

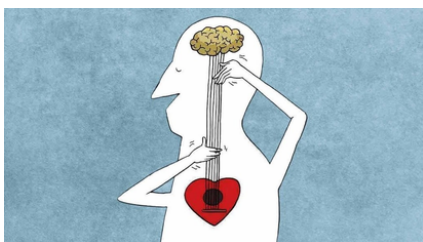
RECUPERANDO MELODÍAS: LA DEPRESIÓN AL COMPÁS DE LA MUSICOTERAPIA



MARIA DE LOS ÁNGELES VILLAGRAN FERNÁNDEZ, ÓSCAR SÁNCHEZ SÁNCHEZ, MARTA GARCÍA BAIGES

INTRODUCCIÓN

La depresión es una de las causas más frecuentes de discapacidad y afecta a más de 300 millones de personas en todo el mundo. Aunque existen tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos, un gran número de personas no reaccionan correctamente a estas intervenciones o sufren efectos secundarios negativos. La musicoterapia ha demostrado ser una opción efectiva y no farmacológica para tratar la depresión en esta situación. La musicoterapia consiste en utilizar la música de manera clínica como un instrumento terapéutico para tratar distintos problemas psicológicos y emocionales (1-4).



METODOLOGÍA

Se ha llevado a cabo una revisión narrativa de la literatura realizando una búsqueda bibliográfica en las bases de datos PubMed, CINAHL y Scopus. Los términos de búsqueda empleados fueron: “adults”, “depression”, “” y “music therapy” que, junto con sus sinónimos, se combinaron con los booleanos AND y OR. Además se utilizaron los términos Mesh “adult” y “depression”. La búsqueda se limitó a artículos escritos en inglés o castellano, y publicados en los últimos cinco años.



BIBLIOGRAFÍA



Bibliografía

OBJETIVOS

- Determinar los efectos de la Musicoterapia en las variables psicopatológicas de la depresión en adultos.
- Identificar y describir las modalidades de musicoterapia más utilizadas y efectivas.
- Establecer recomendaciones para la práctica profesional de la Musicoterapia basadas en evidencia.



DESARROLLO

Los estudios que se analizaron incluyeron un total de 4845 pacientes y tuvieron en cuenta en su estudio las diferentes modalidades de musicoterapia, desde la receptiva, cuyo objetivo es escuchar e interpretar la música, hasta la musicoterapia activa, donde se crea música.

Las intervenciones con los pacientes tuvieron una duración de entre 6 y 16 semanas, donde las sesiones podrían ser individuales o grupales. Existía un grupo control que fue tratado con terapia convencional y otro grupo tratado con musicoterapia.

Los resultados mostraron que los pacientes sometidos a musicoterapia, más concretamente con la musicoterapia activa, experimentaron una disminución en sus niveles de ansiedad y de depresión y un aumento en su nivel de vida.



CONCLUSIÓN

La musicoterapia se presenta como una terapia con gran potencial para la depresión, ya que ha demostrado tener resultados positivos no sólo en relación a la reducción de los síntomas de depresión, sino también en lo que respecta a la mejora de otros elementos relacionados, tales como el bienestar y la ansiedad. Su habilidad para ajustarse a las preferencias personales, su fácil acceso y la escasa ocurrencia de efectos no deseados la convierten en una alternativa factible y ventajosa para tratar la depresión.

