



La música como herramienta de regulación emocional en pacientes con Trastorno Depresivo Mayor

Trabajo Final Integrador
Licenciatura en Musicoterapia

Seminario de Investigación:

Dra. Violeta Schwarcz Lopéz Aranguren

Lic. Florencia Lajer

Lic. Pedro Dorr

Alumna: Guadalupe Perez Llana - DNI N° 33457058 / guadalupe.pllana@gmail.com

Alumno: Matias Daniel Carmona - DNI N° 40242115 / mati.carmona47@gmail.com

Tutora: Dra. Violeta Schwarcz Lopéz Aranguren

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2022

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quisiéramos agradecer a las profesionales de la salud que participaron para ésta investigación de forma desinteresada y que, con su gran sabiduría, experiencias, nos han ayudado en la elaboración del presente trabajo.

Agradecemos a nuestra tutora, Dra. Violeta Schwarcz López Aranguren, por su disponibilidad y conocimientos.

Por último, agradecemos a nuestras familias, por el apoyo incondicional.

A todos, muchísimas gracias.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

ÍNDICE

Agradecimientos.....	1
----------------------	---

CAPÍTULO I

1.1. Introducción.....	4
1.2. Planteamiento del problema.....	6
1.3. Preguntas de investigación.....	7
1.4. Objetivos de investigación.....	7
1.5. Presunción.....	7
1.6. Justificación.....	7

CAPÍTULO II

2.1. Estado del Arte.....	8
2.2. Marco teórico.....	12
2.2.1. La música como herramienta.....	12
2.2.2. Trastorno Depresivo Mayor.....	18
2.2.3. La Regulación emocional.....	22
2.2.4. Respuestas Cognitivas, conductuales y fisiológicas.....	30

CAPÍTULO III

3.1. Diseño de la investigación.....	35
3.2. Recolección de datos.....	35
3.3. Modelo de la entrevista.....	38
3.3.1. Modelo de entrevista psiquiatras.....	38
3.3.2. Modelo de entrevista musicoterapéutico.....	38
3.4. Análisis de las entrevistas.....	39
3.4.1. Matriz N°1: “Música como herramienta”.....	39
3.4.1.1. “Música como herramienta en Musicoterapia”.....	39
3.4.1.2. “Música como herramienta en psiquiatría”.....	44
3.4.2. Matriz N°2: “Trastorno Depresivo Mayor”.....	48
3.4.3. Matriz N°3: “Regulación Emocional”.....	52
3.4.4. Matriz N°4: “Respuestas”.....	59

CAPÍTULO IV

4. Conclusiones.....	66
-----------------------------	-----------

BIBLIOGRAFÍA.....	68
--------------------------	-----------

ANEXOS

Anexo I: Entrevista N°1 (E1).....	71
-----------------------------------	----

Anexo II: Entrevista N°2 (E2).....	79
------------------------------------	----

Anexo III: Entrevista N°3 (E3).....	84
-------------------------------------	----

Anexo IV: Entrevista N°4 (E4).....	91
------------------------------------	----

Anexo V: Entrevista N°5 (E5).....	100
-----------------------------------	-----



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

CAPÍTULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

“La música es el refugio de las almas ulceradas por la dicha”.

(Ciorán)

Desde los inicios de la historia hasta la actualidad, la música ha sido utilizada como un medio de expresión. La misma, no es indispensable para vivir, pero satisface los más profundos anhelos de la emoción.

El uso de la música en la cotidianidad del ser humano, ha sido el eje de investigación por diversas disciplinas, tales como psicología de la música, filosofía, antropología, neurociencias, entre otras.

Las emociones son consideradas funciones biológicas del sistema nervioso, de acuerdo a ciertos autores cognitivistas, no obstante, otras corrientes que las estudian las atribuyen como estados psicológicos independientes de los mecanismos neuronales.

Por lo tanto, sopesar a las emociones como funciones cerebrales observables en cambios químicos, neurológicos, físicos, permite diseñar estrategias basadas en la evidencia para mejorar el estado de salud físico y mental de un individuo en casos de la incapacidad para gestionar las propias emociones.

De acuerdo a OMS, grupo WHOQOL 1994, define a la calidad de vida como la percepción de un individuo de su posición en la vida, en el contexto cultural y el sistema de valores en que vive, en relación a sus metas, objetivos, expectativas, valores y preocupaciones. Se puede considerar como uno de los determinantes del nivel de salud. Esta evaluación subjetiva descansa en el balance entre aspiraciones y realidad de cada individuo, cuando se encuentra dotado de los elementos culturales y de la libertad de pensamiento para dicho análisis. Los criterios de valor para calificar la calidad de vida son contruidos biográficamente e históricamente y varían entre comunidades. El referente común consiste en la satisfacción de necesidades básicas. Teniendo en cuenta esta definición, es de vital importancia diseñar, explorar, ampliar y desarrollar herramientas y estrategias terapéuticas específicas, que ayuden a los individuos que padecen Trastorno Depresivo Mayor a

mejorar su salud emocional, como lo es la musicoterapia, la cual es una terapia altamente aceptada por diferentes profesionales de salud mental y los pacientes.

Según Rene Dubos (1957) “la salud es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado”.

Ante situaciones de ansiedad y estrés (crisis vitales, cambios en la vida de las personas, acontecimientos importantes, etc.), la salud mental se ve amenazada, dando como resultado el mal funcionamiento efectivo del individuo, como lo puede ser el aplanamiento de las emociones, tan característico de la depresión.

Dado que las emociones se perciben difusas, cuentan con la posibilidad de interferir con la vida diaria. Por ello, en el presente trabajo destaca la importancia de dar conocer el modo de regular las emociones (como entrenar cierto tipo de estrategia), y su sustrato cerebral, las cuales son tareas altamente relevantes dentro de las ciencias del comportamiento (Silva, 2005).

La música se constituye como una herramienta eficiente por su capacidad de modificar estados corporales (frecuencia cardíaca, respiratoria y presión sanguínea) (Koelsch & Jäncke, 2015), y así incidir en el estado de ánimo.

Por otro lado, es necesario tener en cuenta que las dificultades emocionales pueden emerger en cualquier etapa de la vida, y si las mismas no son manejadas saludablemente, pueden dar a lugar a trastornos físicos y emocionales. En éste sentido, la regulación emocional, permite aprender a sobrellevar tensiones, estrés y/o emociones negativas, para así poder gozar de un porvenir saludable con el entorno y para el individuo en sí mismo.

En esta tesina de graduación se estudiará las características de las respuestas emocionales, conductuales y fisiológicas a través de la música en pacientes con TDM e indagar sobre las estrategias de regulación emocional musical utilizadas en dicha población.

El método de obtención de datos, se consiguió a través de entrevistas dirigidas a tres musicoterapeutas, y a dos psiquiatras.

Para iniciar la presente tesina, se llevó a cabo una minuciosa revisión bibliográfica relacionada a la temática de la investigación, con el objetivo de establecer un marco teórico, en el que se aborda una visión neuropsicológica de las emociones, y así dar a lugar a la teoría de la Regulación Emocional (definición y

estrategias). Posteriormente se llevó a cabo la revisión de las principales investigaciones y estudios acerca de la incidencia de la música en las emociones y especificidad en la musicoterapia.

En lo que respecta al marco teórico, fue basado en los conceptos de calidad de vida previamente mencionados, definición de TDM (DSM V - CIE 10), regulación emocional, respuestas cognitivas, conductuales y fisiológicas, y la música como herramienta, junto con las experiencias de las profesionales de la salud mental.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La presente investigación surge con el objetivo de explorar cómo las estrategias y herramientas musicoterapéuticas influyen en la regulación emocional en pacientes con TDM.

A partir de los estudios llevados a cabo por las Lic. Verónica Díaz Abraham, Lic. Candela Castro, Lic. Isabel Peretz y Lic. Patrick Juslin, como otros autores que mencionaremos a lo largo del trabajo integrador final, pudimos reflexionar y analizar la importancia de los mecanismos de regulación emocional, las dinámicas que se generan en la interacción con la música, y de qué manera la música podría incidir en la regulación emocional, dando como resultado efectos benéficos en la salud mental.

Las emociones y la regulación emocional son temáticas que han motivado a la musicoterapia desde su concepción. Dadas las características sintomáticas del trastorno depresivo mayor (TDM) consideramos importante aportar desde la investigación científica sustentada en evidencias, que la música tiene el poder de provocar posibles respuestas cognitivas, fisiológicas y conductuales que indican una regulación emocional y la interacción de la música con las emociones.

Con el objetivo de verificar la incidencia de la música para la regulación emocional en dicha población, originariamente el método de recolección de datos estaba sustentado en el empleo de piezas musicales validadas, las cuales consistían en escalas que buscan generar cierto rango emocional a través de la modulación de las emociones en un grupo de pacientes con TDM. Debido a las penosas circunstancias que trajo la pandemia, el muestreo no fue posible de realizar, llevándonos a cambiar el método de recolección.

1.3 PREGUNTAS DE LA INVESTIGACIÓN

General:

¿Cómo se observa la regulación emocional con la música en personas con TDM?

Específica:

¿Cómo la música puede ser utilizada como una herramienta de regulación emocional en dicha población?

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivos Generales:

- Estudiar las características de las respuestas emocionales, conductuales y fisiológicas a través de la música en pacientes con TDM e indagar sobre las estrategias de regulación emocional musical utilizadas en dicha población.

Objetivos Específicos:

- Registrar características de las respuestas emocionales, conductuales y fisiológicas en personas diagnosticados con TDM
- Comparar estrategias de regulación emocional a través de la música en personas con TDM
- Observar el efecto modulador de la música sobre el estado de ánimo en pacientes con TDM

1.5 PRESUNCIÓN

La regulación emocional con la música en sujetos con diagnóstico de TDM se puede observar a través de respuestas conductuales acordes a los objetivos planeados por los profesionales

La música tiene la posibilidad de provocar respuestas emocionales que se ven reflejadas en los cambios fisiológicos y cognitivos de los participantes

1.6 JUSTIFICACIÓN

La justificación de este trabajo radica en visibilizar la importancia de la función de la música en los procesos regulatorios en personas con TDM. Este aporte puede ayudar a reflexionar sobre nuevas estrategias y recursos en el campo musicoterapéutico para tratar la regulación emocional en dicha población

CAPÍTULO II

2.1 ESTADO DEL ARTE

En la actualidad existe una gran variedad de estudios y/o investigaciones cuya trama es el efecto de la música en la regulación emocional. Sin embargo, dichos trabajos describen los posibles efectos y mecanismos desde puntos de vista neuropsicológicos sin tener la especificidad del trastorno que en este caso estamos trabajando.

A continuación citamos artículos, tesis, tesinas, etc.

- **Candela Castro, Veronika Diaz Abrahan y Nadia Justel** (Argentina 2021) “Modulación del estado de ánimo a través de estímulos musicales activantes. Un diseño experimental con adultos jóvenes” El trabajo de investigación tenía como objetivo el realizar un estudio con el propósito de evaluar si la percepción musical podría ser una herramienta para regular el estado de ánimo de adultos jóvenes, a través de un diseño experimental que implicaba la percepción de una pieza musical con características activantes como modulador del estado de ánimo. A partir de dicho estudio se sugiere que la percepción musical presenta potencialidades para la reducción del estrés, así como la ansiedad, brindando evidencia desde un enfoque neurocognitivo.
- **Laura S. Sakka y Patrik N. Juslin** (2017) “Emotion regulation with music in depressed and non-depressed individuals: Goals, strategies, and mechanisms” Este artículo presenta, como lo dice el título, mecanismos y estrategias desde dónde trabajar la regulación musical en individuos deprimidos y no deprimidos. Explica el funcionamiento de los mecanismos de la regulación emocional a partir de los cuales se pueden construir estrategias de tratamiento según los objetivos del tratamiento. Por fuera de este artículo en particular, Juslin ha sido pionero en el campo de la regulación musical y su relación con la música llevando incluso a estructurar de una mejor manera la investigación de dicho campo de estudio.
- **Isabelle Peretz, Sandrine Vieillard, Nathalie Gosselin, Stéphanie Khalfa, Lise Gagnon, Bernard Bouchard** (Canadá 2008) “Happy, sad, scary and

peaceful musical excerpts for research on emotions” En este artículo, el equipo de Isabelle Peretz realizó tres experimentos con el objetivo de validar 56 piezas musicales que buscaban provocar cuatro emociones específicas, felicidad, tristeza, miedo y paz. El resultado de la investigación determinó que las emociones son fácilmente reconocibles y discriminadas en base a la valencia y la estimulación que provocan de forma relativamente inmediata. El trabajo de Isabelle Peretz y su equipo ha sido fundamental en el estudio del reconocimiento emocional en piezas musicales e incluso originalmente habíamos considerado utilizar herramientas similares a las usadas en este artículo para la recolección de datos.

- **Ileana Mosquera Cabrera** (Colombia 2013) “Influencia de la música en las emociones: una breve revisión” El artículo de Ileana Mosquera Cabrera se centra en el estudio de las funciones psicológicas superiores y diversos estímulos musicales con el fin de dilucidar los mecanismos neurobiológicos que permitan definir si la música desempeña un papel importante en la manifestación de emociones positivas y negativas. Describe además el papel de la música en actividades importantes como la recuperación emocional de los individuos.
- **Jiancheng Hou, Bei Song, Andrew C. N. Chen, Changan Sun, Jiaxian Zhou, Haldong Zhu y Theodore P. Beauchaine** (Estados Unidos 2017) “Review on Neural Correlates of Emotion Regulation and Music: Implications for Emotion Dysregulation” El artículo tiene como objetivo sintetizar qué se conoce sobre el correlato neural de la regulación emocional y las emociones evocadas por la música, y considerar los posibles efectos terapéuticos de la música en la desregulación emocional. Al observarse una disfunción de las redes neuronales que generan y regulan las emociones en numerosos trastornos psiquiátricos, es importante tener un mayor entendimiento de la correlación neuronal de la exposición musical que podría llevar a un uso más sistemático y efectivo de la musicoterapia en la desregulación emocional.
- **Oswaldo Fustinoni** (Argentina 2016) “La música: química, emoción y cerebro” En este artículo, Oswaldo Fustinoni realiza una breve descripción de