

El impacto de la música como técnica contemplativa para una vida saludable

José María López Prado

josem.lopezprd@uanl.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0001-9175-8914>

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Beania Salcedo Moncada

beania.salcedomnc@uanl.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5653-9625>

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

RESUMEN

El presente estudio de caso recoge las experiencias de músicos expertos que tienen práctica en el campo de la meditación y su vínculo como generadores de bienestar en el ámbito de la salud a través de la música, para lo cual se empleó una metodología narrativa biográfica

El objetivo del presente estudio es testimoniar las experiencias de un grupo de especialistas en relación al efecto terapéutico de la música como un modelo de meditación, por el cual podrían verse beneficiados los diferentes actores involucrados en el sistema de salud. Los testimonios revelan el beneficio que la música genera a través de la escucha, la práctica o la creación musical, mostrando gran similitud a lo que se logra por medio de la meditación, todo esto con fines terapéuticos ante los diferentes estados de vulnerabilidad tales como el embarazo, el parto, la infancia o la tercera edad.

Palabras clave: salud y meditación; creatividad musical; desarrollo humano

Correspondencia: josem.lopezprd@uanl.edu.mx

Artículo recibido 15 enero 2023 Aceptado para publicación: 05 febrero 2023

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Cómo citar: López Prado, J. M., & Salcedo Moncada, B. (2023). El impacto de la música como técnica contemplativa para una vida saludable. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 10083-10099. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5194

The impact of music as a contemplative technique in the improvement of health for a healthy life

ABSTRACT

This case study collects the experiences of expert musicians who have practiced in the field of meditation and their link as generators of well-being in the field of health through music, for which a biographical narrative methodology was used.

The objective of this study is to testify to the experiences of a group of specialists in relation to the therapeutic effect of music as a meditation model, which could benefit the different actors involved in the health system. The testimonials reveal the benefit that music generates through listening, practicing, or creating music, showing great similarity to what is achieved through meditation, all of this for therapeutic purposes in the face of different states of vulnerability such as pregnancy, childbirth, childhood, or old age.

Keywords: *health and meditation; musical creativity; human development*

INTRODUCCIÓN

La meditación en el sistema de salud

Existen algunas condiciones físicas o psicológicas como el dolor crónico, la ansiedad, los ataques de pánico, el insomnio, el síndrome premenstrual o la infertilidad, por citar algunos padecimientos, que sitúan al ser humano en un estado de vulnerabilidad y que pueden ser tratados eficazmente por medio del empleo de técnicas contemplativas como la meditación.

La invitación por parte del National Institute of Health de los Estados Unidos de que los médicos acepten la meditación para su tratamiento tiene poco más de dos décadas (Carlin y Lee, 1997, citado en Campagne).

Tras el siniestro de las torres gemelas en Nueva York el 11 de septiembre de 2001, la neurocientífica Linda Lantieri tuvo por encargo brindar apoyo emocional a los estudiantes y profesores de las escuelas pertenecientes a la zona cero, se produjo una tragedia de tal magnitud que para superar el trauma se requirió un gran apoyo psicológico y emocional, ella consideró que era necesario crear un entrenamiento de la mente a través de prácticas contemplativas como ejercicios de la meditación. Es a través de la autorregulación de nuestras emociones que podemos obtener provecho de nuestro estado de bienestar, podemos prevenir enfermedades psicosomáticas, mantener una estabilidad emocional y preservar un estilo de vida saludable. (Punset, 2012)

“Sería recomendable implementar la meditación tipo mindfulness MF en el Sistema Nacional de Salud con el fin de reducir el gasto sanitario, evitar el abuso de los psicofármacos y analgésicos y descongestionar las consultas de Salud Mental” (Herguedas, 2018, 49). En vista de lo anterior, podemos observar que una de las disciplinas que produce bienestar y se puede vincular a la meditación es la música, la práctica musical y la escucha dirigida logra un grado de confort el cual se asocia a técnicas de relajación con efectos tan positivos tal como el uso de técnicas contemplativas a través de la meditación.

La música como inductor de la meditación

A menudo existe la creencia que la única función de la música puede ser recreativa, de entretenimiento, como complemento a una actividad “seria” y se carece de una visión

holística de los múltiples beneficios que la música ofrece como pieza fundamental de un rompecabezas en el cual todo está interconectado y al que llamamos existencia.

“Siendo el arte un producto de determinada vibración, vibración que a su vez forma parte de la vibración cósmica, debe necesariamente reintegrarse sensiblemente a su todo para lograr efectividad. Si consideramos el arte como un producto de lo cósmico humano y lo humano cósmico es vida, el único arte posible es la vida misma en su dimensión cósmica, arte y vida en un todo universal” (González, 2014, 167)

El bienestar de la música se puede generar a través de la composición musical, de la escucha o de la ejecución dentro de la cual tenemos dos bifurcaciones: la música escrita en una partitura o la música creada instantáneamente a través de la improvisación. Según Hurtado (2014) el ritmo es un elemento en la música que se considera favorecedor para lograr un estado meditativo, ya que se involucran simultáneamente los sentimientos y el pensamiento racional. Desde la gestación, el ser humano tiene un ritmo cardíaco o frecuencia cardíaca determinada, percibe la voz, el ritmo cardíaco y la respiración de su madre, desarrollando el oído como su primer sentido.

En relación al *mindfulness* aplicado a la música, consideramos que las actividades que mejor podrían influenciarse por esta técnica serían las relacionadas con la rítmica corporal, donde los niños aprenden música mediante la interpretación corporal. Sentir la música en los músculos implica ser plenamente consciente del cuerpo y de la música momento a momento. Las actividades de audición también son muy adecuadas, aunque son más difíciles para realizar con niños, pues deben centrarse en un estímulo concreto evitando los demás. Puig S., Carnicer J., y Garrido C. (2016).

La práctica musical es tan placentera porque permite combinar sensaciones de escucha y de interpretación totalmente personales, es decir, a pesar de que exista una partitura sobre la cuál se guíe cada uno de los intérpretes, en cada caso la apreciación es diferente, por ese motivo la práctica musical puede ser vista como un ejercicio de meditación siempre y cuando sea enfocada de manera correcta, debe de ser por gusto y no por obligación como sucede en algunos casos de estudiantes que son

presionados por sus padres o profesores, en el aprendizaje de un instrumento o del desarrollo de la voz, es importante que el maestro o instructor disponga de un profundo entendimiento musical que permita el desarrollo de las habilidades prácticas en la música y un amplio conocimiento de técnicas asociadas con algunos tipos de terapia o meditación, no debe abordarse la música o la práctica musical desde un nivel competitivo porque está claro que tiene otros fines.

Los estudios formales de un instrumento en el conservatorio no son los idóneos para lograr este propósito, ya que se busca cumplir con unos programas de estudio establecidos por la institución los cuales pueden generar estados de ansiedad por el compromiso de entrega de resultados en tiempos preestablecidos. De igual forma, en la vida profesional de un músico perteneciente a alguna orquesta, la práctica musical puede llegar a ser estresante debido a la exigencia necesaria para lograr una ejecución de alto nivel, esto provoca sentimientos de miedo y preocupación, lo cual puede repercutir desfavorablemente en la autoestima del músico. Por otra parte, la opinión evaluativa de los demás integrantes de la orquesta genera una ansiedad que nos aleja del propósito del empleo de la música como instrumento de bienestar. Por consiguiente, la música puede tener un efecto contrario al terapéutico y ser contraproducente para el propósito deseado. Sin embargo, los beneficios de la práctica musical son múltiples, con la práctica musical confluyen aprendizajes afectivos, simbólicos, epistemológicos, motores y volitivos (Díaz, 2010)

La práctica de la música escrita por la estructura que tiene, puede generar algún grado de estrés durante el proceso de aprendizaje hasta que se logra dominar, en comparación con la ejecución improvisada, la cual permite fluir en forma creativa, de manera más directa y puede llegar a un estado de meditación.

Encontramos un ejemplo en el minuto 30 de la película *Soul*, la cual narra la historia de un pianista que pretende encontrar el éxito en uno de los centros nocturnos de la ciudad, busca el gran día donde pueda exponer su talento y creatividad a través del piano y de la improvisación, lamentablemente el día que le brindan a Joe, el personaje principal de la historia, una oportunidad para hacer una presentación importante, sufre un accidente y pierde la vida. Tras la muerte de Joe Gardner, se puede observar un plano diferente donde el personaje denominado con el número 22, le muestra un lugar de bienestar, satisfacción y felicidad plena, esta sensación es reconocible por Joe dentro

de su vida terrenal mientras improvisaba al piano en el club de jazz, la concentración en los sonidos que emitía era tal, que su percepción del mundo cambiaba, dejaba de escuchar a las demás personas y se concentraba llegando a un estado de paz interior y de meditación.

En el minuto 7:33 de la película, 22 le explica que es el espacio entre lo físico y lo espiritual, sensación a la que se llega, fruto de la pasión por alguna actividad.

Joe lo relaciona con el espacio a donde llegan los músicos cuando empiezan a fluir al estar interpretando. Como menciona Docter (2020). En la película se muestra un lugar sin gravedad en el cual Joe está flotando, un plano etéreo, con luces de colores: rosa, celeste y ese lugar representa un estado mental que nace de la inspiración y en donde fluye la creatividad por medio de la improvisación.

La música en el sistema de salud

¿En que medida podemos aprovechar el impacto de la música en beneficio de la salud?

La música podría incidir como un aliado muy valioso para sobrellevar los diferentes estados de vulnerabilidad del individuo y paliar el estado de desventaja que provoca la enfermedad. Las terapias con recursos musicales son un aliado que se pueden aprovechar tanto para mitigar los efectos crónicos de una enfermedad como para prevenir la misma.

En un estudio realizado a alumnos de la carrera de medicina de la Universidad Autónoma de Nuevo León en México se testimonió el efecto benéfico que la practica musical en grupo brindaba en el trato de padecimientos como la artritis reumatoide o el asma (López y Salcedo, 2021)

Respecto a la escucha, el tipo de música es muy importante según el estado de vulnerabilidad. Los sonidos que se producen en un hospital tienen que ser suaves y no ensordecedores, con el objetivo de generar estados de sosiego en los enfermos, paz y descanso para los pacientes y los familiares. El empleo de la música en el tratamiento de pacientes postoperatorios ha acelerado su recuperación en comparación con los que no tuvieron este contacto (Li, 2011). De igual forma la exposición al ruido repercute en nuestras vidas desde antes del nacimiento y sus efectos perniciosos pueden manifestarse durante la infancia. En el periodo prenatal se debe evitar la exposición del feto a estridencias, ya que podría ocasionar dificultades en el desarrollo de la lectura y la escritura en su etapa de aprendizaje (Reyes et al, 2016).

Con una sola sesión de arpa en vivo de veinte minutos los pacientes participantes en un estudio, experimentaron una disminución del dolor y la ansiedad y ligeras reducciones en los valores de las variables fisiológicas de la presión arterial sistólica y la saturación de oxígeno (Lincoln, 2014). Por otro lado la música estimula imágenes cerebrales que contribuyen al bienestar al momento del diagnóstico y tratamiento de pacientes con cáncer. No hay mejor máquina del tiempo que la música, que evoca recuerdos y sensaciones que podrían servir como inductor para la hipnosis, empleada en el tratamiento de traumas psicológico y psiquiátrico.

METODOLOGÍA

Se utilizó la metodología biográfica narrativa con el objetivo de medir la huella que la música como un instrumento de meditación ha dejado en una muestra de 4 expertos, al servicio del bienestar y de la salud. Las experiencias vividas por los participantes sirven como fundamento para que los investigadores desarrollen la historia de vida con base a esta metodología. (Bolívar, 2017).

En opinión de los investigadores las historias de vida reflejan casos particulares que no abarcan un sector de la sociedad (Chase, 2005) y cuyas vivencias ayudan a los lectores a identificar casos similares en otros individuos. (Stauffer y Barrett, 2009).

Participantes y recopilación de datos

El impacto de la Música como un instrumento de meditación al servicio de la salud se verificó a través de la apreciación y de la experiencia de de cuatro expertos en música que a su vez tienen una larga trayectoria en el campo de la meditación. Para iniciar con la selección de la muestra participante, los investigadores contactaron a un total de 22 candidatos de su ámbito personal y profesional a través de llamadas telefónicas y mensajes de texto en Watsapp. Al ser músicos profesionales se reflexionó su entorno musical como un área de oportunidad para una amplia recogida de datos, como asevera Kelchtermans(1999). Se consideró que la participación en el estudio de individuos con los que los investigadores tenían una relación previa podría tener un impacto positivo en la cantidad y calidad de los datos generados

En una segunda etapa, los candidatos que expresaron su interés en la participación de este estudio de investigación fueron entrevistados individualmente con la finalidad de indagar en términos generales y específicos, qué tipo de impacto se podía lograr con la música en relación con la meditación para el beneficio de la salud. Tomando como

referencia el muestreo de caso típico (Patton, 2002), se seleccionaron cuatro expertos con diversas experiencias de impacto de bienestar a través de la música. Cuatro participantes: tres mujeres y un hombre nacidos en México, a los cuales se les presenta con un seudónimo para preservar su confidencialidad por deseo expreso de los participantes.

Eduardo es guitarrista concertista y terapeuta Gestalt. Tiene más de cuarenta años usando diferentes técnicas de meditación entre las que se encuentra el Silva Mind control.

Mayra es percusionista y se dedica a dar terapias de sonido, con más de 20 años de experiencia. A través de sonoterapia logra una armonización y re calibración de los vórtices energéticos mejor conocidos como chakras a través de las vibraciones que emiten los cuencos tibetanos.

Eric, arpista concertista, es instructor certificado desde el 2019 en Arpaterapia, sanación con arpa y está certificado en la india por el método Chiva Langa, lo cual lo ha llevado a hospitales y centros de salud.

Alberto es violonchelista y practicante de yoga desde hace más de 20 años, logrando experiencias de meditación a través de la música.

Procedimiento y análisis de datos

Con la finalidad de registrar las experiencias y apreciaciones de los participantes en este estudio, se realizaron dos entrevistas a profundidad registradas en audio y transcritas íntegramente. Como afirma Riessman (2002) citado por Bolívar (2012), una investigación narrativa comienza con la recogida de relatos auto-biográficos, en una situación de diálogo interactivo, que se representa en el curso de una vida individual, en algunas dimensiones, a requerimiento del investigador y posteriormente, una vez transcrita, es analizada para dar significado al relato.

Se realizaron entrevistas semiestructuradas para comprobar las percepciones de los participantes respecto al impacto de la música tanto en el bienestar personal a través de su práctica o creación como en individuos que estaban expuestos a ella por medio de la audición. Como asevera Bolívar (2012) El objetivo de una investigación biográfica es la narración de vida, mediante una reconstrucción retrospectiva principalmente, los participantes son estimulados para lograr reconstruir su historia de vida a través de temáticas que el investigador plantea con la finalidad de obtener los datos deseados.

Estas preguntas giraron en torno al bienestar que puede generar la música en su forma creativa, interpretativa o de escucha y su virtud de evadir pensamientos perniciosos al igual que la meditación, lo cual beneficiaría en diferentes estados de vulnerabilidad como el embarazo, la infancia o la tercera edad.

Se utilizó el análisis interaccional (Bolívar, 2012) donde el entrevistado y el narrador participan en una conversación y ambos construyen interactivamente los significados cubriendo un amplio espectro de las experiencias musicales y terapéuticas recibidas y percibidas. Estos temas proporcionan un punto de partida para la construcción del informe de investigación.

RESULTADOS

Se realizaron entrevistas a profundidad a cuatro expertos en música y meditación que por su formación musico-terapéutica han experimentado la relación interdisciplinar entre la escucha o la práctica musical como una herramienta de meditación enfocada al bienestar para combatir la vulnerabilidad del individuo en diversas situaciones, a continuación se presentan los resultados del informe de investigación:

¿Cómo influye la música en algunas etapas del desarrollo humano, desde el punto de vista de la terapia para auxiliar ciertos estados de vulnerabilidad?

La música en la infancia

Mayra: “He aplicado sonoterapia a los niños con temores comúnmente llamados pesadillas, pero todo se deriva de lo mismo de las emociones que se van quedando atrapadas”

Si no se canaliza por medio de alguna terapia alternativa como la música, podría derivar en alguna enfermedad a futuro. Como podemos observar a través de la respuesta de Mayra, la música es un importante aliado para lograr que los niños puedan progresar para evitar estos temores, los ritmos y los sonidos dirigidos por un terapeuta, logran que el paciente entre a un estado de bienestar y conozcan un recurso efectivo que podrán tener toda su vida.

La música en la tercera edad

Erick: “Escuchar su canción favorita le trae recuerdos, la familia agradece mucho esos momentos de lucidez”. La música tiene la capacidad de activar emociones conectadas con diferentes momentos de la vida y volver a experimentar situaciones placenteras que activan la interpretación a través del instrumento más natural que disponemos en

todo momento y lugar, como lo es el canto, existen coros para personas mayores en algunas iglesias o residencias, lo que promueve la convivencia y genera placer al pertenecer a un grupo en donde todos tienen un fin común.

Mayra: “Puedes tener a una persona enfrente que casi no habla, está sentadito, pero ponle una canción de su época y la cantan, la tararean. Es increíble lo que he visto en casas de reposo de personas de la tercera edad”. La música evoca recuerdos a través de las melodías más apreciadas, logrando una comunicación efectiva con pacientes que por su condición física o psicológica, no consiguen comunicarse de otra forma, además de la escucha, también existen algunos recursos en los que los pacientes pueden emitir sonidos y ritmos.

El embarazo

El embarazo es uno de los estados de mayor vulnerabilidad, existen abundantes estudios que demuestran que el primer sentido en desarrollarse es el oído, por esta razón se le ha dado gran importancia a la música que la madre escucha durante este periodo.

Mayra: “Yo tuve unos embarazos divinos, gracias a la música yo siempre estuve en calma y entras al proceso del parto con otra sensación, con otra mentalidad, mirándolo desde otra ventana”. El estado emocional influye mucho en la tranquilidad del bebé porque desde el vientre el feto percibe los latidos y la respiración de su madre, escuchar música o practicarla favorece el proceso del parto.

¿De qué forma incide la música como un aliado muy valioso en el sistema de salud en opinión de expertos?

La música en los hospitales

Erick nos comenta impactado por la respuesta de pacientes y familiares, sus experiencias en el hospital materno infantil de Monterrey, Nuevo León, en México, con arteterapia. Testimonió sorprendido lo siguiente: “al entrar en la habitación del hospital podía ver la expresión de felicidad de tres niños al oír el arpa y al mismo tiempo sus abuelitas como conciliaban el sueño al escuchar la misma”. “se queda dormida la mamá, la abuelita”... “ya necesitaba ese descansito”. Cuando suena el arpa los familiares se desconectan de los problemas y se relajan por completo. El estrés y la ansiedad que se vive por motivo de una enfermedad se ve disipado ante la escucha y la

sonoridad del arpa en vivo, produce sentimientos de alegría en los pacientes y sosiego en su familiares.

Eric desarrolla un proceso creativo a través de la improvisación, en base a una tonalidad emplea unos esquemas sonoros que inciden favorablemente el bienestar de los pacientes y sus familiares.

Mayra: Refiriéndose al tipo de música más adecuada para los hospitales menciona la dualidad de las letras y el ritmo del regeton, ya que la alegría que transmite el ritmo de su música no se corresponde con la letras que lo acompañan o viceversa, las cuales discurren por temas marginales. “la música está super alegre, pero hay algunas letras muy sucias” “para todo hay gustos y cada quien elije de que se quiere nutrir” Respecto a la música en los hospitales señala: “no nos lo enseñaron en la escuela, no crecimos con esa filosofía de vida” hay mucha gente muy escéptica y renuente a la vez” “el trato del médico al paciente puede mejorar gracias a la música, ya que es calma”. La música puede liberar de estrés y ansiedad a los diferentes actores involucrados: familiares, pacientes y personal de salud.

El dolor

“La música puede aminorar el dolor por el estado de meditación profunda que conlleva” Es importante hacer una buena selección de obras que permita al paciente poder bajar su ritmo cardiaco y respiratorio según la música, se sugiere utilizar música del periodo barroco, clásico o romántico que por su estructura armónica y formal, puede generar bienestar en los pacientes.

El empleo de la música como técnica contemplativa en beneficio de la salud

Alberto: “La meditación propone mantener la mente concentrada en el objeto de la meditación. Cuando estoy tocando una pieza, escucho un concierto o una grabación, la mente está enfocada de manera en la composición, en el disfrute de la pieza y es básicamente el mismo concepto que en la meditación, enfocada en el proceso de la pieza musical que se escucha muy bien o qué se está interpretando”.

Mayra: “La auto terapia funciona, sin embargo no se llega al mismo estado de meditación cuando uno está ejecutando de cuando uno está recibiendo la terapia pero sigue a un estado de meditación profundo pero no tan profundo como la persona que lo está tomando”

Eric: “Con el arpa terapia, es un poco diferente a tocar el arpa en eventos o en la orquesta. Con el arpa-terapia, en esa parte de improvisar, es de repente cuando siento que me conecto más. También practicando pero más que nada cuando lo haces solo en tu casa, cuando los demás ya están dormidos, en esos momentos también pudiera llegar a sentir una conexión similar porque a lo mejor es muy noche, pero estás practicando algunas piezas que siempre te han gustado y llegas a ese estado en el que todo está muy disfrutable y gozas como en ese estado de gozo siento que siempre sí se puede llegar también practicando, pero no cuando sean canciones nuevas, ahí si tienes que estar muy pendiente de la canción: en qué tono está, el ritmo etc...”

Eduardo nos comparte que en un recital en la ciudad de México existieron pequeños instantes en los cuales al ejecutar su guitarra lograba llegar al estado Alfa y terminando el concierto los escuchas le compartían un sentimiento que se manifestaban en su pecho. Eduardo había experimentado una sensación conmovedora que le había permitido transportarse, llevarlo a un plano de su mente muy diferente al que se encontraba en su estado habitual y que comparaba al experimentado con la meditación. Con estas manifestaciones se testimonia la sensación vivida a través de la interpretación y de la escucha de la música. El sonido de la guitarra podría ser semejante al del arpa ya que es un instrumento acústico de no tanta sonoridad, de cuerda punteada y el volumen que produce es ideal para crear ese sentimiento de calma, hace hincapié que es un instrumento acústico y no un instrumento eléctrico. El arpa, la guitarra o el violonchelo son instrumentos que están en contacto con el pecho del ejecutante y penetran las vibraciones, lo cual genera una sensación placentera especial a comparación de otros instrumentos.

Las dificultades técnicas de una pieza nueva, el estrés de un ensayo con compañeros o de una presentación pública, el estrés de una clase, nos impiden conseguir un nivel de bienestar a través de la música. “Logras ese momento similar a la meditación cuando estás en un concierto y consigues en algún momento conectar con el sonido que estás produciendo y olvidar la presión del público”.

Música, un tipo de meditación

Alberto: “En la meditación uno avanza en el adiestramiento de la mente, en no responder a situaciones desagradables perdiendo el control”

“El aspecto de la composición puede ser el que genere un estado meditativo ya que es un estado de mente alterada por el efecto de la inspiración, de la creación de una pieza que comunica un estado mental” Con este comentario Alberto defiende la idea que el desarrollo de la creatividad a través de la composición produce estados similares a la meditación y que están conectados con el escucha, cuando la misma se reproduce.

“Si pensamos en la obra “Meditación” que es un intermezzo sinfónico de la ópera Thaïs del compositor francés Jules Massenet, la tonalidad va a crear ese ambiente, contrario a un rondo que se origina con el proposito de transmitir algo mas alegre” Esta obra es una de las más escuchadas y se considera como música contemplativa, influye el sonido del violín, la estructura musical y la forma.

DISCUSIÓN

La evasión de pensamientos nocivos que provoca la música al ser escuchada, ejecutada o interpretada es una de las grandes virtudes que ha sido estudiada con anterioridad como un agente liberador de la ansiedad y el estrés que provocan las enfermedades. Sacks (2006) y Särkämö et al (2008).

El empleo de la música como estrategia para liberar el dolor en pacientes con enfermedades de carácter psicosomático ha sido documentado en investigaciones como las de Cassileth et al (2003) y Siedliecki y Good (2006). Del mismo modo en el embarazo, estudios como el de Morales et al (2014) documentan que en la psicoprofilaxis del parto, la música acompañada de otras técnicas, proporciona una relajación profunda y puede ser un inductor para estados de meditación. De tal forma que la música constituye un aliado en los programas de mindfulness orientados a la disminución del estrés.

“El programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena o *mindfulness based stress reduction* (MBSR) está fundamentado en la meditación *vipassana* y fue la primera de las intervenciones terapéuticas que se desarrolló basada en la conciencia plena” (Bertolín, 2015, p. 289).

La suma de investigaciones por más de dos décadas instigan a considerar que de manera coordinada sería beneficioso la existencia de programas de acción en instituciones para mejorar el bienestar del individuo a través de la música. Sería recomendable realizar un estudio longitudinal para observar los beneficios terapéuticos de la música a largo plazo.

El empleo de procedimientos no invasivos para el tratamiento de trastornos psicofisiológicos surge en México a mediados del siglo XX. Hernández et al (2019) y la práctica musical pudiera constituirse como un modelo del uso del arte en la prevención y tratamiento de este tipo de enfermedades.

El objetivo de este trabajo es testimoniar las experiencias de un grupo de expertos en relación al efecto terapéutico de la música como un modelo de meditación por el cual podrían verse beneficiados los diferentes actores involucrados en el sistema de salud .

CONCLUSIONES

Se puede constatar a través de la opinión de los expertos que la música, como la meditación interrumpe pensamientos racionales y permite que el mundo subjetivo manifieste estados que no se hacen o dicen voluntariamente. Los diferentes estados de vulnerabilidad provocan sentimientos como enojo, excitación y miedo los cuales nos impiden llegar al estado mencionado. Para el ejecutante musical es posible llegar a un estado de relajación parecido a la meditación, siempre y cuando interprete obras musicales conocidas cuya dificultad técnica no lo perturbe o mediante la improvisación, que se considera como libre de las ataduras que impone la partitura. En el campo de la escucha es muy importante que la frecuencia de los sonidos generen calma, en el ámbito educativo sería recomendable que los profesores transmitieran la música libre de competencia, es decir, con una estructura académica en el caso de los estudios formales, pero sin descuidar la búsqueda del bienestar. Por tal motivo se podría introducir esta vertiente en las escuelas deslindando la música de la competitividad. La composición musical también produce estados de meditación, estados Alpha, donde el creador se inspira liberándose de pensamientos perturbadores, generando placer y llegando a un grado de concentración en el cuál el estado de bienestar imperante.

En los diferentes estados de vulnerabilidad ofrece múltiples beneficios a través de la escucha con instrumentos como el arpa o los cuencos tibetanos, ofrece un estado de confort para la familia de los pacientes, logrando muchas veces conciliar el sueño gracias a la liberación de la tensión emocional que provoca el cuidado de familiares enfermos, es también un auxiliar para algunos tratamientos en los niños que sufren de pesadillas. Finalmente, en algunas etapas del desarrollo humano como en la tercera edad, gracias a la música se evocan recuerdos que estimulan el ánimo en individuos estáticos por falta de motivación, logrando un grado de comunicación único. En cuanto

a los bebés que durante el embarazo estuvieron en contacto con música, se ha comprobado que esa música relaja su estado de ansiedad calmando su llanto debido a que se sienten familiarizados con la música que escuchaba su madre durante el embarazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bertolín Guillén, J. M. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126), 289-307. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352015000200005>.
- Bolívar, A. (2012). Metodología de la investigación biográfico-narrativa: recogida y análisis de datos. *Dimensões epistemológicas e metodológicas da investigação (auto) biográfica*, 2, 79-109. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.1.2200.3929>
- Bolívar, A. (2017). Prólogo. In A. Moriña (Ed.), *Investigar con historias de vida. Methodological biográfico- narrativa* [Resarching with life stories. Biographic-narrative methodology] (pp. 9–11). Madrid, Spain: Narcea.
- Campagne, D. M. (2004). Teoría y fisiología de la meditación. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 69(70), 15-30.
- Cassileth, B. R., Vickers, A. J., & Magill, L. A. (2003). Music therapy for mood disturbance during hospitalization for autologous stem cell transplantation: a randomized controlled trial. *Cancer*, 98(12), 2723-2729. <https://doi.org/10.1002/cncr.11842>
- Chase, S. (2005). Narrative inquiry. In N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research* (3rd ed., pp. 651–679). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Díaz, J. (2010). Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral. *Salud Mental*, 33(6), 543-551. http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/1387/1385
- Docter, Pete. "Soul". Walt Disney Studios Motion Pictures. (2020).
- González Luján M. de la C. (2014). El arte como integración cósmica. *ESCENA. Revista De Las Artes*, 74(1), 163–177. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/escena/article/view/17555>

- Hernández, J. F., Rosas, H. J., Sánchez, J. P., & Solano, G. S. (2017). La Psicofisiología de la salud en México: un enfoque transdisciplinario. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 5(10). <https://doi.org/10.29057/icsa.v5i10.2481>
- Herguedas, A. J. U. (2018). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. *Medicina naturista*, 12(1), 47-53. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6267068.pdf>
- LI X.-M., ZHOU K.-N., YAN H., WANG D.-L. & ZHANG Y.-P. (2011). Effects of music therapy on anxiety of patients with breast cancer after radical mastectomy: a randomized clinical trial. *Journal of Advanced Nursing* 68(5), 1145–1155. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2011.05824.x>
- Lincoln, V., Nowak, E. W., Schommer, B., Briggs, T., Fehrer, A., & Wax, G. (2014). Impact of healing touch with healing harp on inpatient acute care pain: a retrospective analysis. *Holistic nursing practice*, 28(3), 164–170. <https://doi.org/10.1097/HNP.000000000000023>
- López Prado, JM, & Salcedo Moncada, B. (2021). Beneficios de la práctica musical a través del ensamble de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Nuevo León. *Religación. Revista De Ciencias Sociales Y Humanidades* , 6 (30), e210839. <https://doi.org/10.46652/rgn.v6i30.839>
- Morales Alvarado, Sabrina, Guibovich Mesinas, Alex, & Yábar Peña, Maribel. (2014). Psicoprofilaxis obstétrica: actualización, definiciones y conceptos. *Horizonte Médico (Lima)* , 14 (4), 53-57. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2014000400010&lng=es&tlng=es.
- Puig S., Carnicer J., y Garrido C. (2016). Música y mindfulness: una mirada interdisciplinar. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 34(2) , 107-117. <https://doi.org/10.51698/aloma.2016.34.2.107-117>
- Punset, Eduardo. “Meditación y aprendizaje”. Redes. 23 de mayo de 2012. Video, <https://www.youtube.com/watch?v=Y2RiCJbNRo4>
- Reyes HU, Carbajal RL, Reyes GU, et al. (2006). Música de Mozart y su Efecto Antiestrés en la Etapa Prenatal. *Boletín Clínico Hospital Infantil del Estado de Sonora*, 23(2),

85-92. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=18969>

Sacks O. The power of Music. (2006) *Brain*; 129: 2528-32.
<https://doi.org/10.1093/brain/awl234>

Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S., Mikkonen, M., ... & Hietanen, M. (2008). Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain*, 131(3), 866-876.
<https://doi.org/10.1093/brain/awn013>

Siedliecki, S. L., & Good, M. (2006). Effect of music on power, pain, depression and disability. *Journal of advanced nursing*, 54(5), 553-562.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03860.x>

Stauffer, S. L., & Barrett, M. S. (2009). Narrative inquiry in music education: Toward resonant work. In M. S. Barrett & S. L. Stauffer (Eds.), *Narrative inquiry in music education. Troubling certainty* (pp. 19–29). Dordrecht, The Netherlands: Springer.