

Musicoterapia en la salud mental: una alternativa de solución

Music therapy in mental health: an alternative solution

Musicoterapia na saúde mental: uma solução alternativa

Daniel Martín Centella-Centeno¹

<https://orcid.org/0000-0002-1285-4412>

Resumen

Objetivo: Analizar información sobre la efectividad de la musicoterapia en las personas con alteraciones de salud mental. **Material y métodos:** Se desarrolló una búsqueda bibliográfica en fuentes como Google Books, Renati, E-Libro, Elsevier, PubMed y Cochrane library. **Resultados:** Se obtuvieron 182 referencias de las cuales fueron seleccionadas 17. **Conclusión:** La musicoterapia tiene un impacto significativo en la salud mental, ayudando en el restablecimiento de la salud psicológica, emocional y social de las personas con Alzheimer, demencia, ansiedad, estrés, esquizofrenia y depresión.

Palabras clave: emociones, salud mental, ansiedad, terapias complementarias, música, Alzheimer

Abstract

Objective: To analyze information on the effectiveness of music therapy in people with mental health disorders. **Material and methods:** A bibliographic search was carried out in sources such as Google Books, Renati, E-Book, Elsevier, PubMed and Cochrane library. **Results:** 182 references were obtained of which 17 were selected. **Conclusion:** Music therapy has a significant impact on mental health, helping to restore the psychological, emotional and social health of people with Alzheimer's disease, dementia, anxiety, stress, schizophrenia and depression.

Keywords: academic performance, economic status, COVID-19

Resumo

Objetivo: Analisar informação sobre a efetividade da musicoterapia nas pessoas com distúrbios de saúde mental. **Material e métodos:** Foi desenvolvida uma pesquisa bibliográfica em fontes como Google Books, Renati, e-livro, Elsevier, PubMed e Cochrane library. **Resultados:** Foram obtidas 182 referências das quais 17 foram selecionadas. **Conclusão:** A musicoterapia tem um impacto significativo na saúde mental, ajudando a restaurar a saúde psicológica, emocional e social de pessoas com Alzheimer, demência, ansiedade, estresse, esquizofrenia e depressão.

Palavras-chave: desempenho acadêmico, status econômico, COVID-19

Introducción

Desde hace algunos años, la salud mental cada vez se ha visto más afectada por diversos componentes biológicos, psicológicos y emocionales que emergen en el entorno de cada individuo, además de problemas socioeconómicos.^{1,2} Es por ello que, actualmente, los problemas de salud mental son considerados una epidemia sigilosa que afectan a las personas de diferentes países.² Y que con el transcurso de los años será más notorio el aumento de los índices de personas con estos problemas, los cuales se verán reflejados también en la salud biológica de las personas.³

¹ Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Tacna, Perú

En los informes del 2020 y 2021 brindados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con respecto a la ansiedad. Se obtuvo como resultado que, en América del Sur, Brasil se encuentra en primer lugar con 9,3 % de sus habitantes, seguido de Paraguay con 7,6 % y Chile con 6,5 %. Asimismo, el Perú se sitúa en el séptimo lugar con 5,7 % representado por 1 700 000 personas.⁴ Sin embargo, un miembro del Instituto Nacional de Salud Mental del Perú, manifiesta que la ansiedad y depresión afecta a 1 de cada 3 personas como resultado de la pandemia por la enfermedad del coronavirus (COVID-19) con incidencia en personas menores de 35 años.⁵

Con respecto al estrés, en un estudio que medía el impacto de la COVID-19 a nivel mundial, se manifiesta que 8 de 10 personas se encuentran estresadas, y en España específicamente el porcentaje es 73 %.⁶

Por otra parte, la depresión pertenece al grupo de enfermedades que se presentan en todos los países, en el cual se estima que supera los 300 millones de personas. Por lo que, es necesario un diagnóstico oportuno y tratamiento adecuado debido a que puede conllevar al suicidio, cuando es constante y un nivel moderado o grave.⁷

Otro de los problemas registrados es la esquizofrenia, que presenta una alteración del discernimiento, emociones, habla, actitudes y percepciones. Se estima que más de 20 millones de personas a nivel mundial lo padecen, teniendo mayor incidencia en hombres. Sin embargo, surgen diversos tratamientos farmacológicos y complementarios que ayudan a las personas en el curso de la enfermedad.⁸

Según la OMS, existe un incremento de personas con demencia, y se calcula que actualmente son más de 50 millones de personas quienes la padecen, además se tiene estimado para el 2030 que los índices serán superiores a 75 millones y para el 2050 se registrarán más de 139 millones de seres humanos. La demencia es una consecuencia de diversas patologías o lesiones que afectan al encéfalo, siendo la más usual de todas el Alzheimer.⁹

Por otra parte, como resultado de la pandemia de COVID-19, la salud mental se ha visto afectada, incrementando más los índices de ansiedad, manifestaciones depresivas, insomnio, entre otros. China, es uno de los primeros países que su población demostró un 53,8 % de impacto psicológico moderado a severo; 16,5 % de manifestaciones depresivas; 28,8 % de ansiedad y 8,1 % de estrés.¹⁰

Frente al contexto de la humanidad con respecto a la salud mental, surge como alternativa de solución la musicoterapia, que es la aplicación de música y sus componentes a través de sesiones en ambientes adecuados dirigidos a personas, familias o grupos sociales en busca de aliviar manifestaciones de los problemas mentales y contribuir a una adecuada calidad de vida.¹¹ Además, la música representa una fuente fundamental de recreación, enseñanza y restablecimiento de la salud. Debido al análisis de las neuroimágenes, los profesionales logran visualizar los cambios en la estructura y función de la actividad cerebral, puesto que son datos objetivos que permiten aseverar que la música tiene efectos sobre el ser humano.¹²

En el modelo de musicoterapia desarrollado por Benenzon, se manifiesta que la musicoterapia es una psicoterapia no verbal. En ella se utiliza el sonido, las asociaciones corpóreo-sonoro-musicales y los códigos no verbales. Con todo ello, se busca desarrollar canales de comunicación y mejorar la calidad de vida del paciente.¹³

Existen diversos estudios sobre la musicoterapia y los beneficios que otorgan al bienestar humano, es por ello que, actualmente se deben aprovechar sus cualidades para aliviar de forma complementaria los problemas de salud mental. Por consiguiente, es imprescindible realizar este tipo de investigaciones que otorguen a los profesionales de la salud la actualización de conocimientos sobre el tema y su inmersión como actividad de intervención en los pacientes. Asimismo, es fundamental para las

personas debido a que permite restablecer sus funciones logrando emprender una mejor integración intrapersonal e interpersonal, y en consecuencia alcanzar una mejor calidad de vida a través de la prevención, rehabilitación o el tratamiento.

El presente artículo de revisión tiene como objetivo principal, analizar información sobre la efectividad de la musicoterapia en las personas con alteraciones de salud mental.

Material y métodos

Para el presente estudio se utilizaron buscadores bibliográficos tales como Google Books, Renati, E-Libro, Elsevier, Pubmed y Cochrane library. La búsqueda se centró en el periodo del 2017 a 2021. Para la selección de bibliografía se aplicaron los criterios de inclusión: artículos originales, tesis de pregrado, tesis de posgrado, libros y artículos de revisión. Se consideró como idiomas principales el español e inglés, además de haberse realizado en los últimos cinco años. Con respecto a los criterios de exclusión, no se tomaron en cuenta las investigaciones que no permitían el acceso libre, además de bibliografías que carecían de datos esenciales para realizar las citas de referencia, conjuntamente estudios realizados en otros idiomas y aplicadas a contextos distintos a la salud.

Los términos utilizados se encuentran registrados en la base DeCS, los cuales son: emociones, salud mental, ansiedad, terapias complementarias, música, Alzheimer.

Resultados y discusión

Al realizar la búsqueda en las diferentes fuentes establecidas, se obtuvo un total de 182 títulos. Posteriormente se aplicaron los criterios de exclusión, por lo que, finalmente, 17 títulos fueron los seleccionados.

Musicoterapia

Existen algunos obstáculos que dificultan enmarcar su definición. Sin embargo, se debe considerar que la musicoterapia es una palabra compuesta que nace de la conexión de música y terapia. Considerando lo antes expuesto, resulta más fácil definirla, puesto que es la aplicación profesional de melodías y sus componentes a través de sesiones en áreas hospitalarias, pedagógicas y habituales con personas, familias o grupos sociales procurando mejorar la calidad de vida y establecer una salud integral.¹¹ Por otra parte, también se puede definir como una serie de pasos que involucran intervenciones secuenciales, donde el profesional colabora para obtener una salud óptima por medio de prácticas musicales.¹⁴

La aplicación de la música a través de un profesional especializado permite que las personas, familias o grupos sociales desarrollen de manera óptima la comunicación, interrelación, adquisición de conocimientos y otros aspectos con la finalidad de redimir necesidades mentales, físicas, emocionales, etc.¹¹

Áreas de aplicación

Pedagógica: Facilita la adquisición de habilidades y conocimiento.

Terapéutico: Restablece la salud biológica, psicológica y emocional además restaura la armonía intrínseca y extrínseca del individuo.

Psicoterapéutica: Logra que las personas encuentren satisfacción y sentido en sus actividades.

Recreativa: Permite que las personas gocen de las intervenciones musicales por diversión considerándolo como una actividad cultural y social.¹¹

Efectos de la musicoterapia en personas con problemas de salud mental

En el momento en que las personas escuchan las primeras notas musicales, se genera una transición en su organismo. Si las notas musicales logran un cambio favorable se evidenciará alegría o un estado de ataraxia en el individuo debido a la liberación de neurotransmisores. Por el contrario, si la música es elevada (> 80 decibeles) produce taquicardia y cambios de humor.¹⁴

Como se aprecia en el párrafo anterior, la musicoterapia tiene un impacto significativo en la salud mental, es por ello que los estudios fueron seleccionados para obtener información específica.

Alzheimer

Actualmente en algunos países, la musicoterapia se encuentra incluida en las estrategias para un envejecimiento activo en los adultos mayores. Existe sustento en la sociedad científica, debido a investigaciones realizadas en las que se reportaron resultados favorables en la evolución física, procesos cognitivos y psicológicos. En el estudio de Gómez M. Gómez J. realizado a 42 personas con la enfermedad de Alzheimer, fueron aplicadas sesiones de musicoterapia durante 6 semanas. Se obtuvo un cambio en la evocación de recuerdos, orientación y estado de ánimo en el total de la muestra. Sin embargo, la ansiedad se controló en personas con la enfermedad leve. Por otra parte, en las personas con la enfermedad moderada se generó cambios en la presencia de manifestaciones como desvarío, confusiones, intranquilidad, irritabilidad y problemas de comunicación. Los resultados en los procesos cognitivos se desarrollaron luego de ejecutar 4 sesiones. Asimismo, la combinación de la musicoterapia y el baile podría tener mayor impacto en el deterioro moto-funcional.¹⁵

En este contexto, el estudio guarda relación con la revisión realizada por García-Casares N, Moreno-Leiva R. García-Arnés J. donde resalta el cambio positivo que genera la musicoterapia en los procesos cognitivos (comunicación, atención, memoria), las emociones y conductas en las personas con esta patología.¹⁶

Demencia

La demencia se evidencia por un deterioro mental en las manifestaciones psicológicas y comportamientos. Es así que la musicoterapia surge como intervenciones complementarias además del tratamiento farmacológico. Y es una de las técnicas con mayor accesibilidad y viabilidad durante el proceso de tratamiento de las personas con esta enfermedad. A pesar del grave deterioro mental, la música evidencia respuestas favorables, incluso en los estadios avanzados. En la revisión realizada por Gómez R, Jiménez-Palomares M, Rodríguez-Mansilla J et al., fueron seleccionadas cinco investigaciones, y se contrastan las intervenciones realizadas y la musicoterapia para aliviar alteraciones en el comportamiento. Dentro de ellos, se destacó la indagación realizada por Choi et al. donde realizó intervenciones de música por medio del canto, uso de instrumentos, además de complementarlo con la técnica del dibujo y la composición de canciones con una duración menor a una hora. Luego de 15 intervenciones se pudo evidenciar cambios significativos reduciéndose la irritabilidad, alteración de comportamiento y angustia ($p < 0,05$).¹⁷

Asimismo, tiene conexión con el trabajo realizado por Van der Steen, J. Smaling H, Van der Wouden J et al., en los que fueron seleccionados 21 estudios que agrupan a 890 personas con demencia con diferentes niveles de gravedad. Donde se obtuvo que las sesiones de calidad moderada disminuyen las

manifestaciones depresivas (DME - 0,27; IC del 95 %: - 0,45 a - 0,09) y alteraciones de comportamiento (DME - 0,23; IC del 95 %: - 0,46 a - 0,01), pero, por otro lado, no tiene efecto sobre la irritabilidad o agresividad.¹⁸

Ansiedad

El estudio realizado por Contreras M, Rueda-Núñez A, Pérez-Collado M et al. tuvo como objetivo establecer la validez entre la musicoterapia y la reducción del dolor y ansiedad, fue aplicado a 60 personas politraumatizadas, y las dividió en asociación de intervención y asociación de control. Con respecto a las sesiones de musicoterapia estaban conformadas, en primer lugar, con música estándar, luego, una música seleccionada por la persona y, finalmente, otra vez estándar. Posterior a su ejecución, se obtuvo que se presentó un impacto significativo, reduciendo los estándares de ansiedad ($p < 0,01$) y dolor ($p < 0,01$).¹⁹

Por otra parte, Nieto R. llevó a cabo una investigación en 31 adultos con cardiopatía para reducir sus niveles de ansiedad, donde aplicó sesiones de musicoterapia que consistían en percibir canciones clásicas, luego los pacientes seleccionaban la melodía debiéndose encontrar entre 15 y 24 decibeles, con una duración mínima de 20 minutos. Llegó a la conclusión de que la musicoterapia logra generar un cambio en el estado fisiológico, emocional y conductual.²⁰ Asimismo, tiene relación con la investigación de Khosravy H, quien utilizó la música "Weightless" de Marconi Union logrando reducir la ansiedad en las personas que iban a ser sometidas a cirugía.²¹

En cuanto al estudio de Sánchez G. aplicado a niños entre 6 y 12 años, quienes acudieron a la clínica odontológica universitaria, se podía apreciar que después de la sesión de musicoterapia registraban un índice de ansiedad leve. Caso contrario fue el resultado en el grupo que no aplicó la sesión de musicoterapia quienes evidenciaron niveles de ansiedad elevados.²²

Estrés

En los países desarrollados se utiliza la musicoterapia para aliviar diferentes problemas de salud. No obstante, en los países en vías de desarrollo se emplea poco en beneficio de la población. La música permite disfrutar de las ondas sonoras que se emiten de los instrumentos, llegando a centrarnos en la sinfonía. Olvidando durante unos segundos el estrés que sobrecargan a las personas en su vida diaria, es notable su aplicación como tratamiento complementario. Comprobándose en el trabajo realizado por Camacho C. dirigido a 30 adultos mayores que presentaban niveles elevados de estrés, obteniéndose que la intervención de musicoterapia disminuyó el estrés en más del 80 % de los adultos con nivel alto y medio de estrés.²³

Ahora bien, Curasma J. y Ticllasuca B. afirman lo expuesto en su investigación aplicada a 28 discentes de Enfermería con estrés académico. De los cuales el 50 % tenían un nivel moderado de estrés y el 21 % un nivel profundo de estrés. Pero luego de aplicarse 6 sesiones de musicoterapia con una duración de 50 minutos, se redujo el estrés en sus diferentes niveles, logrando que ningún discente presente estrés profundo.²⁴

Depresión

A lo largo del tiempo, la depresión genera preocupación en los servidores de salud, por las manifestaciones que provoca como alteraciones en el estado de ánimo y apatía en las actividades de la vida diaria. Es por ello que, la musicoterapia surge como intervención para colaborar en el tratamiento de las personas con este diagnóstico. Es corroborado en la revisión de Sonja A, Fusar L, Freeman

R et al., donde se concluye que la musicoterapia cuando se añade a los tratamientos comunes tiene un impacto, generando una disminución de las manifestaciones depresivas, a diferencia de seguir un tratamiento común, además, influye en la disminución de los niveles de ansiedad y funcionamiento de las personas.²⁵

Similares resultados se obtuvieron del trabajo de investigación realizado por Linares A. en 21 adultos mayores con índices elevados de depresión, donde luego de aplicar un programa de musicoterapia de 45 minutos, que constaba de 3 sesiones que incluían reconocimiento de instrumentos, introspección musical, actividad y un juego musical, generó un cambio significativo en la primera sesión sobre la expresión de sentimientos, con respecto a la segunda sesión se fortaleció su relación con el entorno y en la última sesión se incrementó el potencial de sus capacidades, además de mermar los índices en 21 % de adultos mayores con depresión.²⁶

Por otra parte, Dongo J. realizó un estudio de investigación en 30 mujeres con mastectomía a las cuales se aplicaron 20 sesiones de musicoterapia, el programa diseñado logró una variación en el aspecto emocional y conductual reduciendo la ansiedad y depresión. Es así que, al finalizar las sesiones, las personas recobraron estabilidad emocional.²⁷ Por lo que, guarda relación con el estudio de Hidalgo M. y concluye que la musicoterapia tiene efectos significativos sobre el estado de ánimo en los adultos mayores.²⁸

Esquizofrenia

La esquizofrenia suele manifestarse de dos maneras, a través de características clínicas agudas como delirios o alucinaciones. Y, por otra parte, manifestaciones crónicas como estados de depresión, dificultades para recordar y aislamiento. Sin embargo, la musicoterapia con el enfoque terapéutico permite transmitir experiencias que colaboran a mejorar sus competencias sociales y emocionales. Según el estudio de revisión realizado por Gerestsegger M, Mossler K. et al., se obtuvo que la musicoterapia controla el estado mental, calidad de vida y funcionamiento social, dependiendo de la cantidad de intervenciones realizadas y la calidad de las sesiones.²⁹

Conclusiones

La musicoterapia tiene un impacto significativo en la salud mental, y ayuda en el restablecimiento de la salud psicológica, emocional y social de las personas con Alzheimer, demencia, ansiedad, estrés, esquizofrenia y depresión.

La calidad, el tiempo y el número de sesiones de musicoterapia son factores predisponentes en el impacto de la salud mental de los individuos. Asimismo, las personas que recibieron entre tres y cinco sesiones con una duración promedio de 30 minutos, tuvieron efectos significativos en su salud mental.

Las limitaciones encontradas para la realización del presente estudio fueron el limitado número de artículos originales sobre algunas alteraciones de salud mental, es por ello que se incentiva a los lectores a realizar estudios orientados a esta línea de investigación.

Referencias

1. Autores de MedlinePlus. Salud Mental. [Internet]. MedlinePlus. 2021. [02 septiembre 2021]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
2. Editores de OPS. No hay salud sin salud mental. [Internet]. OPS. 2020.[02 septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
3. Editores de OMS. Trastornos mentales. [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2019. [04 septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
4. Editores de WHO. Depression and Other common Mental Disorders. Suiza. WHO. 2017. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=99EBF1F8E57DC3E50E67F9B9898570C3?sequence=1>
5. Nizama A. COVID-19 en el Perú: aumentan casos de ansiedad y depresión. [Internet] USIL. 2021. [04 septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.usil.edu.pe/noticias/covid-19-en-el-peru-aumentan-casos-de-ansiedad-y-depresion>
6. Anónimo. 8 de cada 10 personas en el mundo están estresadas. [Internet]. Equipos y talentos. 2020. [04 de septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.equiposytalento.com/noticias/2020/11/05/8-de-cada-10-personas-en-el-mundo-estan-estresadas>.
7. Editores de la OMS. Depresión. [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021. [04 septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
8. Editores de la OMS. Esquizofrenia. [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021. [04 septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>
9. Editores de la OMS. El mundo no está abordando el reto de la demencia. [Internet]. Organización mundial de la Salud. [04 de septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/02-09-2021-world-failing-to-address-dementia-challenge>
10. Lozano-Vargas A. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Rev Neuropsiquiatr.* 2020; 83(1):51-56. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/3687>
11. Pérez M. Del Olmo J. Musicoterapia. 1º edición. España; Paraninfo. 2021.
12. Miranda M, Hazard S, Miranda P. La música como una herramienta terapéutica en medicina. *Rev Chil Neuro-Psiquiatr* 2017;55(4):226-77. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272017000400266>.
13. Empar V. Modelo de musicoterapia de Benenzon [Internet]. Modelo de musicoterapia de Benenzon. 2018. Disponible en: <https://musicoterapiaforlife.com/modelo-de-musicoterapia-benenzon/>
14. Jauset J. Música y Neurociencia la musicoterapia; Fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas. Barcelona; UOC. 2018. Disponible en: <https://elibro.net/es/lc/bibliounjbg/titulos/116324>
15. Gómez M, Gómez J. Musicoterapia y enfermedad Alzheimer: efectos cognitivos, psicológicos y conductuales. *Rev Neuro.* 2017; 32(5): 300-308. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2015.12.003>
16. García-Casares N, Moreno-Leiva R, García-Arnés J. Musicoterapia como tratamiento no farmacológico en la enfermedad de Alzheimer. Una revisión sistemática. *Rev Neurol.* 2017; 65(12):529-538. Disponible en: <https://doi.org/10.33588/rn.6512.2017181>
17. Gómez-Romero M, Jiménez-Palomares M, Rodríguez-Mansilla J. et al. Beneficios de la musicoterapia en las alteraciones conductuales de la demencia. Revisión sistemática. *Rev Neurol.* 2017; 32(4):253-263. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2014.11.001>

18. Van der Steen J, Smaling H, Van der Wouden J et al. Intervenciones terapéuticas basadas en la música para personas con demencia. *Cochrane Library*. 2018; Disponible en: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003477.pub4>
19. Contreras-Molina M, Rueda-Núñez A, Pérez-Collado L et al. Efecto de la musicoterapia sobre la ansiedad y el dolor en el paciente crítico politraumatizado. *Rev Enfer Inten*. 2021; 32(2):79-87. Disponible en: DOI: 10.1016/j.enfi.2020.03.003
20. Nieto-Romero. Efectos de la musicoterapia sobre el nivel de ansiedad del adulto cardiópata sometido a resonancia magnética. *Rev Enf Univ*. 2017; 14(2): 88-96. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.reu.2017.02.002>
21. Khosravy H. Efectividad de la musicoterapia como cuidado de Enfermería sobre la ansiedad en pacientes en la etapa preoperatoria en una clínica privada, Lima 2017. [Trabajo de investigación] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017.
22. Sánchez G. Efectividad de la Musicoterapia sobre el nivel de ansiedad en niños de 6 a 12 años que recibieron tratamiento restaurador en la clínica odontológica de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann-Tacna 2017. [Tesis de pregrado] Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2017.
23. Camacho C. Efectividad de la técnica de musicoterapia aplicada en disminución de los niveles de estrés en adultos mayores del centro de salud Perú-Huánuco 2017. [Tesis de pregrado] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2017.
24. Curasma J. Musicoterapia en el estrés académico de estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica-2017. [tesis de pregrado] Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2017.
25. Aalbers S, Fusar-Poli L, Freeman R et al. Musicoterapia para la depresión. *Cochrane Library*. 2017. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004517.pub3>
26. Linares A. Eficacia del programa de musicoterapia en el nivel de depresión de los adultos mayores, puesto de salud Chilpinilla-Hunter, Arequipa, 2019. [tesis de pregrado]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2019.
27. Dongo J. Aplicación de un programa de musicoterapia para disminuir ansiedad y depresión en mujeres mastectomizadas. [Tesis doctoral]. Arequipa: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa; 2017.
28. Hidalgo M, Córdor C. Efectos de la musicoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores, Casa Francisca Navarrete Huacho 2021. [Tesis de pregrado]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2021.
29. Gerestsegger M, Mossler K et al. Musicoterapia para personas con esquizofrenia y trastorno similares a la esquizofrenia. *Cochrane Library*; 2017. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004025.pub4>

Correspondencia

dcentellac@unjbg.edu.pe

Fecha de recepción: 16/9/2021

Fecha de aceptación: 18/10/2021