



ACADEMIA TRASCENDER ARTES TERAPÉUTICAS

GUÍA METODOLÓGICA MUSICOTERAPIA

Diseñar un encuentro con herramientas de la musicoterapia requiere planificación, organización y un compromiso profundo con el servicio a través del arte sonoro y el desarrollo personal. Esta guía se presenta como un manual práctico que proporciona las directrices básicas para que usted pueda facilitar sus propios encuentros en musicoterapia con grupos de pacientes o participantes.

Como terapeutas artísticos, nuestra formación exige integrar conocimientos, métodos y recursos propios de la musicoterapia, reconociendo el valor simbólico del sonido, el ritmo, el silencio y la música en el acompañamiento terapéutico. Una vez integrados estos elementos, usted podrá compartirlos con sus pacientes, adaptándolos a las características de cada población.

La metodología propuesta busca ofrecer una fórmula flexible y coherente para que usted pueda diseñar sus propios ejercicios desde la musicoterapia. Cada sesión deberá construirse con rigor metodológico y en coherencia con los objetivos planteados, respetando las necesidades y posibilidades del grupo. Durante los primeros módulos, el terapeuta guiará procesos grupales con fines terapéuticos utilizando el lenguaje musical como vía principal de conexión y transformación. En el módulo final de formación como terapeuta artístico, se abordará específicamente el trabajo uno a uno, profundizando en la intervención individual.

Este marco metodológico sostiene que la labor del terapeuta debe estar respaldada por una sólida convicción ética. Por esta razón, la academia proporciona un código ético que servirá como guía para un ejercicio profesional respetuoso, responsable y fundamentado. Asimismo, se incorpora un cuadro metodológico unificado que los alumnos utilizarán en todos los módulos, garantizando una aplicación sistemática, ética y reflexiva de las sesiones musicales.

ENFOQUE HUMANISTA DE LA MUSICOTERAPIA

La musicoterapia, desde el enfoque humanista, se convierte en un espacio de encuentro donde el sonido y la experiencia musical no son solo medios de expresión, sino también caminos de descubrimiento personal, autenticidad y libertad simbólica. El uso de elementos como el ritmo, el tono, la melodía, la improvisación o la vibración permite a los individuos conectar con su mundo interno y manifestarlo sin necesidad de explicaciones racionales, partiendo desde la vivencia directa. Este abordaje no se centra en el síntoma ni en la patología, sino en el despliegue de las potencialidades creativas, emocionales y relacionales de cada participante. Se confía en que el solo acto de hacer música, dentro de un entorno seguro y respetuoso, puede ser profundamente reparador. En coherencia con este enfoque, los objetivos terapéuticos que se planteen estarán siempre orientados a promover el desarrollo personal, la ampliación de la conciencia y el fortalecimiento de los recursos internos que cada individuo posee. Así, la musicoterapia se alinea con la mirada humanista al reconocer al ser humano como protagonista de su proceso, capaz de transformar su experiencia y resignificarla a través del lenguaje sonoro y simbólico.

OBJETIVOS

¿Cómo deben ser planteados los objetivos terapéuticos?

1. Deben partir del enfoque del proceso

Desde la musicoterapia humanista, los objetivos no buscan corregir o cambiar a la persona, sino acompañar su proceso de expresión, conciencia y transformación.

2. Deben estar adaptados a la población

No es lo mismo trabajar autoestima en un niño, que, en una mujer en proceso de recuperación de violencia, o en una persona mayor. La edad, el contexto, la capacidad comunicativa, emocional y cognitiva marcan la diferencia.

3. Deben estar redactados en clave vivencial y simbólica

En musicoterapia no se busca solo “identificar emociones”, sino vivirlas, expresarlas, transformarlas a través de la música.

4. Deben ser formulados en dos niveles:

- Objetivo general: enfocado en el área de desarrollo personal a fortalecer.
- Objetivos específicos: ligados a acciones observables, vivencias musicales o logros expresivos.

5. Deben estar ligados a los métodos

Por ejemplo, si el objetivo es trabajar la resiliencia en adolescentes, puedes usar el método de composición grupal para crear una canción sobre superar desafíos.

FORMULACIÓN DE OBJETIVOS TERAPÉUTICOS EN MUSICOTERAPIA

Esta tabla presenta una propuesta para la formulación de objetivos terapéuticos en musicoterapia desde un enfoque humanista. Incluye una categoría temática, un objetivo general adaptable a distintas poblaciones, y ejemplos específicos según el grupo al que se dirige la intervención.

Objetivo General	Actividades Sugeridas	Ejemplos por población
Autoestima	• Improvisar canciones con frases afirmativas personales. • Componer una canción sobre logros o cualidades propias. • Cantar o seleccionar canciones que refuercen el amor propio. • Crear un mantra vocal de gratitud hacia sí mismo. • Explorar posturas de empoderamiento a través de percusión corporal.	Niños: cantar canciones con su nombre y lo que les gusta de sí mismos. Mujeres adultas: improvisación vocal sobre afirmaciones positivas.
Autoconocimiento	• Improvisar música que represente cómo me siento hoy. • Cantar desde distintas versiones de uno mismo (yo actual, ideal, futuro). • Usar diferentes sonidos para representar emociones internas. • Asociar instrumentos a partes del cuerpo que alojan emociones. • Crear secuencias sonoras sobre cómo me veo y cómo quiero verme.	Adolescentes: componer una canción sobre su identidad. Adultos mayores: explorar canciones que los representen en diferentes etapas de vida.
Resiliencia	• Componer una canción sobre una experiencia superada. • Cantar con otros para simbolizar la red de apoyo. • Improvisar con ritmos de resistencia o perseverancia.	Adolescentes: escribir y cantar una canción sobre una dificultad superada.

	• Seleccionar canciones que marcaron momentos de transformación. • Crear un collage sonoro de momentos difíciles y aprendizajes.	Adultos: improvisar música sobre una situación transformadora.
Emociones	• Improvisar sonidos que expresen emociones específicas. • Cantar una melodía con distintos matices emocionales. • Usar ritmo y timbre para representar emociones. • Explorar el cuerpo como instrumento emocional. • Identificar emociones a través de la escucha musical dirigida.	Niños: juego musical para identificar emociones. Personas con TEA: improvisar emociones con instrumentos.
Manejo de la ansiedad	• Utilizar la respiración sonora para inducir calma. • Escuchar piezas musicales de relajación guiada. • Improvisar secuencias rítmicas repetitivas para regular el estado interno. • Explorar pulsaciones con instrumentos suaves. • Crear playlists personales de contención emocional.	Adultos jóvenes: diseñar una playlist de autorregulación. Niños: improvisar respiración con sonidos suaves.
Manejo de la ira	• Improvisar con instrumentos de percusión para liberar tensión. • Cantar o vocalizar sonidos que representen frustración. • Componer canciones que transformen la rabia en palabras simbólicas. • Usar el cuerpo para explorar tensiones y soltarlas con sonido. • Trabajar el contraste entre tensión musical y resolución sonora.	Adolescentes: usar tambores para expresar frustración. Adultos: componer sobre situaciones que generan enojo.
Cohesión y confianza grupal	• Realizar círculos de percusión grupal. • Componer canciones colectivas con el grupo. • Improvisar en duplas o trío con turnos sonoros.	Grupos nuevos: dinámicas de ritmo colectivo.



	• Cantar una melodía grupal guiada por el cuerpo. • Crear una pieza musical donde cada integrante aporte un fragmento.	Equipos de trabajo: composición colaborativa con roles.
Resignificación de momentos significativos	• Componer una canción sobre una experiencia difícil y su aprendizaje. • Crear un collage sonoro con fragmentos que simbolicen recuerdos. • Escuchar y cantar piezas que conecten con el perdón o la gratitud. • Hacer una improvisación sonora sobre un momento clave. • Crear una canción de despedida o cierre de ciclo.	Mujeres en procesos de sanación: canción de cierre de ciclo. Adultos mayores: improvisar sobre recuerdos significativos.
Presencia en el Aquí y Ahora	• Improvisar con sonidos suaves centrados en la respiración. • Cantar en silencio interno (voz mental). • Usar la escucha activa de sonidos del entorno. • Realizar percusión corporal atenta al momento presente. • Crear una secuencia musical con el ritmo del cuerpo.	Niños: juegos de eco musical para atención plena. Adultos: ejercicios de respiración con cuencos o sonidos cíclicos.
Inteligencia Emocional	• Improvisar sobre distintas emociones básicas. • Cantar emociones con letras inventadas. • Usar instrumentos para representar la intensidad emocional. • Escuchar música y etiquetar emocionalmente las piezas. • Compartir y reflexionar sobre la respuesta emocional ante distintas canciones.	Adolescentes: explorar emociones con canciones elegidas. Niños: improvisar en grupo con ritmos emocionales.

MÉTODOS

El método es la forma general de intervención musical. Define *cómo* se trabaja con la música: improvisando, escuchando, componiendo, reproduciendo. Está más cerca de la práctica, pero aún tiene una estructura amplia.

- **Método de improvisación:** Dentro de este método el paciente crea su música, ya sea a través de instrumentos, el cuerpo o con el uso de su voz. Existen diferentes derivaciones de este método las cuales pueden ser:
 - **Improvisación no referencial:** el participante improvisa de manera libre, sin describir o representar algo.
 - **Improvisación referencial:** el participante improvisa para recrear algo que no es musical, como son emociones, ideas, pensamientos, situaciones, etc.
 - **Improvisación con canciones:** el participante improvisa una canción, ya sea su letra o su armonía, siendo esta canción significativa para el proceso.
 - **Improvisación vocal no referencial:** de manera vocal el participante improvisa sin utilizar las palabras o imágenes.
 - **Improvisación corporal:** el participante improvisa haciendo resonar su cuerpo.
 - **Improvisaciones con medios mixtos:** el participante improvisa utilizando bien sea su cuerpo, su voz, instrumentos convencionales o no convencionales.
 - **Improvisaciones dirigidas:** el participante crea su improvisación a través de la dirección a otras personas.
- **Método receptivo:** El participante escucha música o diferentes sonidos ya sean realizados en vivo o pregrabados, ejecuciones o composiciones, y responde a la experiencia ya sea de forma silenciosa, verbal o con instrumentos.
 - **Escucha somática:** se refiere al uso de vibraciones, sonidos o música en diversas formas elementales, que influyen directamente en el cuerpo y en la mente.
 - **Relajación musical:** donde se utiliza diferentes tipos de sonidos o piezas musicales para producir relajación muscular o inducir a estados de conciencia.
 - **Escucha estimulante:** el participante escucha música con el fin de estimular los sentidos, aumentar su nivel de energía o promover el movimiento.
 - **Reminiscencia de canciones o música:** se utiliza la música para evocar recuerdos de diferentes situaciones o experiencias el participante.
 - **Elección de canciones:** el participante selecciona y escucha canciones significativas para él.
 - **Movimiento proyectivo con música:** el participante improvisa diferentes movimientos de acuerdo a la música que escucha.
 - **Dibujo proyectivo con música:** el participante dibuja mientras escucha diferentes piezas musicales.
 - **Autoescucha:** el participante escucha la grabación de su improvisación o composición, con el fin de reflexionar acerca de ésta y de su experiencia.



- **Método de composición:** El terapeuta ayuda al participante crear canciones, donde le da soporte armónico y melódico.
 - **Parodia de canciones:** el participante cambia las palabras de una canción, ya sea completa o por frases.
 - **Escribir canciones:** el participante compone una canción original o algún aspecto de ella.
 - **Composición instrumental:** el participante compone una pieza instrumental o una parte de esta.
 - **Collages musicales:** el participante selecciona una secuencia de sonidos o partes de canciones con el fin de producir una grabación que explore cuestiones autobiográficas o terapéuticas.
- **Método re-creativo:** El participante ejecuta o reproduce de cualquier manera una pieza musical que ya ha sido compuesta previamente. Algunas derivaciones pueden ser:
 - **Re-creación instrumental:** el participante puede participar a través de la experiencia de tocar un instrumento de cierto modo señalado o con notación musical, ensayar con un conjunto instrumental o realizar tareas de imitación.
 - **Re-creación vocal:** el participante puede vocalizar, cantar canciones de su historia, cantar composiciones, hablar cantando, participar en un coro.
 - **Producciones musicales:** el participante es parte activa en la planeación y en la ejecución de cualquier obra musical que involucre público.
 - **Juegos y actividades musicales:** como su nombre lo indica, son juegos musicales donde dados a adivinar una canción o cualquier otra actividad que involucre la música.
 - **Dirigir:** el participante dirige la ejecución musical en vivo.
- **Método analítico:** Este método combina la improvisación musical con la reflexión verbal posterior. El objetivo es explorar el mundo interno del participante a través de la creación musical, y luego procesar lo vivido mediante el diálogo terapéutico.
 - **Improvisación con análisis verbal:** el participante improvisa y luego se conversa sobre las emociones, imágenes o recuerdos que surgieron.
 - **Asociación libre:** se invita al participante a expresar verbalmente lo que le evocó la música, sin filtros.
 - **Dibujo post-musical:** después de improvisar, el participante dibuja lo que emergió durante la experiencia sonora.
 - **Identificación de símbolos sonoros:** se exploran elementos musicales que representan aspectos del inconsciente.
- **Método transpersonal:** Utiliza la música como vía de conexión con niveles profundos de conciencia, espiritualidad o energía vital. Es común el uso de instrumentos rituales, cantos ancestrales y experiencias prolongadas de inmersión sonora.
 - **Viaje sonoro:** el participante se deja llevar por una secuencia musical para conectar con imágenes internas, emociones o visiones.



- **Canto meditativo:** uso de mantras, vocalizaciones sostenidas o sonidos continuos para inducir estados de calma o expansión.
 - **Improvisación ritual:** creación libre en un contexto simbólico que marca un tránsito, cierre o transformación.
 - **Trabajo con instrumentos ancestrales:** como cuencos tibetanos, tambores chamánicos, flautas nativas, entre otros.
-
- **Método comunitario:** Centrado en el grupo como protagonista, busca fortalecer vínculos sociales, identidad colectiva y participación activa mediante experiencias musicales compartidas.
 - **Composición grupal:** el grupo crea canciones que representan su historia, valores o desafíos.
 - **Círculos de percusión:** dinámica de ritmo colectivo que fortalece la cohesión y la escucha mutua.
 - **Intervenciones musicales comunitarias:** actividades musicales realizadas en barrios, escuelas o instituciones, con objetivos sociales o expresivos.
 - **Ensamble colaborativo:** creación de piezas musicales colectivas desde la diversidad de capacidades y voces.
 - **Improvisación social:** sesiones musicales espontáneas donde el grupo se organiza y se expresa en conjunto.

ELEMENTOS MUSICALES Y SETTING TERAPÉUTICO EN MUSICOTERAPIA

En musicoterapia, la elección de instrumentos y recursos sonoros debe responder a criterios terapéuticos claros, considerando los objetivos de la sesión, las características del grupo o individuo, el tiempo disponible y los materiales accesibles. Los instrumentos no son solo medios técnicos, sino vehículos simbólicos que favorecen la expresión emocional y la comunicación no verbal. El terapeuta debe conocer las posibilidades expresivas de los instrumentos, pero también contar con la sensibilidad para reconocer su impacto emocional y su valor terapéutico en distintos momentos del proceso. El entorno sonoro —disposición del espacio, orden visual, volumen y accesibilidad— influye directamente en la seguridad, apertura emocional y fluidez de la sesión.

No es necesario ser músico profesional para facilitar procesos significativos. Recursos sencillos como percusión corporal, la voz, objetos cotidianos o aplicaciones digitales pueden ser herramientas poderosas si se usan con intención terapéutica. Lo fundamental es crear un espacio donde la música sea canal de expresión, contención y transformación. Instrumentos accesibles como maracas, tambores, cuencos, materiales reciclados o pistas digitales, bien seleccionados, permiten al terapeuta sostener procesos profundos sin requerir formación musical formal. Comprender cómo integrar todos estos elementos requiere técnica, sensibilidad y capacidad de adaptación constante.

ETAPAS DE UNA SESIÓN DE MUSICOTERAPIA

Con el objetivo de estructurar encuentros seguros, coherentes y terapéuticamente significativos, la musicoterapia propone una secuencia metodológica que acompaña al grupo o individuo desde el inicio hasta el cierre de la experiencia sonora. Cada etapa cumple una función esencial para preparar, sostener y cerrar el proceso musical.

1. Preevaluación sonora
2. Encuadre
3. Caldeamiento sonoro
4. Creación
5. Cierre e integración

PREEVALUACIÓN SONORA

La preevaluación debe ser sencilla, accesible y ética. No se trata de hacer diagnósticos, sino de obtener información clave para diseñar un proceso musical seguro, pertinente y significativo. Se recomienda combinar herramientas cualitativas como la escucha activa, la observación y preguntas abiertas, incorporando aspectos relacionados con la sensibilidad sonora y el vínculo con la música.

Cuando no sea posible realizar una preevaluación individual, el terapeuta puede trabajar con objetivos generales adaptables a todas las etapas de vida, como el autoconocimiento, la autoestima, la expresión emocional, la resiliencia o el fortalecimiento de recursos internos, favoreciendo el bienestar emocional desde una mirada positiva y universal.

La estructura planteada en esta metodología es una sugerencia orientativa para el trabajo en musicoterapia. Sin embargo, es importante recordar que la etapa de preevaluación puede ser flexible y adaptarse a las necesidades del grupo o del contexto. Habrá situaciones en las que la exploración inicial surja de forma espontánea, a través de una improvisación libre, una escucha compartida o el uso intuitivo de instrumentos, sin necesidad de un levantamiento estructurado previo. El terapeuta artístico que trabaja con herramientas de musicoterapia deberá mantener una actitud receptiva, sensible y abierta para ajustar el encuadre de acuerdo al momento presente y a las particularidades de cada encuentro.

Encuesta breve de inicio (autoadministrada o guiada)

Se sugiere aplicarla antes del primer encuentro, de forma escrita, oral o incluso a través de dinámicas musicales sencillas. Algunas preguntas recomendadas son:

- Motivos por los cuales se inscribieron o se interesaron en el espacio
- Qué esperan obtener del proceso musical
- Qué emociones o temas les gustaría explorar a través de la música
- Nivel de familiaridad con la música (escucha, interpretación, composición, canto, etc.)
- Estado actual general (ánimo, nivel de estrés, carga emocional)

Consentimiento informado

Previo al inicio del proceso, es fundamental garantizar que las personas comprendan la naturaleza del espacio musical, sus alcances y limitaciones. El consentimiento informado respalda la participación voluntaria, ética y consciente, asegurando que el terapeuta actúe con transparencia y responsabilidad en la conducción del proceso terapéutico a través de la música. Al final de este documento se dejará un ejemplo de consentimiento informado para que pueda aplicarlo en sus grupos de trabajo.

ENCUADRE

El encuadre inicial se brinda en el primer encuentro de una sesión grupal y cumple con cuatro objetivos fundamentales que permiten establecer una base clara y segura para el proceso.

1. Bienvenida y presentación del terapeuta
2. Indicaciones generales
3. Compromiso
4. Presentaciones de los participantes (en el caso de que el grupo no se conozca)

Este encuadre puede realizarse en la primera sesión, mientras que en los encuentros siguientes se puede hacer un breve reencuadre para reforzar o ajustar los acuerdos según las necesidades del grupo. A continuación, se sugieren algunas indicaciones y compromisos que pueden socializarse durante esta etapa inicial:

Indicaciones generales:

- Horarios, fechas y costos.
- Objetivos a trabajar.
- Ropa sugerida y disposición corporal esperada.
- Pausas programadas.
- Instrumentos musicales y ambientación sonora disponibles.
- Normas de comportamiento en el espacio.
- Importancia de la puntualidad.

Compromisos grupales:

- No buscamos resultados musicales estéticos, sino experiencias personales significativas.
- Se valora el proceso más que la técnica o la afinación.
- Se permite y acompaña cualquier bloqueo creativo.
- Se promueve el disfrute del acto de crear música sin juicio.
- Cada persona compartirá en la medida en que se sienta cómoda.
- Se trabaja bajo la consigna del sin AJI: sin aconsejar, sin juzgar, sin interpretar.
- Escuchar activamente y con empatía a quienes comparten.
- No emitir juicios sobre las creaciones o intervenciones sonoras del grupo.
- Cuidar el bienestar emocional y físico propio y del grupo.
- Mantener la confidencialidad de lo compartido durante las sesiones.

Ejemplos Presentaciones

- Juegos con nombres usando ritmo o canto.
- Saludos musicales (vocales, percusivos o simbólicos)
- Presentación con un instrumento o sonido que represente a la persona.
- Rueda de presentación musical (una nota, una palabra cantada)
- Dinámica “Tengo algo en común con...” a través de sonidos asociados.

Esta etapa es clave para sentar las bases del trabajo sonoro-terapéutico. En sesiones posteriores, se puede realizar un reencuadre, retomando los acuerdos iniciales y reforzando la cohesión a través de nuevas actividades musicales que fortalezcan el vínculo grupal.

CALDEAMIENTO SONORO

La fase inicial en una sesión de musicoterapia busca preparar la energía grupal y personal para el trabajo creativo, generando un ambiente de confianza y apertura sonora donde cada persona pueda expresarse libremente. Se inicia con ejercicios que conecten cuerpo y emoción, acompañados de sonidos, ritmos o movimientos que permitan expresar cómo se sienten sin necesidad de palabras. Se pueden aplicar dinámicas como respiraciones sonoras, percusión corporal, juegos vocales o movimientos con música.

También se promueve la exploración libre de los instrumentos, permitiendo que los participantes descubran sus posibilidades expresivas y se conecten musicalmente con el grupo y consigo mismos. Esta etapa debe estar alineada con los objetivos de la sesión para dar coherencia y sentido desde el inicio.

Actividades para el caldeamiento en musicoterapia

- Saludos sonoros o rítmicos con instrumentos o la voz
- Presentación con un instrumento o sonido significativo
- Escucha guiada con foco en respiración y sensaciones
- Rueda de presentación cantada o rítmica
- Caminatas con consignas al ritmo de una percusión suave
- Juegos de imitación vocal o instrumental
- Dinámicas espejo usando sonidos corporales (palmas, chasquidos, pisadas)
- Ejercicios de ritmo grupal con instrumentos de percusión
- Dinámicas de confianza con los ojos cerrados y guía sonora
- Actividad “Tengo algo en común con...” acompañada de un ritmo compartido
- Rueda de agradecimientos expresados con pequeños sonidos o melodías
- Movimiento libre con música ambiental y una consigna sonora
- Ejercicio de respiración grupal acompañado de un pulso musical suave

CREACIÓN

Esta fase central de la sesión de musicoterapia es donde se despliega la creatividad, la expresión emocional y el trabajo terapéutico mediante el sonido. Con la energía grupal ya activada, se canalizan los contenidos emergentes hacia formas musicales espontáneas o estructuradas, según los objetivos.

Se desarrollan actividades como improvisación vocal o instrumental, creación de canciones, escucha activa y uso de instrumentos para expresar emociones. Las propuestas pueden ser individuales, en dúo o grupales, y combinarse con movimiento, escritura o silencio según la necesidad del momento. Aquí, la música no busca una forma estética, sino ser un medio genuino de expresión, transformación y comunicación no verbal. El terapeuta acompaña el proceso desde la escucha atenta, adaptando las dinámicas y conteniendo emocionalmente al grupo. Lo importante es la experiencia vivida, más que el resultado musical en sí.

La coherencia entre los objetivos, la metodología y los recursos es fundamental para que esta etapa sea verdaderamente terapéutica. Crear música desde la emoción y el cuerpo se convierte en una experiencia profundamente transformadora.

CIERRE E INTEGRACIÓN SONORA

La etapa de cierre en musicoterapia permite integrar lo vivido, contener emocionalmente al participante y facilitar un retorno gradual a la vida cotidiana. Es un momento clave para dar sentido a la experiencia y cerrar el proceso de forma consciente y respetuosa.

Puede incluir actividades como verbalización, improvisaciones finales, escucha de una canción significativa, ejercicios de respiración o breves rituales sonoros. El terapeuta debe ajustar el ritmo del cierre a la energía del grupo o del individuo, ofreciendo contención y estructura. Este momento no solo finaliza la sesión, sino que fortalece la continuidad del proceso terapéutico, ayudando a que lo expresado se transforme en recurso interno y camino de elaboración personal.

FÓRMULA PARA DISEÑO DE ACTIVIDADES

Para crear una actividad dentro del marco de la musicoterapia, proponemos el uso de la siguiente fórmula:

Objetivo general + objetivo específico + método + instrumentos o pistas de audio + preguntas de reflexión.

Esta estructura sirve como guía para diseñar propuestas terapéuticas claras, coherentes y adaptadas a distintos contextos. El primer paso para el/la terapeuta es tener claridad sobre su población: a quién va dirigida la actividad, qué necesidades tiene, y cuál es su situación emocional, cognitiva o psicosocial. A partir de ese diagnóstico, se construye un objetivo general

centrado en promover aspectos positivos del desarrollo personal del paciente; luego se delimitan los objetivos específicos.

Después, se selecciona un método de musicoterapia adecuado al propósito. Algunos de los métodos más usados son: improvisación, receptivo, re-creativo, composición, transpersonal, analítico y comunitario. Una vez elegido el método, se formula la actividad concreta, incluyendo los instrumentos musicales o pistas de audio que se utilizarán, así como preguntas de reflexión que permitan integrar y resignificar la experiencia. Esta fórmula mantiene el foco en lo simbólico, sonoro y vivencial, más allá de cualquier expectativa estética o musical.

Ejemplo de diseño de actividad con la fórmula:

- **Objetivo general:**

Fortalecer la autoestima.

- **Objetivo específico:**

Reconocer cualidades personales a través del sonido.

- **Método:**

Improvisación musical con apoyo verbal.

- **Actividad:**

Cada participante elige un instrumento melódico o de percusión. Se les invita a improvisar un breve fragmento musical que represente una virtud personal. Luego, comparten con el grupo el nombre de esa virtud. El grupo responde con una breve improvisación colectiva que resuene con lo compartido.

- **Instrumentos sugeridos:**

Kalimbas, tambores, maracas, xilófonos, cuencos, voz.

- **Preguntas de reflexión:**

¿Cómo sentí mi sonido? ¿Qué representó para mí? ¿Qué emociones surgieron al escuchar la respuesta del grupo?

Además de estos elementos, el/la musicoterapeuta deberá considerar otros aspectos clave al momento de diseñar la actividad: el tipo de música que acompañará el proceso (de fondo o en vivo, según el objetivo), el tiempo estimado de duración, y el tipo de indicación que se utilizará (directiva, semidirectiva o no directiva), según el grado de contención o libertad que se desee ofrecer al grupo.

CONSIDERACIONES FINALES

El desarrollo de una sesión de musicoterapia debe contemplar una duración aproximada de entre 45 y 90 minutos, dependiendo de la población, los objetivos terapéuticos y la modalidad del encuentro. A modo general, se recomienda distribuir el tiempo de la siguiente manera:

- Exploración inicial o preevaluación sonora: 5 a 10 minutos
- Encuadre y apertura musical: 5 a 10 minutos
- Activación rítmica o caldeamiento sonoro: 10 a 15 minutos
- Creación y expresión musical: 20 a 40 minutos
- Cierre e integración sonora: 10 a 15 minutos

Estas proporciones pueden variar según la necesidad del grupo o el momento del proceso. Respecto al espacio, se recomienda que sea amplio, seguro y acústicamente apropiado, permitiendo el libre movimiento, la disposición circular del grupo y la distribución ordenada de instrumentos. Debe transmitir sensación de contención, privacidad y libertad expresiva.

En cuanto al número de participantes, en modalidad individual la intervención puede enfocarse en el trabajo profundo con procesos personales específicos. En sesiones grupales, lo ideal es trabajar con grupos de entre 4 y 12 personas. A partir de 15 participantes, se recomienda contar con un co-terapeuta para sostener adecuadamente el proceso. Una sesión de musicoterapia bien estructurada no solo responde a un marco metodológico claro, sino que también cuida de los tiempos, los ritmos, el espacio y el vínculo como dimensiones esenciales del trabajo terapéutico.

CUADRO METODOLÓGICO

A continuación, se presenta un cuadro metodológico que organiza de forma clara y estructurada los elementos esenciales para el diseño de una sesión de musicoterapia. Esta herramienta metodológica está pensada para ayudar al terapeuta a planificar sesiones de musicoterapia de forma estructurada y coherente, adaptándose a las necesidades específicas del grupo o individuo. A partir de la identificación del público objetivo, el terapeuta puede definir objetivos terapéuticos, elegir métodos y diseñar actividades musicales adecuadas, para ello deberá seguir la fórmula propuesta en el presente documento. Cada etapa de la sesión cumple una función dentro del proceso, por lo que el diseño debe seguir una secuencia lógica y sensible al ritmo del grupo. La elección de instrumentos, el tiempo, el espacio y el enfoque terapéutico deben estar integrados para ofrecer una experiencia sonora segura, significativa y transformadora.



TRASCENDER
ARTES TERAPÉUTICAS

CONSENTIMIENTO INFORMADO
Para participación en procesos de Musicoterapia

Nombre del proceso/taller: _____

Nombre de la facilitadora: _____

Fecha de inicio: _____

1. Naturaleza del proceso:

Declaro que he sido informada de que el presente proceso tiene un carácter expresivo y vivencial, y que será facilitado a través de recursos propios de la musicoterapia, como la improvisación sonora, la escucha activa, el uso de instrumentos, el canto espontáneo y otras experiencias musicales individuales y grupales.

2. Objetivo del proceso:

Entiendo que el propósito del proceso es favorecer el desarrollo personal, el bienestar emocional y la expresión creativa mediante el lenguaje musical, en el marco de un acompañamiento grupal.

3. Participación voluntaria:

Declaro que mi participación es completamente voluntaria. Puedo decidir no realizar ciertas actividades o retirarme del proceso en cualquier momento, sin que esto afecte mi relación con la facilitadora ni con la institución organizadora.

4. Confidencialidad:

La facilitadora mantendrá la confidencialidad de todo lo compartido en el grupo. A su vez, me comprometo a respetar la privacidad de las demás participantes, absteniéndome de divulgar información personal expresada durante los encuentros.

5. Registro audiovisual (si aplica):

Autorizo / No autorizo (tachar lo que no corresponde) la toma de fotografías, grabaciones de audio o video con fines exclusivamente pedagógicos, promocionales o de sistematización del proceso, garantizando el uso respetuoso y anónimo del material.

6. Responsabilidad individual:

Soy consciente de que el proceso puede movilizar aspectos emocionales a través de la experiencia musical. Si en algún momento considero que necesito un acompañamiento adicional, podré buscar apoyo profesional externo. La facilitadora me brindará orientación si lo requiero, sin asumir funciones terapéuticas clínicas.

Firma de la participante: _____

Nombre completo: _____

Fecha: _____

EJEMPLO CUADRO METODOLÓGICO MUSICOTERAPIA

Población objetivo: Adultos jóvenes de 25 a 45 años

Objetivo General: Fomentar la autoestima

Terapeuta:

ETAPA	OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	MÉTODO	ELEMENTOS (instrumentos, música, implementos)	TIEMPO
Encuadre	- Fomentar la cohesión grupal y la escucha activa. - Establecer compromisos de la sesión a través del sonido.	El terapeuta se presenta y expone los objetivos del módulo. Se invita a cada participante a presentarse nombrando su instrumento musical favorito o un sonido que los represente. El terapeuta comienza con un pulso rítmico (p. ej., palmas o percusión corporal). Cada participante se une al pulso, diciendo en voz alta un compromiso clave para la sesión, creando una base rítmica de acuerdos.	- Presentación sonora. - Creación de un Pulso de Compromisos.	- Ninguno. - Cuerpo (percusión corporal).	15 min
Caldeamiento sonoro	- Fortalecer la autoestima y la identidad sonora a través de la improvisación guiada.	Cada participante cree un patrón corto de percusión corporal que simbolice una fortaleza personal. El grupo, mediante la técnica del Espejo Rítmico, imitará y repetirá este ritmo como acto de validación sonora, creando después una Cadena Rítmica de Fortalezas que une las contribuciones únicas de cada miembro.	- Espejo Rítmico y Eco Sonoro.	Cuerpo (percusión corporal).	15 min

Creación	-Explorar, contrastar e integrar emociones o aspectos duales de la identidad personal	los participantes seleccionan instrumentos, su voz, su cuerpo y objetos no convencionales para crear dos secuencias sonoras contrastantes: la primera representa una emoción o aspecto de sí mismos difícil de aceptar o integrar, mientras que la segunda improvisación explora su integración y aceptación en el ser. Ambas secuencias se exploran en el espacio sonoro grupal, y la actividad concluye con una Autoescucha y un diálogo reflexivo sobre el proceso de expresión y síntesis.	Técnica de la Improvisación con Medios Mixtos	Instrumentos de percusión menor Instrumentos melódicos sencillos Objetos cotidianos Telas Piedras Voz Cuerpo	45 min
Cierre e integración	-Integrar la experiencia sonora y formular aprendizajes transferibles.	Preguntas de Reflexión: 1. ¿Cómo resonó en tu cuerpo el apoyo del grupo al repetir tu "Ritmo de Identidad"? 2. ¿Cuál es el principal recurso interno (no musical) que esta sesión te ha ayudado a reconocer?	Indicaciones verbales de reflexión.	Ninguno	30 min