

10 COSAS QUE QUIZÁS NO SABÍAS SOBRE LA MUSICOTERAPIA

1 ES TERAPIA, NO CLASE DE MÚSICA

La sesión de musicoterapia ofrece un espacio para un trabajo terapéutico completo con el acompañamiento profesional de un/a musicoterapeuta, y se centra en la mejora del bienestar y la salud de la persona, a nivel físico, psíquico, emocional y social.



2 NO REQUIERE SABER DE MÚSICA

No se trata de ser virtuoso/osa ni de saber tocar ningún instrumento, sino de utilizar la música como canal para sentir, expresar y trabajar las propias emociones. De hecho, no siempre se tocan instrumentos en las sesiones, sino que también se trabaja con música grabada o exploración de sonidos.



3 PUEDE SER INDIVIDUAL O EN GRUPO

Las dos formas de terapia son posibles, y será el o la profesional musicoterapeuta quien recomiende individualmente una práctica u otra según el caso.



4 NO SIEMPRE TE HACEN ESTAR EN ACTIVO

Dependiendo de la metodología y las actividades planteadas en cada sesión, se requerirá que la persona esté en estado más activo (emitiendo sonidos o movimientos) o más receptivo (de escucha y observación).



5 TIENE BENEFICIOS EN TODOS LOS ÁMBITOS

Se aplica en los diferentes contextos habituales de la persona: social, educativo, organizacional y empresarial, hospitalario y clínico...



6 VA MÁS ALLÁ DE LA MENTE

Percibimos la música. No solo la escuchamos con los oídos, sino que nuestro cuerpo es capaz de sentirla.



7 NOS CONECTA CON EL INSTINTO PERDIDO

La vivencia del ritmo (percutiendo, bailando, recibiendo) nos conecta a nuestros instintos más primarios y fisiológicos, a la esencia de la vida.



8 AYUDA A RECUPERAR EL RITMO PROPIO

Cada uno/a de nosotros/as tiene un ritmo interno, intrínseco de la persona, que se puede perder a causa de enfermedades neurológicas. En estos casos, la música puede ser un buen sustituto externo.

9 PUEDE AYUDAR A RECUPERAR EL HABLA

Gracias al trabajo y el esfuerzo de la persona y a la supervisión de un/a musicoterapeuta, la melodía y la entonación pueden ayudar a recuperar el habla perdida.



10 EN LAS SESIONES, LA MÚSICA SE ADAPTA A LAS PERSONAS

No existe una música que ayude a todo el mundo por igual. Para ser realmente efectivos, los y las musicoterapeutas se adaptan a las necesidades y también a los gustos de sus usuarios y usuarias.



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Grupo de Trabajo de Musicoterapia
Sección de Psicología Clínica, de la Salud y Psicoterapia