

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CON MUSICOTERAPIA Y CANTO PARA PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES



ACCESO ABIERTO

Citación recomendada

Muyor, M.C. (2023). Propuesta de intervención con musicoterapia y canto para personas altamente sensibles. *Revista Misostenido*, 5(1), 117-125. [10.59028/misostenido.2023.21](https://doi.org/10.59028/misostenido.2023.21)

Correspondencia

mcmuyor@gmail.com

Recibido: Ene 30., 2023

Aceptado: Mar 20, 2023

Publicado: 10 Septiembre 2023

Financiación

Este artículo no ha contado con financiación institucional ni privada.

Conflicto de interés

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

Contribución de la autora

La autora declara haber desarrollado la presente propuesta y elaborar el artículo académico.

Comité ético

No aplica

DOI

<https://doi.org/10.59028/misostenido.2023.21>

Editado por

PhD. David Gamella
(Universidad Internacional de La Rioja)

Music therapy and singing intervention proposal for highly sensitive persons

María del Carmen Muyor

<https://orcid.org/0000-0002-9697-7048>

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 proposal. 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.

INTRODUCCIÓN

El rasgo de las Personas Altamente Sensibles

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.

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 y también que tienen una mejor percepción visual. 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. Evidenciaron además una mayor actividad cerebral en las zonas donde tienen lugar la atención visual.

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.

Programando y difundiendo propuestas educativas y sociales, en donde se tenga en cuenta a este colectivo y 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 patolo-

gía psicológica como tal, puede que no se le esté dando la importancia que debiera socialmente y por ello no aparezcan fórmulas o alternativas de tratamiento, para suavizar los síntomas que derivan del rasgo. La necesidad de tener recursos para gestionar estas situaciones desbordantes para una persona PAS, nos lleva a fijarnos en la relevancia de la aplicación de distintas técnicas de autocontrol, que suponen una herramienta básica para equilibrar los estados anímicos y emocionales.

Técnicas de autocontrol

Técnicas de autocontrol como Mindfulness o Técnica Alexander podrían ser grandes aliados para trabajar en las sesiones de musicoterapia con PAS, por sus grandes beneficios. El Mindfulness, para su creador Kabat-Zinn (2019), se trata de conciencia que se alcanza poniendo la atención de forma concreta, deliberada, sostenida en el tiempo y sin juicios hacia el momento presente. A través de la respiración se logra conectar con el momento presente, focalizar y alcanzar el mayor potencial realizando una tarea.

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." 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 autococonocimiento 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 de autocontrol 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, por lo que implementar la práctica de Mindfulness en este ámbito sería de gran ayuda. (Matei y Ginsborg, 2017)

Por otra parte, 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)

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 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.

Se puede observar que usar estas técnicas en la práctica y la didáctica musical es ya una realidad alrededor del mundo. En cuanto al uso de ellas en musicoterapia, no existe demasiada información al respecto, pero atendiendo a los grandes beneficios que conlleva su utilización dentro del ámbito artístico y musical, se deduce su gran utilidad en las intervenciones y sesiones de musicoterapia con diversos colectivos, aportando calma y equilibrio a los pacientes, reduciendo así los niveles de ansiedad, tensión o agitación que puedan presentar.

Expresividad musical y emocional en las PAS

No existe literatura específica sobre Personas Altamente Sensibles y expresión musical, por lo que dentro de la intervención de musicoterapia enfocada hacia este rasgo, 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.

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. En cuanto a la música como expresión artística, 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. 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.

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. 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 evocadas por la música pueden modular actividades tanto en los sistemas corticales como subcorticales y a través de redes corticales-subcorticales”. (p. 4)

La importancia del uso de la voz y el canto

A través del canto y la voz se pueden transmitir emociones y sensaciones de todo tipo, pues se trata del instrumento más importante para la comunicación y la transmisión de sentimientos. 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. 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).

Atendiendo a los beneficios del canto grupal, existen numerosos estudios que ponen de manifiesto su relevancia: 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, comprobaron que, gracias al canto en grupo, crecía exponencialmente el autoconcepto de los participantes y su vinculación social con el grupo.

En el ámbito de la musicoterapia, la voz es uno de los instrumentos más poderosos. Con diferentes técnicas de trabajo vocal se logran intervenciones terapéuticas exitosas con pacientes de muy diversas necesidades clínicas. Intervenciones de musicoterapia hacia neonatos, personas con autismo, personas con daños neurológicos, con enfermedad de Parkinson, con enfermedades mentales, también en unidades específicas de hospitales como asma, dolor, oncología, cuidados paliativos, etc.

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 pre-

vias 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.

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 posparto 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.

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. Desarrollar la conciencia sobre la propia voz, percatarse de su potencia, de su energía y vibración dentro y fuera del cuerpo, así como desarrollarla para que el sonido sea más estable y potente, es algo directamente proporcional a la adquisición de autoestima y confianza en uno mismo. Por eso, la presente propuesta, se centra precisamente en realizar actividades que tengan como base el canto y la voz como medio para alcanzar los objetivos terapéuticos.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Contexto y beneficiarios

Los beneficiarios objetivos de la intervención son personas a partir de 6 años 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.

La intervención 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.

En cuanto a los recursos materiales disponibles para el correcto desarrollo de la intervención (ver tabla I), se dispondrá de las instalaciones de este centro, así como de su equipamiento:

Tabla I

Recursos planteados para la propuesta

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	

Objetivos de la propuesta de intervención.

El objetivo principal de este proyecto 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:

- Aumentar confianza y autoestima.
- Favorecer la expresión de sentimientos.
- Reducir niveles de ansiedad y estrés.
- Favorecer la comunicación y apertura social
- Mejorar el auto concepto y el de los otros.
- Fomentar la improvisación y la creatividad.

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 siga una 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, es decir, que cada persona pueda expresarse del modo que quiera usando su cuerpo, su voz y los materiales disponibles dentro de la actividad que se realice en la sesión, pero también lo habrá para que la música se use como refuerzo, en este caso utilizando canciones cuya letra y música tengan relación con la emoción trabajada en esa sesión. Si por ejemplo trabajamos la alegría, las canciones evocarán este sentimiento tanto en la letra como en la música.

- Se pretende que estas personas altamente sensibles salgan de las sesiones con una energía renovada positivamente, es decir, con menos agitación o estrés que al llegar al centro y con mayor confianza consigo mismos y con el entorno. 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.

- 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.

Sesiones de musicoterapia

En esta intervención, 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

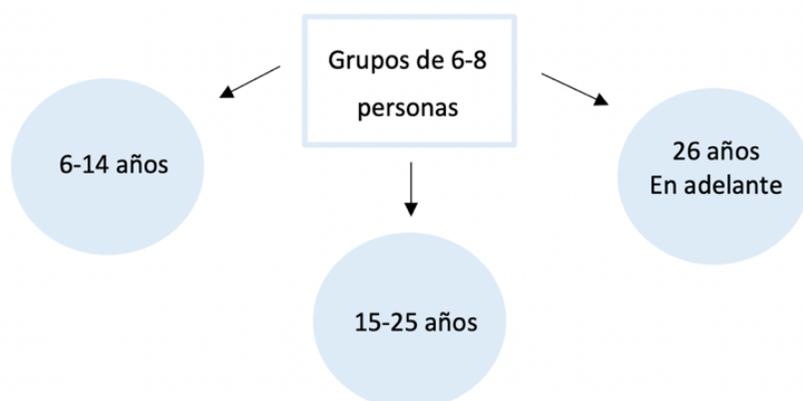
Organización de grupos en sesiones de la 1 a la 8



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

Figura 2

Organización de grupos en sesiones 9 y 10



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

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

Valores abordados en cada quincena de sesiones

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

Estructura y actividades

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.

La estructura de las sesiones seguirá siempre un mismo patrón, las mismas actividades, pero basándolas cada quincena en la temática a trabajar.

Ejemplificamos con la primera de ellas, la serenidad. Sesiones 1 y 2.

1. FASE: Caldeamiento. 10 minutos. Actividad: Bienvenida verbal. Nos presentamos con gestos y saludamos a los nuevos compañeros. En posición cómoda y relajada, audición musical relacionada con la SERENIDAD. Espacio para ubicarnos a través de Mindfulness.

2. FASE: Motivación para la sesión. 10 minutos. Actividad: 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.

3. FASE: Activación corporal consciente. 10 minutos. Actividad: 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.

4. FASE: Desarrollo perceptivo. 10 minutos. Actividad: Fortalecemos nuestro instrumento (la voz) 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.

5. FASE: Relación con el otro. 10 minutos. Actividad: 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.

6. FASE: Representación simbólica. 10 minutos. Actividad: 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.

7. FASE: Despedida. 15 minutos. Actividad: Karaoke: Con una última canción relacionada con la SERENIDAD, 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.

Recogida y análisis de datos

Para una correcta intervención, se valorará el estado emocional en el que llegan los participantes, así como su estado a la salida de las sesiones, mediante la consulta individualizada a cada participante, tanto al inicio como al final de los encuentros. La recogida de datos se llevará a cabo de forma cualitativa para su posterior evaluación: Por una parte, estará el rellenado de los informes diarios de cada sesión por parte del propio musicoterapeuta, para después efectuar la evaluación y autoevaluación de la intervención. En estos informes aparecerán los siguientes apartados:

- Estado de los asistentes al iniciar la sesión.
- Objetivos terapéuticos de la sesión.
- 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.
- Estado de los asistentes al finalizar la sesión.

Por otra parte, se obtendrá información global sobre las características de las personas altamente sensibles 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 “to-

talmente en desacuerdo”. Esta encuesta estará relacionada con factores determinantes en las personas altamente sensibles y los participantes responderán de forma anónima (A través de “Google forms” mediante los dispositivos móviles de los asistentes.) Los ítems del cuestionario son los siguientes:

- 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 ni socializo con facilidad

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 de dotar 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

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. 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.

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 comprensión 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

REFERENCIAS

- 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.
- Ciravolo, N. J. (2019). *Didáctica de la música: Diálogos con otras disciplinas*. Ediciones del Aula Taller.
- 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>
- 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.
- 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>
- 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>
- 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>
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness Para Principiantes*. Editorial Kairos.
- 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.
- 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>
- 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/>
- Zeigers de Beijl, Karine (2021). *La alta sensibilidad*. KDP Print US.
- Zeigers de Beijl, Karine. (2016). *Personas altamente sensibles*. La esfera de los libros.