



“La Asociación Internacional de Musicoterapia la define de la siguiente forma”

“La musicoterapia es definida como la utilización de la música y/o sus elementos (sonido, ritmo, armonía y melodía) para facilitar la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento y la expresión satisfaciendo las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas del niño o la niña”.

La Musicoterapia busca descubrir potenciales y/o restituir funciones del individuo para que él / ella alcance una mejor organización intra y/o interpersonal y, consecuentemente, una mejor calidad de vida.

BENEFICIOS DE LA MUSICOTERAPIA

Los efectos de la música en la evolución y vida del hombre son innegables desde tiempo ancestrales. La música ha sido un medio de expresión y comunicación no verbal en gran parte de la historia de la humanidad con efectos motivacionales y emocionales, es decir, el uso de la música como elemento para el cambio de la conducta humana no es algo nuevo.

La música produce efectos beneficiosos en el sistema sensorial, cognitivo y motor (de forma sedante o estimulante), estimula la creatividad, el pensamiento, el lenguaje, el aprendizaje y la memoria. Es un estímulo agradable y placentero para el cerebro que ayuda también a la relajación, efecto conocido desde la estimulación incluso dentro del útero materno o etapa prenatal.

Los beneficios que la musicoterapia aporta son numerosos. Entre ellos se encuentran:

A nivel cognitivo: aumento de la capacidad de aprendizaje, mejora de la orientación, aumento de la capacidad de atención y concentración y estimulación de la comunicación y el lenguaje;

A nivel físico: mantenimiento de la movilidad de las articulaciones y fuerza de la musculatura, relajación y disminución de los niveles de ansiedad;

A nivel socioemocional: aumento de las interacciones sociales, mejora de las habilidades sociales y la autoestima, previene el aislamiento.

La música tiene efectos beneficiosos en el desarrollo evolutivo de un niño o niña con o sin discapacidad desde la etapa prenatal hasta que llega a la adultez. Es una forma de



expresión y puede ser una forma de comunicación y juego con la familia. Es creatividad, alegría, movimiento, imaginación y juego. Son experiencias y recuerdos.

LA MÚSICA EN EL AUTISMO

Las niñas y niños que presenta un trastorno del espectro autista (TEA) suelen presentar una conexión especial con la música y los sonidos.

Es una característica muy común de este trastorno el presentar un interés desmedido por una actividad o área de conocimiento y la música suele ser una de esas actividades, teniendo en ocasiones una memoria musical excepcional e incluso una gran capacidad de componer.

La música mejora en estos menores la comunicación con las familias, la expresión de sentimientos y el control de las crisis. Ayudan en situaciones en las que se sienten incómodos, como la espera en lugares públicos o cuando no pueden predecir lo que va a pasar.

Se habla de la música como elemento que forma parte de la vida diaria y que les sirve como medio para muchas de sus actividades cotidianas y en las relaciones sociales y con los iguales.

LA MÚSICA EN EL TDAH

Para estos niños y niñas la música es más un relajante de su conducta que un medio de comunicación. Se utiliza como sistema de relajación en momentos de falta de control de impulsos.

Todos hemos experimentado los beneficios de la música sobre nuestro propio estado de ánimo, quién no ha puesto música para relajarse, para divertirse, lo cual logra grandes beneficios en nuestras emociones.

LINKS

<https://www.youtube.com/watch?v=WUu6g7VeKsQ> (PARA LA MEMORIA)

<https://www.youtube.com/watch?v=WUu6g7VeKsQ> (PARA ESTUDIAR)

<https://www.youtube.com/watch?v=h3tf1QuihdQ> (PARA CONCENTRARSE)

<https://www.youtube.com/watch?v=soRmpPJOIwo> (PARA RELAJARSE)

<https://www.youtube.com/watch?v=yyaMYcOxdqM> (PARA TRABAJAR)