

APORTACIONES DE LA MUSICOTERAPIA EN EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN: REVISIÓN SISTEMÁTICA



Contributions of music therapy in the treatment of depression: a bibliographic review

Samuel Darío Alfonso

Psicomotivarte Bogota (Colombia)

<https://orcid.org/0009-0009-1764-8149>

ACCESO ABIERTO

Citación recomendada

Darío-Alfonso, S. (2025). Aportaciones de la musicoterapia en el tratamiento de la depresión: revisión sistemática [Contributions of music therapy in the treatment of depression: a bibliographic review]. *Misostenido*, 5(10), 80-89. <https://doi.org/10.59028/misostenido.2025.14>

Correspondencia

samuelalfonso80@gmail.com

Recibido: 17 mar 2025

Aceptado: 25 may 2025

Publicado: 30 jul 2025

Financiación

Este artículo no ha contado con financiación institucional ni privada.

Conflicto de intereses

El autor de esta propuesta declaran no tener conflicto de intereses.

Contribución del autor

El autor declara haber desarrollado la presente propuesta.

Comité ético

Este estudio no ha requerido de aprobación Ética..

DOI:

<https://doi.org/10.59028/misostenido.2025.14>

Editado por

PhD. David Gamella
(Universidad Internacional de La Rioja)

RESUMEN

Antecedentes: La musicoterapia ha sido tema de investigación como intervención terapéutica en el tratamiento del trastorno depresivo. Su aplicación ha demostrado que puede reducir los síntomas y es fundamental evaluar sistemáticamente la evidencia disponible sobre su efectividad. **Objetivo:** Realizar una revisión sistemática de la literatura para evaluar los beneficios de la musicoterapia en el tratamiento del trastorno depresivo. **Método:** Se llevó a cabo una búsqueda de información en diversas bases de datos científicas y repositorios, como Google Académico, PubMed, Dialnet y ScienceDirect, seleccionando 13 estudios bajo criterios de inclusión; la información fue sistematizada y analizada con Microsoft Excel, utilizando tablas, figuras y gráficos comparativos. **Resultados:** El análisis de los estudios indicó que la musicoterapia es efectiva para reducir la sintomatología de la depresión y mejora el bienestar emocional. Asimismo, Microsoft Excel facilitó el procesamiento y comparación de los datos analizados. **Conclusiones:** Se destaca la utilidad Microsoft Excel para el análisis y valoración de la información. Asimismo, la revisión sistemática respalda el uso de la musicoterapia como un tratamiento complementario eficaz contra la depresión; sin embargo, debido a las limitaciones, se recomienda continuar con investigaciones que fortalezcan la evidencia sobre su efectividad en diversos contextos clínicos y poblacionales.

Palabras clave: musicoterapia, depresión, sistematización, datos, análisis.

ABSTRACT

Background: Music therapy has been the subject of research as a therapeutic intervention in the treatment of depressive disorder. Its application has shown that it can reduce symptoms, and it is essential to systematically evaluate the available evidence on its effectiveness. **Objective:** To conduct a systematic review of the literature to evaluate the benefits of music therapy in the treatment of depressive disorder. **Method:** A search for information was carried out in various scientific databases and repositories such as Google Scholar, PubMed, Dialnet and ScienceDirect. Selecting 13 studies under inclusion criteria, the information was systematized and analyzed with Microsoft Excel, using tables, figures and comparative graphs. **Results:** The analysis of the studies indicated that music therapy is effective in reducing depressive symptomatology and improves emotional well-being. In addition, Microsoft Excel facilitated the processing and comparison of the data analyzed. **Conclusions:** The usefulness of Microsoft Excel for the analysis and evaluation of the information is highlighted. Likewise, the systematic review supports the use of music therapy as an effective complementary treatment for depression; however, due to its limitations, it is recommended to continue with research to strengthen the evidence on its effectiveness in different clinical and population contexts.

Keywords: music therapy, depression, systematization, data, analysis

INTRODUCCIÓN

La depresión es un trastorno cada día más común que afecta a personas en diferentes áreas y en distintas sociedades en el mundo; Vidal (2023) afirma que el trastorno depresivo

o depresión es una afección mental que perjudica el estado de ánimo, provocando en quien la padece la sensación de tristeza y afectando en su manera de accionar, su conducta y modo de pensar. Por lo anterior, se ha hecho necesaria la implementación de diferentes tratamientos, ya sea desde la medicina alopática o mediante terapias alternativas o complementarias, con el fin de prevenir o disminuir sus efectos. Según Atehortúa Rivera (2022), la Organización Mundial de la Salud informó que en el año 2021 treientos millones de individuos en el mundo fueron afectados por este trastorno, por lo cual la depresión se ha convertido en una patología que produce un considerable aumento de discapacidad, perjudicando el bienestar y desempeño de los afectados.

En este contexto, la musicoterapia ha surgido como una estrategia terapéutica efectiva para mejorar la calidad de vida de los pacientes con depresión. Para Gustavson et al. (2021) la musicoterapia ha sido durante mucho tiempo objeto de investigaciones empíricas clínicas y no clínicas, con estudios que indican asociaciones positivas entre el compromiso con la música y la mejora en la calidad de vida. Además, se ha encontrado que la musicoterapia contribuye a la reducción de los síntomas de depresión, ansiedad y el consumo menos frecuente de sustancias.

El presente artículo es una revisión bibliográfica sobre los beneficios de la musicoterapia en la mejora de la calidad de vida de pacientes con trastorno depresivo desde los 12 años en adelante. De acuerdo con Corimanya y Sotelo (2019), la revisión sistemática es un método de investigación científica que permite recopilar información relevante sobre un tema para someterla a un análisis riguroso. Este proceso busca resumir los hallazgos de diversas investigaciones y llegar a conclusiones basadas en la evidencia, minimizando así el margen.

Por ello, cual esta revisión tiene como propósito analizar el impacto positivo de la musicoterapia en pacientes con trastorno depresivo mediante la consulta y recopilación de los diferentes datos, adquiridos en fuentes de confianza, implementando herramientas de análisis para la posterior evaluación de los resultados.

La información fue localizada en investigaciones, artículos científicos, libros y trabajos de grado, entre otros. La búsqueda se efectuó en bases de datos científicas, editoriales de prestigio, principales portales y revistas de impacto. En primer lugar, se consultó, recopiló y organizó la información. Posteriormente, se llevó a cabo un análisis cualitativo y otro cuantitativo de los datos; utilizando Microsoft Excel como herramienta principal, el análisis cuantitativo se realizó en hojas de cálculo y para su representación se utilizaron gráficos de barra y tablas.; pPor otro lado, el análisis cualitativo fue representado por medio de

un gráfico tipo ciclograma, además de un cuadro comparativo. Seguidamente, se procedió con la evaluación de los datos adquiridos y se expusieron las fases de la investigación sistemática realizada en un diagrama PRISMA para, finalmente, llegar a las conclusiones.

MATERIALES Y MÉTODO

Estrategia de búsqueda

La presente revisión sistemática acerca de los beneficios de la musicoterapia como tratamiento del trastorno depresivo, se llevó a cabo de manera rigurosa y exhaustiva, implementando tres fases. En la primera fase se realizó la búsqueda de la información en diferentes portales, bases de datos y repositorios.; eEn la segunda fase se procedió a la compilación de los datos obtenidos en las diferentes investigaciones y artículos, los cuales fueron insertados en una tabla de Microsoft Excel con el fin de organizar la información y seleccionar los trabajos para la realización de la revisión bibliográfica. En la tercera fase se seleccionaron los datos que cumplieran con los criterios de inclusión; estos fueron localizados en Dialnet, Google Académico, Pubmed, ScienceDirect.; pPosteriormente fueron sometidos a un análisis cuantitativo y otro cualitativo, representados mediante gráficos, figuras y tablas que permitieron una mejor comprensión de la información.

Criterios de inclusión y de exclusión

Criterios de inclusión:

1. Trabajos y artículos sobre la intervención musicoterapéutica en la depresión para garantizar una revisión coherente y relevante para los objetivos del estudio.
2. Artículos y trabajos en inglés, español y portugués, lo que permitió una visión global y acceder a una mayor variedad de estudios de regiones como América Latina, Estados Unidos, Europa y Brasil, reconociendo que las prácticas, los enfoques y los resultados pueden variar según el contexto cultural.
3. Trabajos desde el año 2014 hasta el 2024 para asegurar que los estudios fueran recientes, relevantes y mostraran las últimas tendencias y adelantos en la sobre la intervención de la musicoterapia en la depresión.

Criterios de exclusión:

1. Trabajos con datos insuficientes
2. Diseños cuasiexperimentales
3. Estudios de caso únicos.

Procedimiento de selección

Después de realizar la lectura de los títulos y resúmenes de los artículos científicos y trabajos de grado que fueron cuidadosamente organizados y sistematizados, utilizando matrices de datos en Excel, se procedió con la exclusión de 106 archivos; posteriormente se seleccionaron 62 archivos de los cuales 37 fueron utilizados como material de consulta, 29 para realizar el marco teórico; 6 fueron descartados por duplicidad. Finalmente se utilizaron 13 investigaciones de las cuales se sustrajo la información para la realización del marco empírico y el análisis de los datos para obtención los resultados requeridos en el presente artículo.

Tabla I

Bases de datos

Base de datos y motor de búsqueda	Términos de búsqueda	Resultados	Resultados post filtro	Artículos seleccionados según criterios de inclusión
Dialnet	Depresión + Musicoterapia	52	24	3
Google Académico	Depresión + Musicoterapia, tercera edad, adolescentes, niños	7.430	52	19
Pubmed	Music therapy + depression	1.029	47	11
ScienceDirect	Music therapy + depression	12.293	6	1

Nota. Fuente de elaboración propia.

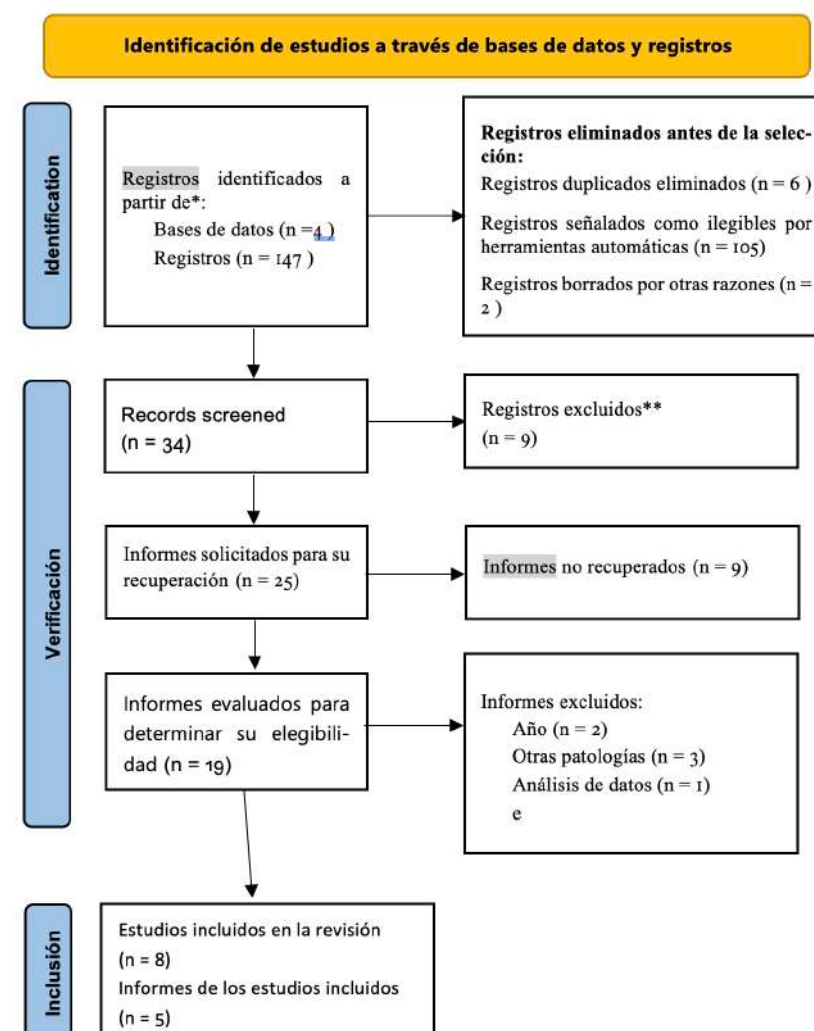
En la búsqueda inicial se localizaron un total de 20.804 archivos, incluyendo artículos y trabajos de grado. Las fuentes específicas arrojaron los siguientes resultados: Dialnet produjo 52 archivos; Google Académico, 7.430; PubMed, 1.029; y ScienceDirect, 12.293. Tras revisar los títulos, se seleccionaron 23 artículos de Dialnet, 52 trabajos de Google Académico, 47 artículos de PubMed, y 6 elementos de Science Direct, como se muestra en la tabla I.

Resultados de la selección de estudios

En este apartado se relacionan los trabajos que finalmente fueron utilizados para la realización del proceso de análisis de datos, así como la cantidad de publicaciones por país, años de publicación e investigaciones obtenidas en cada base de datos. Los países que llevaron a cabo los trabajos de investigación en cuestión son diversos y se distribuyen a lo largo de varias regiones del mundo: Bolivia con (1) trabajo; Colombia con (2) estudios; Cuba con (1) artículo; México con (2) investigaciones, Perú con (1) trabajo; España con (1) artículo; Finlandia con (1) estudio; China con (1); Corea del Sur con (1) artículo; y Nigeria también con (1) estudio, como se observa en la figura 1.

Figura 1

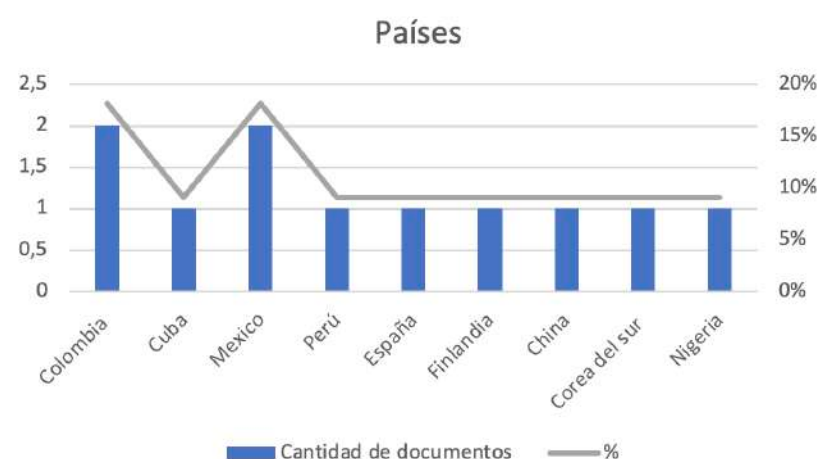
Diagrama de Flujo PRISMA



Nota: elaboración propia con Haddaway et al. (2022)

Figura 1

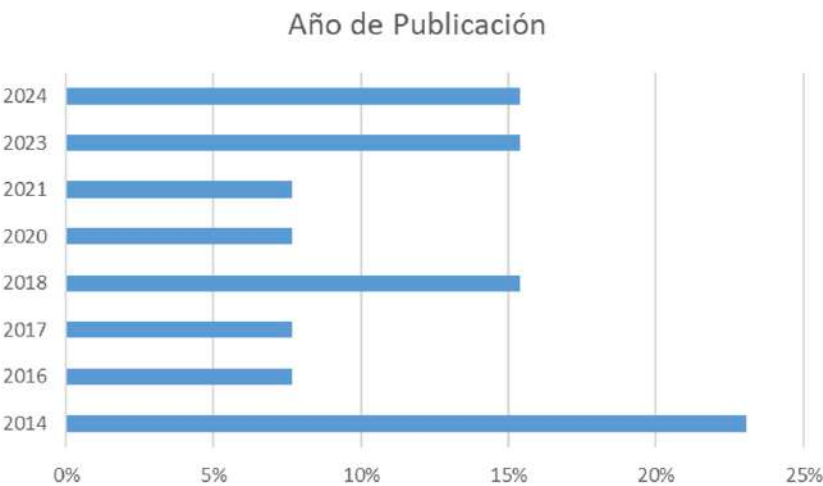
Publicaciones por países



Nota. Fuente de elaboración propia.

En cuanto a los años de publicación de estos estudios, en la figura 2 se observa que los trabajos se han llevado a cabo de manera continua a lo largo de una década. Los estudios se publicaron en los años 2014, 2016, 2017, 2018, 2020, 2021,

Figura 2
Años de publicación



Nota. Fuente de elaboración propia.

2023 y 2024. Este intervalo temporal sugiere que la musicoterapia ha ido ganando reconocimiento y aceptación dentro de la comunidad científica, con un incremento en la producción de trabajos académicos que exploran sus beneficios y aplicaciones.

En la figura 3 se observan las diferentes bases de datos, la cantidad y el porcentaje de las investigaciones que fueron seleccionadas para poder realizar este trabajo después de superar los criterios de inclusión.; eEn el gráfico se identifica que de Dialnet fueron tomados 2 artículos que representan un 15%; de Pubmed, 3 artículos correspondientes al 23 %; de Google Académico fueron extraídos 7 trabajos equivalentes al 54 % y de ScienceDirect se empleó un artículo, siendo que supone el 8% de la totalidad de las investigaciones.

Los trabajos de grados fueron obtenidos de los repositorios de algunas universidades, las cuales se relacionan a continuación; Universidad Católica de Pereira, Universidad Alas Peruanas, Universidad de Lima, Universidad Cooperativa de Colombia, Pontificia Universidad Javeriana, Universidad de La Rioja y Universidad Nacional de La Plata.

Figura 3
Bases de datos

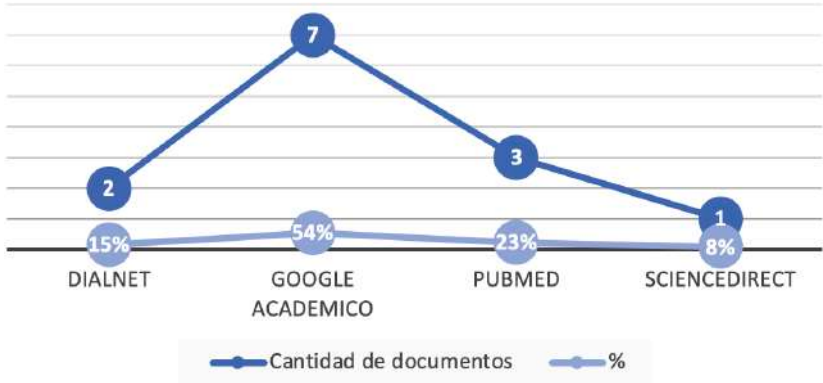
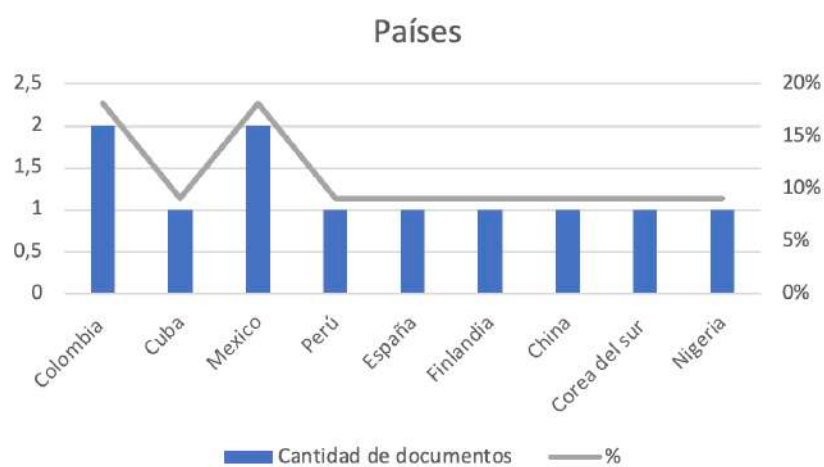


Figura 4
Distribución por países



Los estudios que finalmente fueron utilizados para el trabajo se realizaron en los siguientes países: Bolivia, con un trabajo; Colombia, con (2) estudios; Cuba, con (1) artículo; México, con (2) investigaciones; Perú, con (1) trabajo; España con (1) artículo; Finlandia, con (1) estudio; China, con (1); Corea del Sur, con (1) artículo; y Nigeria también con (1) estudio, como se observa en la figura 4.

Tabla I
Resultados de artículos en la matriz

Autor y año	País	Diseño de estudios	Objetivo	Resultados
Sánchez, R. O., y de Juan, T.F. (2014).	México	Artículo de investigación	Evaluar la acción de la musicoterapia como alternativa de tratamiento no farmacológico y contribuir a la disminución de la depresión.	Después de aplicar el BDI antes, durante y después del tratamiento, se evidenció que hubo una reducción significativa en los síntomas, ya que en el GE el Proceso inició con 35 personas con diferentes tipos de depresión y al finalizar solo 8 pacientes mostraban síntomas. Por otro lado, el GC inició con 25 personas con trastorno depresivo y finalmente en 19 persistieron los síntomas.
Hartmann et al. (2023)	Finlandia	Artículo de investigación	Investigar posibles correlaciones entre la mejora del cliente y la interacción musical.	Se produjo un nivel de mejora en la frecuencia de resonancia respiratoria RFB; la improvisación permitió una mejor relación entre cliente [SGI] y terapeuta que posibilitó una mejor interacción social y un aumento en la autoestima.
Torres et al. (2014)	Cuba	Artículo de investigación	Crear un instrumento psicoterapéutico, MUSITHERAP-I, con el propósito de reducir los niveles de depresión en los pacientes atendidos.	Fue diseñado instrumento MUSITHERAP-I y hubo una reducción del 50% en los niveles de depresión, así como la regulación de la FC Y FR.

Tabla I (cont.)

Resultados de artículos en la matriz

Autor y año	País	Diseño de estudios	Objetivo	Resultados
López, J. (2018)	Colombia	Trabajo de grado	Describir y analizar los efectos de una intervención musicoterapéutica basada en la composición de canciones en los niveles de depresión de un grupo de adultos mayores institucionalizados.	Los niveles de depresión disminuyeron durante la intervención terapéutica, del mismo modo que mejoró su estado emocional.
Arpi, D. (2016)	Perú	Trabajo de grado	Determinar la eficacia de la musicoterapia en la depresión de estudiantes de secundaria.	Los niveles de depresión disminuyeron durante la intervención terapéutica y mejoró el estado de ánimo de los pacientes.
Windle et al. (2020)	Reino Unido	Artículo de investigación	Observar la viabilidad del uso de la musicoterapia en grupo para la depresión a largo plazo.	Los niveles de depresión disminuyeron y hubo fortalecimiento del estado emocional.
López, M. (2020)	Bolivia	Artículo de investigación	Disminuir los niveles de depresión en pacientes del Hospital de Psiquiatría de la CNS, a través de un programa de intervención en Musicoterapia Grupal Activa MTGA.	La intervención con musicoterapia grupal activa logró disminuir en un 95% los niveles de depresión en el GE.
Castillo-Pérez et al. (2014)	México	Artículo de investigación	Evaluar los efectos de la musicoterapia sobre la depresión.	Los niveles de depresión en el grupo experimental se redujeron notablemente en relación con el grupo control.
Subirats Olaya y Taranilla Izquierdo (2017)	España	Artículo de investigación	Investigar los efectos de la musicoterapia receptiva en los síntomas de ansiedad y depresión en pacientes con demencia.	Después de 16 sesiones, se observó una disminución significativa en los síntomas relacionados a la depresión. También se evidenció que el efecto fue disminuyendo durante el mes siguiente sin tratamiento.
Lv et al. (2024)	China	Artículo de investigación	Analizar cómo el contexto emocional de la música afecta el estado de ánimo en personas con depresión.	De acuerdo los datos recopilados, se demuestra que la música estimula el cerebro en el procesamiento emocional, relacionando los beneficios de la musicoterapia al gusto particular, gozo o grado de felicidad que esta produzca en cada persona en particular, lo cual permite disminuir la depresión.

Tabla I (cont.)

Resultados de artículos en la matriz

Autor y año	País	Diseño de estudios	Objetivo	Resultados
Xu et al. (2024)	China	Artículo de investigación	Explorar los efectos de la musicoterapia grupal sobre la depresión en dos hogares de ancianos.	La musicoterapia en grupo mostró ser un método efectivo para disminuir los síntomas de depresión en adultos mayores con demencia.
Park et al. (2023)	República de Corea	Artículo de investigación	Determinar el efecto de la musicoterapia como tratamiento alternativo sobre la depresión en niños y adolescentes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) mediante la activación de la serotonina (5-HT) y la mejora de la capacidad de afrontamiento del estrés.	La aplicación de la musicoterapia como tratamiento alternativo de la depresión en niños y adolescentes con TDAH mostró efectos neurofisiológicos y psicológicos positivos.
Yang, J. (2021)	China	Artículo de investigación	Verificar los efectos de la musicoterapia en el trastorno depresivo.	Se constató que la musicoterapia es un método efectivo en el tratamiento de la depresión en personas de mediana y avanzada edad.

Nota. Fuente de elaboración propia.

Las investigaciones seleccionadas plantean la efectividad de la musicoterapia en diversos contextos y poblaciones. Sánchez y de la Jara (2014) evaluaron la acción de la musicoterapia como tratamiento no farmacológico para la depresión, encontrando encontraron que después de la intervención hubo una disminución en la sintomatología depresiva. Por su parte, Hartmann et al. (2023) analizaron las correlaciones entre la mejora del estado del beneficiario y la interacción musical, concluyendo y concluyeron que la improvisación musical permite una mejor relación terapéutica.

En cuanto al desarrollo de instrumentos psicoterapéuticos, Torres et al. (2014) diseñaron el MUSITHERAP-I, el cual mostró una reducción del 50 % en los niveles de depresión. Asimismo, López (2018) estudió los efectos de la musicoterapia basada en la composición de canciones, encontrando mejoras en el estado emocional de los participantes. De manera similar, Arpi (2016) evaluó la eficacia de la musicoterapia en estudiantes de secundaria, reportando y reportó una disminución de los niveles de depresión.

Windle et al. (2020) analizaron la viabilidad de la musicoterapia en la depresión a largo plazo, evidenciando que arrojó evidencias de mejoras en el estado emocional de los pacientes.

En una línea de investigación similar, López (2020) estudió los efectos de la musicoterapia grupal activa MTGA, encontrando y encontró una reducción del 95 % en los niveles de depresión. También, Castillo-Pérez et al. (2014) realizaron un estudio experimental que demostró la superioridad de la musicoterapia sobre el grupo control.

Por otro lado, Subirats y Taranilla (2017) investigaron los efectos de la musicoterapia receptiva en pacientes con demencia y depresión; encontraron una disminución significativa de los síntomas depresivos después de 16 sesiones. De igual manera, Lu et al. (2024) analizaron cómo el contexto emocional de la música influye en el estado de ánimo en personas con depresión, destacando que el proceso emocional es clave en la efectividad de la intervención.

Finalmente, Xu et al. (2024) exploraron los efectos de la musicoterapia grupal en hogares de ancianos, concluyendo y concluyeron que esta intervención redujo significativamente los síntomas depresivos. De manera complementaria, Park et al. (2023) examinaron la musicoterapia como tratamiento para la depresión en niños y adolescentes con TDAH, encontrando que la activación de la serotonina es un mecanismo clave en la mejora del estado emocional.

Park et al. (2023) examinaron la musicoterapia como tratamiento para la depresión en niños y adolescentes con TDAH, encontrando que la activación de la serotonina es un mecanismo clave en la mejora del estado emocional.

Estos estudios respaldan la eficacia de la musicoterapia como una intervención complementaria en el tratamiento de la depresión, evidenciando su impacto positivo en diversas poblaciones y contextos clínicos.

Análisis de datos

Se empleó Microsoft Excel como herramienta para la organización, la recopilación y análisis de los datos obtenidos, lo cual llevó a la creación de matrices de análisis de datos. Posteriormente se generaron las distintas tablas y gráficos que se han expuesto en el artículo; donde las cuales se evidencian los hallazgos obtenidos en los distintos documentos consultados, posibilitando lo que posibilita una mejor comprensión de los resultados. Los datos extraídos incluyeron los tipos de musicoterapia utilizados, la modalidad de las sesiones, el porcentaje de los síntomas antes y después de las intervenciones con musicoterapia y el porcentaje general de recuperación en los síntomas. Además, se clasificaron los resultados de acuerdo con las características demográficas de los participantes, tales como la edad, el sexo, y el contexto sociocultural.

Evaluación de calidad

Los estudios fueron evaluados teniendo en cuenta diferentes criterios: a nivel cuantitativo, el porcentaje del tipo de musicoterapia implementada, el tipo de población, de sesión, el género, la presencia de síntomas antes y después de la intervención; asimismo, el número de personas que manifestaron uno o más síntomas y el total de los usuarios que mostraron alguna mejora después de la intervención con musicoterapia. Lo anterior fue representado con la media de los valores finales. Por otro lado, a nivel cualitativo se realizaron tablas que contienen los documentos utilizados para el análisis, el autor, años de publicación, el objetivo, los resultados y, el proceso de intervención. Lo anterior con el fin de garantizar la calidad y veracidad de los resultados.

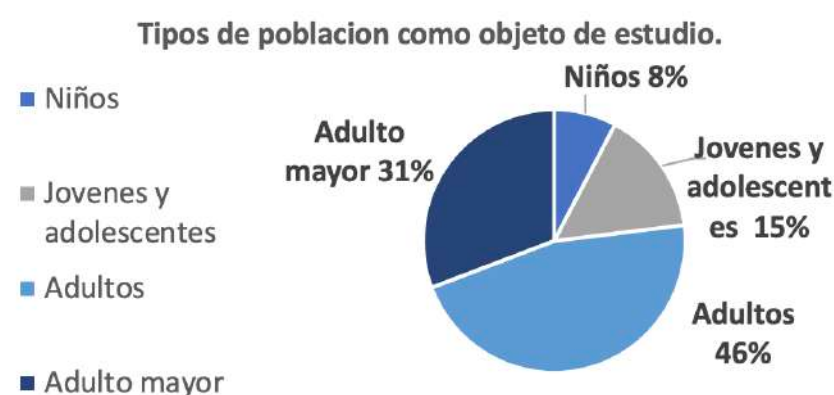
RESULTADOS

En este apartado se relacionan los resultados después del análisis de los datos teniendo en cuenta: Las edades de los usuarios, el género más afectado, los tipos de musicoterapia utilizados, la modalidad de las sesiones, el porcentaje de los síntomas antes y después de las intervenciones con musicoterapia, y el porcentaje general de recuperación en los síntomas.

Las edades de la población se localizaban entre los 6 y los 93 años, lo cual indica que los estudios involucraron a diferentes colectivos, como, niños, adolescentes, adultos y tercera edad, así como sexos masculino y femenino. Se observó que el 31 % de las investigaciones estaban dirigidas a la población de adultos mayores, es decir, mayores de 60 años; el 46 %, a adultos; el 15 %, a adolescentes; y un 8 %, a la población fue de niños, como lo indica la figura 5.

Figura 5

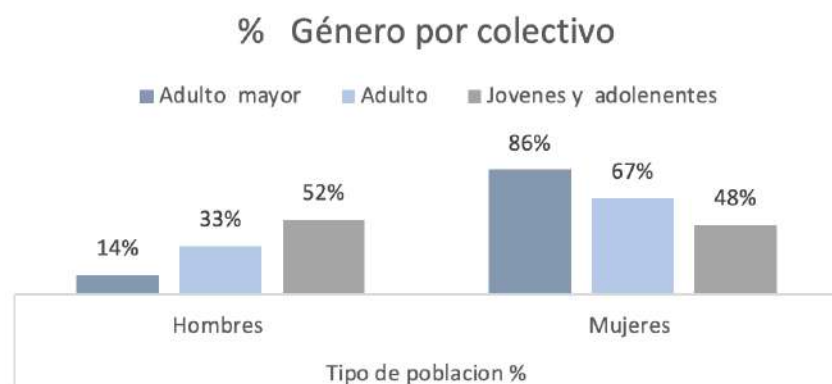
Población objeto de estudio



Nota. Fuente de elaboración propia.

Figura 6

Porcentaje de género.



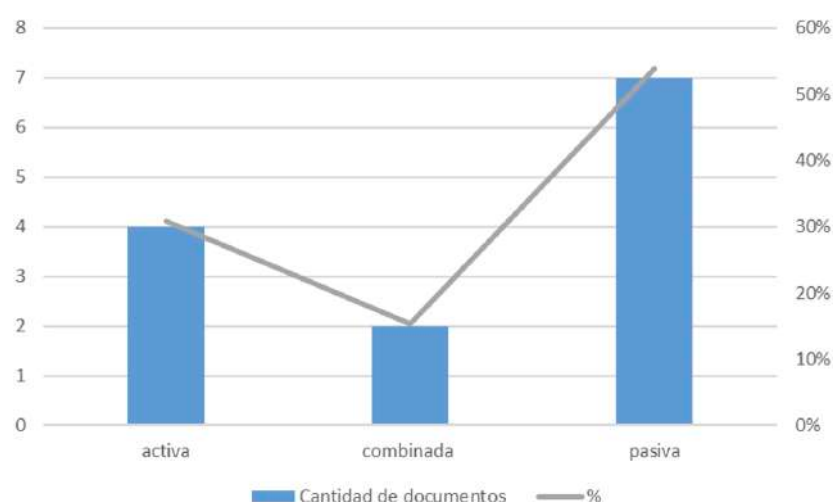
Nota. Fuente de elaboración propia.

Por otra parte, se efectuó el cálculo del porcentaje de hombres y mujeres que participaron en los procesos musicoterapéuticos de acuerdo con el colectivo al cual pertenecían. Según los cálculos realizados, se encontró que, en los adultos mayores, el 86 % eran mujeres y el 14 % hombres; en cuanto a adultos, un 67 % fue asociado a mujeres y un 33 % correspondía a los hombres, en adolescentes se observó que un 55 % eran mujeres y un 45 % se relacionó a los hombres. En todos los trabajos consultados, la población fue mixta. De acuerdo con la figura 6.

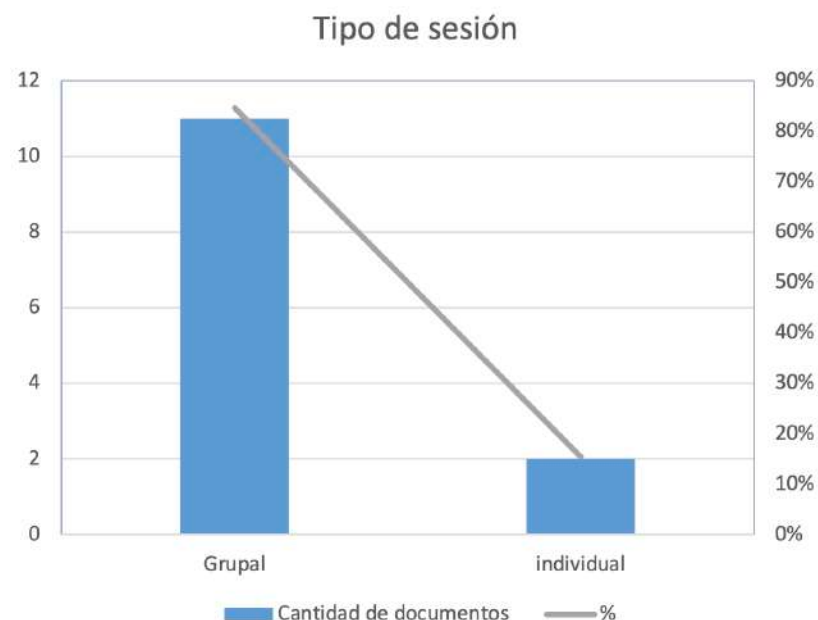
En la figura 7 se observa el porcentaje del tipo de musicoterapia utilizado en las diferentes investigaciones que formaron el cuerpo de este trabajo; siendo en el que la musicoterapia pasiva fue la de mayor implementación, ya que fue utilizada en 7 de las 13 investigaciones, representando el 50 % del total de los trabajos., continúa la musicoterapia pasiva, utilizada en 4 trabajos, lo que supone siendo el 30 %; y finalmente, la musicoterapia combinada, empleada en 2 de los trabajos, contando con un 20 %.

Figura 7

Tipo de musicoterapia utilizado

**Figura 8**

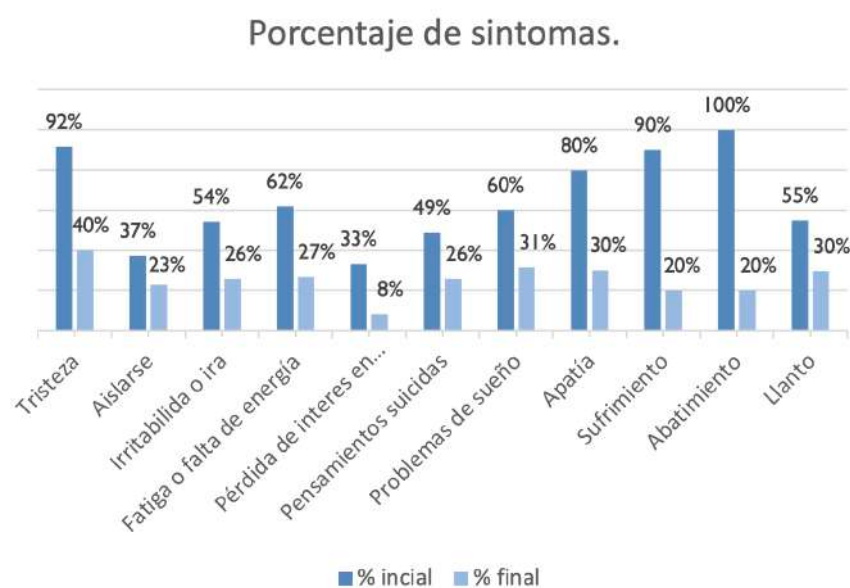
Modalidad de sesión



Nota. Fuente de elaboración propia

Figura 9

Porcentaje de síntomas



Nota. Fuente de elaboración propia

La figura 8 expone el porcentaje de la modalidad de la sesión de las investigaciones que fueron empleadas el trabajo; mostrando muestra que las sesiones grupales obtuvieron un mayor porcentaje siendo el 85 %, mientras que las sesiones individuales tuvieron un 15 %. En la figura 9 se aprecia el porcentaje de afectación a los principales síntomas de la depresión antes y después de la intervención con musicoterapia. Los porcentajes están vinculados a tres de los trece trabajos seleccionados, debido a que estos se enfocaron en la recuperación de cada uno de los síntomas.

Figura 10*Porcentaje de recuperación**Nota. Fuente de elaboración propia*

En cuanto a la figura 10, se observa el porcentaje de recuperación de los beneficiarios,; siendo donde la media es de la división entre el número de personas que manifestaron uno o más síntomas y el total de los usuarios que mostraron alguna mejora en la sintomatología después de la intervención con musicoterapia. A continuación, se relacionan los estudios, el número de usuarios y la media de recuperación por síntoma:

- Tristeza: en el estudio 1, al iniciar, 10 usuarios, al finalizar, 3. Estudio 2, al iniciar, 5; al finalizar, 3. Media del 60%.
- Aislamiento: en el estudio 3, al iniciar, 13 personas; al finalizar, 8 personas. Media es del 38% de recuperación.
- Irritabilidad o ira: estudio 3, al iniciar, 19 pacientes, al finalizar, 9. Media de recuperación: 53%.
- Fatiga o falta de energía: estudio 2, al iniciar, 4 usuarios; al finalizar, 2; Grupo 3, al iniciar, 20; al finalizar, 7. Media de recuperación: 70%.
- Pérdida de interés en actividades: estudio 2, al iniciar, 4 personas; al finalizar, 1 persona. Media de recuperación: 85%.
- Pensamientos suicidas: estudio 3, al iniciar, 17 usuarios; al finalizar, 9 usuarios. Media de recuperación: 47%.
- Problemas de sueño: estudio 3, al iniciar 21 pacientes; al finalizar, 11. Media de recuperación: 48%.
- Apatía: estudio 1, al iniciar, 8 usuarios; al finalizar, 3. Media de recuperación: 47%.
- Sufrimiento: estudio 1, al iniciar, 9 personas; al finalizar, 2. Media de recuperación: 80%.
- Abatimiento: estudio 1, al inicio, 10 pacientes; al finalizar. Media de recuperación 80%.
- Llanto: estudio 1, al iniciar 3 usuarios, al finalizar, 2. Media de recuperación: 74%.

Solo en tres de los trabajos se observa que abordan la sintomatología de la depresión directamente, lo que no permitió realizar un análisis más amplio incluyendo la totalidad de los trabajos.

Recomendaciones para la investigación futura

Se sugiere llevar a cabo más investigaciones rigurosas sobre los efectos y beneficios de la musicoterapia en el tratamiento del trastorno depresivo. Aunque existen estudios anteriores que indican los beneficios de la musicoterapia y el impacto positivo que puede tener en la reducción de los síntomas de la depresión y en la mejora general del estado de ánimo; la evidencia científica disponible aún es escasa, por lo cual que hace necesario una mayor cantidad de investigaciones sobre el impacto de la musicoterapia.

Dada la ausencia de un grupo control en gran parte de los trabajos localizados, se recomienda que en futuras investigaciones se cuente con la participación tanto de un grupo experimental como de un grupo control para poder realizar una mejor una comparativa y la obtención de resultados más confiables y precisos.

DISCUSIÓN

Revisión crítica de los avances recientes

La aplicación de musicoterapia ha sido favorable para tratamiento de diversas patologías. La evidencia creciente que se ha venido documentando con el respaldo de numerosas investigaciones científicas realizadas en todo el mundo, han validado la musicoterapia como una forma efectiva para el tratamiento complementario o alternativo, contribuyendo significativamente al reconocimiento de esta disciplina en el área de la salud.

Gracias a estos avances y al creciente interés en la musicoterapia, se ha generado una demanda de profesionales que estén preparados en esta área, lo que ha permitido el desarrollo y establecimiento de programas de educación superior en distintas regiones del mundo para capacitar musicoterapeutas profesionales.

El tratamiento con musicoterapia en sus diversas modalidades, activa, pasiva y combinada, permite abordar de manera integral las necesidades complejas de quienes padecen el trastorno depresivo; al producir una disminución significativa en los síntomas asociados con la depresión, mejorando lo que mejora la calidad de vida de los beneficiarios.

Este enfoque terapéutico ha demostrado ser altamente efectivo en varios aspectos del bienestar emocional y psicológico, del mismo modo que en el fortalecimiento de la autoestima y mejora en la comunicación.

Al ser los adultos mayores el grupo demográfico en el cual se han concentrado la mayoría de los estudios e investigaciones sobre la aplicación de la musicoterapia en el trastorno depresivo, se han convertido en un foco de interés para los musicoterapeutas y otros profesionales de la salud para llevar a cabo nuevas investigaciones, debido a los diferentes factores de propensión que esta población tiene ante la depresión llevar a cabo nuevas investigaciones, debido a los diferentes factores de propensión que esta población tiene ante la depresión.

Limitaciones y recomendaciones

En primer lugar, se observa que muchos estudios no tuvieron en cuenta la importancia de tener un grupo control para poder realizar una comparativa con el grupo experimental.

Otro de los factores limitantes es que algunos bancos de datos, repositorios o asociaciones son de carácter privado y no permiten el acceso sin suscripción. Por lo cual se pierde información que podría enriquecer la investigación.

La fecha de emisión:, la mayoría de los trabajos realizados sobre el tratamiento de la depresión con musicoterapia son anteriores al año 2014, lo cual que hizo que se excluyeran por los criterios de inclusión, al ser publicaciones de más de 10 años.

Algunos de los trabajos consultados tenían como finalidad la obtención de un título en psicología o psiquiatría. En algunos de estos se observó que confundía la musicoterapia con sonoterapia o music for healing, lo que no ayuda a contribuir de manera seria en el estudio de la musicoterapia.

CONCLUSIONES

En virtud del trabajo realizado, se ha podido identificar que la musicoterapia beneficia a los pacientes de diferentes colectivos en la reducción de síntomas de trastorno depresivo;, la pérdida de interés de actividades, el sufrimiento y el abatimiento obtuvieron un mayor porcentaje de recuperación mostrando una mejora entre el 80 % y el 85 %. Por otro lado, la irritabilidad o ira, fatiga o falta de energía, el llanto y la tristeza tuvieron una recuperación de entre el 50 % y el 70 %. Del mismo modo, se observa que los pensamientos suicidas, los problemas de sueño y la apatía contaron con una recuperación del 48 %, mientras que el aislamiento se tiene la tasa de recuperación más baja, siendo de un 38 %. En el 92 % de los trabajos se observa que hubo una reducción significativa del trastorno depresivo a nivel general. Solamente en un 8 % de los trabajos, el grupo experimental no presentó una diferencia considerable en los síntomas comparado con los pacientes con trastorno depresivo que participaron del proceso musicoterapéutico en el grupo control y, además, estaban siendo tratados con medicamentos. Este hallazgo sugiere que, en algunos casos

específicos, la musicoterapia podría no ser suficiente para marcar una diferencia notable.

Sin embargo, la abrumadora mayoría de los estudios respalda la eficacia de la musicoterapia, lo que resalta su valor como una intervención complementaria y no invasiva en el manejo del trastorno depresivo. Lo anterior refuerza la importancia de considerar la musicoterapia como una opción terapéutica segura y potencialmente efectiva en una amplia variedad de casos, siempre evaluando su aplicación en conjunto con otras formas de tratamiento según las necesidades individuales de cada paciente depresivo a nivel general.

Solamente en un 8% de los trabajos, el grupo experimental no presentó una diferencia considerable en los síntomas comparado con los pacientes con trastorno depresivo que participaron del proceso musicoterapéutico en el grupo control y además estaban siendo tratados con medicamentos. Este hallazgo sugiere que, en algunos casos específicos, la musicoterapia podría no ser suficiente para marcar una diferencia notable. Sin embargo, la abrumadora mayoría de los estudios respalda la eficacia de la musicoterapia, lo que resalta su valor como una intervención complementaria y no invasiva en el manejo del trastorno depresivo. Lo anterior refuerza la importancia de considerar la musicoterapia como una opción terapéutica segura y potencialmente efectiva en una amplia variedad de casos, siempre evaluando su aplicación en conjunto con otras formas de tratamiento según las necesidades individuales de cada paciente.

A partir de los datos obtenidos en el estudio, se procedió a realizar un análisis comparativo exhaustivo que abarcó diferentes aspectos clave, incluyendo las bases de datos utilizadas, los colectivos involucrados y los síntomas. Mediante las bases de datos, se valoró la calidad, la solidez y la relevancia de la información, teniendo en cuenta factores como la variedad de las fuentes y el tamaño de las muestras. Relacionado a los colectivos, se consideraron los factores clínicos de los grupos involucrados. Para finalizar, referente a los síntomas, se realizó una comparación detallada de la prevalencia, la intensidad y la variabilidad de los síntomas, tanto a nivel individual como grupal. Este análisis comparativo permitió determinar las relaciones y diferencias significativas entre los distintos elementos del estudio.

Declaración de IA generativa

El autor declara que no se utilizó Gen AI en la creación de este manuscrito.

Nota del editor

Todas las afirmaciones expresadas en este artículo son exclusivamente responsabilidad del autor y no representan

necesariamente las de sus organizaciones afiliadas, ni las de la editorial, los editores ni los revisores. Ningún producto evaluado en este artículo, ni ninguna afirmación realizada por su creador está garantizada ni respaldada por la editorial.

REFERENCIAS

- Arpi Zapana, D. C. (2016). Efecto de musicoterapia en la disminucion niveles de depresión (*En estudiantes de educación secundaria de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús Juliaca 2016*). <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/7171>
- Atehortúa, P. (2022). *La musicoterapia como una nueva forma para el tratamiento de la depresión: una revisión sistemática*. Universidad Católica de Pereira. <https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/9484>
- Castillo-Pérez, S., Gómez-Pérez, V., Calvillo Velasco, M., Pérez-Campos, E., & Mayoral, M.-A. (2010). Effects of music therapy on depression compared with psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 37(5), 387-390. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.07.001>
- Gustavson, D. E., Coleman, P. L., Iversen, J. R., Maes, H. H., Gordon, R. L., y Lense, M. D. (2021). *Mental health and music engagement: review, framework, and guidelines for future studies*. Pubmed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34226495/>
- Hartmann, M., Mavrolampados, A., Toiviainen, P., Saarikallio, S., Foubert, K., Brabant, O., Snape, N., Ala-Ruona, E., Gold, C., & Erkkilä, J. (2023). Musical interaction in music therapy for depression treatment. *Psychology of Music*, 51(1), 33-50. <https://doi.org/10.1177/03057356221084368>
- López de la Vega, M. R. (2020). Musicoterapia grupal activa y depresión en pacientes del Hospital de Psiquiatría - CNS. *Revista de Investigación Psicológica*, 24, 11-36. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000200003&lng=es&tlng=es
- López Fandiño, J. (2018). *Efectos de un programa piloto de musicoterapia basado en la composición de canciones sobre los niveles de depresión en adultos mayores con deterioro cognitivo residentes de un hogar geriátrico privado de la ciudad de Bogotá*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Institucional UNAL. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/63061>
- Lv, X., Wang, Y., Zhang, Y., Ma, S., Liu, J., Ye, K., Sun, B. (2024). El arrastre auditivo coordina el triple bloqueo temporal cortical-BNST-NAc para aliviar el trastorno depresivo. *Cell Reports*, 43(8). <https://doi.org/10.1016/j.celrep.2024.114474>
- Martínez Torres, Y., Gutiérrez Diez, L., & Laguna Martínez, A. (2014). Musicoterapia como alternativa terapéutica en la depresión. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 39(9). <https://revzoilomarinellosldcuindex.php/zmv/article/view/159>
- Park, J. I., Lee, I. H., & Lee, S. J. (2023). Effects of music therapy as an alternative treatment on depression in children and adolescents with ADHD by activating serotonin and improving stress coping ability. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23, 73. <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03832-6>
- Sotelo, J. Corimanya, A. (2019). *Efectividad de la musicoterapia para mejorar los síntomas depresivos en pacientes psiquiátricos*. [Trabajo de pregrado Universidad Norbert Wiener]. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/3073>
- Subirats Olaya, M., & Taranilla Izquierdo, M. (2017). Efecto de la musicoterapia receptiva individual en los síntomas depresivos y de ansiedad en la demencia. *Informaciones Psiquiátricas*, 87-110. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-164425>
- Vidal, J. (2023). *Depresión*. Clínica Universidad de Navarra, I. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion>
- Windle, E., Hickling, L. M., Jayacodi, S., & Carr, C. (2020). The experiences of patients in the synchrony group music therapy trial for long-term depression. *The Arts in Psychotherapy*, 67, 101580. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101580>
- Xu, H., Li, A., & Apuke, O. D. (2024). The impact of group music therapy in ameliorating the depression among patients with dementia in care homes: A randomized control trial. *Geriatric Nursing*, 56, 304-311. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.02.021>

**EN SALUD MENTAL,
LA MUSICOTERAPIA
PREPARA
EL CAMINO DE LA
PSICOTERAPIA**

Imagen creada con Leonardo.ai por D. Gamella - Prompt "cerebro responde a la música"



MUTCAST

MUSICOTERAPIA BASADA EN LA EVIDENCIA

podcast creado en colaboración con





¡LOGRADO!

10



MiSOSTENiDO