Musicoterapia creativa en pacientes con cáncer: un método para disminuir la ansiedad y el estrés. *V Congreso Virtual de Psiquiatría "Interpsiquis 2004"*, 21(4), 1-10.
<https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/11516>
- Trallero, C. (2006). Tratamiento del estrés docente y prevención del burnout con Musicoterapia Autorealizadora. *VII Congreso Virtual de Psiquiatría "Interpsiquis 2006"*, 22(4), 1-32.
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/11519/1/tratamiento%20estres%20docente.pdf>

Wigram, T., Nygaard, I., y Ole, L. (2011). *Guía completa de Musicoterapia*. Agruparte.