Musicoterapia

El poder de la música como terapia

La Escuela Municipal de Música ofrece esta actividad desde hace unos años en el Centro Montserrat Caballé

Desde noviembre de 2012, la Escuela Municipal de Música y Danza de Arganda del Rey ofrece clases de Musicoterapia para niños con necesidades especiales. A través de estas sesiones, se pueden generar cambios y avances tanto en los niños como en sus familias, a la vez que se complementa el trabajo de otros profesionales.

En la actualidad, son 10 niños y niñas los que se benefician, junto a sus familias, de los efectos de la educación musical. Beneficios como un aumento de la comunicación y la expresión, una mejora de la percepción y la motricidad, un incremento de la expresión de problemas, inquietudes, miedos y bloqueos, con la consecuente disminución de la ansiedad; o un mayor equilibrio psicofísico y emocional; entre otros aspectos.

Todo ello, gracias al poder de la música y al enfoque terapéutico de la misma. La música, como "lenguaje de las emociones", nos ofrece una oportunidad única para la comunicación de ideas, sentimientos y emociones que son difíciles de expresar de otra manera.

Los grandes avances que los niños consiguen a través de las sesiones de musicoterapia, no hay duda de que repercuten de manera directa en sus familias, en el día a día, en el trato y las relaciones con ellos, en la comunicación... Algo verdaderamente importante, sobre todo teniendo en cuenta la dificultad de la convivencia con algunos de estos niños o niñas con problemáticas concretas y las pocas posibilidades de recursos con las que algunos padres cuentan. Cualquier ayuda es poca, en muchos de los casos.

Las sesiones de Musicoterapia que se imparten en la Escuela Municipal de Música son completamente individualizadas. En ellas, muchas de las veces, están presentes todos los familiares del menor.

El proyecto, que cada vez tiene más aceptación, ha ampliado, incluso, su campo de acción, gracias a un convenio firmado entre el Ayuntamiento de Arganda y la Universidad Autónoma de Madrid para el Máster de Musicoterapia Avanzada y Aplicaciones. En base al mismo, alumnos que se encuentren realizando sus prácticas en la Universidad, vendrán a Arganda a echar una mano a los profesionales que imparten las sesiones, a la vez que ellos también aprenden las técnicas que se emplean.

ENTREVISTA

Blanca Guillén
Musicoterapeuta

"El poder de la música es ilimitado; para los niños es un idioma que reconocen, que les gusta, les divierte y disfrutan"

Blanca, ¿cuál es tu titulación y cuánto tiempo llevas dedicándote a esto?
Soy Diplomada en Educación Musical, tengo el título de profesora de Flauta Travesera y el Master en Musicoterapia Avanzada y Aplicaciones (UAM). Este el séptimo año que me dedico a trabajar como musicoterapeuta.

¿A quiénes están dirigidas las sesiones de musicoterapia? ¿Sólo están planteadas para niños?
En general, las sesiones de musicoterapia van dirigidas a cualquier tipo de población. Aquí en la Escuela de Música y Danza las enfocamos a niños.

Actualmente, ¿a cuántos niños atiendes en las sesiones?¿Son sesiones individuales o también hacéis alguna grupal?
Ofertamos 10 plazas para niños, de manera individual.

¿Cómo planteas esas sesiones?¿en qué consisten?
El objetivo de la Escuela es ofrecer un lugar donde niños con algún tipo de diagnóstico puedan acceder a estudiar música o danza. Durante algunos años, se fijan objetivos personalizados desde el aula de musicoterapia y así obtener aspectos esenciales para poder integrarse de manera regular a las actividades que se ofertan.
Las sesiones son muy variadas: desde niños que no tienen desarrollado el lenguaje verbal hasta otros cuyas conductas necesitan mejorar para formar parte de un grupo (escuchar, atender, seguir las normas y rutinas de las clases, etc.).

¿De qué manera influye tanto en los niños como en sus familias?
Bajo mi punto de vista, el poder de la música es ilimitado. Su influencia nos llega por todas partes. No conozco a nadie que no le guste la música.
Para los niños es algo natural, un idioma que reconocen, que les gusta, les divierte y disfrutan. A través de él trabajan aspectos que necesitan sin darse cuenta (adquirir rutinas, mejorar la frustración, desarrollar el lenguaje no verbal primeramente y después el verbal, mejorar la flexibilidad interna para no ser tan rígidos en su comportamiento, desarrollar la atención-tan importante para el aprendizaje-, etc.).

¿Son perceptibles los cambios en el comportamiento de los niños fuera de las sesiones?
Al modificar aspectos tan profundos del niño, su comportamiento mejora, su actitud es más abierta y positiva, su interacción con los demás más abierta y fluida… notándose los resultados en el colegio y en casa.

¿Cuánto tiempo es necesario que pase para que se perciban esos cambios?
Depende de cada niño, de su apertura en las sesiones, de si se siente confiado y seguro con la musicoterapeuta, del trabajo paralelo que desarrolla la familia en casa, etc.

Los padres acuden a las sesiones con sus hijos pero ¿qué papel juegan durante las mismas?¿son meros observadores o participan también de las sesiones?.
La mayoría de los padres no entran a las sesiones. Algunos están presentes observando y otros participan en alguna actividad en concreto o durante un tiempo determinado porque la terapia lo requiera en esos meses (por ejemplo).
La idea es que ese espacio es para el niño; si los padres asisten es para observar su comportamiento y avances a través de al música, para que podamos conversar sobre lo ocurrido y cómo trasladar ese trabajo a casa con ellos.

¿Qué te animó a dedicarte a esto?
Empecé dando clases de música a niños y me enriqueció enormemente. Según fueron pasando los años, me di cuenta que me preocupaba más de los niños en sí que de "enseñarles" música; veía como niños extremadamente tímidos se abrían con las actividades que realizábamos, como niños que estaban pasando por experiencias duras para ellos (separación de los padres, nacimiento de un hermano, etc.) se fortalecían y canalizaban sus emociones en las clases… todo eso me hizo darme cuenta que había tocado techo en la enseñanza musical y era hora de modificar el rumbo de mi vida laboral hacia la terapia con música. Realicé el Master en Musicoterapia Avanzada y Aplicaciones en la Universidad Autónoma de Madrid (con la que actualmente tenemos un convenio para que vengan alumnos de prácticas) y descubrí mi nuevo lugar.
En todo lo que he trabajado he sentido vocación: primero con la pedagogía musical y ahora con la musicoterapia.
Enriquece mi vida, mi persona, me ayuda a tener una perspectiva más enriquecedora y objetiva, a ser positiva, a valorar lo que nos rodea…

¿Es un trabajo satisfactorio, entonces?
Es un trabajo precioso, muy satisfactorio, difícil y al que considero que hay que ir con la mente y el corazón abierto para poder contribuir a la mejora de las maravillosas personas que se acercan a la escuela. Todos son maestros, todos nos enseñan algo. Si funcionan tan bien las sesiones es porque la música la creamos entre todos: niños, alumnos de prácticas y yo; la música la "cosemos" entre todos, cada uno aporta lo mejor que tiene o puede ofrecer en ese momento.

Pablo Peláez y Esther Ruiz

Padres de Miguel, de 5 años, alumno de MUSICOTERAPIA

"La música es un gran incentivo para Miguel; es capaz de realizar tareas a cambio de tocar el instrumento que se le ofrezca"

Miguel Peláez tiene cinco años. Con tan solo 20 meses le diagnosticaron autismo, un trastorno que le impide comunicarse con normalidad y que le provoca problemas de conducta, así como falta de autocontrol. A Miguel, sin embargo, le encanta la música. Sus padres, Pablo Peláez y Ester Ruiz, aseguran que tiene un oído privilegiado, y que la música le motiva y le sirve de refuerzo. Desde hace unos meses, Miguel asiste a clases de MUSICOTERAPIA en la Escuela Municipal de Música, una actividad que le ayuda a enfrentarse a determinadas situaciones, a través de sesiones lúdicas y divertidas, en las que se emplea la música como elemento principal.
Pablo y Ester han contado, para Arganda Marca, cómo disfrutan y aprenden con Miguel a través de esta nueva experiencia, en la que la música es la principal protagonista.

¿Cuánto tiempo lleva Miguel asistiendo a estas sesiones?
Este es el primer año que asiste. Cuando lo solicitamos tenía 4 años, que es la edad mínima que pedían en la Escuela de Música, y tuvimos mucha suerte porque al día siguiente de solicitarlo, quedó una plaza vacante y no dudamos un segundo en cogerla.

¿Por qué os decidisteis a inscribir a Miguel en estas clases de Musicoterapia? ¿Cómo os enterasteis de que existían?
Su psicóloga de Apsa, Patricia, nos lo aconsejó cuando volvimos de las vacaciones de verano. Miguel estaba pasando una época muy irritable y con muchos enfados y pensó que quizá sería bueno que asistiese a alguna actividad musical, especialmente porque a Miguel le encanta la música desde muy pequeño. Tiene muy buen oído. Y era muy probable que la música le enganchase y le motivase. Nos enteramos por una conocida de que en la Escuela Municipal de Música existía esta actividad y nos informamos.

¿Estáis contentos con ellas?
Estamos muy contentos. Para Miguel son sesiones que le motivan. La música y los instrumentos le encantan. Y su musicoterapeuta, Blanca, le entiende y le maneja perfectamente. Es muy curioso verla trabajar con él. Curioso e interesante.

¿Cómo veis que influyen las sesiones de musicoterapia en vuestro hijo?
Le vemos disfrutar. Vemos como la música es un gran incentivo para él y es capaz de realizar tareas y obedecer órdenes a cambio de tocar el instrumento que se le ofrezca. Es un gran reforzador. Miguel va contento a sus sesiones y aprendemos mucho viéndole trabajar con su terapeuta. Ella consigue cosas que fuera de las sesiones nos cuestan mucho.

¿Habéis percibido algún cambio en Miguel en estos meses?
Más que hablar de cambios, nosotros estamos aprendiendo a manejarnos con Miguel. La musicoterapeuta nos explica en las sesiones lo que está haciendo en cada momento y nos da pautas a seguir en aquellas conductas que son más problemáticas en Miguel. Digamos que ella genera situaciones problemáticas para Miguel, y ella nos muestra cómo ayudarle a solucionarlas. Por ejemplo: Miguel tiene muchos problemas de autocontrol y cuando se enfada no es capaz de autorregularse y calmarse. La terapeuta provoca y busca esas situaciones y nos enseña como intentar reconducir ese estado irritable en Miguel, a través de un cambio de atención hacia otra cosa atractiva o ayudándole a entender que tras esa actividad que le irrita tanto, vendrá otra mucho más agradable para él. Y siempre utilizando recursos musicales que como ya he dicho, son potentes refuerzos para Miguel.

¿Creéis entonces que la música está ayudando verdaderamente a vuestro hijo con todas estas cuestiones relativas a la autorregulación, el autocontrol, la expresión de emociones, etc.?
Consideramos que son una gran alternativa o complemento a otras terapias. Para Miguel son sesiones muy lúdicas donde se trabaja la conducta, la expresión y la comprensión casi sin que el niño se dé cuenta. Es muy diferente al trabajo psicológico en un gabinete.

¿Habéis observado que lo que Miguel va aprendiendo tiene su efecto en casa o en el colegio?
Miguel aprende rápido las rutinas, y en musicoterapia las ha aprendido también muy rápido. Su gran asignatura pendiente es poder ir generalizando lo que es capaz de hacer en sus sesiones, a su vida fuera de musicoterapia. Su comportamiento no es el mismo en cada sitio, como les pasa a la mayoría de los niños, pero en el caso de Miguel, es su particular handicap. De todas formas, Miguel lleva sólo unos meses y estamos en pleno y duro trabajo todavía.

Los padres acudís a las sesiones con vuestro hijo, ¿cuál es vuestra labor dentro de estas sesiones?
Acudimos toda la familia siempre que podemos. Lo normal es que vayamos los padres y si las niñas pueden, ellas también nos acompañan (Miguel tiene dos hermanas, de 13 y 6 años). La mayor nos acompaña con más frecuencia porque ella también se encarga de cuidar a su hermano y de atenderle, y lo cierto es que ella está aprendiendo en las sesiones ciertas cosas para el manejo con su hermano. Nuestro papel es el de meros aprendices. Blanca nos cuenta el sentido de cada cosa que hace con Miguel y nos enseña "trucos" que luego podemos intentar trasladar a casa. A veces, en algunos momentos intervenimos para compartir alguna actividad.

¿Qué balance hacéis de estos meses?
Nuestro balance es muy positivo. Estamos encantados de tener este recurso de ayuda con Miguel y estamos encantados con Blanca porque sabe muy bien lo que hace y por qué lo hace. Eso nos aporta mucha confianza.

¿Qué le diríais a otros padres que no conozcan este tipo de disciplinas? ¿Les animaríais a traer a sus hijos?
En primer lugar creo que es importante que la musicoterapia sea algo recomendado por los profesionales atendiendo a las características de los niños. Igual que Miguel es, como dice su terapeuta, un niño totalmente musical, supongo que hay niños que no lo son y que la música no les sirve de incentivo. Es importante conocer bien al niño y saber si se puede o no beneficiar. Miguel, para que os hagáis una idea, entra al Montserrat Caballé, abre sus oídos y va directamente hacia las aulas donde oye a músicos tocar y abre las puertas y les pide que le dejen tocar diciendo "a Miguel". Ve músicos callejeros y siempre se acerca y se queda embobado. Entra al coche y pide que ponga la música, sus dibujos favoritos son los que tienen muchas melodías como el "baby einstein" y, además, canta fenomenalmente bien con una entonación correcta, además de reconocer canciones con escuchar las primeras notas. En definitiva, el mundo que le rodea y que él elegiría, sería totalmente musical.
Si se cumplen esos requisitos en cuanto que esté indicado, animaría a los padres a llevarles a musicoterapia y a asistir, porque es increíble lo que la música mueve en ellos y en sus cabecitas.