

Musicoterapia como estrategia para disminuir los efectos negativos de las psicopatologías de los empleados.

Mtro. Héctor Anibal Castillo Villegas
Universidad de las Américas Ciudad de México
Universidad del Claustro de Sor Juana
Universidad Internacional de la Rioja en México
Universidad Mexicana Polanco
hectorcastillo.consultor@gmail.com

RESUMEN

En el presente trabajo se indagó acerca de los efectos positivos que la musicoterapia puede tener en la gestión empresarial, se pudo encontrar que algunos tipos de música pueden influir en el estado de ánimo de los colaboradores y mejorar su productividad; además, el lector podrá encontrar algunas recomendaciones y estrategias que podrían ayudar en la toma de decisiones estratégicas en cuanto a la gestión de las emociones de su empleados. Mediante la técnica de encuesta, se obtuvo información relevante para conocer cuáles son los tipos de música que podrían mejorar la productividad y así contribuir a la mejora del clima laboral y por ende la calidad del servicio, impactando positivamente en la reputación de la empresa y generando mejores resultados, La información recabada mostró que sí hay una influencia positiva y que el uso de la musicoterapia podría ayudar a minimizar los efectos adversos de las psicopatologías de los individuos, en este caso, los colaboradores de las organizaciones.

Palabras clave: musicoterapia, gestión empresarial, productividad, clima laboral.

MUSIC THERAPY AS A STRATEGY TO REDUCE NEGATIVE EFFECTS OF EMPLOYEE PSYCHOPATHOLOGIES

ABSTRACT

This research is about how music therapy can have positive effects on business management. It was found that some types of music can have influence on employees' mood and improve productivity; In addition, reader will be able to find some recommendations and strategies to make strategic decisions, managing emotions in employees. Through the survey technique, relevant information was obtained to find out what kind of music could generate improved results and help employers to design a structure that could enhance work environment and therefore service quality, which is very important to build a very good reputation and generate better results for the organization.

Findings showed that there is a real positive influence, music therapy could help minimizing adverse effects of psychopathologies into individuals, in this case, collaborators.

Keywords: music therapy, business management, productivity, work environment.

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se buscó conocer cómo las estrategias de musicoterapia podrían llegar a minimizar los efectos de las psicopatologías de los empleados dentro de las organizaciones, el valor de esta propuesta radica en que, si se logra minimizar el estrés y los efectos adversos de las diferentes psicopatologías que podrían padecer los colaboradores, la productividad aumentaría y el riesgo de que la empresa desaparezca se minimice. El planteamiento inicial de este trabajo fue: ¿Puede la musicoterapia disminuir los efectos de las psicopatologías de los empleados dentro de las organizaciones?

La idea de este proyecto se basa en la experiencia que el autor tiene como asesor empresarial, y en la que se ha podido constatar que los empleados presentan rasgos neuróticos y en muchas ocasiones no son conscientes de ello. En una encuesta realizada a más de 50 sujetos, se pudo verificar que casi el 40% negaban haber padecido alguna psicopatología. En entrevista con (González, 2020), experto en Psicología Cognitiva Conductual y Trastornos de personalidad, se confirmó que este tipo de trastornos “sí afectan la reputación de las empresas”, ya que, si los empleados están estresados o deprimidos, pueden dar mal servicio: “la depresión puede tener como síntoma la irritabilidad”. Lo anterior es sumamente importante, y más para la industria de la hospitalidad, en donde el servicio es determinante para la buena imagen y reputación.

Si se logran minimizar los efectos de las psicopatologías usando musicoterapia, los resultados y la productividad mejorarían. La evidencia empírica basada en la experiencia como consultor, demuestra que la mayoría de los empresarios no están conscientes de la gran importancia de la gestión de intangibles; si se logra me-

jorar el estado de ánimo de los empleados, el servicio mejorará y la reputación de la empresa de verá beneficiada, obteniendo más ventas y generando mejores resultados.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Existen dos términos, psicopatía y psicopatología: según la (RAE, 2014), psicopatía proviene de *psico-* y *-patía*; puede definirse como enfermedad mental. En el diccionario de la Real Academia también se encuentra el término psicopatología, que definen como el: "Estudio de las enfermedades mentales" (RAE, 2014). Por otra parte, Pozueco-Romero, et al., (2015) comentan que: "El debate o la polaridad 'categorial versus dimensional' ha estado y sigue presente tanto con respecto a las diversas psicopatologías o trastornos mentales, en general, como con respecto a la psicopatía, en particular". También comentan que:

La psicopatía no es un constructo médico ni criminológico sino psicológico, mientras que las psicopatologías o trastornos mentales sí pueden considerarse como constructos médicos ...las características que se incardinan en la definición de trastorno mental de la APA no cuadran con la conceptualización actual que tenemos de la psicopatía. Así, por ejemplo, en los psicópatas no hay nada 'clínicamente significativo' que les 'perturbe'.

Con base en lo anterior, y para los fines de este trabajo, se tomó psicopatía como algo más grave, algo que tienen los psicópatas y que hace que lleguen a cometer delitos y muchas veces sin sentir ningún remordimiento; la psicopatología, por su parte, es algo que todas las personas pueden padecer, y que causa conflictos. Se utilizó el término psicopatología para referirse a cual-

quier fenómeno psicológico que podría afectar el desempeño de los colaboradores en las organizaciones, incluyendo los diferentes trastornos mentales.

Ahora ¿Por qué es importante poner atención a las psicopatologías de los empleados? Las sensaciones que los empleados tienen y la falta de seguimiento pueden alterar seriamente el servicio que dan a los clientes, y esto afectará también la reputación del negocio. El autor de este trabajo, como consultor en Imagen y Reputación Organizacional, ha podido constatar que la reputación es uno de los activos más importantes que tiene una empresa, ya que de la opinión de los clientes dependerá el incremento o decremento de las ventas; además, si los empleados padecen de alguna psicopatología, muy probablemente serán menos productivos -binomio peligroso para la empresa- y esto afectará también la rentabilidad, al grado de ir perdiendo poco a poco a los clientes hasta llegar a la quiebra. Lo anterior se ha podido verificar en varias ocasiones; ya que, al ofrecer los servicios de consultoría, muchos dueños de negocios comentan: “No necesito ‘gastar’ en eso”. La reputación es tan importante actualmente que una de las estrategias que se usan para mejorar el impacto, atraer mejor talento humano e incrementar las ventas es la certificación. Tal es el caso de las empresas del Great Place to Work; en el sitio web se puede leer lo siguiente:

Décadas de investigación muestran que los lugares de trabajo con culturas de alto nivel de confianza tienen mayor grado de innovación, satisfacción de clientes y consumidores, compromiso de los empleados, y agilidad de respuestas de la organización a su entorno, entre otros. (Great Place To Work, 2020).

Con base en lo anterior, se puede observar la gran importancia que tiene minimizar los efectos adversos de las psicopatologías

de los colaboradores, y la musicoterapia es una herramienta que podría generar excelentes resultados si se utiliza adecuadamente.

OBJETIVOS Y PREGUNTAS DE ESTUDIO

Objetivo General

Determinar si el uso de la musicoterapia puede disminuir los efectos adversos de las psicopatologías de los empleados en las organizaciones.

Objetivos Particulares

1. Conocer si los sujetos presentan alguna psicopatología
2. Determinar si los efectos se minimizan después del uso de la musicoterapia

Marco Teórico

Con base en lo que se comenta en (Poch, 2011), se sabe que la musicoterapia sí tiene una base científica, en donde se utiliza la música y la danza con una finalidad terapéutica preventiva; a continuación, se menciona lo que explica en su Compendio de Musicoterapia:

Integrada en el grupo de las terapias creativas, no es una medicina alternativa, sino que constituye una terapia real en sí misma. Su fundamentación científica y su difusión en todo el mundo -tanto en el campo de la rehabilitación física y social como en el ámbito escolar y de la educación especial- son hechos relativamente recientes.

La Musicoterapia actual es el fruto consolidado de los resultados positivos obtenidos por los musicoterapeutas en su práctica clínica, académica y de investigación.

La musicoterapia puede definirse entonces como “la aplicación científica del arte de la música y la danza con la finalidad de prevenir, restaurar y acrecentar la salud física, mental y psíquica del ser humano (Poch, 2011)

Por otra parte, Pascual Toca (s/f) explica que existen métodos de musicoterapia que se pueden dividir en dos bloques:

1. Musicoterapia receptiva: se aplica música grabada o en directo, puede funcionar de manera individual o grupal; en esta se usan también técnicas verbales y corporales como la pintura y la escultura. El más representativo es el GIM.
1. Musicoterapia activa: aquí el paciente toca diversos instrumentos, canta y se mueve; la base de este tipo de terapia es la improvisación, adaptándola al tiempo de cada paciente. Crear música es una poderosa herramienta de comunicación y expresión para el proceso terapéutico.

Pascual Toca agrega que la música grabada tiene un lugar importante, ya que es accesible y puede ser utilizada fácilmente en cualquier entorno; cada estilo musical está creado con un objetivo de expresión y generará distintas respuestas en los oyentes.

“El lenguaje de la música es elaborado y complejo” (Pascual Toca, s/f). Existen factores que influyen en la música y en el sonido para lograr matices tristes o alegres, así como excitantes o relajantes. De ahí que este proyecto busque proponer el uso de estrategias para generar estados anímicos estables que permitan a los colaboradores de las empresas mejorar en su productividad y minimizar el impacto de las psicopatologías en el desempeño.

Oneca (2015) afirma que la musicoterapia favorece la liberación emocional; con base en la música y diferentes actividades, un sujeto es capaz de expresarse y compartir emociones y sensacio-

nes. Derivado de lo anterior, se vuelve sumamente importante gestionar las emociones de los colaboradores, ya que estas emociones se contagian (Punset, 2015). Mediante un video, Punset muestra un experimento social en donde se puede constatar cómo las emociones pueden contagiarse, lo que impacta directamente el clima organizacional incrementando o disminuyendo el estrés, y, por ende, la productividad. Para “ser parte de la manada” los seres humanos imitan las emociones.

También se debe tomar en cuenta el aspecto neurológico, ya que existen en el cerebro las neuronas espejo, que: “son básicamente empáticas. Cuando se ve a alguien rascarse la cabeza, el cerebro produce señales que invitan a emular el comportamiento. Explican también el sentimiento de miedo o alegría cuando otros en la proximidad lo experimentan” (Álvarez del Blanco, 2011).

Gracias a las ciencias neurológicas, se sabe que el cerebro primero es instintivo, luego emocional y al final viene el razonamiento. Álvarez del Blanco (2011) comenta que la amígdala, que es parte del cerebro primitivo, ejerce mayor influencia, y favorece el campo emocional. El campo emocional domina y controla el pensamiento y las decisiones se toman de manera emocional, para luego justificarse racionalmente. Y esto comenzó a analizarse desde hace muchos años, cuando Daniel Goleman lanzó su libro *La Inteligencia Emocional*, en los años noventa. Tiempo después, (Goleman, 2012) comentó que la inteligencia emocional se basa en cuatro aspectos: la autoconciencia, la autogestión, la conciencia social y la gestión de las relaciones. Un individuo que padece los efectos de sus psicopatologías, primeramente, no tendrá una autoconciencia, y más si esto se basa en el estudio realizado en donde casi el 40% de los sujetos comentaban no haber tenido psicopatologías. Goleman (2012) explica que, por debajo del cerebro

pensante, se encuentran los centros límbicos, que son las zonas dedicadas a las emociones y, para tomar una buena decisión, tenemos que aplicar los sentimientos a los pensamientos.

Custodio & Cano (2017) ratifican lo anterior y comentan que se pueden utilizar medios de comunicación distintos, y uno de ellos es la música; tanto hombres como animales pueden utilizar la música como una herramienta de comunicación, de tal manera que los sonidos son el lenguaje común para todo el que tenga un sistema auditivo funcional y que puedan crear un significado .

Existen evidencias de cambios biológicos tras el entrenamiento musical; aquí, la música tiene un efecto notable en la reorganización del cerebro; ejecutar o producir música implica que el cerebro se active, ya sea para leer la partitura o para realizar movimientos específicos; también ayuda a mantener activa la memoria y la atención (Custodio & Cano, 2017).

En cuanto a la inferencia, basada en experiencia del autor del presente trabajo como consultor empresarial, se ha podido constatar en diversas ocasiones cómo el clima laboral en diferentes empresas tiende a ser negativo, incluso empresas grandes e internacionales muestran problemas en su comunicación interna y su clima laboral; hoy, las metodologías ágiles son una forma de abordar los retos, estas pueden ayudar a que los colaboradores minimicen sus niveles de estrés, sin embargo, la musicoterapia podría ayudar a que estos niveles disminuyan, y esto se ha comprobado en talleres de Manual Thinking , en donde como parte de la dinámica se reproduce música con ondas binaurales , generando un ambiente que los participantes han denominado "rico". El estrés puede ser de dos tipos: eustrés y distrés; el eustrés es positivo, y sirve para que se logren los resultados; por otra parte, el distrés es negativo, y es el que se busca minimizar con la musicoterapia. Si

un colaborador padece de alguna psicopatología, los niveles de distrés generarán mayores conflictos, tanto a nivel intrapersonal como interpersonal. La comunicación intrapersonal es la que el sujeto tiene consigo mismo, y de este nivel de comunicación dependerán las interacciones con las otras personas; una persona que padece de psicopatologías o de niveles de distrés alto, contaminará el clima laboral y esto, por experiencia y basado en la observación y en entrevistas con colaboradores de diferentes empresas, es un foco de atención, ya que de la falta de productividad, la mala comunicación y la falta de empatía, se derivan muchos de los conflictos intraorganizacionales .

Por lo tanto, gestionar la emociones resulta sumamente importante para mejorar el clima laboral; el principal inconveniente de que las personas estén de mal humor es que puede ser molesto, tanto para el sujeto como para los que lo rodean; además, el sujeto es más pesimista, y tiene mayor probabilidad de renunciar a sus tareas o cometer errores; lo anterior, basado en lo que comenta Goleman (2012) en los nuevos descubrimientos relativos a la inteligencia emocional.

METODOLOGÍA

Para el presente estudio se utilizó el análisis de documentos para dar fundamento a la investigación, además de la investigación acción, ya que la experiencia del autor como consultor durante más de 15 años ha podido corroborar muchos de los fenómenos; al final, se aplicaron encuestas para confirmar si en la opinión de los sujetos la música podría tener beneficios.

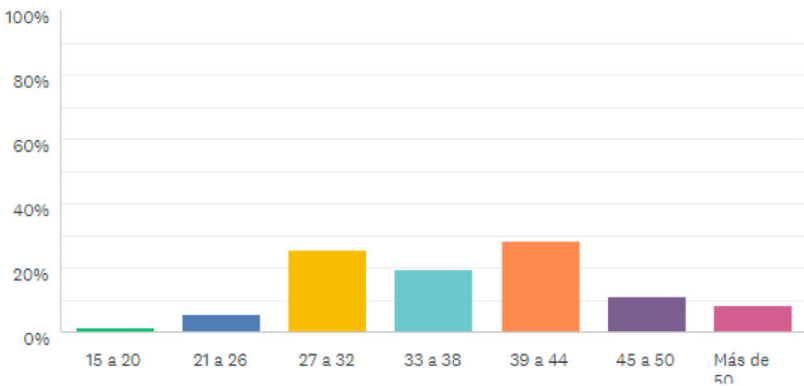
Para poder determinar si el uso de la musicoterapia puede disminuir los efectos adversos de las psicopatologías de los em-

pleados en las organizaciones, se aplicaron encuestas de corte cualitativo a 60 sujetos de manera aleatoria; se utilizó la plataforma SurveyMonkey y se descargaron los datos para hacer análisis descriptivo en Excel. A continuación, se muestran los resultados obtenidos con base en los objetivos particulares planteados: conocer si los sujetos presentan alguna psicopatología y determinar si los efectos se minimizan después del uso de la musicoterapia.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

La primera variable fue la edad de los sujetos, para verificar si están en edad laboral, ya que se busca conocer si las psicopatologías afectan a empleados de las organizaciones; la media se encontró entre los 33 y los 38 años, por lo que la muestra es representativa del mundo laboral. El análisis estadístico se muestra a continuación:

Figura 1: *Rango de edad de los sujetos*



Fuente: Elaboración propia

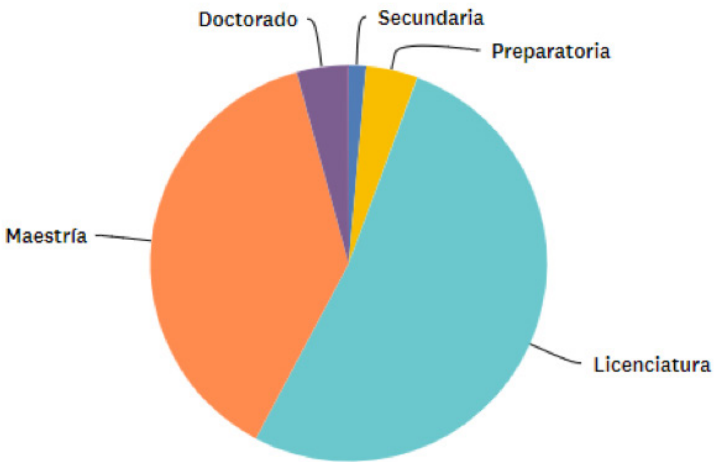
Tabla 1: *Análisis estadístico de edades*

Edad	
Media	4.316666667
Error típico	0.190882084
Mediana	4
Moda	3
Desviación estándar	1.478566262
Varianza de la muestra	2.186158192
Curtosis	-0.618023226
Coefficiente de asimetría	0.144074136
Rango	6
Mínimo	1
Máximo	7
Suma	259
Cuenta	60
Nivel de confianza (95.0%)	0.381954167

Fuente: Elaboración propia

La segunda variable analizada fue el nivel académico de los sujetos, obteniendo los siguientes resultados. En la siguiente figura 2, se muestra que la mayoría de los sujetos cuentan con nivel licenciatura y maestría, con lo que se puede ver que tienen altas probabilidades de trabajar en organizaciones; se buscó conocer esta variable para saber si los encuestados tendrían probabilidad de trabajar a nivel empresarial, que es donde se enfoca este estudio. En la tabla 2 se muestran los datos del análisis descriptivo.

Figura 2: Nivel educativo de los sujetos



Fuente: Elaboración propia

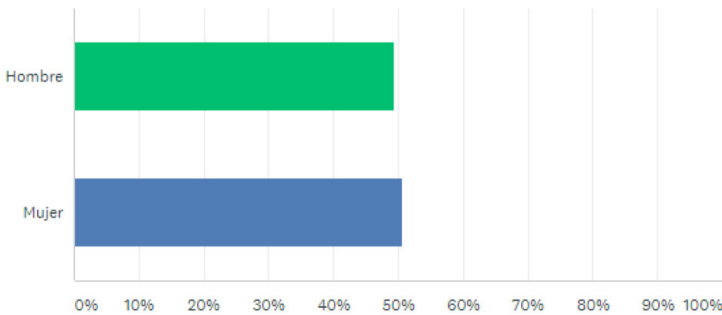
Tabla 2: Análisis descriptivo del nivel académico

Nivel académico	
Media	4.4
Error típico	0.089568962
Mediana	4
Moda	4
Desviación estándar	0.693798193
Varianza de la muestra	0.481355932
Curtosis	1.527842832
Coefficiente de asimetría	-0.415811919
Rango	4
Mínimo	2
Máximo	6
Suma	264
Cuenta	60
Nivel de confianza (95.0%)	0.179227078

Fuente: Elaboración propia

Por otra parte, en cuanto al sexo biológico, la muestra fue balanceada, se buscó contar con opiniones de hombres y mujeres para poder tener un mejor panorama del fenómeno.

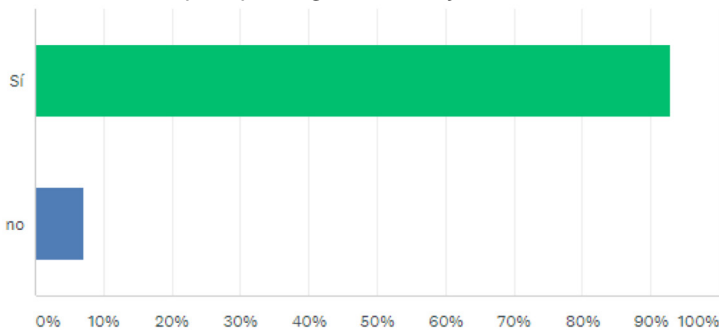
Figura 3: *Sexo biológico de los sujetos*



Fuente: Elaboración propia

Al cuestionar acerca de si los sujetos alguna vez han sentido los efectos de alguna psicopatología como ansiedad o neurosis, 92.96% comentan que sí, con lo que se llega al primer objetivo particular, que es conocer si los sujetos presentan alguna psicopatología. Los sujetos comentan que sí han sufrido síntomas.

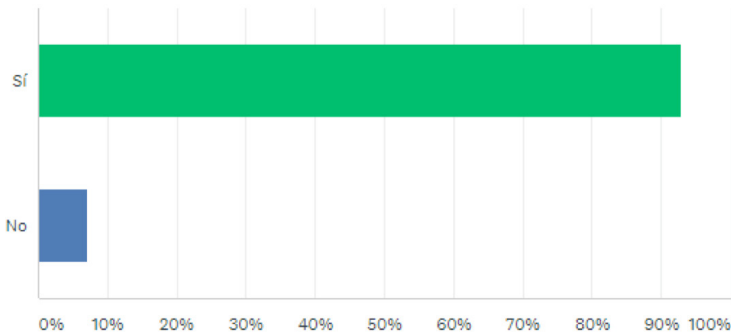
Figura 4: *Presencia de psicopatologías en los sujetos*



Fuente: Elaboración propia

El segundo objetivo, determinar si los efectos se minimizan después del uso de la musicoterapia, se cumplió con la siguiente pregunta:

Figura 5: *Efecto de la música en los sujetos*

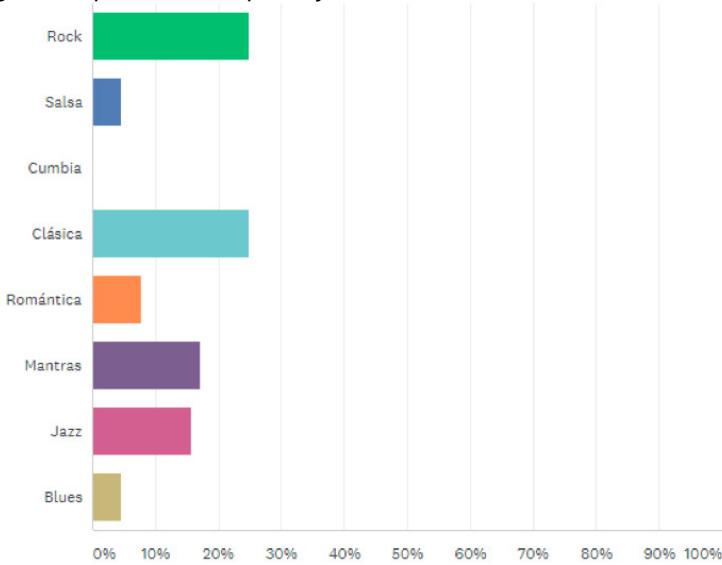


Fuente: Elaboración propia

Casi el 100% de los sujetos comentaron que sí, al escuchar música sienten alivio a los malestares como ansiedad y neurosis; la música entonces sí es un recurso para utilizarse como estrategia en la empresa para minimizar los efectos adversos y poder generar climas organizacionales que permitan generar mejores resultados.

Al final, se buscó indagar en el tipo de música que se debería utilizar si las organizaciones quisieran implementar estrategias con musicoterapia, con lo que se obtuvieron los siguientes resultados.

Figura 6: Tipo de música que mejor funciona



Fuente: Elaboración propia

Tabla 3: Análisis del tipo de música

Tipo de música que funciona	
Media	3.95
Error típico	0.289578888
Mediana	4
Moda	1
Desviación estándar	2.243068419
Varianza de la muestra	5.031355932
Curtosis	-1.322277463
Coefficiente de asimetría	0.008599265
Rango	7
Mínimo	1
Máximo	8
Suma	237
Cuenta	60
Nivel de confianza (95.0%)	0.579446016

Fuente: Elaboración propia

La moda se encontró en 1 que es la música Rock, y se obtuvo una media de 3.95, que correspondería a la música clásica. También se podrían utilizar mantras y Jazz, que fueron las respuestas que quedaron en segundo lugar. Salsa y Cumbia serían las menos recomendables para las organizaciones.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El planteamiento inicial de este trabajo fue: ¿Puede la musicoterapia disminuir los efectos de las psicopatologías de los empleados dentro de las organizaciones? Lo que se pretendía era obtener información para saber si el uso de musicoterapia podría ayudar a nivel empresarial a mejorar el clima laboral y minimizar el riesgo de afectar la productividad; ya que si los empleados se encuentran bajo los efectos de alguna patología, el servicio podría ser deficiente, las decisiones erróneas y eso afectaría el cumplimiento de los objetivos de la empresa. Para la investigación, se aplicó una encuesta a más de 50 sujetos para conocer el objeto de investigación, bajo el método etnográfico.

Durante la investigación, la principal limitación a la que se enfrentó el encuestador fue al poco tiempo con el que se contaba, por lo que se buscó un corte cualitativo que arrojara datos de manera concreta y así poder conocer las opiniones de los sujetos de manera veraz y oportuna.

Con base en lo anterior, se encontró que la musicoterapia sí puede ayudar a minimizar los efectos de las psicopatologías de los colaboradores; realizar estrategias usando musicoterapia podría mejorar el clima organizacional de las organizaciones y minimizar

el nivel de fracasos; por otra parte, si se logra que los empleados se sientan tranquilos o por lo menos se minimicen los efectos de sus psicopatologías, el servicio mejoraría y la reputación de la empresa podría mejorar, generando mayor rentabilidad y éxito derivados del incremento de las ventas. La sugerencia, por lo tanto, es que los empresarios contacten expertos que puedan generar este tipo de estrategias, pequeños talleres o actividades en donde los colaboradores puedan expresarse por medio de la música, además de utilizar un sonido interno de calidad en donde se pueda reproducir constantemente música que genere emociones positivas, ya que, como se pudo ver, las emociones se contagian.

REFERENCIAS

- Álvarez del Blanco, R. (2011). *Neuromarketing*. Madrid: Pearson.
- Custodio, N., & Cano, M. (2017). *Scielo*. Recuperado el noviembre de 7 de 2020, de Efectos de la Música Sobre las Funciones Cognitivas: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v80n1/a08v80n1>
- Goleman, D. (2012). *El Cerebro y La Inteligencia Emocional: Nuevos Descubrimientos*. Barcelona: Grupo Zeta.
- González, A. (23 de marzo de 2020). Entrevista acerca de psicopatologías laborales. (H. Castillo, Entrevistador)
- Great Place To Work. (2020). *Great Place To Work*. Recuperado el 24 de marzo de 2020, de ¿Cómo certificarse?: <https://greatplacetowork.com.mx/certificaciones/como-certificarte/>
- Oneca, N. (2015). *Musicoterapia: fundamentos, aspectos prácticos y aplicación*. Navarra: Universidad de Navarra.
- Pascual Toca, R. (s.f.). *Musicoterapia*. España: Ministerio de Educación de España.
- Poch, S. (2011). *Compendio de musicoterapia I*. México: Herder.
- Pozueco-Romero, J., Moreno-Manso, J., García-Baamonde, E., & Blázquez-

- Alonso, M. (2 de junio de 2015). Psicopatía y psicopatologías: *¿Puede conceptualizarse la psicopatía como trastorno mental?* *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, XX(3), 219-230. doi:10.5944/rppc.vol.20.num.3.2015.15897
- Punset, E. (9 de marzo de 2015). *YouTube*. Obtenido de El contagio de las emociones - ELSA PUNSET: <https://www.youtube.com/watch?v=STGkD9-xyFU>
- RAE. (2014). *Psicopatía*. Obtenido de Diccionario de la Lengua Española: <https://dle.rae.es/psicopat%C3%ADa?m=form>
- RAE. (2014). *psicopatología*. Obtenido de Diccionario de la Lengua Española: <https://dle.rae.es/psicopatolog%C3%ADa?m=form>
- Villar Documet, R. (2016). *Psychologue Clinicienne*. Recuperado el 23 de agosto de 2020, de Utilización de los SONIDOS BINAURALES en Medicina y Psicopatología: <https://www.rvd-psychologue.com/es/neuroestimulacion-investigaciones-aplicaciones-sonidos-binaurales.html>

