



**Nombre del alumno:** José Fernando Aguilar Gómez

**Nombre del profesor:** María Cecilia Zamorano Rodríguez

**Nombre del trabajo:** Mapa conceptual (Musicoterapia)

**Materia:** Enfermería y practicas alternativas de salud

**Grado:** Octavo cuatrimestre

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chis a 08 de febrero de 2024

# MUSICOTERAPIA

En que consiste:

La musicoterapia consiste en usar las respuestas y conexiones de una persona con la música para estimular cambios positivos en el estado de ánimo y el bienestar general.

Historia y origen

El uso de la música para terapia y curación data de la Antigua Grecia, pero el uso terapéutico actual empezó en el siglo 20.

La música ha sido parte de la vida humana por miles de años. Los expertos han encontrado instrumentos de hace 40,000 años.



Beneficios

Aprender y practicar una pieza musical puede mejorar las habilidades de la memoria, la coordinación, la lectura, la comprensión y las habilidades matemáticas



Como ayuda con la ansiedad y la depresión

Escuchar música también puede liberar dopamina, una hormona que hace que las personas se sientan bien, y endorfinas, que son hormonas que pueden inducir un buen estado de ánimo y aliviar el dolor.

Algunos estudios también sugieren que la música puede reducir la presión sanguínea y el ritmo cardíaco, lo que puede tener un efecto directo en el estrés que sienten las personas.

Beneficios en niños

Ofrecer formas divertidas para expresar los sentimientos y pensamientos, practicar interacción social y comunicación, estimular juegos creativos, mejorar la concentración y coordinación

La musicoterapia ofrece:

Ofrece a las personas una forma creativa y accesible de expresar sus sentimientos y procesar sus experiencias.

Otros beneficios:



Proporcionar un resultado creativo, ampliar el conocimiento y conciencia cultural, y mejorar las habilidades cognitivas como la memoria.



Cómo funciona

La forma en la que la música afecta el cerebro es muy compleja. Todos los aspectos de la música; incluyendo el tono, el tiempo y la melodía, se procesan por diferentes zonas del cerebro.

Por ejemplo, el cerebelo procesa el ritmo, los lóbulos frontales decodifican las señales emocionales creadas por la música.

## Fuentes bibliográficas

Zoppi, L. (2021, 15 agosto). *Musicoterapia: tipos y beneficios para la ansiedad, la depresión y más*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/terapia-musical-musicoterapia#resumen>