

“

...En una entrevista realizada a la pianista Alice Herz-Sommer, superviviente más longeva del holocausto nazi, describía que sonreía a su hijo Raphael en su confinamiento en el campo de Terezin porque esa la mejor protección que podía darle, ¿cómo no iba a confiar un niño en la sonrisa de su madre?

”

En son de risa

Todo comunica. El mensajero y el mensaje son transmisores ambos de información. Nos comunicamos a través de lo que decimos y escribimos, pero también a través de la forma en cómo lo expresamos. Cuando nos expresamos nuestro lenguaje corporal y nuestra indumentaria también contribuyen en el mensaje. Esto ya lo apreciaban las primeras culturas. Sus vasos y ajuares, los escudos y enseñas o sus edificios cumplían con la doble función de ser útiles y a la vez transmisores de un mensaje. En sus vestigios podemos leer las características de su cultura, de sus usos y costumbres.

En MiSostenido también queremos que todo comunique. Cuidamos el contenido y el soporte. Por ello trabajamos en dos líneas editoriales que actúan de forma paralela. De una parte, compilamos los artículos de investigación. Es un contenido explicativo pautado según los estándares académicos de la investigación en formato texto, con el que queremos evidenciar los beneficios derivados de los programas de musicoterapia. Al tiempo, desarrollamos un tema transversal con un carácter simbólico y visual. Su potencial evocador nos permite reflexionar y sentir de forma más directa. La imagen llega a la psique antes de que hayamos dedicado tiempo a la lectura de cualquiera de los contenidos de texto.

Estética y contenido, forma y fondo son la seña de nuestro mensaje. El soporte empleado funciona como una banda sonora. En el cine, cada escena se construye sobre el marco musical que plantea el discurso sonoro. Este da sentido a la consecución de planos y explica el contenido de los recursos visuales. Así, nuestras imágenes, ubicadas principalmente en el cierre de cada artículo son el vehículo para llegar a la palabra. Son un reclamo visual para recorrer desde la portada todas y cada una de sus páginas.

En esta ocasión hemos puesto la mirada en la sonrisa. Todas las personas que aparecen fotografiadas manifiestan de una u otra manera su bienestar a través de la risa. La frase que las acompaña refiere

que la causa ha sido la música. La sonrisa es una semilla que produce confort, es un gesto simpático, una puerta que se abre a un campo de posibilidades positivas. La sonrisa es un flotador para días de oleaje.

Llevamos sumergidos en una mar de complejidades más tiempo del soportable. Si atendemos el mensaje vertido por los medios de comunicación, además de contradictorio, es sumamente catastrófico. Debe ser que tal insistencia en emitir miedos, penurias y *dispiaceres* es una buena fuente de ingresos.

Son muchos meses escuchando términos como pandemia, guerra, cambio climático, corrupción, polarización social, crisis financiera o precios de la



energía. Una retórica hiperbólica del caos que golpea contra nuestras amígdalas como lo haría un ariete sobre el portón de un castillo medieval.

A golpe de noticia, nuestro sistema amigdalino da la orden a todo el organismo para generar adrenalina y cortisol poniendo en alerta al cuerpo. Ya sea un peligro potencial o real, todo en nosotros se dispone en modo supervivencia. Este estado es el contrario al modo creativo.

Lo peor de un ataque, de una enfermedad, de una pandemia es no detectarla a tiempo. De esto ya sabemos mucho. En las escuelas, escenario simbólico de toda la sociedad, han aumentado los problemas mentales. Nuestros menores y adolescentes están manifestando las consecuencias de la masiva siembra de temores y desesperanzas. Les hemos robado los sueños y el futuro a base de augurios desalentadores. Esto lo expresan con variados cuadros de ansiedad, trastornos alimentarios, conatos autolíticos, aislamiento e incomunicación, conductas disruptivas o adicciones entre otra variedad de afecciones (Paricio et al, 2021; Buitrago et al, 2021; Becerra et al. 2021, Palacio, 2020). Hous-ton tenemos un problema.

Más allá de lo que las autoridades competentes determinen plantear, desde el pequeño espacio de Mi-Sostenido consideramos necesario poner el foco en el polo contrario. Donde ponemos la atención ponemos la energía y a ella responden nuestros pensamientos, emociones, conductas y acciones. Ya son muchos meses expuestos al mismo sermón. Demasiadas vueltas al mismo circuito.

Por eso dedicamos este número 4 al gesto de la sonrisa como huella dejada en nosotros tras el paso que la música. La sonrisa es como la paloma

portando una ramita de olivo una vez que el nivel de las aguas ha bajado. La sonrisa es confianza, es signo de que todo está bien en los otros, las neuronas espejo nos permiten sentirlo y saber que no estamos solos (Wang et al, 2017; Azim et al, 2005). En una entrevista realizada a la pianista Alice Herz-Sommer, superviviente más longeva del holocausto nazi, describía que sonreía a su hijo Raphael en su confinamiento en el campo de Terezin porque esa la mejor protección que podía darle, ¿cómo no iba a confiar un niño en la sonrisa de su madre?

Los musicoterapeutas sabemos de los beneficios emocionales que otorga la música (Hazratian y Motaghi, 2022; Hogue y Kahn, 2016; Khalfa et al. 2005). Su rastro es fértil, sus efectos secundarios benignos e impulsan el bienestar. Cada una de nuestras intervenciones cuentan con la inmediata validación de la sonrisa. Cuando estas se presentan sabemos que hemos hecho un buen trabajo.

Así que miremos estas imágenes y contactemos con la sonrisa. Exploremos los artículos que componen este ejemplar, pero también sonriamos. Pongamos una música que nos haga disfrutar, provoquemos una experiencia de bienestar. Esto dará un cambio de perspectiva a nuestra visión del mundo. Sonriamos a quienes nos rodean y permitamos que la cadena se extienda. Somos lo que emitimos. Expresemos en son de risa y adormentemos nuestras hipervitaminadas amígdalas. Recordemos que “no nos reímos porque somos felices, somos felices porque nos reímos” (James, 1902).

David Gamella González

REFERENCIAS

- Azim, E., Mobbs, D., Jo, B., Menon, V., & Reiss, A. L. (2005). Sex differences in brain activation elicited by humor. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 102(45), 16496–16501. doi:10.1073/pnas.0408456102
- Becerra-García, J.A., Sánchez-Gutiérrez, T., Barbeito, S. y Calvo, A. (2021). Pandemia por COVID-19 y salud mental en España: un análisis de su relación utilizando Google Trends, *Revista de psiquiatría y salud mental*, <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2021.05.001>
- Buitrago Ramírez F, Ciurana Misol R, Fernández Alonso MDC, Tizón García JL. (2021). Repercusiones de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental de la población general. Reflexiones y propuestas. *Aten Primaria*. Aug-Sep; 53 (7):102143. doi: 10.1016/j.aprim.2021.102143.
- Hazratian, S. y Motaghi M. (2022). Investigation of the Effect of Music on Happiness in the Elderly Residing at the Retirement Homes in Kermanshah in 2019. *Journal of Multidisciplinary Care*, 11(1), 19–24. <https://doi.org/10.34172/jmdc.2022.04>
- Hogue, Crimmins, A. M., y Kahn, J. H. (2016). “So sad and slow, so why can’t I turn off the radio”: The effects of gender, depression, and absorption on liking music that induces sadness and music that induces happiness. *Psychology of Music*, 44(4), 816–829. <https://doi.org/10.1177/0305735615594489>
- James, W. (1902). The varieties of religious experience. Longmans, Green, and Co.
- Khalfa, Schon, D., Anton, J.-L., y Liégeois-Chauvel, C. (2005). Brain regions involved in the recognition of happiness and sadness in music. *Neuroreport*, 16(18), 1981–1984. <https://doi.org/10.1097/00001756-200512190-00002>
- Palacio, J.D., Londoño, J.P., Nancía, A., Robledo, P. y Quintero, C.P. (2020). Psychiatric disorders in children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, Volumen 49, Issue 4, October–December 2020, p. 279–288. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.006>
- Paricio del Castillo, R., Mallol Castañón, L., Díaz de Neira, M., & Palanca Maresca, I. (2021). Trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia en época COVID: ¿una nueva pandemia?. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 38(4), 9–17. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v38n4a3>
- Wang, Mao, H., Li, Y. J., & Liu, F. (2017). Smile Big or Not? Effects of Smile Intensity on Perceptions of Warmth and Competence. *The Journal of Consumer Research*, 43(5), 787–805. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucw062>



Fotografía de GABI SANTANA en Pexel Creative Commons

**LA MÚSICA PASÓ
POR AQUÍ**

#4 ÍNDICE

MiSOSTENiDO

EDITORIAL

p.3. En son de risa

David J. Gamella González

ARTÍCULOS

p. 8. Abordaje de los niveles de atención y concentración de pacientes con Alzheimer a través de un programa de intervención con musicoterapia.

Juan Manuel Linde Bustos

p. 19. Musicoterapia recreativa en Unidades Psiquiátricas de estancia corta en CAMH.

Luis Alberto Medina Barrón Brito

p. 28. Musicoterapia en niños con Síndrome San Fillipo en el CiM de Bilbao.

Carles Pérez Collado
Ana María Pueyo Inglán

p. 38. Musicoterapia para el envejecimiento activo.

M^a Auxiliadora Belmonte Jiménez

p. 50. El Kenny Musical Performance Anxiety Inventory (K-MPAI). Revisión de su estructura, propiedades y adaptaciones a diferentes idiomas.

Sara Grau Ramón

61. Musicoterapia y desarrollo de la Inteligencia Emocional en la Infancia.

Yaiza Martínez Gómez

p. 72. Aula de musicoterapia

Beatriz Amorós

p. 75. Reseña: Autismo y rehabilitación psicosocial

Miguel Ángel Diví Castellón

