



## Hacia un enfoque terapéutico integrado: musicoterapia y mindfulness contra el estrés y la ansiedad

Miguel Sánchez García<sup>1</sup>

José Fernando Fernández-Company<sup>2</sup>

Recibido: 29/08/2023 Aceptado: 6/11/2023

**RESUMEN:** El estrés y la ansiedad son problemáticas prevalentes de salud mental que han demostrado una respuesta efectiva a la musicoterapia y el mindfulness cuando se aplican por separado. Este trabajo presenta una propuesta de intervención que combina ambas técnicas con el objetivo de potenciar sus beneficios. La propuesta consiste en sesiones grupales de 90 minutos dirigidos a un público entre ocho y doce participantes durante un seguimiento de ocho semanas. Sesiones conducidas por profesionales especializados en musicoterapia y mindfulness. Se espera que la propuesta pueda resultar en una disminución significativa del estrés y la ansiedad en los participantes. La implementación de esta intervención podría aportar datos empíricos sobre la eficacia de la combinación de musicoterapia y mindfulness en el tratamiento del estrés y la ansiedad, contribuyendo así a la optimización de futuras intervenciones en este campo.

**Palabras Clave:** Musicoterapia, Mindfulness, Estrés, Ansiedad, Propuesta de intervención.

## Towards an integrated therapeutic approach: music therapy and mindfulness against stress and anxiety

**ABSTRACT:** Stress and anxiety are prevalent mental health issues that have shown an effective response to music therapy and mindfulness when applied separately. This paper presents an intervention proposal that combines both techniques with the aim of enhancing their benefits. The proposal consists of 90-minute group sessions for an audience of eight to twelve participants over a course of eight weeks. Sessions will be led by professionals specialized in music therapy and mindfulness. The proposal is expected to result in a significant decrease in stress and anxiety among the participants. The implementation of this intervention could provide empirical data on the effectiveness of the combination of music therapy and mindfulness in the treatment of stress and anxiety, thus contributing to the optimization of future interventions in this field.

**Key words:** Music Therapy, Mindfulness, Stress, Anxiety, Intervention Proposal.

<sup>1</sup>Trabajador Social y musicoterapeuta.

<sup>2</sup> Universidad Internacional de La Rioja.

Correspondencia: [josefernando.fernandez@unir.net](mailto:josefernando.fernandez@unir.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5412-1957>

## 1. Introducción

La musicoterapia ha mostrado ser eficaz en el tratamiento de diferentes problemas emocionales y en la promoción del bienestar (Bradt et al., 2015; De Witte et al., 2020; Fernández-Company et al., 2022; Freitas et al., 2022; Nevado-Minaya y Fernández-Company, 2022), sin embargo, hasta donde sabemos, la asociación de esta disciplina en conjunción con dinámicas de mindfulness todavía no ha sido explorada a fondo. La musicoterapia, por sí sola, puede incidir positivamente en la calidad de vida y la regulación del estrés (Thoma et al., 2013). Por otro lado, las intervenciones basadas en mindfulness también han sido relacionadas con mejoras en el bienestar emocional y la reducción de ansiedad (Hofmann et al., 2010). En este contexto, el presente proyecto busca la combinación de la musicoterapia con el enfoque basado en mindfulness para potenciar los efectos terapéuticos y promover el bienestar en personas que experimentan niveles elevados de estrés.

La combinación de musicoterapia y mindfulness en este proyecto de intervención se fundamenta en la evidencia que respalda la efectividad de ambas modalidades por separado en el tratamiento del estrés y la ansiedad (Khoury et al., 2013; Gold et al., 2009). La integración de estos enfoques tiene el potencial de ofrecer una intervención terapéutica innovadora y efectiva para mejorar la calidad de vida de aquellos que padecen estrés y ansiedad significativos.

### *Sobre musicoterapia*

La musicoterapia es una disciplina terapéutica que utiliza la música y sus elementos (ritmo, melodía, armonía y timbre) como herramientas para alcanzar objetivos físicos, emocionales, cognitivos y sociales en un contexto clínico o de bienestar (American Music Therapy Association, n.d.). El principal objetivo de la musicoterapia es mejorar la calidad de vida y promover el bienestar en personas de todas las edades y condiciones, incluidos aquellos que enfrentan desafíos emocionales, físicos o cognitivos.

Las intervenciones en musicoterapia pueden adoptar diferentes enfoques, siendo las intervenciones activas y receptivas las más comunes. En las intervenciones activas, los usuarios participan en la creación de música, ya sea a través del canto, la improvisación, la composición o la ejecución de instrumentos musicales (Bradt et al., 2015). Estas intervenciones pueden fomentar la expresión emocional, mejorar las habilidades motoras y promover la comunicación

y la interacción social. Por otro lado, las intervenciones receptivas implican escuchar música seleccionada por el terapeuta o por los propios participantes, con el objetivo de facilitar la relajación, la introspección y el procesamiento emocional (Bradt et al., 2015).

Asimismo, la musicoterapia resulta ser una herramienta eficaz en el tratamiento del estrés y la ansiedad en diversos contextos y poblaciones. De Witte et al. (2020) realizaron una revisión sistemática de estudios que investigaban el uso de la musicoterapia en pacientes con trastornos de ansiedad y encontraron que la musicoterapia es eficaz en la reducción de la ansiedad en comparación con los grupos de control. Asimismo, Erkkilä et al. (2011) llevaron a cabo un estudio controlado aleatorizado que examinó los efectos de la musicoterapia en pacientes con depresión y trastornos de ansiedad, y encontraron que aquellos que recibieron musicoterapia mostraron una disminución significativa en los síntomas de ansiedad en comparación con el grupo de control. Estos hallazgos respaldan la eficacia de la musicoterapia en el tratamiento del estrés y la ansiedad y destacan su potencial como una intervención terapéutica útil en combinación con enfoques como el mindfulness.

### *Mindfulness*

El mindfulness es una práctica milenaria de meditación con raíces en el budismo, que ha sido adaptada y utilizada en el contexto de la intervención psicológica occidental (Kabat-Zinn, 1990). Se define como el estado de conciencia que se logra al prestar atención de manera intencional y sin juicio al flujo de experiencias internas y externas que ocurren en el momento presente (Kabat-Zinn, 2003). El objetivo del mindfulness es cultivar una mayor conciencia y comprensión de los pensamientos, emociones y sensaciones corporales, lo que permite una mejor regulación emocional y una mayor aceptación de la experiencia (Bishop et al., 2004). Desde esta perspectiva, las intervenciones basadas en mindfulness han sido integradas en diferentes enfoques terapéuticos, como la reducción del estrés basada en mindfulness (MBSR) de Kabat-Zinn (1982), la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) de Segal et al. (2002), y la terapia de aceptación y compromiso (ACT) de Hayes et al. (1999). Estas terapias han mostrado ser efectivas en el tratamiento de diversos trastornos psicológicos, incluyendo la ansiedad y el estrés (Hofmann et al., 2010).

El enfoque del mindfulness es especialmente relevante en el contexto del estrés y la ansiedad, ya que permite a los individuos desarrollar habilidades de autoobservación y autorregulación que pueden ayudar a reducir la reactividad emocional y los patrones de

pensamiento negativos asociados con estos trastornos (Khoury et al., 2013). Además, la práctica del mindfulness puede mejorar la capacidad de los individuos para hacer frente a situaciones estresantes y, en última instancia, disminuir los niveles de estrés y ansiedad (Goyal et al., 2014).

Dada la eficacia demostrada de la musicoterapia y el mindfulness por separado en el tratamiento del estrés y la ansiedad, la integración de ambos enfoques en una intervención terapéutica podría potenciar los beneficios y promover una mayor mejora en el bienestar emocional y la regulación del estrés en los participantes.

### ***Integración de la musicoterapia y el mindfulness***

La combinación de musicoterapia y mindfulness en el tratamiento del estrés y la ansiedad ofrece un enfoque prometedor y holístico para abordar estas problemáticas. La integración de elementos de la musicoterapia y el mindfulness tiene el potencial de capitalizar las fortalezas de ambas modalidades y crear una experiencia terapéutica enriquecedora y efectiva para los participantes.

La implementación de intervenciones basadas en mindfulness dentro de un entorno de musicoterapia permite a los participantes explorar y desarrollar la conciencia de sus propias emociones y experiencias, tanto en relación con la música como con su vida cotidiana. Además, la música puede actuar como un facilitador en el proceso de atención plena, ayudando a los participantes a centrar su atención en el momento presente y permitiéndoles experimentar y expresar emociones de manera más efectiva (Lesiuk, 2015).

Por otro lado, la música también puede ser utilizada como un medio para cultivar la atención plena y la aceptación. Por ejemplo, las intervenciones de musicoterapia receptiva, en las que los participantes escuchan música de forma consciente y reflexiva, pueden ser adaptadas para incluir prácticas de mindfulness. En este tipo de intervención, los participantes podrían ser guiados a prestar atención plena a la experiencia auditiva de la música, observando y aceptando sus emociones y pensamientos sin juzgarlos (Grocke & Wigram, 2007).

Asimismo, la musicoterapia activa, en la que los participantes crean música, también puede incorporar prácticas de mindfulness, como la atención plena en la ejecución musical o la improvisación. En este contexto, los participantes pueden aprender a enfocarse en el proceso

creativo y expresivo de la música, cultivando una mayor conciencia de sus pensamientos y emociones y desarrollando habilidades de regulación emocional (Chen et al., 2016).

En resumen, la integración de la musicoterapia y el mindfulness en una intervención terapéutica dirigida a personas con estrés y ansiedad tiene el potencial de ofrecer una experiencia enriquecedora y efectiva para mejorar el bienestar emocional. Aunque la investigación en esta área aún es limitada, los estudios preliminares sugieren que esta combinación puede ser beneficiosa para los participantes y merece una exploración más profunda (Dileo, 2016).

### ***Intervenciones grupales y sus beneficios***

Las intervenciones grupales en el ámbito terapéutico han demostrado ser una herramienta efectiva para abordar diversos problemas de salud mental, incluido el estrés y la ansiedad. En el contexto de la musicoterapia y el mindfulness, las intervenciones grupales pueden ofrecer beneficios adicionales al combinar las ventajas de ambos enfoques terapéuticos (Chen et al., 2016).

Uno de los principales beneficios de las intervenciones grupales es el apoyo social que proporciona a los participantes. La interacción y la comunicación entre los miembros del grupo pueden facilitar la expresión emocional, el aprendizaje vicario y la normalización de las experiencias de estrés y ansiedad (Yalom & Leszcz, 2005). Además, la participación en un grupo terapéutico puede ayudar a disminuir la sensación de aislamiento y soledad que a menudo experimentan las personas con trastornos de ansiedad (Tasca et al., 2006).

En el contexto de la musicoterapia, las intervenciones grupales pueden promover la cohesión y la conexión entre los participantes a través de la experiencia compartida de la música. La música puede actuar como un catalizador para la expresión emocional y la comunicación, y puede ayudar a los individuos a establecer vínculos y desarrollar habilidades sociales dentro del grupo (Grocke & Wigram, 2007).

Por otro lado, la práctica grupal del mindfulness puede potenciar la regulación emocional y el desarrollo de habilidades de afrontamiento ante situaciones de estrés y ansiedad. La práctica compartida de la atención plena puede facilitar la adquisición y consolidación de habilidades de mindfulness en los participantes, lo que podría contribuir a la eficacia terapéutica del enfoque (Kabat-Zinn, 1990). En resumen, las intervenciones grupales en

musicoterapia y mindfulness pueden ofrecer beneficios significativos para el tratamiento del estrés y la ansiedad. La combinación de ambos enfoques terapéuticos puede potenciar los efectos positivos de cada uno y promover el bienestar emocional y la resiliencia en los participantes.

## **2. Propuesta de intervención**

### ***Participantes***

Esta propuesta de intervención se plantea para grupos de 8 a 12 personas que padezcan algún tipo de trastorno de estrés o ansiedad. Las sesiones serán dirigidas por un musicoterapeuta con formación en técnicas de mindfulness o dos profesionales expertos en cada una de estas disciplinas.

### ***Sesiones de Musicoterapia y Mindfulness***

Se proponen sesiones grupales de musicoterapia y mindfulness, con una duración de una hora y media semanal durante un período de 8 semanas. La metodología y planteamiento de las intervenciones combinarán elementos de la musicoterapia y el mindfulness para potenciar los efectos terapéuticos y promover el bienestar sostenido.

La implementación de intervenciones grupales en el contexto de la musicoterapia y las técnicas de mindfulness han mostrado ser una estrategia efectiva en el tratamiento del estrés y la ansiedad (Chiesa y Serretti, 2009; Erkkilä et al., 2011). Además, las intervenciones grupales pueden fomentar la cohesión y el apoyo social entre los participantes, lo que puede contribuir a mejorar los resultados terapéuticos (Yalom & Leszcz, 2005).

La estructura de las sesiones será diseñada para abordar tanto los aspectos musicales como los de mindfulness de manera integrada, con el objetivo de proporcionar a los participantes herramientas y habilidades para manejar el estrés y la ansiedad en su vida cotidiana (Streeter et al., 2012; De Witte et al., 2020). La duración de las sesiones (90 minutos) permite un tiempo adecuado para explorar ambas modalidades terapéuticas y la oportunidad de profundizar en las experiencias de los participantes, así como en la práctica de *las técnicas aprendidas* (Crane et al., 2014).

### *Ejemplos de dinámicas*

Estos ejercicios buscan abordar diferentes aspectos del bienestar emocional y mental de los participantes, fomentando la relajación, la concentración, la empatía y la comunicación, así como la compasión con uno mismo y con los demás.

- Respiración y calentamiento vocal consciente (Brown y Gerbarg, 2005): Los participantes se enfocan en su respiración mientras realizan ejercicios de calentamiento vocal. La atención plena en la respiración y la voz ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.
- Escucha consciente (Khalifa et al., 2003): Los participantes escuchan música relajante y enfocan su atención en los diferentes sonidos e instrumentos, permitiendo que sus pensamientos y emociones fluyan sin juzgarlos.
- Improvisación musical consciente (De l'Etoile, 2002): Los participantes son invitados a tocar instrumentos o cantar de manera improvisada, expresando libremente sus emociones y pensamientos a través de la música.
- Canto de mantras o frases significativas (Klassen et al., 2008): Los participantes repiten mantras o frases significativas con atención plena, centrándose en el sonido y el significado de las palabras, lo que ayuda a reducir el dolor y la ansiedad.
- Meditación caminando con música (Thaut et al., 2015): Los participantes caminan lentamente al ritmo de la música, prestando atención a sus movimientos y la sensación de sus pasos en el suelo.
- Yoga y música (Khalsa et al., 2009): Los participantes realizan una sesión de yoga mientras escuchan música, lo que ayuda a mejorar el rendimiento y disminuir la ansiedad y las alteraciones del estado de ánimo.
- Bodyscan con música (Muehsam et al., 2017): Los participantes son guiados a través de una meditación de escaneo corporal con música suave, lo que les permite explorar las sensaciones físicas y emocionales en todo el cuerpo.
- Mindfuleating (Kristeller y Wolever, 2011): Se guía a los participantes en una meditación de atención plena al comer, centrándose en la experiencia sensorial de la comida y la relación con la alimentación.
- Espejo musical (McGarry y Russo, 2011): En parejas, los participantes se colocan frente a frente y uno de ellos asume el rol de líder, mientras el otro es el seguidor. Con música

suave de fondo, el líder comienza a moverse lentamente, realizando movimientos que puedan ser imitados fácilmente por su compañero.

- **Diálogo musical (Wigram y Elefant, 2009):** Los participantes se dividen en parejas y se les proporciona un instrumento musical de percusión. Cada pareja se turna para "hablar" y "escuchar" a través de la música, utilizando sus instrumentos para expresar emociones, pensamientos o estados de ánimo.
- **Meditación con cuencos tibetanos (Goldsby et al., 2016):** Los participantes se sientan o acuestan cómodamente y cierran los ojos. El terapeuta toca suavemente un cuenco tibetano, creando vibraciones que resuenan en todo el espacio.
- **Meditaciones de amor propio y hacia los demás con música (Hutcherson et al., 2008):** Durante esta dinámica, los participantes se sientan cómodamente y cierran los ojos mientras escuchan música suave. Se les guía a través de una meditación de amor y bondad, donde se enfocan en generar sentimientos de amor y compasión hacia sí mismos y hacia los demás.
- **Conexión y contacto musical (Koch et al., 2019):** En parejas o en grupos pequeños, los participantes se colocan en contacto físico entre sí, como dándose las manos o apoyando su espalda en la de otros. Con música de fondo, se les anima a moverse lentamente al ritmo de la música, sintiendo y experimentando el contacto físico y la conexión emocional con los demás.
- **Cierre y reflexión (Galante et al., 2013):** Terminar cada sesión con una actividad de cierre que permita a los participantes compartir sus experiencias y reflexiones sobre la sesión.

### ***Recursos (Espaciales, materiales y personales)***

**Espaciales:** Un espacio tranquilo y adecuado para albergar al grupo de 8-12 participantes, con espacio suficiente para moverse y realizar actividades tanto sentados como de pie y tumbados.

**Materiales:** Instrumentos musicales, equipo de sonido y grabación, esterillas para yoga, cojines, mantas, y una bolsa de uvas pasas.

**Personales:** Un musicoterapeuta certificado y experimentado en la integración de prácticas de mindfulness o dos profesionales expertos en cada una de las materias, así como un asistente o voluntario para apoyar en la logística y en la realización de las actividades.

### ***Recogida y análisis de datos***

Para evaluar la eficacia de la propuesta de intervención que combina musicoterapia y mindfulness en la reducción del estrés y la ansiedad, se llevará a cabo un proceso de recogida y análisis de datos utilizando diversas técnicas y herramientas. Este enfoque permitirá obtener datos rigurosos y fiables que permitan analizar y comprender el impacto de la intervención en los participantes.

- **Cuestionarios pre y post-intervención:** Se administrarán cuestionarios estandarizados y validados antes y después de la intervención para medir los niveles de estrés y ansiedad de los participantes. Algunos ejemplos de estos cuestionarios son la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y la Escala de Estrés Percibido (PSS). Estos cuestionarios proporcionarán datos cuantitativos sobre el cambio en los niveles de estrés y ansiedad de los participantes a lo largo de la intervención.
- **Diario de práctica:** Los participantes llevarán un diario de práctica en el que registrarán sus experiencias y reflexiones después de cada sesión. Estos diarios proporcionarán información cualitativa sobre el proceso de cambio y las percepciones de los participantes en relación con la intervención.
- **Entrevistas individuales:** Al finalizar la intervención, se realizarán entrevistas individuales semiestructuradas con los participantes para obtener información más detallada sobre sus experiencias y percepciones en relación con la intervención y su impacto en sus niveles de estrés y ansiedad.
- **Observaciones de las sesiones:** El terapeuta llevará a cabo observaciones sistemáticas durante las sesiones de intervención para evaluar la participación, la implicación y la evolución de los participantes a lo largo del programa. Estas observaciones proporcionarán información sobre la efectividad de las dinámicas propuestas y permitirán ajustar y mejorar la intervención según sea necesario.

Al combinar estos enfoques de recogida y análisis de datos, se podrá obtener una comprensión rigurosa y completa del impacto de la intervención que combina musicoterapia y mindfulness en la reducción del estrés y la ansiedad en los participantes. Además, los resultados obtenidos podrán utilizarse para mejorar y optimizar la intervención en futuras aplicaciones.

### 3. Conclusiones

A partir de la revisión de literatura y en el marco de nuestra propuesta de intervención, se sostiene que la integración de musicoterapia y mindfulness puede constituir un eficaz método terapéutico para el tratamiento del estrés y la ansiedad (Chiesa y Serretti, 2009; Erkkilä et al., 2011; De Witte et al., 2020). Esta propuesta reúne una diversidad de ejercicios y dinámicas que, según la investigación existente, tienen el potencial de abordar de forma efectiva distintos aspectos del bienestar emocional y mental de los participantes.

En línea con las conclusiones de estudios previos, se espera que este enfoque combinado facilite la relajación, mejore la concentración, y fomente la empatía, la comunicación y la autocompasión (Brown y Gerbarg, 2005; Khalfa et al., 2003; De l'Etoile, 2002; Klassen et al., 2008). Además, se anticipa que nuestra propuesta pueda contribuir al manejo del estrés y la ansiedad en la vida cotidiana de los participantes, tal como se ha demostrado en estudios anteriores que han utilizado intervenciones similares (Streeter et al., 2012; De Witte et al., 2020).

En referencia a estudios más recientes, como aquellos realizados por Goldsby et al. (2016), Hutcherson et al. (2008), y Koch et al. (2019), nuestro planteamiento busca igualmente promover la conexión emocional y el autoconocimiento, elementos cruciales para el manejo efectivo del estrés y la ansiedad. Así, la presente propuesta de intervención se encuentra alineada con los avances más recientes en la investigación en el campo de la musicoterapia y el mindfulness.

En este sentido, se estima que los resultados obtenidos de la propuesta de intervención, una vez implementada y evaluada, permitirán aportar evidencia empírica relevante en el campo de la musicoterapia y el mindfulness y su impacto en el manejo del estrés y la ansiedad.

Por tanto, esta propuesta representa una contribución valiosa al cuerpo de conocimientos existentes y un punto de partida para futuras investigaciones. A medida que se disponga de más evidencia sobre la efectividad de este tipo de intervenciones, se podrán desarrollar y optimizar aún más las estrategias terapéuticas que integran la musicoterapia y el mindfulness. En última instancia, se aspira a mejorar la calidad de vida de las personas que sufren de estrés y ansiedad mediante la aplicación de enfoques terapéuticos innovadores y efectivos.

#### 4. Referencias

- American Music Therapy Association. (n.d.). What is music therapy?  
<https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.  
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bradt, J., Potvin, N., Kesslick, A., Shim, M., Radl, D., Schriver, E., Gracely, E.J., & Komarnicky-Kocher, L.T. (2015). The impact of music therapy versus music medicine on psychological outcomes and pain in cancer patients: A mixed methods study. *Supportive Care in Cancer, 23*(5), 1261-1271.  
<https://doi.org/10.1007/s00520-014-2478-7>
- Brown, R.P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I-neurophysiologic model. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 11*(1), 189-201.  
<https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.189>
- Chen, X., Dworkin, M.S., & Cheng, L. (2016). Music therapy in stress and anxiety reduction. In M. S. Dworkin (Ed.), *Stress and Anxiety Management: The Comprehensive Handbook* (pp. 345-365). Nova Science Publishers.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15*(5), 593-600.  
<https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Crane, R.S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J.M.G., & Kuyken, W. (2014). What defines mindfulness-based programs? *The warp and the weft. Psychological Medicine, 44*(6), 1185-1200.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>
- De l'Etoile, S.K. (2002). The effectiveness of music therapy in group psychotherapy for adults with mental illness. *The Arts in Psychotherapy, 29*(2), 69-78.  
[https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(02\)00139-9](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(02)00139-9)

- De Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G. J. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: A systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review, 14*(2), 294-324.  
<https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>
- Dileo, C. (2016). Music Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction. In C. Dileo (Ed.), *Entrainment in Music Therapy: Methods and Techniques for Clinicians* (pp. 233-240). Barcelona Publishers.
- Erkkilä, J., Punkanen, M., Fachner, J., Ala-Ruona, E., Pöntiö, I., Tervaniemi, M., Vanhala, M., & Gold, C. (2011). Individual music therapy for depression: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry, 199*(2), 132-139.  
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.085431>
- Fernández-Company, J.F., García-Rodríguez, M., Ondé, D. y Calero-Aparicio, E. (2022). Eficacia de la Musicoterapia en la Satisfacción con los Roles y Actividades Sociales en Pacientes Neurológicos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP, 66*(5), 91-104.  
<https://doi.org/10.21865/RIDEP66.5.07>
- Freitas, C., Fernández-Company, J.F., Pita, M.F. y García-Rodríguez, M. (2022). Music therapy for adolescents with psychiatric disorders: An overview. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 27*(3), 895-910.  
<https://doi.org/10.1177/13591045221079161>
- Galante, J., Iribarren, S.J., & Pearce, P.F. (2013). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on mental disorders: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Research in Nursing, 18*(2), 133-155.  
<https://doi.org/10.1177/1744987112466087>
- Gold, C., Solli, H.P., Krüger, V., & Lie, S.A. (2009). Dose–response relationship in music therapy for people with serious mental disorders: Systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 29*(3), 193-207.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.01.001>
- Goldsby, T.L., Goldsby, M.E., McWalters, M., & Mills, P.J. (2016). Effects of singing bowl sound meditation on mood, tension, and well-being: An observational study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 21*(3), 174-186.  
<https://doi.org/10.1177/2156587216668109>

- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E.M., Gould, N.F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P.D., Linn, S., Saha, S., Bass, E.B., & Haythornthwaite, J.A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.  
<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Grocke, D.E., & Wigram, T. (2007). Receptive methods in music therapy: Techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators, and students. Jessica Kingsley Publishers.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. The Guilford Press.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.  
<https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Hutcherson, C.A., Seppala, E.M., & Gross, J.J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720-724.  
<https://doi.org/10.1037/a0013237>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.  
[https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.  
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Khalfa, S., Bella, S. D., Roy, M., Peretz, I., & Lupien, S. J. (2003). Effects of relaxing music on salivary cortisol level after psychological stress. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 999(1), 374-376.  
<https://doi.org/10.1196/annals.1284.045>

- Khalsa, S.B.S., Shorter, S.M., Cope, S., Wyshak, G., & Sklar, E. (2009). Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied Psychophysiology and Biofeedback, 34*(4), 279-289.  
<https://doi.org/10.1007/s10484-009-9103-4>
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33*(6), 763-771.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Klassen, J.A., Liang, Y., Tjosvold, L., Klassen, T.P., & Hartling, L. (2008). Music for pain and anxiety in children undergoing medical procedures: a systematic review of randomized controlled trials. *Ambulatory Pediatrics, 8*(2), 117-128.  
<https://doi.org/10.1016/j.ambp.2007.12.005>
- Koch, S.C., Riege, R.F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis update. *Frontiers in Psychology, 10*, 1806.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Kristeller, J.L., & Wolever, R.Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eating Disorders, 19*(1), 49-61.  
<https://doi.org/10.1080/10640266.2011.533605>
- Lesiuk, T. (2015). The Development of a Mindfulness-Based Music Therapy (MBMT) Program for Women Receiving Adjuvant Chemotherapy for Breast Cancer. *Healthcare, 3*(3), 577-591.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare4030053>
- McGarry, L.M., & Russo, F.A. (2011). Mirroring in dance/movement therapy: Potential mechanisms behind empathy enhancement. *The Arts in Psychotherapy, 38*(3), 178-184.  
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.04.005>
- Muehsam, D., Lutgendorf, S., Mills, P. J., Rickhi, B., Chevalier, G., Bat, N., ... & Gurfein, B. (2017). The embodied mind: A review on functional genomic and neurological correlates of mind-body therapies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 73*, 165-181.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.12.027>

- Nevado-Minaya, M., & Fernández-Company, J.F. (2022). Influencia de la musicoterapia en la salud mental de personas adultas institucionalizadas. *Revista de Investigación en Musicoterapia*, 6.  
<https://doi.org/10.15366/rim2022.6.001>
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. The Guilford Press.
- Streeter, C.C., Gerbarg, P.L., Saper, R.B., Ciraulo, D.A., & Brown, R.P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses*, 78(5), 571-579.  
<https://doi.org/10.1016/j.mehy.2012.01.021>
- Tasca, G. A., Illing, V., Joyce, A. S., & Ogrodniczuk, J. S. (2006). Three-level multilevel growth models for nested change data: A guide for group treatment researchers. *Psychotherapy Research*, 16(2), 218-232.  
<https://doi.org/10.1080/10503300902933188>
- Thaut, M. H., McIntosh, G. C., & Hoemberg, V. (2015). Neurobiological foundations of neurologic music therapy: rhythmic entrainment and the motor system. *Frontiers in Psychology*, 5, 1185.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01185>
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS One*, 8(8), e70156.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>
- Yalom, I.D., & Leszcz, M. (2005). The theory and practice of group psychotherapy (5th ed.). Basic Books.
- Wigram, T., & Elefant, C. (2009). Therapeutic dialogues in music: Nurturing musicality of communication in children with autistic spectrum disorder and Rett syndrome. *Communicative Musicality: Exploring the Basis of Human Companionship* (pp. 423-446). Oxford University Press.