

RESEÑA

TRALLERO FLIX, CONXA. (2020)
EL CÁLIDO ABRAZO DE LA MÚSICA
BARCELONA: EDICIÓN PROPIA

SALVADOR ORIOLA REQUENA
MARIA ANTÒNIA PUJOL SUBIRÀ



Música y emociones forman un binomio indisoluble, si la música es inherente a las personas es porque nos emociona. Desde el nacimiento de la psicología de la música, a partir de la segunda parte del siglo pasado, ha aumentado considerablemente el interés por la música como recurso para mejorar el estado socioemocional de las personas y, por ende, su bienestar individual y social. Está demostrado que la música es un potente recurso terapéutico para despertar, regular e intensificar emociones, a pesar de ello, profesionales de diferentes ámbitos (salud mental, docentes, musicoterapeutas, etc.) que quieran hacer uso de la música como tal, necesitan conocer cómo aplicar todas estas potencialidades en sus clases o sesiones.

El libro *El cálido abrazo de la Música*. es en un amplio compendio de textos y actividades en los que se fusionan docencia y terapia musical con el objetivo de dar respuesta a la fuerte demanda de ejemplos prácticos pensados para los citados profesionales. La autora, la Dra. Conxa Trallero, con más de 40 años de experiencia en ambos campos, expone y justifica un sistema genuino conocido como "musicoterapia autorrealizadora" (ver www.musicoterapia-autorrealizadora.net), cuyo principal objetivo es utilizar las cualidades terapéuticas de la música para mejorar diferentes aspectos emocionales como la conciencia, la regulación y la autonomía emocional, las competencias interpersonales o también las competencias para la vida y el bienestar. Así pues, los interesados en el uso terapéutico de la música, tanto a nivel profesional como a nivel personal, encontrarán en este libro un sinfín de recursos para desarrollar capacidades que van desde la conciencia corporal o la prevención del estrés hasta la mejora de la creación o la comunicación.

En el libro –en acceso abierto, on line- se exponen detalladamente más de 500 actividades y ejercicios llevados a cabo a través de formatos diferentes como: talleres intensivos, talleres regulares, sesiones individuales, etc., y lo más interesante: la valoración de los resultados obtenidos durante su aplicación con explicaciones sobre las reacciones suscitadas, autocrítica, cambios que habría que hacer y actividades para posteriores sesiones. La descripción y los elementos que configuran cada propuesta expuesta (objetivos, temporización, recursos...), que cualquier persona interesada en el tema no tendrá ningún problema en llevar a cabo o adaptar para sus propios fines.

Desde la vertiente docente, además, también son destacables los recursos didácticos elaborados y recopilados en las más de 50 páginas que constituyen el apéndice. En él, se recogen, entre otras cosas, poemas y partituras de canciones compuestas por la autora; cuestionarios para valorar talleres y actividades diversas; o visualizaciones para mejorar la atención, la concentración y el autocontrol emocional a tra-

vés de la combinación de texto y música. Todo ello se puede utilizar y adaptar, tanto para contextos de educación formal como no formal, con el fin de ampliar el abanico de recursos didácticos musicales y mejorar así la práctica docente. El uso consciente de la música, tal y como se puede comprobar en el libro, puede favorecer el desarrollo de los cuatro pilares en los que se sustenta la educación actual: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser.

En esta construcción de la persona a través de la acción musical, la autora insiste de forma especial en tener cuidado con la presentación de las actividades y en su ritualización, que en definitiva, muestra y define una actitud de respecto profundo hacia la música y su carácter formativo y terapéutico. Sin un clima adecuado va a resultar difícil poder estimular la creatividad o la atención hacia el sonido, pues requiere de una percepción sutil y sensible, difícil de alcanzar en contextos poco propicios. Algunas de estas indicaciones recuerdan a las habituales en sesiones de yoga, mindfulness o meditación, donde el acto justo es el resultado de una actitud precisa y adecuada. En este sentido, muchas de las actividades resultan cercanas a los planteamientos didácticos de Martenot o Willems.

En definitiva, la música es un fuerte estimulador emocional que puede contribuir a la mejora del día a día de las personas, pero para aprovechar al máximo sus potencialidades tanto a nivel profesional como a nivel personal se deberá conocer cómo llevarla a la práctica de forma eficiente y productiva. Por esta razón, la obra de la Dra. Trallero se puede considerar como un corpus de referencia en cuanto a la práctica y la docencia musical con fines terapéuticos se refiere.