ORBIS
Revista Científica Electrónica de Ciencias Humanas / Scientific e-journal of Human Sciences /
Depósito Legal PPX200502ZU1935 / Depósito Legal Electrónico ZU2021000156/ ISSN 1856-1594 / e-ISSN 2790-6175/
By Fundación Unamuno/ Venezuela
Sáez, Núria (2022)
BENEFICIOS FÍSICOS-EMOCIONALES DE LA MÚSICA EN EL SISTEMA DE SALUD ESPAÑOL
www.revistaorbis.org / núm. 53 (año 18) Noviembre 2022 5-10

PHYSICAL-EMOTIONAL BENEFITS OF MUSIC IN THE HEALTH CARE SYSTEM IN SPAIN

BENEFICIOS FÍSICOS-EMOCIONALES DE LA MÚSICA EN EL SISTEMA DE SALUD ESPAÑOL



Sáez, Núria

RESUMEN
La música es una parte intrínseca de la salud y bienestar individuales y colectivos. El objetivo fue describir de qué manera la música contribuye positivamente en el desarrollo del ser humano. En Valencia, España, se ha presentado una Propuesta no de Ley ante la Comisión de Sanidad y Consumo de las Cortes Valencianas que insta al Gobierno a incorporar la música en el sistema sanitario. Por lo tanto, el desarrollo de este artículo se centra en la consideración de esta iniciativa para su contribución sobre las terapias musicales en la gestión de estrés, ansiedad, u otras muchas reacciones emocionales.
Palabras clave: Beneficios de la música, Sistema De Salud, Terapia musical, España.

ABSTRACT
Music is an intrinsic part of individual and collective health and well-being. The objective was to describe how music contributes positively to human development. In Valencia, Spain, a non-legislative proposal has been presented before the Health and Consumption Commission of the Valencian Courts that urges the Government to incorporate music into the health system. Therefore, the development of this article focuses on the consideration of this initiative for its contribution on music therapies in the management of stress, anxiety, or many other emotional reactions.
Key words: Benefits of music, Health System, Music therapy, Spain

DOI: http://doi.org/10.5281/zenodo.7725801

[1]España. Grado de Enfermería. Máster Bioética y Derecho, Universitat de Barcelona (UB). Máster Liderazgo, Dirección y Coaching UPC. Máster Gestión y Dirección Unidad Enfermería UNIR. Presidenta de la Asociación de Enfermeras Gestoras de la Imagen Corporal (ACICDDI), y Junta de la Sociedad Bioética de Cataluña. nuriasaez@nus.agency Orcid: 0000-0001-5853-7984

INTRODUCCIÓN

La música está presente en todos los ámbitos de nuestra vida. Puede cambiar el estado de ánimo, ayudar a contar una historia -o contarla- o hacer de colchón cuando el ser humano quiere abrazar sus emociones y no encuentra consuelo en otras actividades. La música es mucho más que un simple elemento de la cotidianidad humana: es una parte intrínseca de la salud y bienestar individuales y colectivos.

Según numerosos estudios que hablan sobre psicología musical y que destacan que los primeros instrumentos musicales provienen de la Prehistoria, también destacan que el ser humano ha aprendido a hacer música antes que a hablar. Mirando este aspecto en retrospectiva se descubre que, como dice Sag (2009), “el nacimiento de la música lo representan los sonidos de la naturaleza. El ser humano escucha su entorno y lo imita y se expresa puramente. Esta imitación respondía al deseo de deformar la realidad para obtener una fuerza mágica más grande. La imitación, por tanto, surgió como práctica estratégica de caza, fertilidad, etc". (p.3) Así pues, observamos cómo los más primitivos antepasados del ser humano empleaban este método para comunicarse como respuesta a amenazas y situaciones de peligro o como herramienta de supervivencia.

El catedrático inglés de Arqueología en la Universidad de Reading, Steven J. Mithen, habla de los orígenes de la música haciendo referencia a que los seres humanos podríamos invocar nuestro proceso educativo y a la sociedad en la que vivimos; pero este aspecto tendría que dar cuenta de los gustos musicales de cada individuo. Entonces, la explicación debería ir más allá, puesto que una de las razones por las cuales la música es tenida en gran estima es una característica universal de la humanidad (Mitchen, 2006). Darwin, incluso, hablaba de los sonidos musicales como una de las posibles bases más primigenias para el desarrollo del lenguaje. (Darwin, 1871) ¿Cómo explicamos el tarareo de una madre para calmar a su bebé, si no lo relacionamos con un fenómeno musical previo al lenguaje?

Identificando uno de los propósitos de la música tan claros como la “cohesión social”, tal vez, entonces, no se esté tan lejos de afirmar que música y emociones se correlacionan estrechamente; y de discernir que, en realidad, a través de su escucha se puede llegar a alterar el estado emocional. Tal vez, así, se entiendan las intenciones de la propuesta presentada ante la Comisión de Sanidad y Consumo celebrada en las Cortes Valencianas. El pasado 3 de noviembre de 2022 se aprobó la Propuesta no de Ley con voto afirmativo de todos los grupos políticos que instaba al Gobierno valenciano a incorporar la música en el sistema sanitario de la comunidad.

Esta iniciativa, sin duda una propuesta pionera en España, resalta la importancia de “la humanización de la experiencia sanitaria mediante la música, presentada por el Grupo Parlamentario Socialista”. En ese orden de ideas, es importante considerar cómo la introducción de la música dentro del sistema sanitario valenciano contribuye positivamente en el cuerpo humano, consiguiendo establecer una conexión músico-emocional que puede llegar a aliviar el dolor y combatir numerosas dolencias físicas y psíquicas.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

¿INCORPORAR LA MÚSICA DENTRO DEL SISTEMA SANITARIO?

Esta resolución, en caso de materializarse, haría que la Comunidad Valenciana se convirtiese en la primera comunidad en destinar presupuesto oficial para la inclusión de la música en su sistema sanitario. Según evidencias neurocientíficas que hacen referencia a la música como un elemento clave que desempeña un importante papel en el comportamiento humano, como los estudios del divulgador científico y director del Máster de Neuromúsica de NUS Agency Jordi A. Jauset (2022), se habla de la música como un importante eje para obtener beneficios físicos y emocionales en el ser humano. El comunicador y divulgador científico concluye que “una de las fortalezas de la música es su capacidad de evocar emociones y, por tanto, de los correspondientes cambios en los parámetros fisiológicos (hormonas, tasa cardíaca y respiratoria…) que subyacen con el estado emocional. Cualquier actividad musical (...) es una actividad muy dinámica para el cerebro, generándose respuestas a través del sistema nervioso que afectan a las constantes fisiológicas, así como a la bioquímica cerebral.”

Además, y según afirma el psicólogo clínico y musicoterapeuta Pepe Olmo (2022), el fenómeno musical “es algo ancestral y universal”. Según Olmo, “la música conecta con lo más básico de nuestro ser. Activa un montón de áreas del cerebro al mismo tiempo: la memoria, el ritmo, las emociones.” Además de eso, y en referencia a artistas y creadores musicales, la psicóloga musical Rosana Corbacho (2020) asegura que la música en psicología puede ayudar a gestionar “todo lo que conlleva el estrés, la ansiedad, la presión y las emociones que se esconden detrás de la industria musical. Cosas que existen, pero de las que casi nadie habla.”

LA MÚSICA PARA CANALIZAR Y SOBRELLEVAR EL DOLOR PSÍQUICO

Numerosos estudios neurocientíficos aseguran que la música tiene la capacidad de cambiar estados de ánimo, actuando a través de las muchas estructuras emocionales del cerebro. El neurocientífico Miguel Ángel Gago (2022), habla de

la neurociencia como una disciplina integral que asocia las diversas estructuras, recordando "que la neurociencia en su aplicación y sobre aspectos cerebro-mentales y del comportamiento, por ser holística e integradora, recurre a disciplinas varias que la pueden complementar. Por ejemplo, la filosofía, la física, la química, la biología, la psicología, la sociología, la antropología y la estadística."

A través de este pretexto, las diferentes ramas de la neuromúsica trabajan la "sensorialidad", para que el receptor pueda llegar a comprender la emoción que está sintiendo y conseguir canalizarla. A través de la historia de la musicoterapia, se constata un hecho común, que es la capacidad de la música para producir efectos en el ser humano a todos los niveles: biológicos, fisiológicos, psicológicos, intelectuales, sociales, espirituales, entre otros.

Está comprobado científicamente que la música ayuda a aumentar el bienestar y reducir la ansiedad de distintos tipos de pacientes de cáncer, hemodiálisis, UCI o en Unidades de Salud Mental o Geriatría, por ejemplo. Ana María Gutiérrez (2018), investigadora de la Universidad de Córdoba, habla de ella como una "herramienta de enorme eficacia en la medicina, contribuyendo a aliviar y tratar los síntomas de toda clase de enfermedades físicas y psíquicas desde una perspectiva creativa y distendida, que ayude además a potenciar las habilidades del paciente y contribuya al bienestar interno.

Esto permite al individuo enfrentarse al sufrimiento y a la merma física y mental propia de cada patología, afrontando su realidad de forma más esperanzadora, pudiendo, además, aliviar sus tensiones y evadirse en ocasiones de su dura realidad." (p.31) ¿Por qué no impulsar que la música forme parte de los planes de salud de los distintos sistemas sanitarios del país? Entonces, la iniciativa de la Propuesta no de Ley ante la Comisión de Sanidad y Consumo de las Cortes Valencianas; de materializarse, se convertiría en la primera de la historia española en recibir presupuesto de una comunidad autónoma. La inclusión de terapias musicales en el sistema sanitario puede ayudar a gestionar estrés o ansiedad y otras muchas reacciones emocionales.

CONCLUSIONES

Sin duda, en referencia a la música se deben tener en cuenta los múltiples beneficios que, en palabras de Gutiérrez (2018), "produce en el sujeto de manera holística y su enorme difusión; a través, de todos los medios y en toda clase de contextos" (p.31). La música encierra todo un mundo de posibilidades que, poco a poco, están empezando a eclosionar. El campo médico es consciente de ello, por eso, la musicoterapia es cada día más utilizada por los profesionales del sector médico.

Como afirma Cabrera (2013), “se puede concluir que la música desde tiempos antiguos ha venido mostrando su gran capacidad para incidir en la vida de una persona, afectando de una manera agradable o desagradable en sus emociones, interviniendo en la mente, cuerpo y espíritu.” (p.37). Indudablemente, el uso de la musicoterapia contribuye en un gran número de efectos que se entroncan con todas las facetas del individuo. Estas técnicas, no invasivas, pueden ayudar a incidir de manera decisiva tanto en el estado psíquico como físico del paciente. En palabras de Gutiérrez (2018), “todos estos beneficios se traducen en una mejora del individuo a nivel personal y, en consecuencia, interpersonal y social.” (p.26)

FINANCIAMIENTO

Este documento no fue financiado.

CONFLICTO DE INTERESES

La autora declara no tener conflictos de intereses financieros ni personales que puedan influir inapropiadamente en el desarrollo de este documento.

REFERENCIAS

Cabrera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones: una breve revisión. *Realitas: revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, *1*(2), 34-38.

Corbacho, R. (2020). *Psicología Musical especial para músicos.* Neo2 Magazine. Disponible en: https://www.neo2.com/psicologia-musical-rosa-corbacho/

Darwin, C. (1871). The descent of man, and selection. *Relation to Sex*, *2*.

Fitch, T. (2006). "The biology and evolution of music: A comparative perspective in cognition". *Cognition* 100: 173-215.

Gago, M. (2022). *Reflexiones sobre emprendimiento y neurociencia*. Disponible en: https://www.linkedin.com/pulse/reflexiones-sobre-emprendimiento-y-neurociencia-gago-mart%C3%ADnez/?originalSubdomain=es

Jauset, J. (2018). *Música y neurociencia: La musicoterapia. Fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas (nueva edición revisada y ampliada)*. Editorial UOC

Jauset, J. (2022). *31 May ¿Puede la música evitar muertes?* Recuperado 22 de octubre de 3d. C. Disponible en: https://www.jordijauset.es/puede-la-musica-evitar-muertes/

Lacarcel, M. (1990). *Musicoterapia en Educación Especial.* Murcia: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.

Legrán, L. (2009). *Origen de la música*. Granada: Archivos CSIF.

Martínez, A. (2018). La música en el tratamiento de patologías físicas y psíquicas. *AV NOTAS revista de investigación musical*, (4), 23-33.

Mithen, S. (2006). *Los neandertales cantores: los orígenes de la música, el lenguaje, la mente y el cuerpo*. Prensa de la Universidad de Harvard.

Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1 (2), 34-38.

Muñoz, A. (2022, 12 abril). *Así es como la música 'despierta' a las personas con Alzheimer*. PlayGround.https://www.playgroundweb.com/vida/asi-es-como-la-musica-despierta-a-las-personas-con-alzheimer-15027

Murow, E. y Sánchez, J. J. (2003). La experiencia musical como factor curativo en la musicoterapia en pacientes con esquizofrenia crónica. *Revista Salud Mental*. Agosto, año/vol. 26 (4), pp. 47-58.