

1 de Octubre: Día Internacional de la Música

# La música sana el cuerpo y ayuda a trascender

El trabajo comunal “Música en Acción” lleva alivio en medio del dolor ante la enfermedad o la inminente muerte

1 OCT 2023 Sociedad



El proyecto “Música en Acción” lleva alegría, apoyo y reconforta a quienes pasan momentos difíciles en centros hospitalarios; así como un programa de conciertos didácticos para el disfrute de comunidades e instituciones. Foto archivo OCI.

**Si algo tiene un poder que cabe dentro de lo misterioso es la música. Es capaz de transmitir las emociones, incluso de comprender el dolor o la alegría de quien compuso**

**una melodía.** Pero para quienes la oyen, las transportan a momentos de su vida, a lugares, a experiencias vividas e incluso despertar de lo que parecía un tránsito seguro hacia la muerte física.

**Su poder es tan vasto, que estudios recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya están recomendando a todos los sistemas hospitalarios del mundo la inclusión del arte, incluyendo la musicoterapia,** como parte del proceso de recuperación de los pacientes. El primer estudio presentado en Europa en 2019 comprueba que las artes ayudan a prevenir enfermedades mentales, el deterioro físico y apoya a personas en tratamientos difíciles como la aplicación de quimioterapias, pacientes en estado de coma o fase terminal. Incluso, en ese continente **se está aplicando técnicas de musicoterapia en jóvenes refugiados** para ayudarlos a superar el dolor de la migración, situaciones traumáticas pasadas y la reinserción social.

Pese a que es una disciplina poco explorada en Costa Rica, la Universidad de Costa Rica mediante su proyecto de Acción Social (**VAS**) denominado “Música en Acción” (**TC-685**), ejecutado por la Escuela de Artes Musicales (**EAM**), es una de las pocas instituciones con iniciativas que se incorporan como parte de los procesos de sanación en hospitales nacionales.

**En concreto, la musicoterapia tiene efectos sorprendentes que todavía requieren mayores estudios científicos** que determinen cómo la música influye en la recuperación física, en la sanación emocional y en los cambios conductuales que pueden transformar comunidades conflictivas en sitios de armonía colectiva.

Se podría decir que más allá de las hipodérmicas, las pastillas, sueros y respiradores automatizados, la música es un antídoto para el dolor humano e incluso es capaz de mantener la esperanza cuando una persona aun estando en estado de coma muestra signos de vida.

El TC-685 tiene varias líneas de acción, todas ellas sumamente motivantes para su coordinadora, la magister Karla Abarca Molina y el grupo de estudiantes que la acompañan, quienes tienen como objetivo la generación de espacios de apreciación y aprendizaje musical-artístico en poblaciones con situaciones especiales, como la alta vulnerabilización de sus condiciones sociales, hospitalización y diversas discapacidades. **Este equipo multidisciplinario liderado por la profesora Abarca tiene como único fin mejorar la calidad de vida de quienes disfrutan del arte en momentos particulares de la vida en los que se requiere del poder de esta herramienta.**

## Insonorizando el dolor

Cuando el equipo de la profesora Abarca llega a un centro hospitalario recurre a la música para la insonorización de salas, es decir, que mediante la ejecución de obras musicales los ruidos habituales pasan a un segundo plano. **“Usamos la música como un distractor cognitivo por unos momentos, con cada nota que nuestros estudiantes están tocando”,** agregó.

Asimismo, Abarca explicó que “en coordinación con los médicos tratantes se lleva un rato de alegría a pacientes que incluso estando en condición de coma han despertado mientras se toca una pieza musical, y en otras ocasiones hemos acompañado a la persona hospitalizada y a sus familiares en los últimos instantes de su vida. Sabemos que con la musicoterapia llevamos bienestar emocional y se producen cambios físicos”.



El proyecto de Trabajo Comunal “Música en Acción” tiene varios enfoques, uno de ellos es el programa de conciertos didácticos que llevan a comunidades e instituciones que atienden poblaciones en condición de vulnerabilidad. Foto archivo OCI.

**El TC-685 lleva sus notas musicales a los hospitales México, Calderón Guardia, del Trauma y el Centro Nacional del Dolor y Cuidados Paliativos, todas entidades de la Caja Costarricense del Seguro Social.** La directora de este último, la Dra. Catalina Saint-Hilaire Arce, relató que “es maravillosa idea tener estudiantes, que se han insertado de manera tan fluida con el centro, y no solo para pacientes sino para el personal, pacientes y compañeros se unen a tocar instrumentos o cantar. A través de la música hemos fortalecido los vínculos con los pacientes, cuidadores y el personal, son un oasis en medio de nuestra consulta tan pesada, y nuestro lema es hacerlo menos difícil”.

Además, la Dra expresó que “aunque todavía existe mucha resistencia en la misma institución, a nosotros nos gusta innovar, y estos pequeños conciertos generan un efecto tranquilizante, y a la gente se le olvida que viene a un procedimiento o una cita. **Si alguien viene a un procedimiento tiene un efecto de relajación y hasta he visto que aumenta su tolerancia al tratamiento, cuando se disfruta de la música en esos momentos hace que el tiempo vuele,** aunque nunca lo hemos documentado, pero el cambio se nota y para los funcionarios también es importante”.

## Música para el alma

Para Sara González Luna, quien cursa las carreras de licenciatura en Música con énfasis en violín y la de Dirección, la satisfacción de ser parte del equipo de estudiantes que llevaron música la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Calderón Guardia y al Centro Nacional del Dolor y Cuidados Paliativos ha sido más que una tarea adicional para su

graduación. Para ella implicó preparación del repertorio a ejecutar como solista o como parte de un ensamble estudiantil; además de ir a diversas comunidades y otros espacios.

“La música sí puede llegar al alma, tocarla, sanarla. Ha sido increíble para mí el amor y la emoción con el que la gente nos recibe. Creo que en mi experiencia musical ha sido de los espacios donde mi música se ha sentido más acogida. **Al oír palabras como ‘hiciste que un día muy duro cambiara completamente’, ver las lágrimas de emoción, caras sorprendidas y sonrisas de agradecimiento me las llevo conmigo en el corazón**”, remarcó la estudiante González.

## Otras acciones

Los antecedentes del TC-685 se remontan a más de una década atrás, y para su propuesta se hizo acopio de las experiencias de otros proyectos de Acción Social de la EAM. Como afirmó la profesora Abarca, se evidencia un crecimiento y diversificación en cuanto a los enfoques y a las poblaciones a las que se llega con las artes musicales.

En la actualidad, este trabajo comunal reúne a estudiantes de las carreras de Odontología, Medicina, Formación Docente, Enseñanza de la Música, Artes Plásticas y Dramáticas. Además de llevar alegría y reposo a hospitales, el TC-685 tiene otras líneas de acción, una de ellas es el programa de conciertos didácticos en los que llegan a comunidades u otras instituciones. **“Este proyecto posee relevancia a nivel social-comunitaria, ya que brinda espacios artísticos a través de los cuales poblaciones con características específicas pueden resultar beneficiadas en actividades que son adaptadas a sus intereses y necesidades”**, explicó Abarca.

Un salón comunal, una iglesia, una plaza, un auditorio, cualquier sitio es ideal para llevar arte y la definición de la profesora Abarca es que son “conciertos con libertad”, porque además de tener esa línea didáctica donde las personas aprenden de compositores o tendencias musicales, también participa tocando un instrumento, bailando y cantando.

**Dado que el trabajo comunal abre puertas e irrumpe positivamente en las vidas. El proyecto no solo ha sido beneficioso para el estudiantado, pues les permite explorar el tema de la educación artística comunitaria; sino que también le permite a la EAM lograr una mayor proyección social llegando a escenarios pocos comunes.**

“En este trabajo comunal llevamos música a donde no esperarías que la hubiera. Esto me permitió abrir mi mente respecto a los muchos espacios en los que podría laborar, me dio ideas que nunca hubiese tenido antes de este proyecto. **Y más importante aún, me mostró que el escenario es más allá del que yo conocía, se trata de escenarios que me permiten colaborar significativamente con nuestra sociedad y me posicionan como el ser humano valioso que soy**”, concluyó la estudiante González.

[Eduardo Muñoz-Sequeira](#)

Periodista, Vicerrectoría de Acción Social

[eduardo.munoz@ucr.ac.cr](mailto:eduardo.munoz@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [tc-685](#), [escuela de artes musicales](#), [musicoterapia](#).