



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,
Volumen 8, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5

EFECTO DE LA MUSICOTERAPIA SOBRE LA ANSIEDAD EN MUJERES LACTANTES

**EFFECT OF MUSIC THERAPY ON ANXIETY IN
LACTATING WOMENS**

Neftali Katia Quintero Pérez

Unidad de Medicina Familiar No. 2 Puebla - México

Elisa Sánchez Cabrera

Instituto Mexicano del Seguro Social - México

Karla Hazel Hernández Campos

Unidad de Medicina Familiar No. 2 Puebla - México

Fidel Melgarejo De Gante

Unidad de Medicina Familiar No. 2 Puebla - México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14672

Efecto de la musicoterapia sobre la ansiedad en mujeres lactantes

Neftali Katia Quintero Pérez¹katnef.quinteroperez@gmail.com<https://orcid.org/0000-0002-7190-2357>Instituto Mexicano del Seguro Social
Unidad de Medicina Familiar No. 2 Puebla
México**Elisa Sánchez Cabrera**elisacabrera5@gmail.com<https://orcid.org/0000-0002-7220-7532>Instituto Mexicano del Seguro Social
México**Karla Hazel Hernández Campos**Kar0215.kh@gmail.com<https://orcid.org/0000-0003-3408-6087>Instituto Mexicano del Seguro Social
Unidad de Medicina Familiar No. 2 Puebla
México**Fidel Melgarejo De Gante**fidelmelgarejo01@gmail.com<https://orcid.org/0000-0001-5507-2720>Instituto Mexicano del Seguro Social
Unidad de Medicina Familiar No. 2 Puebla
México

RESUMEN

Introducción: Mujeres en edad reproductiva, tienden a desarrollar ansiedad debido al proceso de lactancia materna; viéndose reflejado en un mal apego o abandono a esta técnica; por lo que médicos se han dado a la tarea de analizar nuevas técnicas para contrarrestar esta patología, con interés en la musicoterapia. Objetivo: Evaluar el efecto de la musicoterapia sobre la ansiedad en mujeres lactantes. Metodología: Estudio cuasiexperimental, realizado en la Unidad de Medicina Familiar No. 2 Puebla, en un periodo comprendido de noviembre 2022 a mayo 2023, donde se aplicó una sesión de musicoterapia a 143 participantes mientras practicaban la lactancia desde 1-24 meses, para conocer el efecto de este taller se empleó el instrumento “Cuestionario de ansiedad estado-rasgo de STAI”, antes y después de la sesión. Resultados: El presente estudio fue realizado a 143 participantes, las variables que influyen directamente en que las participantes tuvieran ansiedad, fueron únicamente el Estado civil, con una significancia $p=0.04$ y el Tipo de lactancia que practicaban, con una significancia $p=0.013$; en ambos casos con una confiabilidad del 95%. Tanto en Ansiedad Estado como en Ansiedad rasgo, después de la intervención se notaron diferencias considerables; se obtuvo una significancia $p=.000$; a la aplicación de prueba estadística de Chi- cuadrado. Conclusiones: El presente estudio proporciona una nueva aportación en el tema de la lactancia materna; ya que se ha demostrado que la musicoterapia contribuye a disminuir los niveles de ansiedad en las mujeres lactantes durante su práctica. La evidencia surgida de este estudio demuestra que la musicoterapia podría ser considerada como un complemento al tratamiento de la ansiedad y que, en este caso, el taller se establezca de forma permanente en las clínicas para apoyo a las mujeres en etapa de lactancia.

Palabras clave: lactancia materna, musicoterapia, ansiedad

¹ Autor Principal

Correspondencia: katnef.quinteroperez@gmail.com

Effect of music therapy on anxiety in lactating womens

ABSTRACT

Introduction: Women of reproductive age tend to develop anxiety due to the breastfeeding process; this is reflected in a poor attachment or abandonment of this technique; therefore, doctors have taken on the task of analyzing new techniques to counteract this pathology, with interest in music therapy. **Objective:** To evaluate the effect of music therapy on anxiety in lactating women. **Methodology:** Quasi-experimental study, carried out at the Family Medicine Unit No. 2 Puebla, in a period from November 2022 to May 2023, where a music therapy session was applied to 143 participants while they were breastfeeding from 1-24 months, to know the effect of this workshop, the instrument "STAI State-Trait Anxiety Questionnaire" was used, before and after the session. **Results:** This study was conducted with 143 participants. The variables that directly influence the participants' anxiety were only marital status, with a significance of $p=0.04$ and the type of breastfeeding they practiced, with a significance of $p=0.013$; in both cases with a reliability of 95%. Both in State Anxiety and in Trait Anxiety, considerable differences were noted after the intervention; a significance of $p=.000$ was obtained; when applying the Chi-square statistical test. **Conclusions:** This study provides a new contribution to the subject of breastfeeding; since it has been shown that music therapy contributes to reducing anxiety levels in breastfeeding women during its practice. The evidence arising from this study shows that music therapy could be considered as a complement to the treatment of anxiety and that, in this case, the workshop should be established permanently in clinics to support women during breastfeeding.

Keywords: breast feeding, music therapy, anxiety

*Artículo recibido 10 septiembre 2024
Aceptado para publicación: 12 octubre 2024*



INTRODUCCIÓN

La lactancia materna (LM) es considerada una estrategia de salud pública efectiva para la reducción de muertes infantiles y debe ser recomendada de manera exclusiva durante los primeros 6 meses y de forma complementaria hasta los 2 años^{1, 2}. La LM presenta múltiples efectos positivos tanto para la madre como para el lactante; sin embargo, esto no siempre resulta benéfico pues se ha demostrado que mujeres en edad reproductiva tienden a desarrollar o aumentar sus niveles de ansiedad al llevar a cabo esta práctica^{3,4}.

La ansiedad es la más común y universal de las emociones⁵; siendo una patología mental, caracterizada por excesiva preocupación, intranquilidad o miedo desencadenado por un factor específico y que puede afectar negativamente la vida de las personas que la padecen⁶. Para México, la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE); reportó que para 2022 56% de la población total de mujeres padecían ansiedad⁷.

Es por esto, que médicos se han dado a la tarea de buscar nuevas alternativas de tratamiento para contrarrestar esta patología; poniendo énfasis en la musicoterapia⁸; a través de la cual se activan áreas del sistema límbico y el circuito dopaminérgico, liberando neurotransmisores como dopamina y acetilcolina; obteniéndose un estado que favorece la alegría y el optimismo^{9,10}.

La aplicación de musicoterapia ha demostrado buena aceptación en estudios realizados en el área de la neurología para enfermedades como el Alzheimer y Parkinson; en psiquiatría como apoyo para pacientes drogodependientes; en oncología para reducir episodios de náuseas y vómito en pacientes sometidos a quimioterapia; en ginecología como tratamiento para depresión postparto; en geriatría para contrarrestar los efectos del deterioro neurocognitivo mayor^{11,12}.

Considerando estas bases, en el presente estudio se evaluó el efecto de la musicoterapia sobre la ansiedad en mujeres en etapa lactante; a través de la creación de un taller corto de musicoterapia para este grupo poblacional, el cual es uno de los más numerosos dentro de las unidades familiares, buscando una alternativa de apoyo a estas mujeres en vulnerabilidad para desarrollar ansiedad.

METODOLOGÍA

Este fue un estudio cuasiexperimental, analítico, longitudinal, prospectivo, homodémico, unicéntrico y prolectivo realizado de noviembre 2022 a mayo 2023, avalado por el Comité Legal de Investigación en



Salud (CLIS), con número de registro R:2022-2103-023, en el que participaron 143 mujeres lactantes obtenidas del banco de datos de “Mujeres lactantes” de la UMF No.2 Puebla; que cumplieran con los siguientes criterios de inclusión: ser mayor de edad, ser derechohabientes a dicha unidad, que firmaron el consentimiento informado y en un periodo de lactancia de entre 1-24 meses y en quienes se aplicó el instrumento seleccionado “Cuestionario de ansiedad estado-rasgo de STAI”, el cual cuenta con un nivel de confiabilidad de 0.94 en alfa de Cronbach, y el cual evalúa la ansiedad como estado (nivel de ansiedad en el momento de contestar el cuestionario) y como rasgo (ansiedad como parte de la personalidad de la persona), dividiendo los niveles de ansiedad como Tendencia promedio, promedio, sobrepromedio y Alto, de menor a mayor puntuación; esto antes y después de una sesión de musicoterapia, con melodías clásicas de Mozart, Bach y Beethoven, con duración de 20 minutos aproximadamente.

Al cumplir la meta total de intervenciones al número de participantes requeridas, se calcularon conteos y porcentajes para las variables categóricas; medidas de tendencia central y medidas de dispersión para las variables numéricas; se realizó análisis de tablas de contingencia para contrastar los factores de riesgo con el desenlace de interés; se aplicaron las pruebas Chi cuadrada para realizar comparación entre las variables, se consideraron como significativos los valores $p < 0.05$.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El total de participantes para este estudio fue de $N=143$, se consideraron las siguientes variables, obteniendo los siguientes datos de importancia:

Cuadro 1. Cuadro de variables

N	143	
	Frecuencia	Porcentaje
VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS		
Edad		
20-29 años	93	65
Ocupación		
Oficio	70	49
Estado Civil		

Unión libre	55	38.5
Tipo de Familia		
Nuclear	68	47.6
VARIABLES GINECOOBSTÉTRICAS		
Periodo intergenesico		
5-9 años	68	47.6
Tipo de Lactancia		
Exclusiva	93	65
Número de hijo		
2	64	44.8

En la tabla No. 1 se realiza la descripción de las variables agrupadas en dos grupos, variables sociodemográficas y ginecoobstétricas, mencionando frecuencias y porcentajes de cada una.

Dentro de la variable grupo de edad, el 2.1% de las participantes se encontró en Menos de 20 años, 30.1% entre 30-39 años y solo 2.8% con 40 o más años. En la variable de estado civil, 31.5% de las participantes permanecieron solteras y 30.1% casadas. Para la variable ocupación 28.7% son amas de casa y 22.4% profesionista. En tipo de familia, 16.1% se encontraron en una familia seminuclear y 36.4% en una familia extensa compuesta. Para la variable Número de hijo 42.7% solo tienen un hijo, 10.5% 3 hijos, 1.4% 4 hijos y 0.7% 5 hijos.

VARIABLES relacionadas con Ansiedad antes de la intervención.

Únicamente las variables que influyeron en que las participantes tuvieran o no ansiedad antes de la intervención fueron, el Estado civil con un valor estadístico de 12.075, valor significativo de $p=0.04$ y el Tipo de lactancia practicado, con un valor estadístico de 10.807 y significancia de $p=0.013$, ambos casos con un nivel de confianza de 95%; dichas variables únicamente intervinieron en ansiedad estado, no en ansiedad rasgo.

Cuadro 2. Ansiedad estado antes y después de la intervención

N 143		
	ANTES	DESPUÉS
Tendencia promedio	13 participantes (9.1%)	57 participantes (39.8%)
Promedio	5 participantes (3.5%)	27 participantes (18.8%)
Sobrepromedio	68 participantes (47.9%)	58 participantes (40%)
Alto	57 participantes (39.9%)	1 participante (0.6%)

En la aplicación de la prueba estadística Chi- cuadrada de Pearson para la relación Ansiedad estado antes- Ansiedad estado después se obtuvo, un valor estadístico de 40.010, con una significancia $p=0.000$; con un nivel de confianza del 95%.

²En la tabla No. 3 se describen el número de participantes y porcentajes de acuerdo con cada nivel de ansiedad descrito en el cuestionario seleccionado, antes y después de la aplicación de la sesión de musicoterapia para Ansiedad estado.

Cuadro 3. Ansiedad rasgo antes y después de la intervención

N 143		
	ANTES	DESPUÉS
Tendencia promedio	4 participantes (2.8%)	16 participantes (11.1%)
Promedio	6 participantes (4.8%)	56 participantes (39.1%)
Sobrepromedio	51 participantes (35.7%)	58 participantes (40.5%)
Alto	82 participantes (57.3%)	13 participante (9%)

En la aplicación de la prueba estadística Chi- cuadrada de Pearson para la relación Ansiedad rasgo antes- Ansiedad rasgo después de la intervención se obtuvo, un valor de 50.803, con una significancia $p=0.000$; con un nivel de confianza del 95%.

³En la tabla No. 4 se describen el número de participantes y porcentajes de acuerdo con cada nivel de ansiedad descrito en el cuestionario seleccionado, antes y después de la aplicación de la sesión de musicoterapia para Ansiedad rasgo.

La Ansiedad es un problema de importancia en salud, es por este motivo que el área médica ha buscado

alternativas de apoyo para combatir dicha patología; con especial énfasis en la musicoterapia, una técnica de novedosa implementación que ha demostrado buenos resultados desde un contexto multidisciplinario. El tiempo durante el que se practica la lactancia materna, interfiere en el nivel de ansiedad que posean las mujeres lactantes. Nishioka en el año 2020, en Japón, involucró a más de 200 mujeres que desempeñaban la lactancia materna exclusiva durante un periodo máximo de 1 año; demostró que las mujeres que llevaban menos de 3 meses lactando tenían más ansiedad que las mujeres con más de 3 meses lactando¹³. Por otra parte, este estudio involucró a menos mujeres participantes, que desempeñaron un periodo de lactancia hasta los 2 años de lactancia complementaria; demostró de forma abierta los niveles de ansiedad de las mujeres lactantes independientemente del mes en que se encontraban lactando¹⁴.

Otro factor que interviene en el efecto de la musicoterapia es el tiempo que se emplea esta técnica y el número de sesiones aplicadas. Un estudio que se pudo relacionar directamente con el mencionado, es el realizado por Tepner en el año 2019, en Reino Unido, quien empleo a un número reducido de mujeres dentro del puerperio que manifestaron sentirse ansiosas al momento de lactar a sus bebés, y en quienes brindaron varias sesiones de musicoterapia durante 10 minutos con música de su agrado, resultando que estas mujeres conforme avanzaban las sesiones de musicoterapia se sentían más “seguras” al momento de lactar¹⁵; mientras que en este estudio se empleó a un mayor número de participantes que se encontraban lactando, con lactancia materna exclusiva o mixta, en quienes se dio una única sesión de musicoterapia con tiempo máximo de 20 minutos, únicamente con música clásica, quienes contestaron un cuestionario de ansiedad antes y después de la sesión para medir los niveles de ansiedad y demostraron de forma objetiva el cambio de un nivel de ansiedad alto a uno bajo después de la sesión de musicoterapia.

CONCLUSIONES

Al aplicar la sesión corta de musicoterapia a las participantes, si hubo un cambio significativo antes y después de la aplicación del taller, pues los niveles de ansiedad bajos aumentaron y los niveles de ansiedad altos disminuyeron, tanto para ansiedad estado como ansiedad rasgo, en ambos casos se obtuvo una significancia menor de $p=0.000$, lo que lo vuelve un resultado confiable.

Con lo anterior se demostró que la aplicación de una sola sesión de musicoterapia aplicada a las mujeres



lactantes, resultó benéfico para disminuir sus niveles de ansiedad durante esta práctica; con lo que se espera este estudio sea considerado y el taller sea considerado para instalarse de forma permanente en unidades de medicina familiar para el apoyo a este círculo poblacional y evitar el abandono a la lactancia materna.

De igual forma, surgen algunas interrogantes como, ¿cuál habría sido el resultado obtenido al aplicar más de una sesión de musicoterapia?, ¿cuál habría sido el efecto al aplicar otro tipo de música? y ¿cuál sería el resultado si el taller fuera aplicado a otro tipo de población?.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Gob.mx. Recuperado el 10 de octubre de 2024, de <https://imss.gob.mx/profesionales-salud/gpc>
- 2.- Olivera-Cardozo, M., Pérez-Ortíz, V., Piñón-Gámez, A., Naranjo-Rodríguez, C., Mejía Montilla, J., & Reyna-Villasmil, E. (2018). Grado de conocimiento sobre lactancia materna en embarazadas primigestas. *Revista repertorio de medicina y cirugía*, 27(1), 13–17.
<https://doi.org/10.31260/repertmedcir.v27.n1.2018.126>
- 3.-Gob.mx. Recuperado el 10 de octubre de 2024, de
<https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/029GER.pdf>
- 4.- Trygt med fast føde fra fire måneders alder. (s/f). Folkehelseinstituttet. Recuperado el 10 de octubre de 2024, de <https://www.fhi.no/nyheter/2018/trygt-med-fast-fode-fra-fire-maneders-alder/>
- 5.- Fukui, N., Motegi, T., Watanabe, Y., Hashijiri, K., Tsuboya, R., Ogawa, M., Sugai, T., Egawa, J., Enomoto, T., & Someya, T. (2021). La lactancia materna exclusiva no se asocia con el vínculo materno-infantil en el puerperio temprano, considerando la depresión, la ansiedad y la paridad. *Nutrientes*, 13(4), 1184. <https://doi.org/10.3390/nu13041184>
- 6.- Connolly, S. (2008). UNICEF. Medios inteligentes de Apple.
- 7.- Delgado, E. C., De la Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (s/f). GENERALIDADES SOBRE EL TRASTORNO DE ANSIEDAD. *Binasss.sa.cr*. Recuperado el 10 de octubre de 2024, de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- 8.- DeMartini, J., Patel, G., & Fancher, T. L. (2019). Trastorno de ansiedad generalizada. *Anales de Medicina Interna*, 170(7), ITC49–ITC64. <https://doi.org/10.7326/AITC201904020>
- 9.- Sala de prensa. (s/f). Recuperado el 10 de octubre de 2024, de



<https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia.html?id=7021>

- 10.- Korenjak, A. (2018). Del tratamiento moral a la musicoterapia moderna: Sobre la historia de la musicoterapia en Viena (c. 1820-1960). *Revista Nórdica de Musicoterapia*, 27(5), 341–359.
<https://doi.org/10.1080/08098131.2018.1467481>
- 11.- Taets, G. G. D. C., Jomar, R. T., Abreu, A. M. M., & Capella, M. A. M. (2019). Efecto de la musicoterapia sobre el estrés en personas químicamente dependientes: un estudio cuasi-experimental. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27(0), e3115.
<https://doi.org/10.1590/1518-8345.2456.3115>
- 12.- Wulandari, S., Triharini, M., & Wahyuni, S. D. (2020). The effect of a combination of oxytocin massage and music therapy on breast milk production and Breastfeeding Self Efficacy in primipara post partum mothers. *Pedimaternal Nursing Journal*, 6(1), 49.
<https://doi.org/10.20473/pmnj.v6i1.19181>
- 13.- Montinari, M. R., Giardina, S., Minelli, P., & Minelli, S. (2018). Historia de la musicoterapia y sus aplicaciones contemporáneas en las enfermedades cardiovasculares. *Revista Médica del Sur*, 111(2), 98–102. <https://doi.org/10.14423/SMJ.0000000000000765>
- 14.- Stegemann T, Geretsegger M, Phan Quoc E, Riedl H, Smetana M. Music therapy and other music-based interventions in pediatric health care: An overview. *Medicines (Basel)* [Internet]. 2019;6(1):25. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/medicines6010025>
- 15.- Mikšić, Š., Uglešić, B., Jakab, J., Holik, D., Milostić Srb, A., & Degmečić, D. (2020). Efecto positivo de la lactancia materna en el desarrollo infantil, la ansiedad y la depresión posparto. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 17(8), 2725.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17082725>

