



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades

Máster Universitario en Musicoterapia
**Propuesta de intervención de
Musicoterapia y canto para
Personas Altamente Sensibles**

Trabajo fin de estudio presentado por:	María del Carmen Muyor López
Tipo de trabajo:	Propuesta de Intervención
Director/a:	David Gamella González
Fecha:	01/02/2023

Resumen

Las personas altamente sensibles o “PAS” conforman el 20% de la población mundial. Se trata de un rasgo de la personalidad que agrupa unas determinadas características físicas y psicológicas, que hacen más vulnerables ante estímulos externos a las personas que lo poseen. Hoy día, las personas “PAS” al igual que el resto de la población, se ven envueltas en un modo de vida frenético donde la productividad, el ajetreo y la recepción masiva de información, dan lugar a problemas y trastornos psicológicos como ansiedad, estrés o depresión. Para encontrar fórmulas que ayuden a equilibrar esta problemática, y sobre todo para que las personas puedan volver a conectar consigo mismas, desde el ámbito de la terapia o la psicología se están ofreciendo cada vez más proyectos y programas para ello. Con el fin de brindar un espacio y ambiente de confianza, para facilitar que las personas altamente sensibles reduzcan los síntomas que se derivan de la reactividad ante las situaciones de la vida cotidiana, se propone un protocolo de intervención de musicoterapia utilizando el canto y la voz como medios principales de expresión y conexión.

Palabras clave: Persona altamente sensible, PAS, musicoterapia, canto, voz.

Abstract

Highly sensitive person or "HSP" make up 20% of the world's population. It is a personality trait that brings together certain physical and mental characteristics, which make the person who possesses it more vulnerable to external stimuli. Today, "HSP" people, like the rest of the population, are involved in a hectic way of life, where productivity, busyness and the massive reception of information give rise to problems and psychological disorders such as anxiety, stress, or depression. To find formulas that help to balance this problem, and above all so that people can reconnect with themselves, from the field of therapy or psychology, more and more projects and programs are being offered for this purpose. In order to provide a space and environment of trust, to help highly sensitive people reduce the symptoms derived from reactivity to situations of daily life, a music therapy intervention protocol is proposed using singing and voice as the main means of expression and connection.

Keywords: Highly sensitive person, HSP, music therapy, sing, voice.

Índice de contenidos

1. Introducción	8
1.1. Justificación	10
1.2. Objetivos del TFE	11
2. Marco teórico	12
Personas Altamente Sensibles (Rasgo PAS)	12
2.1.1. Conceptualización y criterios diagnósticos	12
2.1.2. Principales características del rasgo PAS	15
2.2 Expresividad Artística y PAS	19
2.2.1 Concepto de expresión artística	20
2.2.2 Medios de expresión artística	20
2.2.3. Expresión artística y PAS	22
2.2. Música y PAS	23
2.2.1. Expresión musical	23
2.2.2. Respuestas emocionales a la música	27
2.2.3 Técnicas de autocontrol y relajación	28
2.2.4 Música y personas altamente sensibles	32
2.3. Musicoterapia y PAS	33
2.3.1. Musicoterapia	33
2.3.2. El modelo conductista	35
2.3.3. El modelo Nordoff Robbins	36
2.3.4. La voz y el canto	37
2.3.5. Musicoterapia, canto y PAS	43
3. Marco Metodológico	44
3.1. Propuesta de intervención musicoterapéutica	44
3.1.1 Objetivos de la propuesta	44
3.1.1. Contexto y Beneficiarios	45
3.1.2. Metodología	46
3.1.3. Actividades y sesiones	47
3.1.4. Temporalización	56
3.1.5. Organigrama	58
3.1.6. Recursos	59
3.1.7. Evaluación	61

4. Discusión	62
5. Conclusiones	63
6. Limitaciones y Prospectiva	64
7. Referencias bibliográficas	66
Anexo A. Tríptico informativo intervención.	71
Anexo B. Ficha de seguimiento de sesiones de musicoterapia	72
Anexo C. Cuestionario 1ª Sesión a través de Google Forms	73

Índice de figuras

<i>Figura 1: Organización de grupos en sesiones de la 1 a la 8</i>	47
<i>Figura 2: Organización de grupos en sesiones 9 y 10</i>	47
<i>Figura 3. Organigrama Clasijazz</i>	59
<i>Figura 4: Trasera tríptico informativo</i>	71
<i>Figura 5: Trasera tríptico informativo</i>	71

Índice de tablas

<i>Tabla 1. Fases de la sesión de musicoterapia según Materos-Hernández</i>	48
<i>Tabla 2. Cronograma sesiones/valores</i>	49
<i>Tabla 3. Estructura y actividades de las sesiones 1 y 2</i>	49
<i>Tabla 4. Estructura y actividades de las sesiones 3 y 4</i>	51
<i>Tabla 5. Estructura y actividades de las sesiones 5 y 6</i>	52
<i>Tabla 6. Estructura y actividades de las sesiones 7 y 8</i>	53
<i>Tabla 7. Estructura y actividades de las sesiones 9 y 10</i>	55
<i>Tabla 8. Materiales disponibles en el centro cultural.</i>	60

1. Introducción

Las personas altamente sensibles conforman aproximadamente el 20 por ciento de la población mundial según los estudios iniciados por la psicóloga Elaine Aron, quien en 1996 comenzó a acuñar el término “Highly Sensitive Person”, traducido más tarde en España a “Persona altamente sensible” o “PAS” por Karine Zeigers. Estos términos dan nombre al rasgo que agrupa las características psicológicas y físicas que experimenta este grupo de población. Las personas PAS son muy empáticas, creativas, reflexivas, intuitivas y cuidadosas.

Según Aron (2006) entre las características que definen el rasgo destacan 4:

1. Procesar información de forma muy profunda. Rumiación y reflexión.
2. Sobreestimulación y saturación por exceso de información.
3. Vida con mucha emocionalidad y empatía. Se emocionan con facilidad ante la belleza y se entristecen muy profundamente si sienten impotencia.
4. Elevada sensibilidad a través de los sentidos y sutilezas del entorno, así como del estado emocional de las personas que se encuentren cerca.

Además, se caracterizan por tener baja tolerancia al estrés, a los productos químicos, a los ruidos fuertes, a la luminosidad intensa, o a las grandes aglomeraciones de personas. Por otra parte, también sienten sensibilidad al ver escenas violentas en medios audiovisuales o se sienten desplazados cuando se presenta la circunstancia de pertenecer a un nuevo grupo.

Conviviendo en un mundo donde mostrar las emociones todavía es signo de debilidad, en España ya existen varias asociaciones de “PAS” en las que se busca dar acceso a la información existente a toda persona que lo necesite y a vincular a la población con el rasgo, ofreciéndoles un punto de encuentro y una hoja de ruta. Se trata de normalizar y realizar un trabajo de divulgación acerca de este rasgo, para que se entienda que lejos de ser una enfermedad, es una forma de procesar la información y las experiencias del contexto.

Elaine Aron (1996) descubrió en sus primeras investigaciones que los porcentajes de hombres y mujeres PAS son similares, pero “La cultura marca diferencias”. Por ejemplo, a las niñas se les suele potenciar la emocionalidad hasta llegar al punto de sobreprotección, mientras que a los niños se les invisibiliza y reprime la sensibilidad. De este modo al llegar a adultos habrá desequilibrios al expresar emociones, desigualdades y dificultades para las vinculaciones y relaciones sociales.

En este sentido se busca que el individuo PAS conozca su naturaleza y sea consciente de su percepción de la realidad, para así poder contrarrestar los efectos de distinguirse del 80% de la población restante. De este modo suavizará los efectos de su alta capacidad sensorial, eligiendo correctamente las actividades de su vida cotidiana.

Cuando una persona altamente sensible descubre que el término PAS existe y se informa sobre sus características, identificándose con ellas, se abre todo un mundo de posibilidades para ella. Puede mirar la vida desde otras perspectivas y percatarse aún más de los detalles que es capaz de traducir, pues no hay nada más poderoso que ser consciente de las virtudes y debilidades de uno mismo. Además, en este punto es muy favorable tener la posibilidad de conocer a personas con el mismo grado de sensibilidad, creando así redes sociales y comunidades, donde aparezcan vínculos profundos que ofrezcan soporte. Por eso, es necesario crear espacios donde se puedan dar lugar estas conexiones e invitaciones, lugares donde se permita ser uno mismo, acompañado de personas con sensibilidad afín.

Programando y difundiendo propuestas en donde se tenga en cuenta a este colectivo, atendiendo de forma específica las demandas que surgen de su modo de interpretar la realidad, cada vez se hará más eco de sus necesidades y características particulares por lo que más población podrá tener acceso a esta información. Al no tratarse de una patología psicológica como tal, puede que no se le esté dando la importancia que debiera socialmente y por ello no aparezcan formulas o alternativas de tratamiento, para suavizar los síntomas que derivan del rasgo.

La presente propuesta es una intervención de musicoterapia basada en la combinación del modelo conductual y el modelo Nordoff Robbins, usando la voz y el canto como principal vehículo de expresión y conexión. Se trata de una propuesta de intervención con sesiones progresivas en cuanto al grado de intensidad de los elementos presentes en el medio. Aumentando sesión a sesión la luz del entorno, el volumen del sonido, la cantidad de instrumentos de acompañamiento, o el número de personas en la sala. Además, la secuenciación de las actividades tendrá en cuenta una temática específica cada quincena relacionada con valores y sentimientos importantes para personas PAS.

1.1. Justificación

En los últimos años se está creando una conciencia mayor sobre el valor de la inteligencia emocional, la expresión de los sentimientos y la búsqueda de la estabilidad en la vida cotidiana. Tanto si una persona es altamente, medianamente o muy poco sensible, lo cierto es que el ritmo frenético, la instantaneidad, o la gran cantidad de información a la que se tiene acceso hoy día, está haciendo mella en el equilibrio emocional y psicológico de la población general. Surgen problemas de ansiedad, niveles altos de cortisol, insomnio, alergias, o incluso enfermedades como el estrés crónico, depresión o afecciones del aparato digestivo o del sistema inmune, entre otros.

Para contrarrestar toda esta problemática los ciudadanos salen al encuentro de actividades y terapias que les ayuden a solventar o a suavizar sus desequilibrios, buscando el bienestar y la salud. En este sentido, las intervenciones con musicoterapia son un gran aliado, siendo puente entre terapias estrictamente psicológicas y actividades lúdico-artísticas y culturales, haciendo más accesible y atractivo el acceso a un programa terapéutico.

En cuanto a la población altamente sensible, se debe tener en cuenta su especial y profunda forma de atender a la realidad y a los estímulos del contexto. Por ejemplo, mientras una persona con sensibilidad moderada que tiene un problema en el ámbito laboral sufre malestar emocional durante unas horas, una persona con rasgo PAS que experimente el mismo problema, puede sufrir insomnio junto a afecciones digestivas durante una semana.

La agitación que puede llegar a sentir una persona PAS en su vida cotidiana debido a estímulos externos podría suavizarse también gracias a técnicas de relajación y autocontrol como Mindfulness o "Técnica Alexander", así aunando musicoterapia, canto y técnicas que conduzcan al momento presente y a que se logre ser consciente de las propias emociones, puede ser mucho más fácil que se expresen, si además se dispone de medios y herramientas para facilitarlos.

Dentro de la intervención de musicoterapia enfocada hacia este colectivo, es necesario apoyarse en estudios previos que relacionen la expresión artística y la emoción, la expresión musical y la emoción, las diferentes técnicas de relajación relacionadas también con las distintas expresiones artísticas, así como consultar las investigaciones donde se ponga de manifiesto la importancia de la voz y las formaciones musicales colectivas para el correcto

desarrollo del autoconcepto, y de la vinculación social en el proceso. En numerosas investigaciones se ha demostrado con evidencia científica, que son muchos los beneficios generales y terapéuticos que ofrece la música, muchos de ellos relacionados con la expresión y regulación emocional. En cuanto al canto, Welch (2012) afirma que todas las personas tienen potencial para cantar y disfrutar de hacerlo durante toda su vida, de hecho, en sus investigaciones se exponen las virtudes del uso de la voz en el canto: beneficios educativos, musicales, psicológicos, físicos y sociales. Por otra parte, estos efectos son mucho mayores si las actividades de canto se realizan de forma colectiva, existen muchos estudios que demuestran la gran aportación de la música respecto a otro tipo de terapias si se habla de objetivos como la cohesión social y los vínculos afectivos.

Las personas altamente sensibles conectan de forma muy especial con el arte y su expresión, precisamente por la forma tan profunda en la que pueden apreciar cualquier manifestación, además según Zegers (2016), expresarse artísticamente es una necesidad para ellos, debido a sus características innatas. Estas personas suelen ser creativas en el mayor sentido de la palabra, desde escribir poesía hasta decorar una habitación atendiendo a todos los detalles para que el resultado sea bello y armonioso. Si se da la oportunidad a niños, adolescentes, adultos y ancianos, que sientan que no encajan del todo en la “emocionalidad normativa”, a acceder a terapias y actividades creadas expresamente para personas con alta sensibilidad sensorial y emocional, es muy probable que encuentren su sitio. Primero en una actividad y más tarde, por qué no, en el mundo.

1.2. Objetivos del TFE

- Desarrollar un protocolo de intervención para suavizar la reactividad de personas altamente sensibles.
 - Poner de manifiesto los problemas a los que se puede enfrentar una persona con rasgo PAS.
 - Constituir una propuesta de intervención a través del canto y la musicoterapia.
 - Conciliar los vínculos entre personas con diferentes sensibilidades.

2. Marco teórico

Personas Altamente Sensibles (Rasgo PAS)

2.1.1. Conceptualización y criterios diagnósticos

Aron et al (1996) propusieron cuatro puntos básicos para determinar el nuevo rasgo de personalidad llamado Highly sensitive Person (HSP), primero en 1996 con un libro de divulgación que se convirtió en un éxito de ventas en Estados Unidos y a partir de 1997 con publicaciones de estudios científicos que se prolongan hasta el día de hoy. Estos cuatro aspectos básicos son: el procesamiento de la información de forma intensa, frecuente sobreestimulación, gran emocionalidad y empatía, y mayor capacidad de detectar sutilezas y detalles que una persona que no tenga este grado de sensibilidad.

No solo tuvo éxito en Norteamérica, también se hizo eco en toda Europa, incluida España donde se han creado asociaciones de personas altamente sensibles y se han publicado obras anglosajonas y alemanas traducidas al castellano. Zegers de Beijl, una escritora holandesa afincada en España fue la persona que comenzó a dar visibilidad a este rasgo, quien en 2016 tradujo el término “Highly sensitive Person” o “HSP” al castellano como “Persona Altamente Sensible” o “PAS”.

Tener o no el rasgo PAS se puede determinar en primer lugar con el test confeccionado por Aron en 1996 publicado en su primer libro “El don de la sensibilidad”, test que agrupa 27 ítems y que se incluye como anexo en este trabajo. Estas son algunas de las cuestiones que se exponen en él y que deben contestarse de forma afirmativa o negativa (verdadero o falso):

- “Tiendo a ser muy sensible ante el dolor”
- “Tengo una vida interior rica y compleja”
- “Me sobresalto fácilmente”
- “Me siento incómodo con los ruidos fuertes”
- “Me afectan los cambios en mi vida”
- “Trato de evitar cometer errores u olvidar cosas”
- “Trato de evitar situaciones perturbadoras o abrumadoras”

Según Aron (1996), si se ha respondido a 14 o más afirmaciones con verdadero, se puede considerar que la persona es altamente sensible. No hay diferencias entre mujeres y hombres, aunque tienden a ser ligeramente mayores los porcentajes de mujeres PAS.

Es preciso aclarar que el rasgo PAS no trata de una patología psicológica. Hay características propias del rasgo que pueden provocar riesgos para la estabilidad psicológica, tales como la tendencia a la ansiedad, baja autoestima, o la hiperreflexión. Vulnerabilidades fruto de la dependencia de la opinión de los demás. Pero los individuos PAS tienen grandes talentos, como su cercanía a las personas vulnerables, la creatividad, su empatía o su gran intuición. Tienden a crear lazos fuertes gracias a su empatía, pero a veces esto hace que sean excesivamente selectivos en el ámbito social.

Pardo (2018) expone en su libro diversos estudios de investigación de la precursora Aron y de otros psicólogos reconocidos, queriendo dar un enfoque con mayor rigor científico a la divulgación en castellano sobre este rasgo. Concreta el fundamento científico de las afirmaciones relativas al rasgo PAS y enumera los resultados de distintas investigaciones:

1. El cerebro de una persona PAS tiene una gran activación cerebral cuando reconocen sentimientos de otras personas. En un estudio mediante escáner de resonancia magnética, Acevedo et al. (2014), demostraron que las personas altamente sensibles tienen conexiones diferentes cuando surge la empatía. Se le mostró a un grupo de hombres y mujeres una serie de fotos de personas sonrientes o de personas con semblante triste y concluyeron que los mayores resultados en alta sensibilidad se unían a mayores activaciones de las regiones cerebrales.
2. Mejor percepción visual. Este equipo de investigadores junto a Aron también investigó en el estudio (2014) acerca de una mayor percepción visual. Mediante las pruebas de imagen por resonancia magnética concluyeron que los PAS evidenciaron una mayor actividad cerebral en las zonas donde tienen lugar la atención visual.

3. Las personas PAS perciben las características de un ítem sin incluir su contexto cultural. Lionetti et al (2018) llegaron a una sorprendente conclusión, los PAS reciben estímulos sin ser influenciados por el significado cultural del estímulo, precisamente porque están más atentos al cúmulo de aspectos que engloban a ese estímulo.
4. Segregación de dopamina diferente a no PAS. La dopamina es una sustancia neurotransmisora que surge con sentimientos positivos, como un paseo cerca del mar o un baile con alguien querido. Un estudio realizado en colaboración entre investigadores estadounidenses y chinos (Chen, et al. 2011) para estudiar esta sustancia en el cerebro de PAS dictaminó que la segregación en estas personas se efectúa de forma diferente.
5. La persona PAS no tienen una gran emocionalidad negativa ni neurótica. Aron (1996) expuso las conclusiones de su primera investigación donde fundamentó una independencia entre las emociones negativas y la sensibilidad. En la personalidad neurótica hay cinco rasgos que no tienen relación directa con los 4 puntos esenciales de la alta sensibilidad, además los PAS sienten más intensamente las emociones positivas.
6. El lenguaje artístico estimula la distensión de la persona PAS, quien posee mayor habilidad para percibirlo. Este lenguaje tiene carácter terapéutico para este sector de población. Dorado (2012) investigó en su tesis doctoral en la Universidad de Palo Alto de California, a un grupo de aproximadamente 100 personas que acudieron a un museo de arte. Comprobó como la media de la ansiedad percibida descendió significativamente respecto a los miembros no Pas del grupo. Las personas PAS tienen carga genética determinada y les hace relacionarse con los demás de manera peculiar. Ya en los bebés se puede ver manifestado, aunque debería tenerse en cuenta la conducta aprendida por el contexto parental y circunstancial. De hecho, se ha visto una relación entre padre sobreprotectores e hijos hipersensibles. Liss et al. (2005).

7. La introversión no está unida al rasgo PAS. Aron junto a su marido (1997) demostró que el rasgo PAS no va unido estrictamente a la introversión. Las personas introvertidas y las PAS tienen en común algunos aspectos, sin embargo, hasta el 30% de los PAS son extrovertidos. Por otra parte, la timidez no es hereditaria pero la sensibilidad sí

Arthur Aron (2005) declara que el rasgo PAS “es una hipótesis sobre la sensibilidad del proceso sensorial como una característica individual diferencial” y que es “parcialmente independiente de la introversión social y de la afectividad negativa (como depresión, miedo o ansiedad)”. En definitiva, la gran aportación de Aron es un nuevo rasgo de personalidad, un descubrimiento de gran originalidad y largo alcance. También supone un antes y un después para las personas que se consideren PAS, liberándose de etiquetas como *inhibido*, *neurótico*, *miedoso* etc. Que el público muestre tanta aceptación puede significar que Aron no esté desorientada en sus investigaciones, aunque su definición de rasgo PAS no esté presente aún en la nomenclatura científica internacional.

2.1.2. Principales características del rasgo PAS

A continuación, se desarrollarán los cuatro criterios básicos, dimensiones de la personalidad, que según Elaine Aron (1996) deben cumplirse necesariamente para determinar el rasgo PAS.

- Procesamiento intenso de la información

La rumiación es una constante en la vida de una persona PAS. Captan mucha cantidad de información y tienen que procesarla más pausadamente que los demás. Tienen la capacidad de poder ver desde muchos puntos de vista un mismo elemento, es por eso por lo que tardan en tomar decisiones. Pueden acumular mucha información sobre todo tipo de temas. Les gusta leer y conocer sobre filosofía. Posponen tareas que no les agradan o cuando tienen un límite de entrega, esto lo hacen por su forma de razonar sentimental. Si otra persona puede resultar decepcionada, no pueden dar solución a un problema fácilmente.

Pueden ver los hechos desde una perspectiva global, les gusta llegar hasta el fondo de la cuestión cuando se enfrentan a un problema. La rumiación es fruto de la necesidad de organizar los elementos de lo que han percibido con un simple vistazo. Los PAS no solo perciben lo más sobresaliente de un elemento, sino que se fija en los más sutiles detalles, así como en el lenguaje no verbal y cambios muy difíciles de percibir.

- Frecuente sobreestimulación

La persona PAS recibe una 10 veces más información que una persona no PAS. Poseen una gran capacidad sensitiva del entorno. Además, perciben la información con mejor calidad y en mayor número. Estos son por ejemplo cambios en los olores, matices en los colores o cambios en la luz. Las personas PAS necesitan encontrar lugares tranquilos sin multitudes, sin ruidos o temperaturas extremas. Es muy difícil por ejemplo que se sientan cómodos en un bus repleto en hora punta, o en una playa turística en agosto. Estos excesos de estresores ambientales podrían agotarles, por eso necesitan retirarse para recargar energía y desconectar. También deben dormir más horas que los no PAS, sobre todo si han tenido sobreestimulación en esa jornada.

Se debe tener en cuenta que no todos los estresores pasan por ser ruidos, aglomeraciones, olores agresivos o luces potentes. Una jornada agradable con gente querida también puede mermar su energía, pues pueden percibir mucha información del tipo: que dos personas se encuentran enfrentadas o que mientras daban un paseo cambió bruscamente el tiempo con ráfagas fuertes de viento.

- Gran emocionalidad y empatía

Las personas PAS tienen la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona. La empatía es una constante en sus vidas y son muy sensibles al sufrimiento de los demás. Suelen ser delicados para tratar problemas que atañen a otras personas. Se implican mucho cuando ven una injusticia y se pone en entredicho el honor de alguien. No aguantan las mentiras ni la agresividad y son incapaces de herir o manipular a otra

persona de forma consciente. Este gran sentido de la empatía no les salva de tener mal comportamiento en algunas ocasiones, pero rápidamente se arrepienten si han mantenido brusquedad en sus actos.

Les cuesta mucho decir no y son muy sentimentales a la hora de tomar decisiones. Cuidan mucho la integridad de los grupos y de que todos los integrantes se lleven bien. Son detallistas y tienen atenciones bonitas hacia otras personas, como una botella de vino o un ramo de flores frescas. No se suelen olvidar de fechas señaladas de sus personas queridas. Se sienten muy heridos cuando les ignoran o les hacen sentir olvidados.

Su sentimentalismo es una de sus grandes debilidades, porque puede dar lugar a dependencias y apegos emocionales que pueden agobiar a otras personas con sus demandas de atención y cariño. A la vez es uno de sus puntos más fuertes porque así cuidan casi sin darse cuenta de las relaciones amistosas y familiares, uniendo más a la tribu. Se rigen por los modelos cooperativos y son muy poco materialistas.

- Gran capacidad para detectar sutilezas

A todos los niveles, una persona altamente sensible tiene una gran percepción de los detalles. A través de los cinco sentidos pueden percatarse de matices que otros no, pero no se debe a los atributos físicos, sino al sistema neurosensorial que se activa con otro procesamiento. Pueden disfrutar muchísimo de un paseo, de un cuadro, de una película o de un bocado de su plato preferido, discerniendo las sutilezas de los elementos y de los cambios.

La forma de captar detalles, a nivel cognitivo hace que perciban antes que otras personas por qué algo está fallando o, por el contrario, por qué está teniendo éxito. Pueden captar esta información gracias a las conexiones que forman entre elementos. Buscan calidad en las formas de hacer un trabajo y nunca querrán realizar un trabajo mal hecho. Poseen mucha sensibilidad por la armonía y la estética, ya sea para la decoración de una fiesta o para la presentación de un plato para el almuerzo.

El lenguaje no verbal es otra de sus habilidades, con solo mirar a otra persona saben leer su estado de ánimo o si le está mintiendo o diciendo la verdad. A nivel espiritual experimentan sincronicidades y experiencias fuera lo de normal. No se trata de fenómenos paranormales, sino de sentir matices que van más allá de lo material o lo visible.

Zegers (2016), coach y precursora en España del término traducido al castellano “PAS”, expone que los PAS tienen las siguientes características:

- Tienen gran intuición.
- Tienen dificultad para tomar decisiones.
- Se abruman cuando tienen que realizar muchas tareas en poco tiempo.
- Sienten la necesidad de caer bien y de agradar a otras personas.
- Se sienten sobre estimulados en ambientes de gran afluencia pública.
- Poseen gran capacidad empática.
- Son creativos. Entienden muy bien el lenguaje de las artes, como la pintura y la música. Necesitan contacto con la naturaleza.
- Son afines a las causas ambientales o de justicia social.
- Tienen gran capacidad para asumir nuevos retos y para explorar.
- Tienen al perfeccionismo.
- Se sienten incomprendidos con frecuencia.
- Tienen mucha sensibilidad a los cambios meteorológicos.
- Sienten irritabilidad si les observan mientras trabajan.
- Les cuesta poner límites a otras personas en lo laboral y personal.
- Se sienten abrumados en contextos de gran afluencia de personas.
- Se sienten muy afectados si cambian sus rutinas.
- Poseen gran compromiso social, ideales éticos de honestidad y de justicia.
- Son muy pasionales, se confían rápidamente con otras personas y captan lo bueno que tienen.

- Muchas PAS tienen gran reactividad a la teína o cafeína, así como a productos químicos de limpieza y disruptores endocrinos. También hacia redes inalámbricas o aparatos electrónicos.

Todas las características anteriormente expuestas llevan a pensar que, aunque el rasgo PAS no sea una enfermedad o un trastorno psicológico como tal, sí que portarlo tiene un impacto considerable en el transcurso de la vida de las personas. Se hace indispensable la continuidad en las investigaciones y la evidencia científica sobre el rasgo, sobre todo para arrojar luz y afinar en la búsqueda de posibles tratamientos y fórmulas, que faciliten que los estímulos perjudiciales para una persona PAS se asimilen de mejor forma.

2.2 Expresividad Artística y PAS

Según el diccionario de la Real Academia Española, “el arte es la manifestación de la actividad humana mediante la cual se interpreta lo real o se plasma lo imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros.” También significa: “Capacidad o habilidad para hacer algo.”

Por su parte la expresividad se define como la cualidad de expresivo; y expresivo a su vez significa, “dicho de una persona, que manifiesta con gran viveza lo que siente o piensa.” Como segunda acepción, expresivo significa: “Dicho de cualquier manifestación mímica, oral, escrita, musical o plástica: Que muestra con viveza los sentimientos de la persona que se manifiesta por aquellos medios.”

Continuamos con la palabra expresión cuyo significado es “acción de expresar”. Además, la palabra expresión viene del latín “expressio”, que tal como se refleja en el diccionario Oxford de latín (1983), significa exactamente “Acción de hacer presión hacia afuera”. Teniendo esto en cuenta, una definición adecuada de expresividad artística sería: Quitar presión de dentro, manifestando los sentimientos a través del arte.

2.2.1 Concepto de expresión artística

La expresión artística es toda manifestación creativa que hace una persona para expresar emociones, realidades o pensamientos a través del arte, de forma única, personal y genuina. Se trata de manifestaciones estéticamente apreciables que después provocarán reacciones y emociones en otras personas, así como llegar conseguir que se identifiquen con ellas. Las expresiones artísticas pueden declarar emociones como la tristeza o la alegría, pero también pueden representar escenas cotidianas como un bodegón o un atardecer, pero lo que verdaderamente las hace únicas son las interpretaciones del artista desde su mundo interno y también la técnica utilizada para crearlas. Ser artista es un oficio, un oficio para expresar con las técnicas que cada uno domine. (Hospers, 1954)

Cualquier persona puede desarrollar expresiones artísticas sin la finalidad de hacer de ello su profesión, simplemente para conocerse mejor y descubrir su mundo interno a través del arte. La conexión con el mundo interior facilitada por la expresión artística es similar a la de los sueños; tal y como dice el psicoanálisis, estas conexiones nos ayuda a conectar con nuestro escenario interno, con esa parte que permanece oculta en nuestras mentes, las llamadas “pulsiones”. (Garduño 2012)

Esta materia tradicionalmente forma parte de los currículos educativos, dotando así al alumnado de una asignatura que permita el autoconocimiento y la expresión libre de sus emociones y pensamientos mediante distintos medios como la pintura, la escultura o la fotografía. En el currículo de la ley de Educación actual de España LOMLOE, de Educación Secundaria 2022, se encuentra que en la asignatura de Expresión Artística “se ponen en funcionamiento diferentes procesos cognitivos, culturales, emocionales y afectivos, consiguiendo que todos ellos interactúen en un mismo modo de crear.”

2.2.2 Medios de expresión artística

Desde el origen de la humanidad, las personas han sentido la inquietud de expresar sus emociones, sentimientos, pensamientos y realidades a través de distintas formas que se han ido modelando y multiplicando a lo largo de los años. Se trata de creaciones genuinas que nos han permitido dejar testimonio de nuestra vida en la tierra, distinguiéndonos del resto de seres vivos y permitiendo con ello el avance y los descubrimientos.

Existen muchas formas de expresión artística en la actualidad, a continuación, conoceremos algunos de los principales tipos en profundidad, ahondando en su importancia para el ser humano. (APA, 2014)

- La pintura

La primera manifestación de arte que se conoce es la pintura, por lo que se considera el arte más antiguo, desde la prehistoria. Sobre una superficie como una roca, la pared de una cueva o sobre utensilios cotidianos, se utilizaban pigmentos y colorantes recreando escenas o realidades. Con cualquier superficie a modo de lienzo y los elementos pictóricos que nos permitan trazar el concepto a representar, se expresan imágenes reales o imaginadas, de forma reconocible o abstracta.

- La escultura

En el caso de la escultura no se utiliza un pincel sobre una superficie, sino que se utilizan directamente las manos además de utensilios como el cincel o el cepillo, para trabajar materiales como el barro, el yeso o el mármol para dar forma a la imagen. Este material se dejará secar, endurecer e incluso cocer para obtener la escultura. Del mismo modo que la pintura, estas escenas y siluetas pueden ser realistas o tratarse de formas abstractas y surrealistas.

- La música

Una de las primeras manifestaciones musicales de la humanidad es el sonido, junto con el ritmo y la danza. Con la voz humana se manifestaban y evocaban los sentimientos, además de convertirse en el centro de las oraciones de los ritos sagrados. En la actualidad, la música es una de las expresiones artísticas más presentes en nuestra sociedad. A través de la voz humana y de instrumentos de todo tipo (metal, cuerda pulsada, cuerda percutida, percusión, madera, etc.) se componen y obtienen sonidos armónicos y melodías que evocan sentimientos a quienes las escuchan.

- La literatura

Desde la Edad Media, la palabra es un medio de expresión de enseñanzas, pensamientos y emociones. Se trata de una de las herramientas más importantes para ello. A lo largo de los siglos la lectura fue haciéndose cada vez más accesible para los diferentes estratos sociales y esto ha hecho que en la actualidad, la literatura sea una de las expresiones artísticas más relevantes. Se narran historias, relatos, poemas, ya sean personales, históricos, inventados, pero siempre con una intención artística. Incluiríamos aquí la expresión artística a través del teatro, una de las artes escénicas creadas para interpretarse sobre un escenario, con público, recreando historias mediante actores, discursos, música y escenografía.

- El baile

En esta expresión artística solo hace falta nuestro cuerpo. El cuerpo es el elemento que interpreta el sentido de la música, las pausas, la evocación de la emoción de cada momento, de cada melodía. Se trata de dejarse llevar por el propio movimiento del cuerpo, fluir con su lógica. La expresión corporal se puede trabajar desde otros ámbitos como el teatro o la mímica, creando imágenes con o sin el uso de palabras.

2.2.3. Expresión artística y PAS

Las personas altamente sensibles tienen una gran conexión con el arte y con su expresión. Por su alta sensibilidad tienen una vertiente artística que disfrutan expresando o apreciando de forma profunda alguna obra de arte. Los estudios realizados en torno a la personalidad de artistas destacados determinan que la sensibilidad es esencial en su carácter. (Aron, 2006) Pero esta sensibilidad también está estrechamente relacionada con enfermedades mentales. La persona altamente sensible y con necesidad de expresarse artísticamente normalmente realiza su obra en soledad refinando su visión creativa. A la hora de mostrar al mundo algo tan íntimo, explicando e intentando venderla es cuando pueden llegar los aplausos o el rechazo, por lo que cuando se culmina su exposición o representación

es posible que lo sienta como una pérdida. Según Aron (2006) el gran sufrimiento de los artistas altamente sensibles se podría paliar entendiendo y equilibrando los efectos de convivir entre el bajo estímulo de la creación en soledad y el alto estímulo que se intensifica en la exhibición pública de la obra.

Zeigers (2021) considera que las personas altamente sensibles suelen ser creativas en el sentido más extenso del término. La idea de la creatividad acostumbra a relacionarse con crear cosas palpables como pintar, escribir poesía o decorar casas, pero una persona altamente sensible atiende muchísimo a los detalles de lo cotidiano y recibe mucha información a través de los sentidos. Esta información es mucho mayor que la de una persona no PAS, y se queda almacenada en el “archivo” aunque no se sea consciente de ello. Este flujo de ideas almacenadas resulta muy útil para resolver problemas de forma creativa, creando conexiones con otros asuntos en paralelo. Las personas altamente sensibles suelen pensar en imágenes visuales, algo no tan presente en personas no PAS (Zeigers, 2016).

Teniendo en cuenta todo lo expuesto, es posible que una de las mejores formas para que una persona PAS se exprese, o “se quite presión de dentro”, sea mediante el arte y la expresión artística. Elementos como la belleza, el orden, los colores, las melodías, los sentimientos aflorando, o la meditación que se puede alcanzar llevando a cabo algunas actividades artísticas o artesanales, parecen indicar que cualquier manifestación de este tipo sería un ejercicio de primer orden para suavizar olas o picos emocionales de una persona altamente sensible.

2.2. Música y PAS

2.2.1. Expresión musical

La música es según la Real Academia Española (RAE), “el arte de combinar los sonidos de la voz humana o de los instrumentos, o de unos y otros a la vez, de suerte que produzcan deleite, conmoviendo la sensibilidad, ya sea alegre, ya tristemente”. Giraldez (2014) opina que esta definición es muy subjetiva porque en las diferentes culturas e incluso dentro de un mismo grupo de personas, existen conceptos distintos de deleite o sensibilidad. Desde la antigüedad las tradiciones han considerado la música como un arte y se hablaba de ella como

algo mágico y arcano. Los estudiosos griegos enaltecieron su poder terapéutico y educativo. Floros (2020) considera que la música lleva intrínsecamente experiencias afectivas y espirituales de lo vivido personalmente y que no es solo una forma o un juego sonoro. Berrocal (2018) expone que la música posee un fundamento matemático y se desarrolla al modo de una ciencia, estimulando el pensamiento lógico. En los inicios de la música se estableció su conexión con las matemáticas, observando las diferentes longitudes de las cuerdas vibrantes y sus distintos sonidos producidos. Entra así a formar parte del “quadrivium” junto con las distintas disciplinas matemáticas, como la geometría o la aritmética.

Según Ciravolo (2019) ocurren muchas cosas cuando se escucha música que nos agrada. Se liberan sustancias químicas que actúan como neurotransmisores (dopamina, endorfina, oxitocina) que activan áreas del cerebro creando sensaciones agradables y de felicidad. Estas áreas cerebrales activadas crean un incremento de la atención y la motivación y reducen el cansancio. Nombra a Steven Pinker, quien manifiesta que aquellas combinaciones musicales que nos agradan tienen total conexión con la supervivencia. En relación con esto, habla sobre cinco procesos cognitivos: Canciones (música que se une al lenguaje), análisis de la escena auditiva, metáforas musicales que refieren cuestiones emocionales, elección del entorno para habitar y dominio motor. Ciravolo (2019) afirma que en el pasado pudieron existir grupos de cazadores-recolectores que utilizaban la música y la danza para expresar sus sentimientos y emociones, realizando actividades de forma sincronizada.

Berrocal (2018) considera que una de las características más importantes de la música es la creación de una fuerte cohesión social, uniendo al grupo y haciendo más sencillas las actividades comunitarias tales como las ceremonias religiosas o los actos militares. Aceptamos como música los sonidos combinados que nos gustan, teniendo en cuenta el contexto socio cultural de nuestras preferencias, por lo que un tipo de música puede gustarle a la persona que tenemos al lado, pero no a nosotros. Berrocal afirma que estudios recientes revelan que escuchando acordes consonantes o disonantes se activan una u otra zona del cerebro encargada de diferentes emociones. Así se activaría la región orbitofrontal, el hemisferio

derecho y parte del cuerpo calloso del cerebro, escuchando acordes armoniosos. Berrocal (2018).

La música está formada por tres elementos sonoros: Ritmo, melodía y armonía. Cada uno de ellos se puede relacionar con diversos principios del ser humano. Willems (1979) relacionó todos ellos del siguiente modo: El ritmo forma parte de la conformación del universo tanto en las manifestaciones físicas: menstruación, ritmos circadianos, estaciones y mareas, como en los movimientos sociales. Es un elemento pre-musical que influye sobre el cuerpo, como en la frecuencia cardiaca, o el ciclo respiratorio. Por su parte la melodía, se desempeña sobre cuestiones emocionales y es muy útil ante complicaciones de tipo afectivo. Según el modo de interpretar la música, según los instrumentos que intervengan en la interpretación, según el estado de ánimo y empatía de los escuchantes, pueden provocar distintos resultados. En tercer lugar, la armonía integra en sí misma al ritmo y a la melodía, englobando el plano sensitivo, el de la mente y el del afecto. Actúa sobre la corteza del cerebro por medio del nivel psicoprofiláctico y de catarsis. Moviliza la conciencia y el subconsciente activando contenidos interiorizados por la persona.

En cuanto a los usos y funciones de la música el antropólogo Merriam (1964) escribió sobre ellos y marcó las diferencias. Identificó así diez funciones de la música que fueron muy relevantes para las posteriores investigaciones. Estas serían las siguientes:

1. Expresión emocional.
2. Goce estético.
3. Entretenimiento.
4. Comunicación.
5. Representación simbólica.
6. Respuesta física.
7. Refuerzo de la conformidad de normas sociales.
8. Refuerzo de instituciones sociales y ritos religiosos.
9. Contribución para establecer o continuar una cultura.
10. Contribución a la integración de la sociedad.

En relación con la interpretación musical, para Giraldez (2014) todas las personas en mayor o menor medida están capacitadas para interpretar música, ya sea usando la voz en una agrupación coral o acompañando el ritmo de una canción con percusión sencilla. En el contexto escolar, es especial la relación que se produce entre profesor y alumnado en la asignatura de música, gracias precisamente a la interpretación musical, que ayuda además a que los contenidos teóricos se afiancen mejor. En contrapartida, se habrá de contar con las limitaciones que conlleva aprender a tocar un instrumento, algo que no suele ser rápido ni intuitivo como otras manifestaciones artísticas. Muchas personas quieren expresarse por medio de la música, pero pueden no llegar a hacerlo por la barrera que supone el aprendizaje del lenguaje musical o por el nivel de destreza a alcanzar para utilizar el instrumento. Según Giraldez (2014), la interpretación musical puede ejecutarse mediante los siguientes instrumentos musicales:

- La voz humana
- Percusión corporal
- Instrumentos escolares sencillos: Flauta dulce, caja china, xilófono, maracas, pandereta, carillones, cascabeles, etc.
- Instrumentos populares del contexto cercano: Dulzaina, gaita, clave, castañuelas, bongos, acordeón, pandero cuadrado, almirez, bandurria, laud, etc
- Instrumentos clásicos: Piano, guitarra, instrumentos de cuerda frotada y pulsada, instrumentos de viento madera y viento metal, percusión, etc.
- Instrumentos modernos: Como todos los que conforman una banda de rock: Bajo eléctrico, guitarra eléctrica, sintetizador o teclado eléctrico, batería...
- Informática y tecnologías de información. Para realizar actividades de creación, análisis, escritura y audición musical.

Fernández (2019) muestra en su estudio la relevancia de la música en la etapa de la adolescencia y la juventud, sobre todo en la parte emocional. Encontraron una destacada importancia de la música en el contexto de este grupo etario, por sus beneficios y la relación con las emociones y el desarrollo de la identidad. La música recrea el crecimiento como persona, la expresión de las emociones, la consolidación de las ideologías, construyendo así

tanto el aprendizaje social, como el desarrollo cognitivo. Encontraron que la música repercute en el mundo emocional de las personas, pero especialmente en la juventud, influyendo y provocando reacciones emocionales.

2.2.2. Respuestas emocionales a la música

Son numerosos los estudios científicos que se han realizado en cuanto a la relación de los estímulos musicales y las respuestas emocionales que evocan estos en los humanos. Las personas altamente sensibles son más propensas a sentir emociones de forma más profunda y extrema, llegando incluso a desestabilizar su estado de ánimo por pequeños acontecimientos cotidianos, que quizá por otra persona pasarían desapercibidos. Por ello es conveniente contextualizar el papel de la música en la regularización de las emociones y disponer así de más herramientas para poder aplicar en una intervención con PAS. A continuación, se exponen varios de los estudios:

Hou et al (2017) examinaron las investigaciones existentes sobre correlatos neuronales entre la música y la regulación de las emociones, para sintetizarlos y considerar los efectos terapéuticos de la música en la desregulación emocional. Encontraron así que las emociones producidas a través de la música pueden controlar activación en sistemas corticales y subcorticales del cerebro. (Es decir, la amígdala, el hipocampo, la corteza cingulada anterior, el núcleo accumbens y la corteza orbitofrontal.) Estas redes conforman íntegramente la regulación y generación de las emociones y su disfunción se presenta en numerosos trastornos psiquiátricos. Un mayor conocimiento sobre los correlatos neuronales y la exposición a la música puede mejorar la eficacia del uso de la terapia musical en la desregulación emocional.

Para guiar futuras investigaciones y favorecer la resolución de desacuerdos en la materia, Juslin y Västfjäll (2008) esbozaron un nuevo marco teórico para proporcionar paradigmas novedosos en la inducción de emociones, ya que llegaron a la conclusión de que la música evoca emociones a través de procedimientos no exclusivos de la música, y que el estudio de las emociones musicales podría beneficiar a todo el conjunto de respuestas

emocionales. Este marco teórico está constituido por seis mecanismos psicológicos que, según sus hipótesis, están involucrados en la inducción musical de emociones:

1. Reflejos del tronco cerebral. Respuesta de las sensaciones auditivas: la música como sonido en su sentido más elemental.
2. Condicionamiento evaluativo. Proceso en el que una pieza musical induce emociones porque ese estímulo se relacionó de forma repetida con otros estímulos positivos o negativos.
3. Contagio emocional. La persona que escucha intuye una emoción en el carácter de la música y luego la imita internamente.
4. Imágenes visuales. Se induce una emoción en el oyente porque la música evoca imágenes visuales (por ejemplo, un hermoso paisaje).
5. Memoria episódica. La música evoca en el oyente un recuerdo de un evento particular de su vida.
6. Expectativa musical. Se induce emoción en el oyente porque algún elemento de la música confirma o retrasa las expectativas del oyente sobre cómo va a continuar la pieza.

Por su parte Geethanjali et al (2018) revisaron la relación entre neurociencias y musicología, encontrando que escuchar música basada en los gustos personales y el contexto cultural mejora las reacciones emocionales, el procesamiento de la información y las habilidades cognitivas. Concluyeron que asociar ambos campos de estudio proporcionará nuevas modalidades de intervención y creará una plataforma de desarrollo de actividades basadas en música para inducir cambios en la emoción

2.2.3 Técnicas de autocontrol y relajación

Se abordan a continuación los beneficios de algunas de las técnicas existentes de relajación y autocontrol para paliar, por una parte, los problemas de ansiedad y estrés derivados de hablar, cantar o interpretar un instrumento en público, y por otra la de los problemas musculoesqueléticos resultantes del propio acto de la interpretación instrumental.

Mindfulness

Jon Kabat-Zinn, es el mayor exponente en la divulgación del mindfulness en el mundo, profesor emérito de medicina que gracias a su práctica en disciplinas como yoga y zen, y su experiencia trabajando con maestros budistas, llegó a integrar parte de las enseñanzas orientales a la medicina occidental, así creó en 1979 su “Programa de Reducción del Estrés basado en el Mindfulness”, y la “Clínica para la Reducción del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.” Este proyecto tuvo gran respaldo en el mundo de la ciencia e impulsó la implementación de la meditación y la atención plena en el campo de la salud. (Wells, 2021)

El mindfulness para Kabat (2019) es conciencia que se alcanza poniendo la atención de forma concreta, deliberada, sostenida en el tiempo y sin juicios hacia el momento presente. Kabat (2019) expone textualmente que “El mindfulness es un acto de amor con la vida, con la realidad y con la imaginación; con la belleza de nuestro ser, con nuestro corazón, con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con el mundo.” (p. 8)

Ciravolo (2019) defiende aplicar la técnica mindfulness en el contexto de la didáctica de la música: “Mindfulness o atención plena es la conciencia que emerge al prestar atención de una forma determinada: con intención o propósito, en el momento presente, sin emitir juicios sobre ninguna cosa, viendo todo tal cual es.” (p. 53) Es un modo de vivir la vida que permite salir del modo “automático”, tomando pleno contacto con los sucesos de cada instante de nuestros días. Esto ayuda a apreciar en mayor medida las pequeñas cosas y a disminuir el estrés y sufrimiento que genera la mente. Además, el mindfulness favorece el autoconocimiento y la autocompasión creando mayor conexión con nuestro ser. Desarrolla las cualidades de vivir con atención, conocer la realidad directamente desde los sentidos, no dejarse llevar por el pasado o el futuro permaneciendo en el presente, soltar el control y aceptar las cosas como son, considerar los pensamientos como elementos mentales y no como la realidad, y cuidarse a sí mismo, así como a los demás desde la compasión y la bondad. A través de la respiración se logrará conectar con el momento presente y focalizando y alcanzando el mayor potencial realizando una tarea. En el campo de la didáctica de la música, el objeto sonoro es un arte temporal muy poderoso para trabajar la atención al presente. Ciravolo (2019).

Según Matei y Ginsborg (2017) la música clásica es un campo altamente competitivo. Cuando un músico logra ingresar en él, deben tener herramientas adecuadas a las demandas emocionales de la interpretación en público además de la capacidad de organizar su tiempo y mantener en equilibrio su físico y su mente. Aunque los músicos marcan los niveles más altos de satisfacción profesional, también es una de las profesiones en las que se tienen más posibilidades de tener enfermedades mentales. La ansiedad escénica por la interpretación en público puede mermar en gran medida la salud del músico profesional. (Matei y Ginsborg, 2017)

Para López-González et al (2021) es necesario incluir nuevos enfoques en la didáctica de la interpretación de instrumentos para mejorar su calidad. Prácticas como la atención plena en la que se mantiene la concentración hacia un determinado estímulo haciendo que la mente se establezca en el momento presente, captando así la información de forma detallada. Esta intención en la atención puede servir para mejorar la práctica física y mental de una actividad determinada, respondiendo de forma más eficaz en su ejecución. Usar técnicas metodológicas del campo de la psicología en el aprendizaje musical puede contribuir a alcanzar estados de calma, concentración y continuidad en las tareas, impidiendo el sobreesfuerzo físico y sus consecuencias en la ejecución técnica. (López-González et al 2021)

Técnica Alexander

La creación de la Técnica Alexander tuvo lugar gracias a Frederick Mathias Alexander, un actor australiano que hizo importantes descubrimientos hace más de un siglo acerca de los movimientos inconscientes habituales del cuerpo humano, así como de las tensiones innecesarias que pueden provocar daños en la voz y en todo el cuerpo. Así surgió un nuevo modo de reeducar los movimientos y posiciones del cuerpo en las actividades cotidianas desde una perspectiva más consciente, entendiendo al ser humano como la suma del cuerpo y la mente. Con esta reeducación se establece una coordinación que mejora la forma en la que entendemos la psique y el cuerpo físico. La práctica de la técnica comienza analizando nuestros malos hábitos, aquellos que no son saludables para luego ir suprimiéndolos conscientemente. Al hacer esto conectamos con el momento presente y nos percatamos de

nosotros mismos y de nuestro entorno, teniendo así la oportunidad de readaptar las respuestas emocionales y neuromusculares a los estímulos externos e internos. (Phelan, 2021)

El creador de esta técnica tenía problemas de voz y fue descubriendo que estos problemas no solo se producían por un mal funcionamiento vocal, sino que tenían relación con todo el organismo. Descubrió que la coordinación y alineación de la cabeza, cuello y torso eran el primer paso para la constitución de un movimiento más libre y eficiente. El reconocimiento a sus descubrimientos no tardaría en llegar, y a partir de ahí se difundieron por todo el mundo, sobre todo en colectivos de músicos, cantantes, actores, bailarines, etc. (Vargas, 2001)

Según Vargas (2001), la mayoría de las personas en actividades cotidianas tienden a contraer y encoger sus cuerpos, pero muy pocos son conscientes de ello. Estas contracciones habituales derivadas del estrés hacen que realizar la actividad se torne mucho más difícil y además puedan provocar lesiones si se mantienen en el tiempo. Alexander recomienda observar concretamente el estado del cuello durante el día, además de tumbarse diariamente sobre una superficie dura durante 15 minutos, apoyando la cabeza en un libro grueso mientras se trata de visualizar la espalda extendiéndose.

Davies (2020) expone que los estudiantes de música de conservatorios superior presentan trastornos musculoesqueléticos derivados de la práctica instrumental comparables con los de los músicos profesionales, de ahí que sugiera que el papel de los profesores sea clave, involucrándose en los programas educativos. En su estudio Davies analizó el comportamiento de 12 estudiantes y a 8 de sus profesores antes y después de un cuatrimestre, en el que se impartieron clases semanales específicamente diseñadas con técnica Alexander. Se determinaron cambios positivos en la tensión muscular, la calidad del movimiento, la postura, la respiración, etc. Esto sugiere que entrenar con técnica Alexander, puede tener un resultado positivo en los trastornos musculoesqueléticos y en la calidad de la ejecución.

Echevarría y San Martín (2019) realizaron un estudio para examinar la repercusión de la implementación de la técnica Alexander en aulas de viola y violín del Conservatorio superior de Madrid. Concluyeron que, en el proceso de enseñanza y aprendizaje instrumental, se

presentaban una serie de elementos de la Técnica Alexander. Es de suma importancia conseguir control sobre uno mismo y hacia el instrumento, no solo para su práctica si no para poder expresarse con total libertad. Hoy día la técnica Alexander se integra en prestigiosos conservatorios y escuelas de música internacionales en USA, Canadá o Reino Unido, contrastando con la realidad de España, donde solo unos pocos conservatorios superiores la incluyen.

2.2.4 Música y personas altamente sensibles

Actualmente no existe bibliografía específica sobre la relación entre la música y las personas altamente sensibles, pero atendiendo a la sensibilidad artística que forma parte de las características de una persona PAS y considerando todo lo expuesto hasta ahora, como las funciones de la música o la neurociencia de las emociones, se puede pensar que la música se convierte en un instrumento poderoso para la regulación y el equilibrio emocional de este colectivo en concreto. Se trata de utilizar los elementos musicales como medio para la expresión del mundo interno de la persona altamente sensible, donde pueda canalizar y manifestar sus pensamientos y sentimientos de forma más accesible. Tocar un instrumento, pertenecer a un grupo de música aficionado, o cantar regularmente puede convertirse en una terapia que serene los picos emocionales provocados por los estímulos diarios, suavizando así posibles cuadros de estrés y ansiedad, o incluso momentos de tristeza, donde la persona puede caer en un círculo vicioso de melancolía, donde le es muy difícil salir sin algún tipo de herramienta o ayuda externa. Esta expresión artística también puede favorecer la cohesión social con personas que tengan igual o diferente tipo de sensibilidad, reuniendo aspectos en común que de otra forma sería difícil que aparecieran.

2.3. Musicoterapia y PAS

2.3.1. Musicoterapia

Una vez enmarcados los beneficios de las expresiones artísticas y más concretamente de la expresión musical, corresponde contrastar la información sobre la utilidad de la música como terapia. La musicoterapia trabaja con el uso de la música terapéuticamente para mejorar la salud de una persona atendiendo a sus necesidades y redimiendo en la medida de lo posible su afección. Se ayuda al paciente a conseguir cambios que logren un mejor conocimiento sobre sí mismo y sobre el entorno en el que se desarrolla su vida. La diferencia entre música y musicoterapia es que, en la primera los elementos musicales se utilizan como un fin (enseñanza musical), y en musicoterapia la música es un medio para alcanzar un objetivo que mejore el estado de la persona. José Fernando Fernández Company, uno de los profesores del Máster de Musicoterapia de la Universidad Internacional de la Rioja, en una de las asignaturas impartidas en 2022, citó una frase preciosa que resume muy bien el quehacer de la terapia y el terapeuta, se trata de una frase del humanista, pediatra y escritor J. Callabed: “Curar a veces, aliviar a menudo, consolar siempre”.

Schwarz y Schweppe (2002) enumeran algunos de los efectos terapéuticos de la música comprobados por la ciencia son los siguientes:

- La música tiene efectos sobre los espasmos y calma el dolor.
- Regula el ritmo cardíaco y la circulación además de equilibrar la tensión arterial
- El sistema inmune se ve reforzado e impulsa la curación de enfermedades graves.
- Normaliza el ciclo respiratorio y mitiga los procesos asmáticos.
- Modera los impulsos cerebrales, conduce a estados de relajación profunda y aminora el estrés.
- Aumenta la creación de endorfinas.
- A través de la médula espinal y el nervio auditivo regula el tono muscular y la postura.
- Estimula al cerebro atrasando la degeneración intelectual. Se manifiestan grandes mejorías en personas con Alzheimer.
- El rendimiento y la concentración aumentan.

- Ayuda a combatir estados de depresión, irritación, nerviosismo aumentando el estado de ánimo.
- Se incrementa la resistencia física y es aplicada para mejorar el rendimiento deportivo en algunos países.

Los ámbitos principales donde se puede ejercer la musicoterapia son el entorno hospitalario, el educativo y el social, actuando por ejemplo sobre el campo de salud mental, educación especial, geriatría, deficiencias neurológicas, lesiones cerebrales, personas con depresión, ansiedad, estrés, entre otros. A continuación, se enumeran los objetivos de la musicoterapia según Bruscia (1997):

- **Objetivos claros:** las metas de las sesiones de musicoterapia han de ser claras para conseguir objetivos determinados. La intervención con musicoterapia se planifica en el tiempo, con una temporalidad específica, alcanzando una experiencia compartida entre cliente y terapeuta.
- **Metódica:** La estructura de cada proceso estará conformada por tres pasos: diagnóstico, tratamiento y evaluación.
- **Basada en conocimientos:** Se deben conocer adecuadamente los conocimientos definidos en los que se basa la música.
- **Regulada:** Se deben respetar y cumplir los códigos éticos de la práctica clínica en cuanto a la relación con los clientes, sus derechos, investigación, etc.

La clasificación general de los modelos de musicoterapia diferencia dos tipos de musicoterapia: la activa y la pasiva. Aunque existen distintas formas de clasificar los modelos existentes, la primera sería diferenciando entre el uso de la música en vivo o grabada. La música en vivo ayuda a soltar tensiones y además puede adaptarse al tiempo y a la situación del paciente. Seguidamente, se exponen las diferencias entre ambas (Universidad de la Rioja, 2022):

- **Musicoterapia pasiva:** Utilización de música grabada donde el paciente es solamente un receptor y no existe el movimiento. Su función es calmar

episodios de ansiedad y estrés a través de la escucha de melodías que concilian mente y cuerpo.

- Musicoterapia activa: Empleo de música en vivo mediante distintos instrumentos musicales que brindan la oportunidad de crear sonidos al paciente con movimiento. Pretende que el paciente se exprese usando el sonido como lenguaje, mejorando la comunicación, la creatividad y la toma de decisiones. (Universidad de la Rioja, 2022)

A continuación, se presentan los modelos de musicoterapia activa, en los que posteriormente de forma combinada, se basarán las actividades de la propuesta de intervención:

2.3.2. El modelo conductista

La musicoterapia se ha relacionado estrechamente con las distintas corrientes psicológicas y filosóficas a lo largo de la historia. En este caso, se habla de conductismo cuando se deja de estudiar la conciencia y se empieza a estudiar la conducta. En los años 50 los musicoterapeutas pudieron llevar a cabo actividades afines al conductismo mediante el role-playing o el condicionamiento. El inicio real de la musicoterapia conductista se atribuye a Madsen (1968), quien en la conferencia de musicoterapia de Cleveland, Ohio en 1966 comenzó a acuñar este término. Para él la musicoterapia conductista es el uso de la música para provocar cambios en el comportamiento, la música puede ser usada como una señal, como estructura como foco de atención o como recompensa. Universidad de la Rioja (2022). La psicología de la música es para el modelo conductista, la respuesta que tiene una persona en cuanto al estímulo de la música en sus diferentes manifestaciones: audición, interpretación y composición.

En este modelo de terapia la música puede emplearse de tres formas (Brotons, 2000):

- Estímulo o señal auditiva: Se utiliza para mejorar la asimilación de distintos aprendizajes, por ejemplo, con actividades rítmicas se apoyan ejercicios de recuperación de la marcha o el habla.

- Estructura: Confiere una estructura para estimular el aprendizaje (tocar instrumentos, cantar) y aumenta las habilidades sociales.
- Refuerzo: Es la función que mayor número de estudios reúne avalando su utilidad. Se trata de fomentar el uso de la música para reforzar objetivos concretos, como por ejemplo mejorar los vínculos y relaciones sociales entre personas.

2.3.3. El modelo Nordoff Robbins

El modelo Nordoff Robbins es uno de los más conocidos dentro de la psicología humanística. Considera al ser humano en su totalidad como un ser único con irreplicable potencial a desarrollar. La corriente humanista estima que todas las personas pueden alcanzar un mayor desarrollo en sus habilidades y capacidades, además de tener libertad para tomar decisiones. Esta metodología conocida como musicoterapia creativa fue creada por Clive Robbins, profesor y especialista de educación especial junto al músico y pianista Paul Nordoff. Fue en 1959 cuando comenzaron a trabajar juntos y se percataron de la capacidad musical innata que tenían todos los niños con discapacidad con los que trabajaban. Consideraron que todas las acciones espontáneas que se producían en los pacientes tras los estímulos musicales conforman el “yo” de la persona. A este concepto le llamaron “niño musical”, relacionado con la parte innata de los humanos que no se altera a pesar de tener una patología o enfermedad, y que responde intuitivamente a los estímulos sonoros. Esta musicalidad se puede impulsar con actividades de improvisación. Nordoff y Robbins plantean que cualquier persona puede desarrollar su “niño musical”, tratando de que su nuevo yo reemplace a su viejo yo (Betés de Toro, 2000).

Las sesiones se podrán realizar de forma individual o grupal y el andamiaje de su desarrollo es el siguiente: Bienvenida y primer contacto con el paciente, desarrollo de la sesión mediante improvisación y cierre con una canción de despedida. Betés de Toro (2000) menciona que los ejercicios de improvisación son mediadores para mejorar la relación entre el cliente y la música además de dotarle de libertad expresiva y mejorar su capacidad de respuesta. Así, se alcanzan los objetivos terapéuticos en el momento en el que el cliente

adquiere confianza en sí mismo, en el profesional que le acompaña y en interpretar música junto a esa persona.

2.3.4. La voz y el canto

La voz forma parte del cuerpo humano y es por eso por lo que se convierte en el instrumento más ligado a las emociones y sentimientos. Este instrumento posee una serie de cualidades que informan sobre el estado emocional y psicológico de una persona. Al ser uno de los medios más íntimos y personales, se convierte en uno de los recursos más importantes en musicoterapia, aunque a veces es precisamente el que más tarda en aparecer, sobre todo en intervenciones grupales. Con la voz se abre todo un mundo de posibilidades en cuanto a juegos de interpretación, imitaciones y otras técnicas de experimentación. Se podrán crear diferentes contextos gracias al sentido musical y terapéutico del uso que se haga de la voz: murmurar, gritar, silbar, cuchichear, etc. La voz se hace presente como un instrumento de creación individual, por lo que el canto se vincula estrechamente con la propiocepción sonora y vibracional, llevando al sujeto a un espacio de autoconocimiento y mejora de la consciencia. Si a todos los elementos sonoros además se le suma contenido verbal, la carga terapéutica será muy rica. (Universidad internacional de la Rioja, 2022).

La producción de la voz necesita una fuente de energía: la respiración; una fuente de sonido: las cuerdas vocales; y un sistema de resonancia para expandir el sonido: laringe y articuladores. En cuanto a la fuente de energía: mientras se da lugar la espiración, las cuerdas vocales se aproximan y se crea cierta presión entre ellas, además de una presión subglótica que termina haciéndoles vibrar, creando el sonido. Durante esta espiración los músculos intercostales junto con los abdominales se activan y contraen, mientras que el diafragma se relaja. A mayor volumen de aire, mayor intensidad de voz y a menor volumen de aire, menor intensidad de voz. Al mismo tiempo en la laringe se produce el sonido, pues es la fuente sonora. Este sonido dependerá del número de veces que las cuerdas vocales vibren: En las notas agudas, las cuerdas se encuentran alargadas y finas, y en las notas más graves, las cuerdas se presentan gruesas y cortas. Para que el sonido que se produce en la laringe se convierta en la voz como se conoce (con tonos armónicos), habrá de transformarse gracias a la caja de resonancia donde se amortiguan y potencian los armónicos. Esta caja de resonancia

la conforma la faringe, el pabellón bucal, la lengua, el paladar blando y los dientes. Gracias a estos componentes se produce el llamado timbre de la voz, que es lo que dota de identidad a la voz y las diferencia de otras. Dimon (2011)

Han et al. (2018) afirman que el mecanismo del habla y el canto comparten parecidos significativos, ya que los dos implican al sistema fonatorio, respiratorio, articulador y a los enlaces neuronales. El canto difiere del habla por usar mecanismos más específicos como el ciclo de respiración y requerir una mayor actividad de los órganos presentes en la fonación y articulación. También al cantar se manifiesta más intensamente la emoción que en el habla.

Berrocal (2018) considera que la voz es el instrumento personal natural por excelencia, cuyo poder de comunicación y transmisión de sentimientos es único. A través del canto y la voz se pueden transmitir emociones y sensaciones de todo tipo. También habla de las tradiciones como la budista o hindú que dotan de gran valor a las vibraciones de la voz como forma de alcanzar más altos niveles de conciencia, por medio de la repetición de palabras o sílabas llamadas “mantras”.

Según Machado de Castro en su tratado de música “La voz y la danza” (2010), desde la niñez hasta el final de la vida, en el hombre permanece la necesidad de expresarse por medio del canto. Considera que todas las personas pueden cantar porque tienen un instrumento adecuado para ello: unión de sistema respiratorio, laringe, cuerdas vocales y cavidad bucal. Al unir todos los elementos se da lugar uno de los fenómenos más complejos de la fisiología. Machado nombra la importancia de adquirir un buen dominio de la respiración, además de tener una correcta higiene vocal protegiéndose de cambios bruscos de temperatura y humedad, teniendo cuidado con las bebidas y alimentos que se ingieren, así como con el descanso y el buen uso del instrumento musical más sensible de todos, aquel que no se puede reemplazar.

2.3.4.1. Los beneficios del canto

Son muchos los beneficios derivados de participar en actividades con base en el canto. Para Welch (2022) todas las personas tienen potencial para cantar y disfrutar haciéndolo durante toda su vida. La etapa de la infancia es muy importante para sentar las bases de una

identidad positiva en el canto y en la música en general. Dentro de la literatura existente son cinco las áreas principales donde el canto brinda beneficios: Educativos, musicales, psicológicos, físicos y sociales. (Welch 2022):

Los beneficios físicos atenderían a los siguientes elementos:

- Función respiratoria y cardíaca, mejorando la eficiencia del sistema cardiovascular como un ejercicio aeróbico.
- Desarrollo del control motor en el aparato fonador. Cuanto más se utiliza el sistema, más saludable será el canto y mejor se desarrollará la coordinación y el crecimiento fisiológico de este.
- Función neurológica. La ejecución del canto se sitúa en diferentes áreas neurológicas conectadas entre sí. Por ejemplo, la letra se sitúa en el hemisferio izquierdo y la producción musical como el tono, ritmo y timbre se en el hemisferio derecho, así como al mismo tiempo se dan lugar las imágenes visuales y las emociones en otras áreas.

Por su parte, los beneficios psicológicos que aporta el canto son:

- El desarrollo de identidad individual y la comunicación intrapersonal. El canto promueve el autoconocimiento y la autoestima, además de que la voz es un fiel reflejo de cada persona, capaz de dar detalles del estado de ánimo o estado psicológico general.
- Cantar como actividad catártica. Cantar permite expresar los sentimientos, quitar la presión de adentro.
- Comunicación interpersonal. Cantar de forma saludable mejora el potencial para comunicarse con los demás.

Los beneficios sociales se refieren a:

- Mejora de la inclusión social. Desarrollar la habilidad de cantar, está estrechamente relacionado con un sentido positivo de inclusión social, además del sentimiento de pertenencia a un grupo.

Los beneficios musicales se relacionan con:

- Desarrollo del potencial musical. Cantando se crea un compromiso intelectual con la música.
- Repertorio musical como identidad. Comprender y empatizar con la sociedad a través de las preferencias musicales.

Los beneficios educativos se relacionan con:

- Incrementar la comprensión sobre el entorno. Es posible que cantar ayude en competencias como la lingüística, mejorando habilidades como la lectura.
(Welch, 2022)

2.3.4.2. Canto y terapia

A continuación, se exponen algunos artículos que evidencian la utilidad del canto específicamente como terapia en escenarios de distinta índole.

Han et al (2018) realizaron un estudio para determinar si el canto resultaba beneficioso para personas con enfermedad de Parkinson con problemas subjetivos de voz o depresión. El programa de canto terapéutico que llevaron a cabo fue impartido por un musicoterapeuta profesional que impartió 6 sesiones durante dos semanas a 9 personas. 8 de los 9 pacientes acudieron a todas las sesiones y 6 de los 8 participaron posteriormente en la prueba de seguimiento tras seis meses. Observaron cambios estadísticamente significativos entre las pruebas previas y posteriores sobre el tiempo máximo de fonación, índice de discapacidad vocal y escala de depresión geriátrica. Concluyeron que la terapia de canto aplicada tenía

muchas posibilidades terapéuticas para la función vocal y la depresión en pacientes con enfermedad de Parkinson.

“Sing up” es una iniciativa nacional de educación musical para niños en Reino Unido, donde Himonides et al (2014) realizaron un estudio para medir la relación entre el comportamiento del desarrollo del canto en niños y el desarrollo de su inclusión social. Querían comprobar si de forma complementaria a través de este programa de música, también se mejoraban cuestiones como la de la inclusión social. Entre los años 2008 y 2011 se analizaron las respuestas de más de 6000 participantes, de un cuestionario con escala de Likert de 7 puntos, diseñado especialmente para relacionar estos dos aspectos. La investigación concluyó que cuanto mayor es el desarrollo del canto, mayor será también el autoconcepto del niño y la percepción de inclusión social. “Sing up”, entonces mejora no solo el desarrollo vocal de los niños en el canto, sino que además hace aumentar el bienestar y el autoconcepto de los participantes.

Para evaluar la eficacia y la rentabilidad de un programa grupal de canto comunitario en un colectivo de personas mayores en Inglaterra, Coultoon et al (2015) congregaron a un total de 258 personas mayores de 60 años en 5 centros distintos de la localidad de East Kent. En un ensayo controlado individual sobre componentes de salud mental y calidad de vida, compararon los resultados de las personas que participaron en el programa de canto grupal y los de las personas que realizaron actividades habituales. Los resultados concluyeron que el programa de canto tuvo un efecto significativo en la calidad de vida referente a la depresión, ansiedad y salud mental, por lo que la intervención de canto terapéutico grupal puede ser útil para conservar la salud mental y la estabilidad emocional de las personas mayores.

En la depresión postparto se presentan cambios conductuales y psicológicos que en el abordaje clínico se suelen paliar con antidepresivos y psicoterapia, pero es necesario identificar nuevas formas de apoyar a estas madres en este difícil tránsito. Francourt y Perkins (2018) realizaron un estudio para evaluar si una nueva intervención a través del canto podría redimir los síntomas de la depresión posparto después de cuarenta semanas tras el nacimiento. Participaron 134 madres con síntomas de depresión postparto durante 10 semanas, separadas en tres grupos: participantes de taller grupal de canto para ellas y sus bebés, participantes de taller grupal de juego para ellas y sus bebés y participantes con

atención habitual. Las madres del grupo de canto tuvieron una mejoría de los síntomas significativamente más rápida que los otros grupos. Además, en comparación con las interacciones madre-bebé en los otros grupos, los resultados del análisis en las mujeres que mantuvieron cantos hacia sus bebés respaldan los efectos del canto en la cercanía y el vínculo social: Lo comprobaron midiendo durante 35 minutos los efectos del canto en el vínculo madre-bebé y midiendo a su vez durante 35 minutos el vínculo entre bebé y madre que habló y jugó, pero no cantó a su hijo. Los resultados mostraron que el canto conduce aumentos significativos en la cercanía percibida entre madre e hijo, por encima de la actividad de hablar y jugar con el bebé.

2.3.4.3. Canto en grupo

Existen muchos estudios y autores que han analizado los efectos del canto grupal para la conciliación social. Se abordan conceptos como la cohesión social, vínculo afectivo, o condiciones que se presentan en los grupos de canto o coros. Con el fin de conocer el estado de la cuestión, reunimos varios de los estudios a continuación:

Pearce et al. (2015) realizaron un estudio sobre si el canto ha ido evolucionando para facilitar la cohesión social surgiendo desde las propiedades intrínsecas al canto, o si cualquier compromiso social puede tener un efecto similar. Se siguieron clases de canto y no canto (Artesanía o escritura) durante siete meses, donde el grupo de cantantes experimentó cercanía y un vínculo mucho más rápido, mostrando un claro efecto “rompehielos”. Concluyeron que el canto puede haber evolucionado en la historia para unir rápidamente a grandes grupos humanos de extraños mediante la mejora del efecto positivo.

Wierod et al. (2021) efectuaron una investigación acerca de cuáles eran las condiciones que hacían del canto comunitario una herramienta beneficiosa, concluyeron que más que la parte semántica de las canciones había un poder conciliador en los elementos puramente musicales como el ritmo y la melodía.

Pearce et Al. (2017) examinaron los resultados de la vinculación social en el comportamiento de un grupo de canto de una fraternidad universitaria europea compuesta por "Cliques" (Subgrupos de 5 a 20 amigos). Los resultados indicaron que el canto en grupo puede aumentar la cercanía con personas menos familiares, independientemente de si comparten una motivación común, pero que cantar de manera competitiva puede reducir la cercanía dentro de un grupo muy unido.

Bullack et al. (2018) se preguntaron cómo se compara la actividad de cantar con la de no cantar. Investigó las modulaciones de los efectos psicológicos y biológicos en aficionados coristas durante un período de 30 minutos. En primer lugar, la hipótesis de que el grupo de canto mostrara estados afectivos significativamente mejorados, en comparación con el grupo que no cantaba después del ensayo, fue parcialmente confirmado. Cantar podría haber fortalecido los sentimientos individuales de pertenencia a ese grupo, aunque la corta duración de la intervención pudo haber impedido que los valores que obtuvieron alcanzaran niveles significativos.

2.3.5. Musicoterapia, canto y PAS

Actualmente no existe bibliografía específica acerca de intervenciones de musicoterapia en personas altamente sensibles, o relacionando el canto con este colectivo, aunque sí para problemas concretos que pueden sufrir, se trata de los expuestos en los apartados anteriores como la ansiedad, el estrés, dificultades para las relaciones sociales, etc.

Observando la bibliografía sobre los efectos y beneficios de la musicoterapia y el canto para todas las personas y para determinados colectivos con patologías psicológicas, cabe deducir que específicamente para una persona PAS, puede ser realmente beneficioso llevar a cabo actividades en las que usen sus propias voces además de otros instrumentos, en los que estos sean un vehículo que conecte y viaje fácil entre su mundo interior y el exterior. Sin tener conocimientos musicales o sin haber tenido nunca un acercamiento específico con la música, la terapia a través de ella puede ser muy eficiente para suavizar la reactividad a los estímulos diarios que soportan estas personas.

3. Marco Metodológico

3.1. Propuesta de intervención musicoterapéutica

Como se ha podido observar en los epígrafes anteriores, existe una necesidad de comprensión y sensibilización hacia el colectivo que conforman las personas altamente sensibles, personas que seguramente no sepan que son portadoras de esta condición y se aíslen más de lo que debieran de su entorno. Al no tratarse de una patología psicológica como tal, estas personas no suelen acudir a psicoterapia o a centros especializados en terapias de diversa índole. Parece favorable ofrecer una alternativa desde un punto de vista más cercano o validado socialmente. Se trata de implementar una propuesta de intervención musicoterapéutica en un centro cultural singular, una asociación en el centro de la ciudad de Almería, conocida y elogiada por abrazar las distintas manifestaciones artísticas, estilos, edades y condiciones de las personas que forman parte de ella. Quizá así sea más atractivo y accesible para un PAS atreverse a hacer algo por el bien de uno mismo, de abrazarse y alentarse con un poco de ayuda externa.

3.1.1 Objetivos de la propuesta

El objetivo principal de la presente propuesta de intervención es reducir la reactividad que pueden llegar a experimentar las personas altamente sensibles hacia los estímulos de la vida cotidiana. Este objetivo general se vierte en una serie de objetivos específicos:

- Desarrollar la inteligencia emocional.
- Aumentar confianza y autoestima.
- Favorecer la expresión de sentimientos.
- Reducir niveles de ansiedad y estrés.
- Disminuir sentimientos de tristeza y/o soledad.
- Favorecer la comunicación y apertura social
- Mejorar el auto concepto y el de los otros.
- Desarrollar la cooperación y pertenencia a un grupo
- Fomentar la improvisación y la creatividad.
- Mejorar las capacidades rítmico-motoras y expresivas.
- Conocer y desarrollar las capacidades vocales

3.1.1. Contexto y Beneficiarios

La intervención del proyecto de musicoterapia para personas altamente sensibles se llevará a cabo en las instalaciones de la Fundación indaliana para la música y las artes: “Clasijazz”, situada en Almería capital (Andalucía, España). Se trata de un centro socio – cultural, escuela de música, teatro, danza, arteterapia y talleres específicos de distinta índole, como los talleres para bebés o para la atención a la diversidad funcional, etc. También dispone de varias salas de espectáculos, de convivencia y cafeterías. Es una asociación abierta tanto a sus socios como al público en general, y gracias a su dirección entusiasta y cooperativa entre todos los socios, permite abrazar las diferentes propuestas artísticas y socioculturales que van presentando los profesionales cualificados de estos ámbitos, en la ciudad de Almería.

Los beneficiarios objetivos de la intervención son personas a partir de 6 años de edad que experimenten de forma cotidiana alta sensibilidad ante estímulos externos, como por ejemplo: sentirse abrumado cuando hay mucha gente, ver un simple anuncio de televisión y llorar, escuchar un claxon de coche cerca y asustarse mucho, que un profe en clase le riña y le provoque mucha tristeza, etc. A su vez sería oportuno que estas personas también sientan algún tipo de afinidad por la música, el canto o el arte en general. Aun así, no se cierran puertas a quienes quiera acudir sin tener conocimientos ni contacto previo con la música.

Además, se trata de conseguir que no solo acudan a las sesiones las personas altamente sensibles, que ya se identifican con el término y que son conscientes de que existe esta condición, si no dar lugar a que muchas otras personas lo descubran gracias a este proyecto y a esta propuesta de intervención. En la promoción y difusión de este evento, puede haber mucha gente que se sienta identificada con la información que aparecerá en trípticos y carteles, y aunque no todas ellas sean altamente sensibles, sí que es probable que sean portadores de una sensibilidad más desarrollada que la mayoría de la gente, por eso también son bienvenidos y bienvenidas.

En una sociedad donde expresar las emociones más íntimas parece no estar bien visto, hay que fomentar que todas ellas salgan de algún modo, y tal y como se ha comprobado en el marco teórico, no hay nada como el arte y la expresión artística para hacerlo. Si además se suma el poder de la voz, el canto y la música con sus vibraciones sanadoras, se podrá encontrar

en uno mismo, un refugio incomparable para mejorar, fortalecerse y aliviar dolores que no tienen por qué ser físicos.

3.1.2. Metodología

Desde el punto de vista metodológico, todas las actividades de la intervención se realizarán partiendo de la combinación del modelo conductista y el modelo Nordoff Robins. Se trata de un protocolo de sesiones en las que a la vez que se tenga cierta estructura y se pretenda conseguir un efecto o cambio conductual en el usuario, se tenga también la libertad para improvisar en casi todo el desarrollo de la sesión. Se seguirá el andamiaje de bienvenida, desarrollo y despedida, donde como se ha dicho, en el desarrollo habrá tiempo para la libre improvisación, pero también lo habrá para que la música se use como refuerzo.

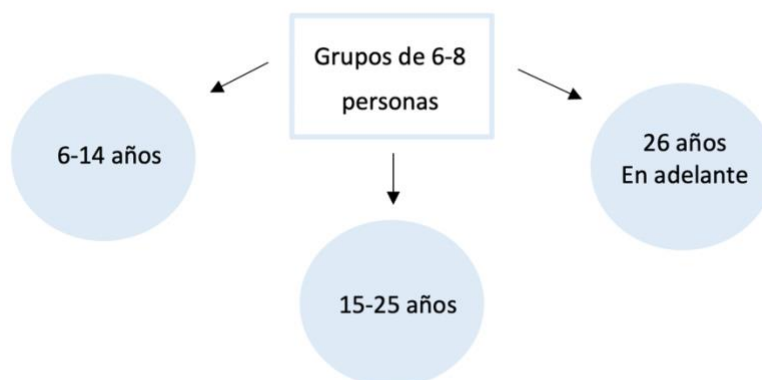
Se pretende que estas personas altamente sensibles salgan de las sesiones con una energía renovada positivamente, por eso desde el principio de la intervención es muy importante conseguir que todos los elementos sean agradables y atractivos para ellos, no provocándoles cierta inseguridad o aversión. Estos elementos serían, por ejemplo, la luz ambiental, el número de personas en la sala, el volumen de la música (en directo o reproducida), e incluso las palabras y el discurso que se utiliza hacia ellos en cada momento. Se deberá prestar atención a las características especiales de este rasgo, evaluando en cada momento si la situación está siendo beneficiosa o si hay algún elemento que esté provocando algún tipo de sobre estimulación a los asistentes. Se deberá estar muy atento entonces y actuar en consecuencia.

El uso de la voz y el canto como medio principal de estas sesiones, tiene como fin que el cliente conozca y fortalezca su voz mientras expresa y comparte de forma muy conectada con su yo interior, ya que no hay instrumento más personal y único que la voz humana. Actividades de escucha atenta, de respiración, de tarareo, que faciliten las primeras fonaciones en cada sesión para más tarde realizar ejercicios de fortalecimiento que harán sentir cada día más en profundidad la capacidad y la energía de la propia voz. También es muy importante en esta intervención, el hecho de cantar en grupo y compartir, dejarse llevar y paulatinamente ir confiando en los compañeros mientras se canta, se crea y se vive en comunidad.

3.1.3. Actividades y sesiones

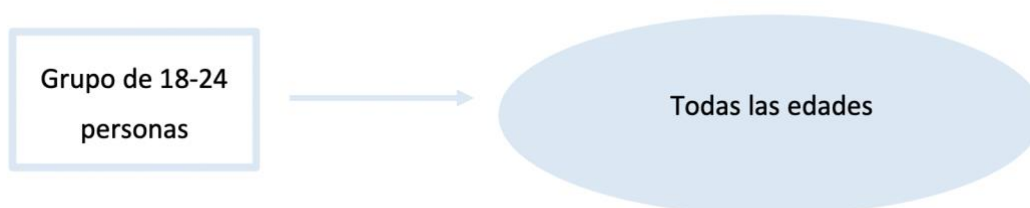
En esta intervención de musicoterapia para personas altamente sensibles, se realizarán 10 sesiones en total llevadas a cabo de forma semanal y tendrán una duración de 75 minutos. Los participantes estarán organizados en 3 grupos de entre 6 y 8 personas clasificadas por rango de edades: un grupo de 6 a 14 años, otro grupo de 15 a 25 años y otro grupo de 26 años en adelante. El fin de realizar estas agrupaciones por edades, es que los asistentes estén cómodos entre iguales y atender lo mejor posible a las necesidades y características individuales de cada participante, por lo que se tiene en cuenta la etapa de la vida que está transitando en ese momento, entendiendo que la niñez y la juventud conllevan aspectos distintos a los de la vida adulta. A modo de cierre, en las sesiones número 9 y 10 las personas que forman los tres grupos se unirán en un único grupo para compartir tiempo, espacio y actividades.

Figura 1: Organización de grupos en sesiones de la 1 a la 8



Sesiones de la 1 a la 8. Tres grupos. Duración 75 minutos.

Figura 2: Organización de grupos en sesiones 9 y 10



Sesiones 9 y 10. Gran grupo. Duración 75 minutos.

Para idear y planificar las actividades se tendrá como punto de partida los cuatro criterios metodológicos para secuencias actividades musicales según Mateos-Hernández (2004): En primer lugar, el desarrollo de la conciencia de sí mismo para tener la del otro, segundo, alternar las fases de exteriorización con las de interiorización, tercero, mantener la atención, motivación y afecto del cliente, y por último enlazar actividades buscando la variedad y a la vez la unidad de todas ellas. También tomaremos como referencia la secuenciación de actividades planteada por este mismo autor, donde se presenta la sesión de musicoterapia organizada en 7 fases:

Tabla 1. Fases de la sesión de musicoterapia según Materos-Hernández

Fases preparatorias	Expresiva	1.Caldeamiento	Momento inicial de adaptación al espacio físico
	Receptiva	2.Motivación para la sesión	Captar la atención de los usuarios y motivarles para la sesión
Fases de actividades	Expresiva	3.Activación corporal consciente	Actividades orientadas a regular el movimiento corporal de forma intencional y guiada por la música
	Receptiva	4.Desarrollo perceptivo	Actividades para dirigir la atención perceptiva hacia estímulos auditivos, táctiles, visuales, etc., para tomar conciencia de ellos y explorarlos
	Expresiva	5.Relación con el otro	Actividades musicales que mantiene conectado a uno mismo, pero en relación con el otro
	Receptiva	6.Representación y simbolización	Actividades ligadas a las vivencias de los miembros de un grupo. Buscar símbolos o representaciones que muestren aquello que se ha vivido en la sesión

Expresiva	7.Despedida	Despedida afectiva
-----------	-------------	--------------------

Fuente: Mateos-Hernández (2004)

Cada quincena habrá una temática a trabajar en las sesiones. Estas temáticas se llevarán a cabo ordenadas con un sentido progresivo, abordando emociones y sentimientos estrechamente unidos al día a día de un PAS: Serenidad, amor, amistad, valentía y alegría. De este modo pueden tomar herramientas para paliar los sentimientos o estados opuestos: Agitación, miedo, soledad, cobardía y tristeza. Las actividades de cada sesión tendrán una duración de 10 minutos cada una, excepto la correspondiente a la fase de despedida e integración de la sesión, que tendrá una duración de 15 minutos. Además, después de acabar todas ellas, se dispondrá de 15 minutos más en sala para despedirnos tranquilamente de los compañeros y de abandonar el lugar sin prisas, algo muy importante para una persona PAS.

Tabla 2. Cronograma sesiones/valores

QUINCENA /SESIONES	VALORES POR TRABAJAR
1º Quincena / 1 y 2	Serenidad, calma
2º Quincena /3 y 4	Amor, cariño
3º Quincena / 5 y 6	Amistad, empatía
4º Quincena / 7 y 8	Valentía, arrojo
5º Quincea / 9 y 10	Alegría, felicidad

Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se detalla la estructura y actividades de las sesiones:

Tabla 3. Estructura y actividades de las sesiones 1 y 2

Sesión 1 y sesión 2 - SERENIDAD			
Fases sesión	Min'	Actividades	Objetivos
Caldeamiento	10'	Bienvenida verbal. Nos presentamos con gestos y saludamos a los nuevos	Adaptación. Confianza. Preparación. Introducción de

		compañeros. En posición cómoda y relajada, audición musical relacionada con la SERENIDAD. Espacio para ubicarnos a través de Mindfulness.	pensamientos positivos. Ser consciente del entorno. Objetivo de la quincena: SERENIDAD
Motivación para la sesión	10'	Cerramos los ojos y percibimos el entorno a través del resto de los sentidos. Se interpreta o reproduce una nueva canción relacionada con la SERENIDAD que será la que más tarde interpretaremos en grupo: Prestamos mucha atención a todos los elementos de esta. Podemos ir tarareado.	Compromiso con el momento presente. Dar a uno mismo la oportunidad de realizar la sesión con libertad. Aceptar y emprender la propuesta. Inmersión en la actividad. Concentración
Activación corporal consciente	10'	Ejercicios de respiración consciente con las manos apoyadas en diferentes zonas como el pecho o el abdomen. Comenzamos a emitir sonidos, y a tararear melodías improvisadas con el acompañamiento de piano o guitarra. Emerge nuestra voz libre.	Conocer y desarrollar: Expresión corporal, respiración, fonación, respuesta corporal y emocional a la fonación. Comunicación. Mayor conciencia corporal y vocal. Mayor confianza
Desarrollo perceptivo	10'	Fortalecemos nuestro instrumento haciendo diferentes ejercicios de técnica vocal. Se repite cada escala que se nos propone junto al piano. Vamos memorizando secuencias y ejecutándolas. Somos conscientes de la energía de la voz y de nuestra postura según la técnica Alexander.	Desarrollar: Técnica vocal, ritmo, memorización de secuencias, confianza vocal y personal. Consciencia de la posición corporal. Discriminación auditiva. Atención y concentración. Autoconfianza
Relación con el otro	10'	Cantamos en grupo la canción de la segunda fase. Podemos cantar al unísono o dividir el grupo en varias voces. Esta actividad se realizará haciendo pequeños bailes, técnicas como la del espejo y uso de instrumentos de percusión, para establecer relaciones entre los participantes	Desarrollar: Expresión vocal, apertura social, oído armónico, destreza rítmica y melódica, discriminación auditiva, identidad. Pertenencia a un grupo. Identidad con el grupo, colaboración y apertura social
Representación simbólica	10'	Entre todos, se irá conformando la letra de una canción, diciendo palabras que se sientan respecto a este momento y a esta sesión: sobre la SERENIDAD Y LA TRANQUILIDAD. El piano o la guitarra acompañante deberá inspirar esta serenidad, así como el ritmo y la intensidad de los instrumentos de percusión que toquen los asistentes.	Incrementar la creatividad, valentía, cooperación, consideración, expresión de emociones y la libertad de acciones. Desenvoltura en la creación, expresión de emociones en público, cooperación.
Despedida	15'	Karaoke: Con una última canción relacionada con la SERENIDAD, cantaremos todos juntos mirando la letra en el proyector, y si nos apetece utilizaremos la microfonía de la sala. Por supuesto	Aumentar autoestima, fraternización, sentimiento de esperanza. Despedida agradable, sin apegos. Satisfacción.

podremos utilizar instrumentos disponibles en sala e iremos bajando el volumen de la pista, terminando de cantar a capella.	Integración del sentido de la SERENIDAD
---	---

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4. Estructura y actividades de las sesiones 3 y 4

Sesión 3 y sesión 4 - AMOR

Fases sesión	Min'	Actividades	Objetivos
Caldeamiento	10'	Bienvenida verbal. Saludamos a los compañeros. En posición cómoda y relajada, audición musical relacionada con el AMOR. Espacio para ubicarnos a través de Mindfulness.	Adaptación. Confianza. Preparación. Introducción de pensamientos positivos. Ser consciente del entorno. Objetivo de la quincena: AMOR
Motivación para la sesión	10'	Cerramos los ojos y percibimos el entorno a través del resto de los sentidos. Se interpreta o reproduce una nueva canción relacionada con el AMOR que será la que más tarde interpretaremos en grupo: Prestamos mucha atención a todos los elementos de esta. Podemos ir tarareado.	Compromiso con el momento presente. Dar a uno mismo la oportunidad de realizar la sesión con libertad. Aceptar y emprender la propuesta. Inmersión en la actividad. Concentración
Activación corporal consciente	10'	Ejercicios de respiración consciente con las manos apoyadas en diferentes zonas como el pecho o el abdomen. Comenzamos a emitir sonidos, y a tararear melodías improvisadas con el acompañamiento de piano o guitarra. Emerge nuestra voz libre.	Conocer y desarrollar: Expresión corporal, respiración, fonación, respuesta corporal y emocional a la fonación. Comunicación. Mayor conciencia corporal y vocal. Mayor confianza
Desarrollo perceptivo	10'	Fortalecemos nuestro instrumento haciendo diferentes ejercicios de técnica vocal. Se repite cada escala que se nos propone junto al piano. Vamos memorizando secuencias y ejecutándolas. Somos conscientes de la energía de la voz y de nuestra postura según la técnica Alexander.	Desarrollar: Técnica vocal, ritmo, memorización de secuencias, confianza vocal y personal. Consciencia de la posición corporal. Discriminación auditiva. Atención y concentración. Autoconfianza
Relación con el otro	10'	Cantamos en grupo la canción de la segunda fase. Podemos cantar al unísono o dividir el grupo en varias voces. Esta actividad se realizará haciendo pequeños bailes, técnicas como la del espejo y uso de instrumentos de	Desarrollar: Expresión vocal, apertura social, oído armónico, destreza rítmica y melódica, discriminación auditiva, identidad. Pertenencia a un grupo. Identidad

		percusión, para establecer relaciones entre los participantes	con el grupo, colaboración y apertura social
Representación simbólica	10'	Entre todos, se irá conformando la letra de una canción, diciendo palabras que se sientan respecto a este momento y a esta sesión: sobre el AMOR hacia personas, la vida etc. El piano o la guitarra acompañante deberá inspirar este amor, así como el ritmo y la intensidad de los instrumentos de percusión que toquen los asistentes.	Incrementar la creatividad, valentía, cooperación, consideración, expresión de emociones y la libertad de acciones. Desenvoltura en la creación, expresión de emociones en público, cooperación.
Despedida	15'	Karaoke: Con una última canción relacionada con el AMOR, cantaremos todos juntos mirando la letra en el proyector, y si nos apetece utilizaremos la microfónica de la sala. Por supuesto podremos utilizar instrumentos disponibles en sala e iremos bajando el volumen de la pista terminando de cantar a capella.	Aumentar autoestima, fraternización, sentimiento de esperanza. Despedida agradable, sin apegos. Satisfacción. Integración del sentido del AMOR

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5. Estructura y actividades de las sesiones 5 y 6

Sesión 5 y sesión 6 - AMISTAD

Fases sesión	Min'	Actividades	Objetivos
Caldeamiento	10'	Bienvenida verbal. Saludamos a los compañeros. En posición cómoda y relajada, audición musical relacionada con la AMISTAD. Espacio para ubicarnos a través de Mindfulness.	Adaptación. Confianza. Preparación. Introducción de pensamientos positivos. Ser consciente del entorno. Objetivo de la quincena: AMISTAD
Motivación para la sesión	10'	Cerramos los ojos y percibimos el entorno a través del resto de los sentidos. Se interpreta o reproduce una nueva canción relacionada con la AMISTAD que será la que más tarde interpretaremos en grupo: Prestamos mucha atención a todos los elementos de esta. Podemos ir tarareado.	Compromiso con el momento presente. Dar a uno mismo la oportunidad de realizar la sesión con libertad. Aceptar y emprender la propuesta. Inmersión en la actividad. Concentración
Activación corporal consciente	10'	Ejercicios de respiración consciente con las manos apoyadas en diferentes zonas como el pecho o el abdomen. Comenzamos a emitir sonidos, y a tararear melodías improvisadas con el acompañamiento de piano o guitarra. Emerge nuestra voz libre.	Conocer y desarrollar: Expresión corporal, respiración, fonación, respuesta corporal y emocional a la fonación. Comunicación. Mayor conciencia corporal y vocal. Mayor confianza

Desarrollo perceptivo	10'	Fortalecemos nuestro instrumento haciendo diferentes ejercicios de técnica vocal. Se repite cada escala que se nos propone junto al piano. Vamos memorizando secuencias y ejecutándolas. Somos conscientes de la energía de la voz y de nuestra postura según la técnica Alexander.	Desarrollar: Técnica vocal, ritmo, memorización de secuencias, confianza vocal y personal. Consciencia de la posición corporal. Discriminación auditiva. Atención y concentración. Autoconfianza
Relación con el otro	10'	Cantamos en grupo la canción de la segunda fase. Podemos cantar al unísono o dividir el grupo en varias voces. Esta actividad se realizará haciendo pequeños bailes, técnicas como la del espejo y uso de instrumentos de percusión, para establecer relaciones entre los participantes	Desarrollar: Expresión vocal, apertura social, oído armónico, destreza rítmica y melódica, discriminación auditiva, identidad. Pertenencia a un grupo. Identidad con el grupo, colaboración y apertura social
Representación simbólica	10'	Entre todos, se irá conformando la letra de una canción, diciendo palabras que se sientan respecto a este momento y a esta sesión: sobre la AMISTAD Y LA EMPATÍA. El piano o la guitarra acompañante deberá inspirar el sentimiento de amistad, así como el ritmo y la intensidad de los instrumentos de percusión que toquen los asistentes.	Incrementar la creatividad, valentía, cooperación, consideración, expresión de emociones y la libertad de acciones. Desenvoltura en la creación, expresión de emociones en público, cooperación.
Despedida	15'	Karaoke: Con una última canción relacionada con la AMISTAD cantaremos todos juntos mirando la letra en el proyector, y si nos apetece utilizaremos la microfónica de la sala. Por supuesto podremos utilizar instrumentos disponibles en sala e iremos bajando el volumen y terminando de cantar a capella.	Aumentar autoestima, fraternización, sentimiento de esperanza. Despedida agradable, sin apegos. Serenidad, satisfacción. Integración del sentido de la AMISTAD

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 6. Estructura y actividades de las sesiones 7 y 8

Sesión 7 y sesión 8 - VALENTÍA

Fases sesión	Min'	Actividades	Objetivos
Caldeamiento	10'	Bienvenida verbal. Saludamos a los compañeros. En posición cómoda y relajada, audición musical relacionada con la VALENTÍA. Espacio para ubicarnos a través de Mindfulness.	Adaptación. Confianza. Preparación. Introducción de pensamientos positivos. Ser consciente del entorno. Objetivo de la quincena: VALENTÍA

Motivación para la sesión	10'	Cerramos los ojos y percibimos el entorno a través del resto de los sentidos. Se interpreta o reproduce una nueva canción relacionada con la VALENTÍA que será la que más tarde interpretaremos en grupo: Prestamos mucha atención a todos los elementos de esta. Podemos ir tarareado.	Compromiso con el momento presente. Dar a uno mismo la oportunidad de realizar la sesión con libertad. Aceptar y emprender la propuesta. Inmersión en la actividad. Concentración
Activación corporal consciente	10'	Ejercicios de respiración consciente con las manos apoyadas en diferentes zonas como el pecho o el abdomen. Comenzamos a emitir sonidos, y a tararear melodías improvisadas con el acompañamiento de piano o guitarra. Emerge nuestra voz libre.	Conocer y desarrollar: Expresión corporal, respiración, fonación, respuesta corporal y emocional a la fonación. Comunicación. Mayor conciencia corporal y vocal. Mayor confianza
Desarrollo perceptivo	10'	Fortalecemos nuestro instrumento haciendo diferentes ejercicios de técnica vocal. Se repite cada escala que se nos propone junto al piano. Vamos memorizando secuencias y ejecutándolas. Somos conscientes de la energía de la voz y de nuestra postura según la técnica Alexander.	Desarrollar: Técnica vocal, ritmo, memorización de secuencias, confianza vocal y personal. Consciencia de la posición corporal. Discriminación auditiva. Atención y concentración. Autoconfianza
Relación con el otro	10'	Cantamos en grupo la canción de la segunda fase. Podemos cantar al unísono o dividir el grupo en varias voces. Esta actividad se realizará haciendo pequeños bailes, técnicas como la del espejo y uso de instrumentos de percusión, para establecer relaciones entre los participantes	Desarrollar: Expresión vocal, apertura social, oído armónico, destreza rítmica y melódica, discriminación auditiva, identidad. Pertenencia a un grupo. Identidad con el grupo, colaboración y apertura social
Representación simbólica	10'	Entre todos, se irá conformando la letra de una canción, diciendo palabras que se sientan respecto a este momento y a esta sesión: sobre LA VALENTÍA Y EL ARROJO. El piano o la guitarra acompañante deberá inspirar el sentimiento de valentía, así como el ritmo y la intensidad de los instrumentos de percusión que toquen los asistentes.	Incrementar la creatividad, valentía, cooperación, consideración, expresión de emociones y la libertad de acciones. Desenvoltura en la creación, expresión de emociones en público, cooperación.
Despedida	15'	Karaoke: Con una última canción relacionada con la VALENTÍA, cantaremos todos juntos mirando la letra en el proyector, y si nos apetece utilizaremos la microfónica de la sala. Por supuesto podremos utilizar instrumentos disponibles en sala e iremos bajando el volumen y terminando de cantar a capella.	Aumentar autoestima, fraternización, sentimiento de esperanza. Despedida agradable, sin apegos. Serenidad, satisfacción. Integración del sentido de la VALENTÍA

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 7. Estructura y actividades de las sesiones 9 y 10

Sesión 9 y sesión 10 - ALEGRÍA

Fases sesión	Min'	Actividades	Objetivos
Caldeamiento	10'	Bienvenida verbal. Nos presentamos con gestos y saludamos a los nuevos compañeros. En posición cómoda y relajada, audición musical relacionada con la ALEGRÍA. Espacio para ubicarnos a través de Mindfulness.	Adaptación. Confianza. Preparación. Introducción de pensamientos positivos. Ser consciente del entorno. Objetivo de la quincena: ALEGRÍA
Motivación para la sesión	10'	Cerramos los ojos y percibimos el entorno a través del resto de los sentidos. Se interpreta o reproduce una nueva canción relacionada con la ALEGRÍA que será la que más tarde interpretaremos en grupo: Prestamos mucha atención a todos los elementos de esta. Podemos ir tarareado.	Compromiso con el momento presente. Dar a uno mismo la oportunidad de realizar la sesión con libertad. Aceptar y emprender la propuesta. Inmersión en la actividad. Concentración
Activación corporal consciente	10'	Ejercicios de respiración consciente con las manos apoyadas en diferentes zonas como el pecho o el abdomen. Comenzamos a emitir sonidos, y a tararear melodías improvisadas con el acompañamiento de piano o guitarra. Emerge nuestra voz libre.	Conocer y desarrollar: Expresión corporal, respiración, fonación, respuesta corporal y emocional a la fonación. Comunicación. Mayor conciencia corporal y vocal. Mayor confianza
Desarrollo perceptivo	10'	Fortalecemos nuestro instrumento haciendo diferentes ejercicios de técnica vocal. Se repite cada escala que se nos propone junto al piano. Vamos memorizando secuencias y ejecutándolas. Somos conscientes de la energía de la voz y de nuestra postura según la técnica Alexander.	Desarrollar: Técnica vocal, ritmo, memorización de secuencias, confianza vocal y personal. Consciencia de la posición corporal. Discriminación auditiva. Atención y concentración. Autoconfianza
Relación con el otro	10'	Cantamos en grupo la canción de la segunda fase. Podemos cantar al unísono o dividir el grupo en varias voces. Esta actividad se realizará haciendo pequeños bailes, técnicas	Desarrollar: Expresión vocal, apertura social, oído armónico, destreza rítmica y melódica,

		como la del espejo y uso de instrumentos de percusión, para establecer relaciones entre los participantes	discriminación auditiva, identidad. Pertenencia a un grupo. Identidad con el grupo, colaboración y apertura social
Representación simbólica	10'	Entre todos, se irá conformando la letra de una canción, diciendo palabras que se sientan respecto a este momento y a esta sesión: sobre la ALEGRÍA Y LA FELICIDAD. El piano o la guitarra acompañante deberá inspirar esta alegría, así como el ritmo y la intensidad de los instrumentos de percusión que toquen los asistentes.	Incrementar la creatividad, valentía, cooperación, consideración, expresión de emociones y la libertad de acciones. Desenvoltura en la creación, expresión de emociones en público, cooperación.
Despedida	15'	Karaoke: Con una nueva canción relacionada con la ALEGRÍA cantaremos todos juntos mirando la letra en el proyector, y si nos apetece utilizaremos la microfona de la sala. Por supuesto podremos utilizar instrumentos disponibles en sala e iremos bajando el volumen y terminando de cantar a capella.	Aumentar autoestima, fraternización, sentimiento de esperanza. Despedida agradable, sin apegos. Serenidad, satisfacción. Integración del sentido de la ALEGRÍA

Fuente: Elaboración propia.

3.1.4. Temporalización

El desarrollo de la intervención se desarrollará en cuatro fases:

- **1º Fase.** Preparación y presentación del proyecto al centro. Etapa en la que se prepara el dossier informativo sobre la propuesta de intervención y se programa una cita con el director del centro y el coordinador de los talleres para presentarla y concretar y organizar los horarios y salas disponibles más convenientes del centro para ello. Esta fase se realizará como mínimo dos meses antes de ejecutar el proyecto, para poder coordinar y agendar las siguientes fases adecuadamente.
- **2º Fase.** Al menos un mes antes de la implementación de la propuesta, realizar difusión de la actividad en las redes sociales de Clasijazz y enviado de correos electrónicos y

mensajes instantáneos a socios, desde el correo electrónico y el teléfono corporativo. Promoción a su vez en medios de comunicación de la ciudad para llegar al público general: como el periódico, la radio y la televisión local, para llegar al mayor número de beneficiarios potenciales. Será preciso el pegado de carteles por las inmediaciones, en la Universidad de Almería, en el Conservatorio de Música o en escuelas de música privada. También es importante dejar trípticos informativos en centros de psicoterapia, yoga, pilates, meditación, etc. El tríptico informativo se añade en el Anexo A.

- **3º Fase.** Preparación del espacio y reunión informativa en el centro para interesados. Se concertará una reunión explicativa en la propia sala donde se realizarán las sesiones de musicoterapia (previamente organizada y adecuada), para que los potenciales beneficiarios conozcan el espacio y los recursos. Se les informará de los objetivos de la intervención, de los beneficios y se explicarán de forma general las actividades a realizar. En esta fase se aprovechará también para realizar un registro de beneficiarios y todo ello se llevará a cabo una semana antes de empezar la intervención.
- **4º Fase.** Intervención musicoterapéutica en el transcurso de 10 semanas. Durante dos meses los participantes asistirán a sesiones de musicoterapia y canto que irán desarrollándose de forma progresiva en cuanto a su intensidad, y que tendrán una duración de 75 minutos en grupos de 6 a 8 personas clasificados por edades (niñez, juventud, etapa adulta). Las dos semanas siguientes y para finalizar la implementación del proyecto, los tres grupos de distintas edades se unirán en un único grupo para tener las sesiones 9 y 10. Así se conformará un grupo de 18 a 24 personas con alta sensibilidad, que previamente trabajaron en grupos más reducidos, para llegar a este momento de apertura y aprendizaje bidireccional con personas que sienten parecido, pero transitan etapas de vida diferentes. Todas las sesiones contarán con 15 minutos extra para salir de la sala sin prisa, pudiéndose despedir tranquilamente de los compañeros. Se pretende adicionalmente, que gracias a esta intervención se pueda producir un acercamiento personal, creando una red social y una comunidad estable entre estas personas.

- **5º Fase.** Organización de los datos obtenidos y evaluación de la intervención. Una vez finalizada la intervención, se realizará un informe global del proyecto, a partir de la ficha de seguimiento de cada sesión por parte del musicoterapeuta, y la información derivada de las dos encuestas realizadas a los participantes. Una en el inicio de la intervención: en la 1º sesión, y otra al finalizarla: en la 10º sesión. Esta fase de evaluación es sumamente importante para poder contrastar y evaluar la idoneidad de la propuesta, así como de las intervenciones del profesional y el efecto de todo ello en los participantes. Nos dará las claves para futuras intervenciones y el éxito de estas.

3.1.5. Organigrama

Clasijazz es el nombre del centro elegido para realizar esta intervención con musicoterapia. La Asociación Musical Clasijazz fue fundada en el año 1998 en la ciudad de Almería, organización que en 2012 pasó a convertirse en la “Fundación Indaliana para la música y las artes”. La gestión general la llevan a cabo el director, el secretario, el tesorero, y el resto de personal: el coordinador de talleres, los profesores de los talleres, o los directores de los diferentes grupos creados en la comunidad Clasijazz: “Big Band Clasijazz”, “The Little Big Band”, “Coro Gospel Clasijazz”, etc. Además del personal de cafetería, limpieza, y por supuesto los propios usuarios: los socios y el público general afín a la fundación.

Este centro no existe una jerarquía muy marcada, pues el corazón del proyecto lo conforman los socios. Para llevar a cabo un taller o una intervención dentro de esta fundación, se debe contactar con el director y programador, así como con el coordinador de talleres, concertar una reunión y presentar la propuesta. Una vez aprobado el proyecto, fechado y organizado, se hace entrega de las llaves del aula y del local al profesional que lo llevará a cabo, y este tendrá total disposición de todos los materiales que allí se encuentran, así como del uso de los medios de telecomunicación corporativos para la difusión y promoción del evento.

Figura 3. Organigrama Clasijazz



3.1.6. Recursos

3.1.6.1. Recursos personales

Será necesaria la participación de al menos un profesional de musicoterapia, pudiendo ampliarse la plantilla a más profesionales si la afluencia de participantes fuera mayor de la prevista. Es preciso que los grupos de las 8 primeras sesiones no estén conformados por más de 8 personas, para tener garantías de ofrecer una atención adecuada a los usuarios.

3.1.6.2. Recursos materiales

En cuanto a los recursos materiales disponibles para el correcto desarrollo de la intervención, se dispondrá en primer lugar de las instalaciones del centro "Clasijazz": la sala donde se realizarán las actividades será la más espaciosa del local, con suelo de parqué cálido, mucha luz que llega desde los grandes ventanales, techos altos, espejos de baile y una máquina dispensadora de agua. También los espacios comunes como el vestíbulo, la sala de espera, los cuartos de baño cercanos a la sala, así como la cafetería donde poder tomar un té o merendar mientras se espera. Dentro de la sala donde se realizarán las sesiones, se dispone del siguiente equipamiento:

Tabla 8. Materiales disponibles en el centro cultural.

Instrumentos musicales	Mobiliario	Dispositivos electrónicos
Teclado eléctrico	Taburetes altos	Micrófonos de voz
Maracas	Sillas	Equipo de sonido
Claves	Pizarra	Proyector
Castañuelas	Pantalla proyección	Cables sonido: xlr, Jack-Mini Jack. Jack-Jack
Panderetas	Pies de micrófono	Impresora
Panderos	Espejos de sala	
Triángulo	Atriles	
Bongo	Colchonetas	
Timbales	Cojines	

Fuente: Elaboración propia.

El musicoterapeuta por su parte aportará:

- Una guitarra electroacústica.
- Un cable jack para conectar la guitarra al equipo de sonido.
- Un ordenador portátil.
- Un cable hdmi para conectar el ordenador con el proyector.
- Material de evaluación y recogida de datos para su posterior ordenación y almacenamiento (Informes diarios de sesión, bolígrafos, carpeta archivadora).

Con relación a los recursos financieros, en este caso todos los materiales disponibles son los aportados por el propio musicoterapeuta y el centro cultural, por lo que no habría que hacer inversión específicamente para ello. Por otro lado, los honorarios del musicoterapeuta serán cubiertos por la aportación económica de los participantes, debidamente acordada antes de comenzar el plan de intervención.

3.1.7. Evaluación

La evaluación se llevará a cabo de forma cualitativa y también será este el modo para llevar a cabo la recogida de datos. Por una parte, estará el rellenado de los informes diarios de cada sesión por parte del propio musicoterapeuta, para una posterior evaluación y autoevaluación de la intervención. Este informe diario se encuentra en el Anexo B.

Por otra parte, se obtendrá información a partir de los datos que nos brinden los participantes: Al inicio de la intervención, en la primera sesión de todas se realizará una encuesta a los asistentes con respuestas de escala tipo Likert, donde 5 significa “completamente de acuerdo”, 4 “muy de acuerdo”, 3 “ni de acuerdo ni en desacuerdo”, 2 “muy en desacuerdo” y 1 “totalmente en desacuerdo”. Esta encuesta estará relacionada con factores determinantes en las personas altamente sensibles y los participantes responderán de forma anónima.

El cuestionario se realizará a través de Google forms, desde los dispositivos móviles de los asistentes. Google a través de esta herramienta de formularios, facilitará la recogida de datos y automáticamente verterá la información en diagramas de gráficas y barras, donde será muy sencillo observar los porcentajes y contrastar dicha información. Se pretende conocer así el grado de sensibilidad de las personas que conforman los grupos participantes en las sesiones, y tener consciencia del punto desde el que se parte a nivel de sensibilidad para el correcto desarrollo de la intervención. Este cuestionario se encuentra en Anexo C.

Además, al final de la implementación del proyecto, en la última sesión, los beneficiarios también deberán contestar a una serie de preguntas abiertas, que al mismo tiempo que dotarán de una valiosa información al musicoterapeuta para efectuar la evaluación final, hace que los propios usuarios reflexionen acerca del impacto que este proyecto ha tenido en sus vidas. Estas preguntas son:

1. ¿Has sentido que las actividades han ayudado a serenar tu sensibilidad?
2. ¿Crees que la intervención te ha conducido a expresar mejor tus sentimientos?
3. ¿Te han parecido útiles los recursos y los materiales usados en las sesiones?
4. ¿Cómo te has sentido respecto al grupo, qué tal el ambiente?
5. ¿La relación con los demás ha sido más fácil que en otro contexto?
6. ¿Repetirías la experiencia con musicoterapia?

4. Discusión

Son escasas las investigaciones acerca del rasgo PAS, pero lo son aún más las que relacionan este rasgo con las expresiones artísticas o la música. Para encontrar la información adecuada y llevar a cabo correctamente esta propuesta de intervención, se han consultado estudios que relacionan algunas de las características o sintomatologías que forman parte del rasgo PAS, con la musicoterapia, el canto y la expresividad artística. De este modo se ha estructurado la base teórica para desarrollar posteriormente la metodología a implementar.

Según Aron (2006) las características principales de las personas PAS son las siguientes: Procesan la información de forma profunda, sienten saturación por el exceso de información y viven una vida con mucha emocionalidad y empatía, además reciben mucha información sutil del entorno a través de los 5 sentidos, que en el caso de una persona PAS tienen aumentada su sensibilidad. Teniendo en cuenta estas particularidades, la expresión artística y expresión musical puede rebajar la intensidad de los síntomas derivadas de ellas.

Con técnicas de autocontrol como el Mindfulness o Técnica Alexander se alcanzará cierto equilibrio para sentir confianza y seguridad en el desarrollo de las sesiones. Cada sesión contará con una estructura específica de bienvenida, desarrollo y despedida en donde haya lugar para la improvisación y la música sea utilizada como refuerzo combinando la metodología conductista y la metodología de Nordoff Robbins. Respecto al uso de la voz como medio principal de expresión, se atiende a los beneficios del canto que expone Welch (2022) en sus investigaciones, estos son: psicológicos, físicos, educativos, sociales y musicales. La voz es el instrumento más personal y sensitivo ya que al generarse dentro del propio cuerpo, permite percibir de forma profunda su energía. Además, según las investigaciones consultadas acerca de los beneficios específicos de las actividades de canto grupales, se estarían consiguiendo objetivos relacionados con la comunicación, la cooperación y la identidad tanto personal como de grupo.

Las personas PAS constituyen un porcentaje bajo de la población por lo que en su vida cotidiana experimentan constantemente relaciones con personas con otros niveles de sensibilidad, es por ello importante la concienciación al respecto no solo para las personas de este colectivo, si no para el resto, para que puedan tener la información y actuar consecuentemente. Por su parte la persona PAS podrá realizar actividades y acudir a

programas como el de la presente propuesta, en la que se acompaña y se facilita bajar los niveles de reactividad ante los distintos escenarios de vida.

5. Conclusiones

Atendiendo a los objetivos planteados a alcanzar con este proyecto de intervención, se llega a una serie de conclusiones. La presente propuesta de intervención surge con el fin principal de reducir la reactividad que pueden sentir las personas PAS hacia estímulos de la vida cotidiana, así pues, para ello se han establecido fórmulas, secuenciaciones y actividades en las que se tienen muy presente las características de este rasgo de personalidad. Estas particularidades son por ejemplo los niveles altos de ansiedad o estrés, así como los sentimientos de tristeza, de autoestima baja y la no apertura social con sus correspondientes consecuencias comunicativas.

Se trata de mostrar sensibilidad ante la sensibilidad: La forma de recibir a estas personas debe ser cuidadosa desde la primera sesión informativa, así como en cada una de las sesiones terapéuticas. Desde que el beneficiario tiene los primeros contactos con el centro, la sala, el musicoterapeuta y con el resto de los compañeros, debe sentirse en un ambiente de mucha confianza, donde sienta que puede desenvolverse con libertad, siendo cálidas y atractivas para ellos cada una de las actividades. Con este fin se establecerá semana a semana un desarrollo de la intervención de forma progresiva en la intensidad de los elementos, como la luz, el número de personas, el volumen de la música, etc. En cada sesión, la progresión de las actividades también tendrá un carácter paulatino, yendo siempre de menos a más en la energía requerida en ellas.

Además, es muy importante la aportación en cuanto a vinculación social que puede establecer la implementación de la propuesta, ya que se pueden conformar comunidades estables entre estas personas con alta sensibilidad y que a partir de esta experiencia puedan encontrar una red de apoyo y amistad entre ellas. Que los grupos de trabajo en las 8 primeras semanas sean de edades parecidas, facilitará en gran medida que esto ocurra.

Respecto al canto y la expresión vocal, parece determinante dotar a estas personas de una fortaleza y consciencia vocal que se traduzca en mayor autoestima, en mayor autoridad a la hora de comunicarse y en mayor confianza abriéndose al resto de los compañeros. De este

modo, se facilitará y acompañará de forma efectiva la expresión de sentimientos, la improvisación, la creatividad, además del autoconcepto y concepto de los demás, derivando esto en mayor cooperación y sentimiento de pertenencia al grupo.

6. Limitaciones y Prospectiva

La limitación principal de esta propuesta es no haberla llevado a cabo y por ello no haber podido obtener resultados reales para realizar una evaluación objetiva y contrastable. Aun así, es factible hablar de los obstáculos que se pueden presentar en la fase de

implementación. En primer lugar, según la bibliografía existente y lo investigado hasta el momento, en España parece no haber demasiada información sobre personas altamente sensibles, lo que se traduce en que, a nivel local, en una ciudad pequeña como Almería alejada del núcleo del país, esta información sea casi inexistente, por lo que la mayoría de las personas PAS de esta ciudad seguramente no sepan que existe el concepto “PAS”.

Por otra parte, las personas que sí conocen la condición, ya sea porque son terapeutas o porque personalmente tienen estas características, pueden no asumir la importancia que realmente tiene, al no ser una patología psicológica como tal, esto consecuentemente impide abrir posibles vías alternativas de tratamiento. Además, las personas muy sensibles pueden mostrarse desconfiadas y reacias a acudir a actividades grupales en un primer momento. De hecho, las intervenciones de musicoterapia pueden dar lugar a confusiones para los potenciales beneficiarios, ya que socialmente la música es asumida como una afición o una materia en la que debemos adquirir destreza. Si alguien se siente vulnerable en este aspecto y relaciona sesiones de musicoterapia con la música en sí misma, puede no acudir a este tipo de actividades por miedo a “no ser lo suficientemente bueno” (con más inri si se es PAS).

En cuanto a la prospectiva, en primer lugar, sería adecuado llevar a cabo la propuesta de intervención en un futuro próximo para poder evaluar de manera real su eficacia. Hacer este tipo de programas y de intervenciones dándoles difusión pondría de manifiesto la importancia de atender de forma temprana a esta sensibilidad diferenciada de un porcentaje de la población, acompañar y evitar que se sufra más de lo debido en la vida cotidiana. Desde la niñez, en los colegios sería preciso hacer un trabajo de difusión y concienciación sobre los diferentes grados de sensibilidad, para que las personas con distintas sensibilidades no se

sintieran diferentes o aisladas. Se trata de una toma de conciencia que se extrapole a todos los centros educativos, culturales y sociales reflejándose en sus programas de convivencia y currículums.

También es importante hacer un trabajo de diferenciación entre música y musicoterapia, para que socialmente las personas sepan que no acuden a clase de música, que no tienen que llegar a un nivel de destreza en ningún instrumento y que no es obligatorio tener conocimientos musicales para acudir a una terapia donde la música es el factor clave. En realidad, resulta ser todo lo contrario: dejarse llevar. Conforme existan más investigaciones en España sobre musicoterapia, sobre la relación de la música y las emociones, sobre las personas altamente sensibles, o sobre el desarrollo de la educación emocional, mayor conocimiento e información sobre el tema podrá llegar a la población, gracias precisamente al eco que se alcanzaría mediante la difusión de los medios de comunicación y redes sociales. Cuando esto ocurra, se traducirá en una oferta y demanda de las mejores soluciones para cada caso.

7. Referencias bibliográficas

- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: A review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1744), 20170161-20170161. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161>
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580-594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Aron, Elaine. (2006). *El don de la sensibilidad: Las personas altamente sensibles*. Ediciones Obelisco.
- Aron, E. N. (2010;2011;). *Psychotherapy and the highly sensitive person: Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203879085>
- Betés de Toro, M. (2000). *Fundamentos de musicoterapia*. Madrid: Morata
- Borčak, L. W., & Baunvig, K. F. (2021). Medial Conditions for Social Bonding in Singing. *International Review of the Aesthetics and Sociology of Music*, 52(2), 391–416. <https://www.istor.org/stable/48640868>
- Bullack, A., Gass, C., Nater, U. M., & Kreutz, G. (2018). Psychobiological Effects of Choral Singing on Affective State, Social Connectedness, and Stress: Influences of Singing Activity and Time Course. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 12, 223. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00223>
- Brotos, M.M. (2000). Modelo conductista. En Betés de Toro, M. *Fundamentos de musicoterapia*. (pp.309-317). Madrid: Morata
- Bruscia, K.E. (1997). *Musicoterapia: Métodos y prácticas*. Editorial Pax: México.
- Ciravolo, N. J. (2019). *Didáctica de la música: Diálogos con otras disciplinas*. Ediciones del Aula Taller.

- Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 207(3), 250-255. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.129908>
- Davies, J. (2020). Alexander technique classes for tertiary music students: Student and teacher evaluations of pre- and post-test audiovisual recordings. *International Journal of Music Education*, 38(2), 194. <https://doi.org/10.1177/0255761419880007>
- Dimon, T. (2011). *Your Body, Your Voice: The Key to Natural Singing and Speaking*. ReadHowYouWant
- Echevarría, L., & San Martín, Á. (2019). Aplicación de la «Técnica alexander» en aulas de violín y viola. análisis de su impacto mediante materiales audiovisuales. *Revista Latinoamericana De tecnología Educativa*, 18(2), 85-99. <https://bv.unir.net:2133/10.17398/1695-288X.18.2.85>
- Fancourt, D., & Perkins, R. (2018). The effects of mother–infant singing on emotional closeness, affect, anxiety, and stress hormones. *Music & Science*, 1, 205920431774574. <https://doi.org/10.1177/2059204317745746>
- Fernández Poncella, A. M. (2019). Música y juventud: Beneficios y emociones. *Inventio, La Génesis De La Cultura Uviversitaria En Morelos*, (37).
- Floros, C. (2020). *La música como mensaje*. UNIVERSIDAD DE SALAMANCA.
- Geethanjali, B., Adalarasu, K., & Jagannath, M. (2018). Music induced emotion and music processing in the brain– A review. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12(1), VE01-VE03. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2018/30384.11060>
- Giráldez Hayes, A. (2014). Música: complementos de formación disciplinar. Barcelona, Spain: Ministerio de Educación y Formación Profesional de España. Recuperado de <https://bv.unir.net:2769/es/ereader/unir/49218?page=11>.
- Han, E. Y., Yun, J. Y., Chong, H. J., & Choi, K. (2018). Individual therapeutic singing program for vocal quality and depression in Parkinson’s disease. *Journal of Movement Disorders*, 11(3), 121-128. <https://doi.org/10.14802/jmd.17078>

- Himonides, E., Welch, G. F., Saunders, J., Papageorgi, I., & Sarazin, M. (2014). Singing and social inclusion. *Frontiers in Psychology*, 5, 803-803.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00803>
- Hou, J., Song, B., Chen, A. C. N., Sun, C., Zhou, J., Zhu, H., & Beauchaine, T. P. (2017). Review on neural correlates of emotion regulation and music: Implications for emotion dysregulation. *Frontiers in Psychology*, 8, 501-501.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00501>
- Jauset Berrocal, J. A. (2018). Música y neurociencia: la musicoterapia. Fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas. Barcelona, Editorial UOC. Recuperado de <https://bv.unir.net:2769/es/ereader/unir/116324?page=21>.
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *The Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559-575.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness Para Principiantes*. Editorial Kairos.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1), 24-11.
<https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- López-González, J.A, González-Martín, J., Muñoz-Muñoz, J.R. (2021). Intervenciones psicoeducativas en el aprendizaje de la práctica instrumental en conservatorios de música: autorregulación, entrenamiento en habilidades psicológicas y mindfulness. *Revista Electrónica de Investigación en Educación Musical (RECIEM)*, 18, 71.
<https://doi.org/10.5209/reciem.68146>
- Machado de Castro, P. (2010). *Música: la voz y la danza*. Firms Press.
<https://bv.unir.net:2769/es/ereader/unir/36356?page=13>
- Matei, R., & Ginsborg, J. (2017). Music performance anxiety in classical musicians – what we know about what works. *BJPsych International*, 14(2), 33-35.
<https://doi.org/10.1192/S2056474000001744>

- Mateos-Hernández, L. A. (2004). *Actividades musicales para atender a la diversidad*. Madrid. ICCE.
- Merriam, Alan. (1999). Usos y funciones de la música. Las culturas musicales. Madrid:Editorial Trotta. Sociedad de Etnomusicología.
- Orejudo, S., Zarza-Alzugaray, F. J., Casanova, O., Rodríguez-Ledo, C., & Mazas, B. (2017). The relation of music performance anxiety (MPA) to optimism, self-efficacy, and sensitivity to reward and punishment: Testing Barlow's theory of personal vulnerability on a sample of spanish music students. *Psychology of Music*, 45(4), 570-583. <https://doi.org/10.1177/0305735616674791>
- Pardo Fernández, R. (2018). *Personas altamente sensibles: Claves psicológicas y espirituales*. Desclée De Brouwer.
- Pearce, E., Launay, J., & Dunbar, R. I. M. (2015). The ice-breaker effect: Singing mediates fast social bonding. *Royal Society Open Science*, 2(10), 150221-150221. <https://doi.org/10.1098/rsos.150221>
- Pearce, E., Launay, J., van Duijn, M., Rotkirch, A., David-Barrett, T., & Dunbar, R. I. M. (2016). Singing together or apart: The effect of competitive and cooperative singing on social bonding within and between sub-groups of a university fraternity. *Psychology of Music*, 44(6), 1255-1273. <https://doi.org/10.1177/0305735616636208>
- Phelan, L. (2021). Vocal pedagogy and the alexander technique: A reflection. *Revista De Investigación e Innovación En Ciencias De La Salud: RIICS*, 3(2)<https://doi.org/10.46634/riics.83>
- Poch, S. (1999). *Compendio de musicoterapia I*. Barcelona: Herder.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.6 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [Consulta 22 de diciembre de 2022].
- Schwarz, A.A., y Schweppe, R. P. (2002). *Cúrate con la música*. Ediciones Robinbook.
- Sienkiewicz, N. (2020). The biochemical power of choral singing. *The Choral Journal*, 61(3), 20–29. <https://www.istor.org/stable/27034959>

Universidad Internacional de La Rioja (2022). *Habilidades Terapéuticas. Tema 6: Competencias musicales*. Material no publicado.

Universidad Internacional de La Rioja (2022). *Métodos y fundamentos en Musicoterapia. Tema 5: Modelos de musicoterapia*. Material no publicado.

Vargas, G. (2001, Sep 30). Genio y figura/ técnica alexander. *Mural* Retrieved from <http://www.espaciotv.es:2048/referer/secretcode/newspapers/genio-y-figura-tecnica-alexander/docview/374184458/se-2>

Welch, G. "Los beneficios de cantar. *Signup.org*. 20 de diciembre, 2022. <https://www.signup.org/blog/article/1390-the-benefits-of-singing/>

Wells, R. (2021). *Jon Kabat-Zinn: In his own words*. Independently Published.

Willems, E. (1979). *Las bases psicológicas de la educación musical*. Buenos Aires: Eudeba.

Zeigers de Beijl, Karine (2021). *La alta sensibilidad*. KDP Print US.

Zeigers de Beijl, Karine. (2016). *Personas altamente sensibles*. La esfera de los libros.

Anexo A. Tríptico informativo intervención.

Cantoterapia



RE-CONOCER

En la sociedad de los pueblos civilizados, en la cultura de lo instantáneo y con los últimos acontecimientos mundiales, las personas cada vez nos alejamos más de nuestro centro. La musicoterapia y la arte-terapia son herramientas muy potentes para mejorar nuestra calidad de vida. Aún más si le sumamos el poder de la voz, de ese instrumento que nace y vibra en nosotros y que permite comunicarnos con los otros.

EXPRESAR

A través de actividades lúdico musicales siendo la voz el instrumento principal, disfrutaremos expresando nuestras emociones y compartiendo con los compañeros. Conseguiremos liberar cargas mente-cuerpo a través del canto.

OBJETIVOS

- Aumentar confianza y autoestima.
- Favorecer la comunicación y apertura social.
- Mejorar el auto concepto e identidad.
- Desarrollar cooperación y pertenencia a un grupo.
- Fomentar la improvisación y la creatividad.
- Conocer y mejorar las capacidades vocales.
- Mejorar las capacidades rítmico-motoras y expresivas.

“ Más allá de las palabras, la voz con su fantástico potencial comunicativo tiene la capacidad de revelar las fibras más profundas de nuestra identidad, es el lenguaje del corazón, la verdad del Ser. ”
S. Nakkach

COMPARTIR

En estas sesiones en formato de grupo acompañamos a personas con dificultades comunicativas o de apertura social, así como a personas con problemas de autoestima, estrés o ansiedad, a que conozcan e implementen en su vida los beneficios terapéuticos del canto y el canto grupal.



Figura 4: Trasera tríptico informativo

Quiénes Somos

Somos un equipo de musicoterapeutas titulados en música, canto y técnica vocal. Hemos querido unir la filosofía de la técnica vocal, donde se busca que el cuerpo no se interponga entre el alma y su expresión, con el concepto de voz más allá de un elemento comunicativo, sino de algo más profundo: la voz interior, el Ser. Se trata de encontrar un equilibrio no solo en lo que concierne a la parte física de la voz sino a la parte emocional, encontrándonos en numerosas ocasiones patologías vocales que tiene su origen precisamente en lo psico-emocional. Queremos acompañar a conocer y re-conocer la voz de forma que esta se conecte para siempre con el corazón y lo exprese libremente.



Contacto

Calle La Voz, 3
04120 Almería
Tlf. 644 710 508

infovozserena@gmail.com
www.vozserena.com
@voz_serena

Cantoterapia

La voz y la emoción



Te acompañamos a descubrir tu voz y facilitar la expresión de tu corazón.

Figura 5: Trasera tríptico informativo

Anexo B. Ficha de seguimiento de sesiones de musicoterapia

FICHA DE SEGUIMIENTO/EVALUACIÓN

Sesión nº:

Objetivos terapéuticos:

Canciones interpretadas en la sesión:

Observaciones previas al comienzo de la sesión

Observaciones durante las fases de la sesión

Apuntes y observaciones al finalizar la sesión:

Anexo C. Cuestionario 1º Sesión a través de Google Forms

Acceso al cuestionario: <https://forms.gle/57QXwaaH471skWmj9>

Tabla 3 Cuestionario participantes, 1º sesión de la intervención

Ítems	1	2	3	4	5
Me conmueven las artes y la música					
Suelo asustarme con facilidad					
No me gusta hacer muchas cosas a la vez					
Los cambios me desestabilizan					
Capto sutilezas en mi entorno					
Los ruidos fuertes me incomodan					
Me abruma las luces muy brillantes					
No me gusta ser observado cuando hago una tarea					
Disfruto mucho los buenos sabores y olores					
El ajetreo a mi alrededor me resulta desagradable					
No me gusta cometer errores					
No suelo ver películas violentas					
Me afecta el comportamiento de los demás					
Tengo dificultad para expresar mis sentimientos					
No me relaciono y socializo con facilidad					

Fuente: Elaboración propia.