

Musicoterapia adaptativa para el control del estrés y la ansiedad en la infancia

Jiménez, M. Isabel

Universidad de Valladolid, España

mariaisabel.jimenez@uva.es

Introducción

La musicoterapia se considera una herramienta de apoyo a los tratamientos para los trastornos de la conducta. Se ha demostrado que el empleo de la música con intención terapéutica funciona, pero no en todos los casos con el resultado positivo que debería.

A veces se emplean paradigmas generales, esperando una mejora del tratamiento más convencional. Sin embargo, como docente, orientadora y música, estimo que es necesario particularizar el tipo de música a utilizar, en función del paciente y el caso concreto en que se aplica.

Objetivos

El objetivo de este trabajo ha sido diseñar y elaborar una musicoterapia adaptativa a la personalidad y problemas específicos de estrés y ansiedad, en la infancia, demostrando que la eficacia del resultado es mayor cuando se personaliza, por ello el carácter adaptativo de dicha musicoterapia.

Método

Las características fundamentales de la música, el sonido, la melodía, el ritmo y la armonía son elementos muy relevantes, tanto de forma particular como la combinación de todos ellos, para la selección de las partituras y autores que pueden incidir en desarrollar una musicoterapia más efectiva y válida.

La terapia musicológica adaptativa desarrollada en este trabajo presenta el empleo de música exclusivamente del Clasicismo, por los beneficios ya demostrados en el cerebro, desde la psicoacústica, de partituras y formas

musicales ortodoxas, matemáticas, con frases musicales estéticas y armonía sencilla.

Por tanto, los compositores investigados a través de sus composiciones y formas musicales han sido fundamentalmente W. A. Mozart y L.v. Beethoven, siendo los compositores más representativos de la época seleccionada. En función de la personalidad y caso se opta por obras de un único compositor, por la diferencia de estilos y evolución musicales que dichos 2 compositores presentan.

Resultados

Estudiados un conjunto de 10 casos, la muestra incluye niños de 2 a 7 años (etapa preoperacional en su desarrollo cognitivo), con estrés o ansiedad, pero diferentes grados de madurez y desarrollo.

Se empleó Mozart para los niños en un grado de desarrollo medio o inferior; mientras que con los niños más maduros e inteligentes se optó por Beethoven. Se comprobó que la adherencia a esta musicoterapia fue mayor en los niños más maduros, quienes incluso, cuando comenzaban a sentirse nerviosos, solicitaban en sus hogares, música de Beethoven. Los niños menos maduros han tardado más en adaptarse a la musicoterapia, pero se ha percibido su mejora en su evolución global, aunque no establecen un vínculo con la música escuchada, como manifiestan los niños tratados con Beethoven.

Conclusiones

El trabajo presentado muestra la relevancia de la materia de música en el desarrollo de los niños. Se puede lograr escoger un estilo, forma o compositor musical diferente en función de la personalidad y necesidad específica de cada niño.

Se demuestra que cuando la selección de obras musicales concretas ayudan a la gestión y control del estrés y la ansiedad de los niños, dicha selección resultará de ayuda a lo largo de su infancia, es una terapia eficaz y permite la adherencia a dicha terapia por los buenos resultados que ofrece.

Palabras clave: musicoterapia; adaptativa; estrés; infancia.

Adaptive music-therapy to control childhood stress and anxiety

Jiménez, M. Isabel

University of Valladolid, Spain

mariaisabel.jimenez@uva.es

Introduction

Music-therapy is considered a useful tool for behavior disorders treatment. It is demonstrated that to use music with therapy intention works well, however, not all the cases offer positive results as it should be.

Sometimes, general paradigms are used, waiting for an improvement in the typical treatment. As teacher, tutoring and musician, I think it is necessary to adapt the type of music is chosen, based on the patient and the specific case this therapy is applied to.

Objectives

The goal of this work has been to design and to elaborate an adaptive music-therapy for specific personality and stress and anxiety problems, for children, demonstrating that the result efficiency is larger when we adapt to patient, which explains adaptive character of this music-therapy.

Method

The main properties of music, sound, melody, rhythm and harmony are very relevant elements, as particular as the combination of all of them, to select the plays and authors that can be involved to develop a music-therapy more efficient and valid.

This adaptive music-therapy developed in this work presents to use music only of Classicism Age, because of the demonstrated benefits for brain, from Psychoacoustic, of plays and music styles orthodox, mathematical, beautiful musical phrases and simple harmony.

So, the authors researched through their plays and music styles have been mainly W. A. Mozart y L.v. Beethoven, who are the most relevant musicians in this selected age. Based on personality and case, we choose plays of one unique autor, because of the different personal styles and musical evolution that these 2 authors present.

Results

I have studied a set of 10 cases, including children from 2 to 7 years old (preoperational stage in their cognitive developing), with stress or anxiety, but different maturity and developing grades.

I applied Mozart for children with middle or lower developing; whereas I applied Beethoven for more mature and intelligent children. It could be proof the adherence to this music-therapy was stronger in more mature children, who even when they felt nervous, they asked for Beethoven music at home also. The less mature children have adapted later to this music-therapy, but they have improved in their global evolution, although they do not establish link with the music they listen, as the other children explain they really link with it.

Conclusions

This work shows the relevance about music in childhood development. It is possible to select the style, the music form or the music author quite different based on the personality and specific needs of every child.

It is demonstrated that when the specific selection of musical plays help with the management and control of stress and anxiety in children, this selection could be useful during their whole childhood, it is an efficient therapy and allows the adherence to that therapy based on the good results that offers.

Key words: music-therapy; adaptive; stress; childhood.