

## MUSICOTERAPIA PARA CANTANTES: PROCESOS DE ACTUALIZACIÓN EMOCIONAL



### ACCESO ABIERTO

#### Citación recomendada

Muñoz-Torres, C. (2024). Musicoterapia para cantantes: procesos de actualización emocional [Music Therapy for singers: Emotional update processes]. *Misostenido*, 4(6), 34-40. 10.59028/misostenido.2024.05

#### Correspondencia:

[caritomunoz@hotmail.com](mailto:caritomunoz@hotmail.com)

**Recibido:** 03 Feb 2024

**Aceptado:** 19 Feb 2024

**Publicado:** 15 Mar 2024

#### Financiación

Este artículo no ha contado con financiación institucional ni privada.

#### Conflicto de intereses

La autora de esta propuesta declaran no tener conflicto de intereses.

#### Contribución de la autora

La autora declara haber desarrollado la presente propuesta.

#### Comité ético

La participación en el estudio ha sido voluntaria y aprobada mediante la firma de un consentimiento informado por la cuidadora y tutora legal del participante.

#### DOI:

<https://doi.org/10.59028/misostenido.2024.05>

#### Editado por

PhD. David Gamella  
(Universidad Internacional de La Rioja)

### Music Therapy for singers: Emotional update processes

**Carolina Muñoz Torres**

Musicoterapeuta y cantante lírica en el Coro Nacional de España

<https://orcid.org/0009-0000-1702-4437>

#### Resumen

Este artículo presenta un estudio centrado en la musicoterapia con músicos; más específicamente, en el uso de la voz cantada como herramienta terapéutica. Aunque ha habido investigaciones previas sobre la musicoterapia con músicos, hay poca literatura que aborde el trabajo con cantantes profesionales. El objetivo del estudio realizado es contribuir a la literatura de la disciplina, brindando información sobre musicoterapia hecha con profesionales de la música desde una perspectiva vocal. Se ha revisado la literatura científica relacionada con la aplicación de la musicoterapia con voz cantada en el proceso de autorrealización de una cantante profesional analizando los fundamentos teóricos de la musicoterapia, los métodos y las técnicas utilizadas. Se hace una breve descripción de los métodos utilizados y las actividades realizadas en las sesiones de musicoterapia, y se presentan los resultados obtenidos, que muestran efectos positivos en el desarrollo personal de la participante. Las conclusiones destacan la contribución de este trabajo a un área poco investigada señalando la necesidad de métodos de evaluación más precisos y la realización de futuras investigaciones en este campo.

**Palabras clave:** musicoterapia vocal, autorrealización, cantante profesional, terapia humanista, desarrollo personal

#### Abstract

This paper presents a study focused on music therapy with musicians, specifically, on the use of the singing voice as a therapeutic tool. Although there has been previous research on music therapy with musicians, there is little literature addressing work with professional singers. The objective of this study is to contribute to the literature of the discipline, providing information on music therapy conducted with music professionals from a vocal perspective. The scientific literature related to the application of music therapy with singing voice in the self-realization process of a professional singer has been reviewed, analyzing the theoretical foundations of music therapy, the methods and techniques used. The methods used and the activities carried out in the music therapy sessions are described, and the results obtained are presented, which show positive effects on the personal development of the participant. The conclusions highlight the contribution of this work to an under-researched area pointing out the need for more precise evaluation methods and future research in this little-explored field is suggested.

**Keywords:** vocal music therapy, self-realization, professional singer, humanistic therapy, personal development.

“Esta es sólo una semilla que un día florecerá.  
Que buscará mil colores pa’ poderse combinar  
Y con sus nuevos matices, enriquecer, preservar,  
Y completar la belleza de este jardín musical.” C.M.

## INTRODUCCIÓN

El trabajo de musicoterapia con músicos es algo que ha sido investigado previamente por varios profesionales desde diversos enfoques (Lee, 1996, 2003; Bruscia, 2014; Ponce de León y Olmo 2017; Gontijo et al. (2020); Muñoz Cano (2022); Lopez Calvache, 2013; entre otros). De todas maneras, la literatura que se encuentra con respecto a otros temas de investigación es relativamente escasa y lo es aún más, el trabajo realizado con una cantante profesional.

Este trabajo es un aporte a la literatura musico-terapéutica sobre la musicoterapia realizada a profesionales de la música desde el punto de vista vocal. Se suma a otros estudios realizados con músicos profesionales y pretende complementar esta información desde un punto de vista más específico en donde lo vocal será explorado con profundidad ya que tanto la musicoterapeuta en formación como la participante son cantantes profesionales. Es por esta razón que este estudio resulta relevante, ya que aporta datos sobre el trabajo con musicoterapia centrado en la voz cantada, además de tener como fin profundizar en la autorrealización y desarrollo personal de una cantante profesional.

Este estudio y el trabajo con la participante están fundamentados en tres pilares básicos que son: el proceso de actualización emocional y autorrealización a través de la musicoterapia, el papel de la música y particularmente la voz en este proceso y el trabajo musicoterapéutico con músicos profesionales.

### Hacia una definición de la autorrealización

El concepto de autorrealización ha sido ampliamente estudiado por diferentes corrientes psicológicas y se ha convertido en un tema fundamental en la comprensión del desarrollo humano y el bienestar psicológico. La autorrealización se refiere al proceso de desarrollo personal en el que se busca alcanzar el máximo potencial y satisfacción en diferentes áreas de la vida. Para los cantantes, la autorrealización también puede implicar el desarrollo de su habilidad vocal, la conexión emocional con su música, la satisfacción en su carrera y la contribución a la sociedad a través de su arte. La autorrealización es un concepto fundamental en la psicología humanista, y ha sido estudiado y desarrollado por diversos autores.

Para Maslow (1968), la autorrealización es la tendencia innata del ser humano a realizar su potencial, a alcanzar la plenitud y la satisfacción en su vida. Para Rogers (1968), la autorrealización es un proceso continuo de crecimiento personal que se produce a través de la autodeterminación y la aceptación incondicional de uno mismo.

La importancia del concepto de autorrealización radica en su calidad de necesidad básica de todo ser humano, y su búsqueda puede ser un motor para la realización de objetivos personales.

En la terapia centrada en el cliente de Rogers (1981), la autorrealización es uno de los principales objetivos terapéuticos. El terapeuta tiene como objetivo ayudar al paciente a alcanzar la autorrealización, lo que implica convertirse en la persona que uno es capaz de ser. Para lograr esto, el terapeuta debe crear un ambiente terapéutico que facilite el autodescubrimiento y el autodesarrollo del paciente (Fontgalland, 2012). El objetivo es que el paciente aprenda a confiar en su propia experiencia y a confiar en sí mismo para alcanzar su potencial máximo. A medida que el paciente se adentra en su mundo interior, aprende a identificar y expresar sus necesidades y deseos de manera más clara.

Esto le permite tomar decisiones y acciones que estén en línea con su verdadero yo y sus valores personales, lo que conduce a una mayor sensación de autorrealización. En la terapia basada en la teoría de Maslow (1968), la autorrealización es el objetivo principal del proceso terapéutico. El terapeuta tiene como objetivo ayudar al paciente a alcanzar la autorrealización a través de la exploración y el desarrollo de las necesidades básicas humanas. El objetivo es que el paciente aprenda a satisfacer sus necesidades de manera saludable y efectiva, lo que le permitirá alcanzar su potencial máximo. (Fontgalland, 2012)

### Teoría humanista de la musicoterapia

La teoría humanista en la musicoterapia se basa en la idea de que cada individuo tiene un potencial único y valioso para el crecimiento y el cambio. Este enfoque se centra en el paciente y sus necesidades, y se considera que el terapeuta es un facilitador en el proceso terapéutico, en lugar de un experto que dirige el tratamiento.

La musicoterapia utiliza tanto métodos activos como receptivos para alcanzar diferentes objetivos terapéuticos. Los métodos activos involucran al paciente en la producción musical, mientras que los métodos receptivos implican la escucha o la respuesta a la música que se está reproduciendo. La improvisación, la re-creación y la composición musical son métodos activos que pueden ayudar a fomentar la expresión emocional y mejorar la comunicación y la interacción social (Castrillón, 2017). Los métodos receptivos, por otro lado, implican la escucha y respuesta a la música y pueden ser útiles para reducir la ansiedad y promover la introspección (Torres, 2008).

En cuanto a la voz como herramienta terapéutica, ésta no sólo es considerada un medio para la expresión artística, sino también como una vía de acceso a la dimensión emocional y personal del individuo. La voz es un recurso expresivo que se encuentra íntimamente ligado a la identidad y a la historia de cada persona, lo que la convierte en una herramienta de gran valor en el abordaje de diversos trastornos psicológicos y emocionales (Torrado, 2022).

Hay diversas técnicas como; el canto improvisado, que resulta útil en la musicoterapia para ayudar a los pacientes a liberar emociones reprimidas y aumentar su autoconciencia emocional (Cabrera, s.f.), la terapia de la voz, que es una técnica utilizada en la musicoterapia y se enfoca en el entrenamiento vocal y la rehabilitación para ayudar a los pacientes a mejorar su capacidad vocal y comunicativa (Morante, 2001).

El trabajo de voz incorporado (*embodied of voice work*), que utiliza el canto expresivo, no verbal y la improvisación y trabaja sobre el desarrollo del potencial humano a través de la improvisación y un ejercicio de atención plena y de escucha (Sokolov, 2021), la psicoterapia vocal que utiliza la voz como una herramienta terapéutica para la autorreflexión, expresión emocional y la transformación personal, a través de la exploración de la relación del participante con su voz, la expresión vocal y las facilidades o bloqueos que puedan estar presentes (Austin, 2016).

El uso de la voz en la musicoterapia es una herramienta poderosa que puede ayudar a los pacientes en el proceso de la autorrealización. Las técnicas que involucran la voz pueden mejorar la comunicación, la autoestima y la conexión emocional (Gameña-González, 2023).

### **Beneficios de la musicoterapia para músicos profesionales**

La musicoterapia puede ofrecer numerosos beneficios a los músicos profesionales en términos de salud mental y bienestar emocional, lo que a su vez puede mejorar su rendimiento musical y satisfacción laboral. Según un estudio realizado por Gontijo et al. (2020) la musicoterapia trae beneficios a los músicos profesionales en el trabajo de la creatividad y espontaneidad dando como resultado la potenciación de su autoestima y desempeño musical.

Puede ofrecer múltiples beneficios a los músicos profesionales, incluyendo la reducción del estrés y la ansiedad (Muñoz Cano, 2022), la depresión y exploración expresiva (Lee, 1996) la mejora de la concentración, la atención y las relaciones interpersonales, el aumento de la satisfacción laboral y la auto eficacia (Castilla, 2022). Estos beneficios pueden mejorar el bienestar emocional y mental de los músicos y, a su vez, mejorar su rendimiento musical y satisfacción laboral.

En el caso de los cantantes profesionales, la musicoterapia puede ser una herramienta valiosa para mejorar la práctica profesional, el bienestar emocional y mental. Sin embargo, como se ha mencionado anteriormente, la bibliografía que se encuentra al respecto es muy escasa y da pie para pensar en que es un tema sobre el que queda mucho por investigar todavía y sobre el que se pueden hacer aportes importantes para el desarrollo e investigaciones futuras sobre este tema específico.

### **Objetivos**

El objetivo principal de este estudio es aportar a la literatura de musicoterapia un estudio de caso único que aborda temas ya investigados, pero lo hace combinando elementos que no han sido abordados siguiendo los parámetros analizados en él.

A este objetivo principal se añaden otros objetivos secundarios pero no menos importantes que son: sistematizar y dejar registrado en un documento los conocimientos adquiridos en la práctica de sesiones de musicoterapia realizadas por una musicoterapeuta en formación que es cantante profesional para una participante que también lo es, conocer y revisar la literatura existente sobre musicoterapia con músicos y los vacíos que puedan existir en ella y generar una proyección a futuro para el trabajo como musicoterapeuta de la estudiante en formación.

### **MATERIALES Y MÉTODO**

#### **Participante**

La participante AA es una mujer de 33 años que, actualmente, no presenta patologías físicas, psicológicas ni mentales. Tiene un gran interés y curiosidad en iniciar un proceso musicoterapéutico, ya que es música profesional en el área del canto y tiene un deseo de profundizar en su desarrollo personal. Hace un par de años tuvo problemas médicos complicados que desembocaron en una depresión, la cual fue tratada por un psiquiatra quien, en su día, le recetó medicación (Fluoxetina) que ha ido dejando paulatinamente y en el momento en el que inicia el tratamiento con musicoterapia toma la dosis mínima supervisada por su médico con el fin de dejarla definitivamente.

En cuanto se le proponen las sesiones de musicoterapia a la participante, se le pregunta cuáles son los aspectos que quisiera trabajar en las sesiones de musicoterapia, y ella manifiesta que su principal interés es el de la exploración personal a través de la música y en encontrar algo diferente a sus experiencias previas que le pueda proporcionar herramientas para poder entender y acoplarse mejor con su entorno. Una de sus grandes preocupaciones es la estabilidad laboral ya que suele trabajar en producciones en diferentes países de Europa y ciudades de España y le gustaría encontrar un trabajo más estable que le permita establecerse en una ciudad y dejar de viajar tanto.

Como se planteó en los objetivos del estudio del caso, se abordó con AA la exploración y la expresión emocional a través de la música, al ser cantantes profesionales tanto la cliente como la terapeuta en formación, se llevó a cabo un trabajo vocal que cuenta con una experiencia y una profundización previa por parte de las dos. Se buscó aprovechar ese terreno conocido y explorado para encontrar nuevos abordajes desde el trabajo con la respiración conectado a la relajación, la visualización, la interpretación y la expresión de la voz cantada, para así poder

recorrer el mundo interior y emocional de AA desde una herramienta muy familiar como lo es la voz.

La participante también ha realizado estudios de percusión y ha tocado la batería. Esto también permite trabajar desde el punto de vista rítmico y hacer un trabajo físico y corporal diferente al que se hace con la voz desde herramientas conocidas también por ella. Se hizo también trabajo con instrumentos como la guitarra, el piano e instrumentos y aires tradicionales colombianos, ya que AA tiene un amplio bagaje en la música tradicional de su país y es algo que remueve en ella emociones y recuerdos de infancia.

### Objetivos terapéuticos

El objetivo a largo plazo con la participante es el poder disfrutar la música como un espacio efectivo y placentero de trabajo emocional, de autoconocimiento y desarrollo personal; y los objetivos terapéuticos son: el expresar a través de la música las emociones y el estado desánimo, mejorar la relación y el bienestar de la cliente con su entorno y consigo misma y trabajar la consciencia corporal, la respiración y la relajación a través el canto.

### Materiales y actividades

Para este estudio se realizaron un total de 15 sesiones de una hora de duración, con una frecuencia variable dada la dificultad de disponibilidad horaria de la paciente, procurando tener dos sesiones a la semana, salvo problemas ya mencionados, y en ningún caso una frecuencia menor a una sesión por semana. Aunque cada sesión respondió a las necesidades que iban surgiendo en cada momento, práctica usual en la musicoterapia humanista (Bruscia, 2014), todas las sesiones tienen una estructura básica que se describe a continuación: todas las sesiones inician y finalizan con la cumplimentación de la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA).

Esta herramienta permite conocer el efecto que ha tenido la sesión en el estado de ánimo de AA. En las primeras sesiones seguía un pequeño intercambio verbal de cómo estaba y cómo se sentía la cliente ese día. Esto tuvo que ser eliminado por razones de competencia y responsabilidad de la terapeuta en formación. Luego se entraba en una fase de relajación que se trabajó bien sea con ejercicios de respiración, con audición de música propuesta por la terapeuta en formación o escogida por la participante o con ejercicios de visualización. Esta selección fue variando según las necesidades de AA.

Consistió en una fase de preparación para la sesión, en donde pudiera relajar su cuerpo y su mente, dejar las preocupaciones y los afanes del día a día y poder estar en calma y centrada para trabajar musicalmente sobre esa exploración que se buscaba con las sesiones de musicoterapia. Después continuaba una fase de intervención musical que se abordó desde diferentes técnicas

a través de diferentes actividades que se narra más adelante.

Al final de cada una de las sesiones la terapeuta en formación cumplimentó la ficha de registro para consignar los datos musicales y terapéuticos trabajados durante la sesión y consignó en un diario las observaciones de la sesión realizada.

### Procedimiento

Para el diseño de intervención de este estudio se ha hecho un estudio previo de las características de la participante, los propósitos que se plantea con esta intervención y sus habilidades y gustos musicales. Éste se ha centrado en el trabajo con la voz cantada precisamente por la profesión de la participante y la de la terapeuta y se ha querido aprovechar los beneficios de la voz cantada en la autoexploración para este estudio que se centra en la profundización del desarrollo personal y la autorrealización de AA.

A partir de esta primera sesión se empieza a trabajar con la voz cantada centrada sobre todo en vocales. Después de una fase de conversación se hace una fase de relajación a través de la respiración y de la audición de música propuesta por AA o por la terapeuta en formación. Después se trabaja en la exploración emocional en donde, a partir del sonido, se conecta con imágenes y emociones y se busca bucear en el mundo interior de AA para reconocer las emociones que van surgiendo y la forma en la que las va expresando con el canto.

Esto también se hace con el canto “humming” que trabaja a partir de la vibración. También se hace un trabajo con songwriting con la voz de AA y el bombo legüero acompañando al canto. Se busca indagar en las cosas, lugares, emociones y personas que son importantes para AA a través de la letra de la canción y del canto en solitario y en dúo con la terapeuta en formación. En esta exploración emocional se pone en evidencia la dificultad que tiene AA en manifestar la emoción de la tristeza, y por ende, se convierte este en un objetivo a tratar.

A partir de la quinta sesión se hace énfasis en el lenguaje musical más que en el lenguaje verbal. Las siguientes tuvieron que hacerse de forma online porque la participante tuvo que viajar. Además de esto AA tuvo problemas de salud que afectaron sus pliegues vocales y no fue posible seguir con la parte cantada. Se hicieron entonces sesiones con percusión corporal y con percusión con objetos cotidianos (frascos, vasos, bolis). Esta nueva forma de trabajo hizo que AA se relajara mucho a la hora de improvisar porque, según manifestó, al ser cantante tendía mucho a auto juzgarse y a no permitir que saliera con libertad su voz por miedo y por la costumbre de la autoevaluación permanente que hace en su quehacer profesional.

Se trabajó mucho en improvisación con la percusión y en la evocación de recuerdos importantes en la vida de AA. Se instaló entonces un nuevo objetivo que fue el lograr que AA pueda

cantar de una manera en la que se olvide de la autocensura y que pueda disfrutar del canto y de todo lo que puede surgir a través de él, no sólo terapéuticamente sino interpretativamente también. Con lo cual en las siguientes sesiones se empezó a hacer un trabajo de retomar el empleo de la voz en las sesiones. Se fue incorporando poco a poco la voz y en las últimas sesiones del proceso terapéutico hubo un trabajo centrado en la interpretación de canciones en solitario y en dúo con la terapeuta en formación y AA, quien mostró un gran disfrute en hacer música junto a la terapeuta.

Se debe mencionar que AA empezó a utilizar la música en su día a día para llegar a estados de calma en momentos previos a tomar decisiones importantes o por ejemplo tener conversaciones complicadas y esto demuestra que las actividades realizadas en las sesiones fueron efectivas y replicadas por ella en su día a día. En la última sesión hubo una evaluación de todo el proceso con AA.

Se recordaron los estados de ánimo y las actividades realizadas y AA manifestó que pudo tomar elementos de las sesiones para con ellos conectar de una manera diferente con su día a día sobre todo con la música colombiana y esto la ha hecho querer volver a tomar un contacto más estrecho con esta música y utilizarla para reconectar con sí misma.

### Análisis de resultados

Cuestionario EVEA (Gráfico 1): El análisis comparativo revela, en primer lugar, que existe una diferencia cualitativa en la naturaleza de las emociones experimentadas antes y después de cada sesión de musicoterapia, especialmente en lo que respecta a las emociones como la ansiedad o la ira. Estas diferencias se vuelven más prominentes a medida que avanzan las sesiones, lo cual sugiere que el entrenamiento adquirido durante las sesiones anteriores contribuye positivamente a los resultados obtenidos en las posteriores sesiones de musicoterapia. Esta observación subraya la importancia y la efectividad del enfoque terapéutico basado en la música para influir en las emociones de los participantes.

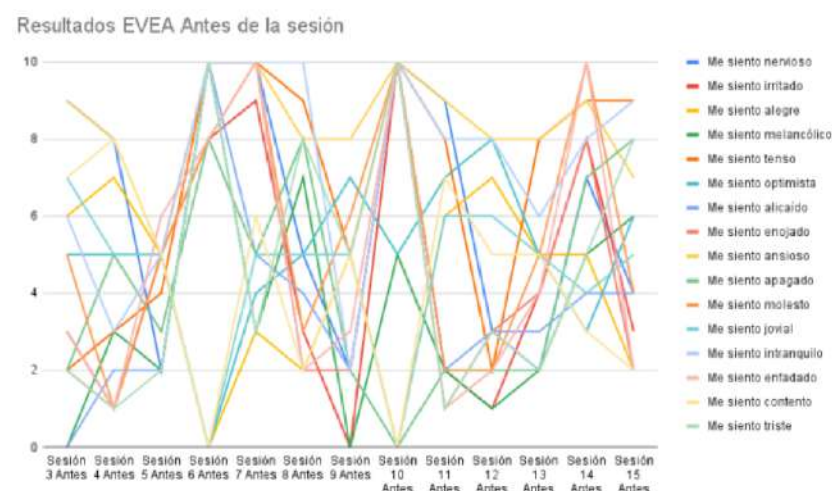
Los resultados indican que la musicoterapia no solo impacta de manera inmediata en las emociones experimentadas después de cada sesión, sino que también genera un aprendizaje progresivo en la regulación emocional a medida que el tratamiento avanza. Esta evolución positiva sugiere que las técnicas y estrategias empleadas durante las sesiones de musicoterapia tienen un efecto acumulativo y beneficioso en el bienestar emocional de los participantes.

Fichas de registro (Gráfico 2): Se presenta un gráfico de líneas que representa en puntos los datos registrados a lo largo de las diferentes sesiones. Estos puntos permiten observar las tendencias y patrones a lo largo del tiempo. Además, también se han trazado líneas de tendencia que ayudan a inferir cómo se com-

portarían los datos en caso de que las sesiones continuaran en el futuro. En cuanto al grado de participación, tanto los puntos como la línea de tendencia muestran un alto grado de participa-

### Gráfico 1.

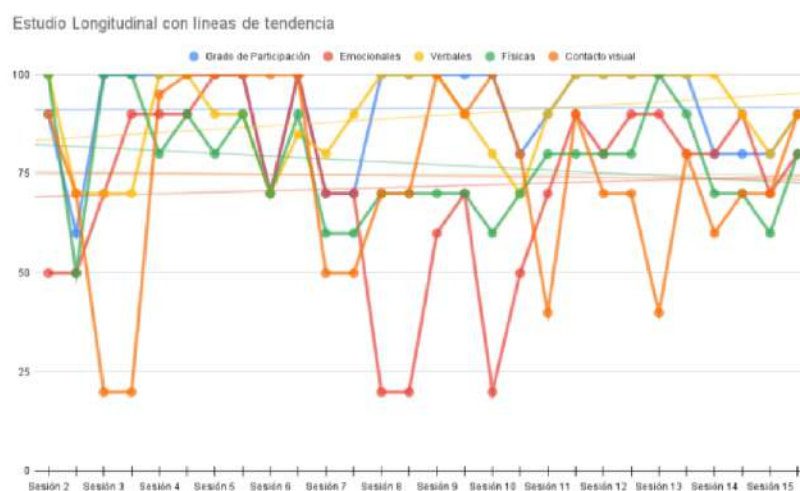
#### Análisis comparativo pre y post sesión



Nota: relación comparada pre-test y pos-test de resultados VEA en las sesiones. Elaboración propia.

### Gráfico 2.

#### Estudio de fichas de registro



Nota: Relación entre Grado de participación, gestión emocional, interacciones verbales, físicas y contacto visual. Elaboración propia

ción constante a lo largo del tiempo. Lo mismo sucede con las variables emocionales y de contacto visual, pero en este caso, la línea de tendencia muestra una ligera inclinación al alza, lo que nos puede sugerir que, con más sesiones, el mayor entrenamiento provocaría una mejora progresiva en la atención y relajación de la paciente. Lo que ayuda a explicar la tendencia a la baja de las variables físicas.

En cuanto a las variables verbales, a pesar de que en el análisis comparativo, existe una tendencia a la disminución entre inicio y fin de la sesión, debido probablemente a una mayor relajación, en el análisis a lo largo del proceso se presenta una tendencia pronunciada al alza, lo que nos indicaría que con el avance de las sesiones, la paciente se muestra más capacitada para expresarse verbalmente.

## RESULTADOS

El enfoque de la musicoterapia basado en la psicología humanista, centrado en el cliente y en la autorrealización, ha demostrado ser efectivo para AA y ha abierto una puerta para la participante frente a su inquietud e interés por profundizar en su desarrollo personal.

El uso de la música como herramienta terapéutica le ha permitido explorar y expresar emociones, mejorar su relación con su entorno y consigo misma, y trabajar en su autoconocimiento y autoexploración.

A través del canto terapéutico, la participante ha logrado una conexión profunda con su cuerpo, enfocándose en la respiración, la relajación y la expresión vocal. Esto ha contribuido a su autorreconocimiento y le ha brindado nuevas herramientas para disfrutar del canto de manera más expresiva y terapéutica. Esta fue una manera de acercarse a su oficio desde otra perspectiva: en las sesiones de musicoterapia el canto es un canal a través del cual AA expresa, explora y todo es válido, todo vale.

Este es un gran lujo que no se puede dar en las sesiones de clases de canto y para ella fue un gran descubrimiento personal y una herramienta de autoexploración muy potente. La musicoterapia ha proporcionado un espacio seguro y libre de juicio para la participante, lo que le ha permitido explorar sus emociones y recuerdos importantes. El ambiente de confianza creado por la terapeuta en formación ha facilitado el crecimiento personal de AA y ha contribuido a su bienestar emocional.

Finalmente se puede afirmar que la participante ha encontrado beneficios tanto a nivel personal como profesional a través de la musicoterapia. Además de su búsqueda de autorrealización y desarrollo personal, AA ha descubierto los efectos terapéuticos que la música puede tener en su profesión como cantante.

Aunque el estudio de caso se centra en una única participante, AA, los resultados obtenidos pueden ser útiles para comprender los beneficios potenciales de la musicoterapia vocal en can-

tantes profesionales que enfrentan desafíos emocionales y buscan un mayor desarrollo personal.

## DISCUSIÓN

El presente estudio de caso se basa en los principios de la psicología humanista y va de la mano con los estudios y el trabajo realizado por Rogers (1959) y Maslow (1968) en cuanto al trascender las necesidades básicas y emprender una búsqueda madura hacia las potencialidades como persona, ya que este era el objetivo primordial de AA. Se puede afirmar que el trabajo de estos dos psicólogos fueron una guía fundamental para el abordaje y el diseño de las sesiones de este estudio.

En cuanto al enfoque musicoterapéutico se puede afirmar que el trabajo de Bruscia con respecto a la música como forma de autoexpresión y autoexploración también fue muy revelador para la hoja de ruta de las sesiones realizadas, ya que fue la música el medio para ayudar a conectar a la paciente con sus emociones, sus sensaciones, recuerdos y relaciones personales. Se utilizaron métodos pasivos y métodos activos y se utilizó también el uso de otras artes como el dibujo en las sesiones, tomando como base estudios como los de Eizaguirre y Company (2015).

En cuanto a la voz utilizada terapéuticamente, el presente estudio tuvo como particularidad que al ser la participante cantante profesional. Si se compara con estudios hechos a personas que no son cantantes profesionales como los de Sokolov (2021), Austin (2016), hay un efecto más fluido en el proceso porque se canta de una manera desprevenida y sin enjuiciar profesionalmente lo que se está haciendo.

En cuanto a sesiones de musicoterapia hechas a músicos o cantantes profesionales, este trabajo se centra en un enfoque más emocional y en un contexto de búsqueda personal y se acerca más a los estudios realizados por Lee (1996) en el estudio realizado con la exploración emocional de un pianista en cuidados paliativos.

Tal como se puede constatar, el presente estudio de caso se ha basado en trabajos y estudios previos y se ha nutrido de estos para ir definiendo la ruta del proceso y las sesiones de la terapia. Pero también se ha centrado en la práctica vocal debido a las características tanto de la participante como de la terapeuta y puede servir como complemento a otros estudios que tratan la musicoterapia vocal y el trabajo en el desarrollo personal que realizan otros estudios pero con características diferentes.

## CONCLUSIONES

Se puede concluir que el presente estudio ha logrado reflejar los efectos positivos de la musicoterapia vocal en una cantante profesional en términos de desarrollo personal y autorrealización, abordados desde un enfoque de musicoterapia humanista. Representa un aporte relevante a un tema que no ha sido ex-

plorado a profundidad. Si bien los resultados obtenidos no pueden generalizarse debido a la especificidad del estudio, su carácter novedoso y la información específica recopilada pueden ser de utilidad para otros investigadores interesados en este campo.

Todo el proceso terapéutico representó un territorio inexplorado para la terapeuta en formación y marcó el inicio de un camino que apenas comienza y que, como se menciona en la introducción de este estudio, es “la semilla” que busca florecer en un “jardín musical”. Por lo tanto se ha cumplido con el objetivo de generar una proyección a futuro para el trabajo como musicoterapeuta de la terapeuta en formación y autora de este estudio. Destaca además, por su especificidad y su relevancia para llenar los vacíos existentes en la bibliografía sobre este tema. Sin duda, ofrece un aporte valioso que puede beneficiar a otros investigadores y profesionales interesados en la musicoterapia vocal y su impacto en el desarrollo personal y la autorrealización de los cantantes profesionales.

## REFERENCIAS

- Austin, D. (2016). *Vocal Psychotherapy: Discovering Yourself through the Voice Diane Austin*. The Oxford Handbook of Music Therapy
- Bruscia, K. E. (2014). *Definiciones de musicoterapia*. Paidós.
- Cabrera I. L. (s.f.). La voz en musicoterapia. [Tesina de grado en musicoterapia], Universidad de Buenos Aires.
- Castilla, J (2022). clase de canto en tiempo de crisis: Lineamientos de acción a través de la cantoterapia y el counseling. *HUMAN REVIEW. International Humanities Review / Revista Internacional de Humanidades*. 11. 1-21. 10.37467/revhuman.v11.4003.
- Castrillón Mejía, H. (2017). Aportes de la intervención musicoterapéutica para fortalecer el sentido de pertenencia a la comunidad y el desarrollo de relaciones saludables, potenciando los canales de comunicación, expresión y modulación emocional, en un grupo de estudiantes de grado quinto de primaria del colegio Liceo Chicó campestre (Doctoral dissertation).
- Pérez, M. & Company, J. F. (2015). Musicoterapia y Arteterapia. Puntos de encuentro en el camino terapéutico. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social* (10), 165-174.
- Fontgalland, R. C., & Moreira, V. (2012). Da empatia à compreensão empática: evolução do conceito no pensamento de Carl Rogers. *Memorandum: memória e história em psicologia*, 23, 32-56.
- Gamella-González, D.J. (2023). Voces de Acogida: Diseño, implementación y desarrollo de un proyecto de terapias artísticas creativas para la inclusión social. En Gertrudix, F. y Cruz, P. (Eds.) *Sinfonías del cambio: música y arte en la transformación social*, 249-258. Dykinson
- Gontijo, B. S., de Oliveira Zanini, C. R., & Ray, S. (2020). Musicoterapia para músicos: um estudo sobre relações entre a autoestima e a improvisação musical. *OPUS*, 26(3), 1-24
- Lee, C.A. (1996). *Music at the edge*. Routledge.
- López Calvache, L. C. (2013). Efectos de una intervención musicoterapéutica en la ansiedad escénica de cinco cantantes en formación del Conservatorio de la Universidad Nacional de Colombia (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de Colombia).
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. D. Van Nostrand.
- Morante, M. D. C. E. (2001). La voz: recurso para la educación, rehabilitación y terapia en el ser humano. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (42), 67- 75.
- Muñoz Cano, S. (2022). La musicoterapia como herramienta propia para aliviar la ansiedad y la depresión en el pregrado. [Tesina de grado] Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10554/61098>.
- Ponce de León L., Del Olmo M.J. (2020) Diseño e implementación de un programa de musicoterapia de improvisación en un conservatorio de música. Análisis de las percepciones de los participantes. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*. Vol. 18. 217-233. DOI: <https://doi.org/10.5209/reciem.69085>
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. *Psychology: A study of a science*, 3, 184-256.
- Rogers, C. R. (1981). *La terapia centrada en el cliente*. Paidós.
- Sokolov, L. (2021). Embodied VoiceWork: moviéndose hacia la Totalidad en el Campo Musical del Juego. *ECOS*, 6.
- Jover Torrado, C. (2022). Avivavoz: la musicoterapia como herramienta de intervención en presbifonía. *Revista Misostenido*, 3, 28- 34. <https://www.revistamisostenido.com/musicoterapiaypresbifonia>
- Torres, A., & Yillalet, V. (2008). Musicoterapia: Influencia Psicológica de la Música en el ser humano y su aplicación como terapia.



# LA MUSICOTERAPIA TRANSFORMA LOS ENTORNOS PROFESIONALES