

MUSICOTERAPIA EN SALUD MENTAL



**Tercera Etapa de Intervención de musicoterapia con usuarios del
Hospital Psiquiátrico Del Salvador,
Valparaíso, 2019**

Nº3

JAIME FREZ ROSALES
Musicoterapeuta

“LA DESIGUALDAD SOCIAL GENERA PROBLEMAS DE SALUD MENTAL”

*Manifestante en Primavera de Octubre
Chile, 2019*



INTRODUCCIÓN

Este proyecto de musicoterapia comenzó a realizarse el año 2017 con los usuarios de la unidad de trastornos psiquiátricos severos (TPS) del Hospital Del Salvador de Valparaíso. En esa instancia se realizaron 26 sesiones al igual que en la siguiente etapa, realizada el 2018 bajo el mismo contexto. El hospital tiene una comunidad muy grande de usuarios y coexisten varias unidades dentro de la institución.

Queriendo acercar la musicoterapia a más personas y, notando que es importante que interactúen más los distintos perfiles de usuarios que asisten al hospital, fue que incorporamos a la unidad diurna alcohol (UFD o unidad de fármaco dependencias). Durante esta tercera etapa (2019) se generaron durante el primer semestre 2 procesos paralelos, realizando 20 sesiones con cada unidad, y en el segundo semestre un proceso grupal de 16 sesiones que juntó a ambas unidades.

Desde un comienzo esta idea de intervención tuvo una buena acogida por parte de los coordinadores de las unidades, y fue debido a que era la primera vez que se iba a realizar un proceso de rehabilitación que potenciara la socialización y empatía entre personas que asistían por distintas razones a los programas ambulatorios del hospital.

La importancia de este proyecto se basa en la necesidad integrar de manera permanente la musicoterapia en el sistema de salud público de Chile, ya que tiene un potencial fundamental para estos tiempos, integrando la comunicación verbal y no verbal a través de una metodología que permite movilizar emociones en las personas, con la capacidad de poder guiarlas, contenerlas y ayudándolas a ir a un estado de bienestar.

EL GRUPO DE USUARIOS

Esta tercera etapa de intervención se realizó con los usuarios de 2 unidades del hospital Del Salvador de Valparaíso: Trastornos psiquiátricos severos (TPS) Y Diurno Alcohol (UFD). El 2019 participaron de musicoterapia un total de 73 usuarios entre ambas unidades y el rango etario fue entre 18 y 80 años, por lo que las experiencias y maneras de ver la vida entre ellos eran muy variadas, y eso enriquecía mucho las sesiones dándose de manera espontánea los momentos para compartir historias y maneras de sentir el mundo.

Fue el tercer año haciendo musicoterapia en la unidad TPS, y han pasado por el taller mas de 40 usuarios, lo que me ha permitido conocerlos mejor y poder fortalecer la metodología de trabajo para usuarios con esquizofrenia y otros trastornos psiquiátricos en que existe un profundo aplanamiento afectivo y baja iniciativa en la socialización.

Era la primera vez en realizar musicoterapia con los usuarios de UFD, este grupo de usuarios presenta necesidades terapéuticas más de tipo afectivas y de resignificar lo que entienden por diversión, sin que sea asociada al consumo de alcohol, lo cual resulta difícil viviendo en una sociedad que siempre lo considera en muchas instancias sociales. Durante las 56 sesiones realizadas el 2019 participaron 26 usuarios de la unidad TPS y 47 usuarios de la UFD.

“La música nos moviliza una serie de circuitos, nos cambia nuestro estado de ánimo. Eso permite resultados bastante mejores que a través del abuso de sustancias para llegar a un cambio en el estado mental y poder sentirnos mejor.”

Carlos Graf, Psiquiatra UFD

“Este taller significa para mí libertad, poder expresarnos tal cual somos sin importar quienes seamos. Aquí nos queremos todos como uno solo y liberamos nuestros espíritus a través de la música y a través de lo que usted nos enseña.”

Usuario TPS



INTERVENCIÓN MUSICOTERAPÉUTICA

Se realizaron durante el 2019 un total de 56 sesiones. En el primer semestre 20 sesiones en la unidad TPS y 20 sesiones en UFD. Esta parte de la intervención permitió que cada unidad viviera su proceso con los usuarios que estaban asistiendo a tratamientos de rehabilitación durante el año. Luego en el segundo semestre se realizó un solo proceso grupal que integró a los usuarios de ambas unidades. Esta idea era la mejor manera de probar actividades que estimularan la interacción grupal y desarrollaran la empatía entre personas con distintas necesidades terapéuticas.

En el taller se muestra a los usuarios que la música está muy presente en el diario vivir y que puede serles de gran ayuda tanto como acompañante de sus vidas y emociones como también para desarrollar una actividad más física o de liberación de tensiones. La musicoterapia está jugando un papel clave en ellos ya que en las sesiones pueden improvisar, jugar, reír y también desahogarse un poco de las frustraciones que han estado cargando todo este tiempo.

Desde la musicoterapia les he brindado un proceso que justamente los estimule a jugar y relacionarse en grupo con actividades como la improvisación, el reconocimiento de la propia identidad sonora y ejercicios receptivos como el baño sonoro, en que se debe tener el cuidado de no generar una descompensación en ellos, ya que las vibraciones sonoras sensibilizan bastante a las personas. Se realizaron improvisaciones libres y también otras con algunas consignas relativas a lo que terapéuticamente fuéramos abordando. También aprendieron señas musicales para jugar al “director y la orquesta”, en que se improvisaba siguiendo las ideas musicales de un usuario.

El set de instrumentos consideró aquellos que fueran de fácil uso o mas populares como la guitarra, kultrun, trompe, djembe, bongó, huevitos, maracas, toc-toc, palo de agua, bombo leguero, zampoña, flautas, entre otros, usados para las improvisaciones y las actividades de tipo activa. También se usaron los cuencos tibetanos abordando las terapias receptivas, en donde los usuarios aprendieron a usar los cuencos y entender los criterios para aplicarlos en distintas partes del cuerpo en relación a la frecuencia que emitan. Es importante que los que vivan un proceso de musicoterapia puedan explorar las vibraciones que los instrumentos pueden emitir. Así también se realizaban actividades de exploración en el canto y la búsqueda de notas resonantes de cada uno.



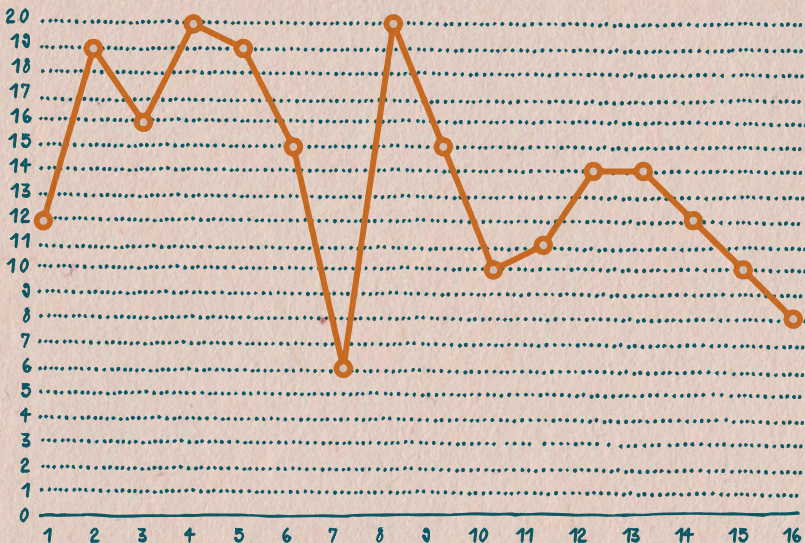
RESULTADOS

Para hacer una descripción más clara de los resultados de esta etapa me referiré a lo que ocurrió en términos más generales con los usuarios luego de haber participado en los distintos procesos de 20 sesiones por cada unidad y luego las 16 sesiones que tuvieron juntas.

La intervención 2019 logró que los usuarios reconocieran sus fortalezas y las aplicaran en beneficio de una experiencia grupal desde la música. Respondieron positivamente frente a una experiencia nueva que implicó estar dispuesto a jugar, a ser observado o a contener a otro, experimentando distintas emociones según lo que sucediera en las actividades.

Al haber 2 grandes perfiles de usuarios se generaron instancias que pudieran beneficiar transversalmente a todos. En ese sentido los usuarios de la unidad TPS vivieron la experiencia de relacionarse con usuarios de la unidad de alcohol, que por lo general son de personalidad más extrovertida. Muchas actividades hicieron reír mucho, reconociéndose entre ellos al poder vibrar con un momento en común. Así también los usuarios de la unidad TPS demostraron ser muy sensibles al momento de aplicar un baño sonoro a un compañero usando los cuencos tibetanos. Ellos mantenían mayor atención en esta actividad que tenía como propósito enseñar maneras de contención y relajación a través de vibraciones sonoras.

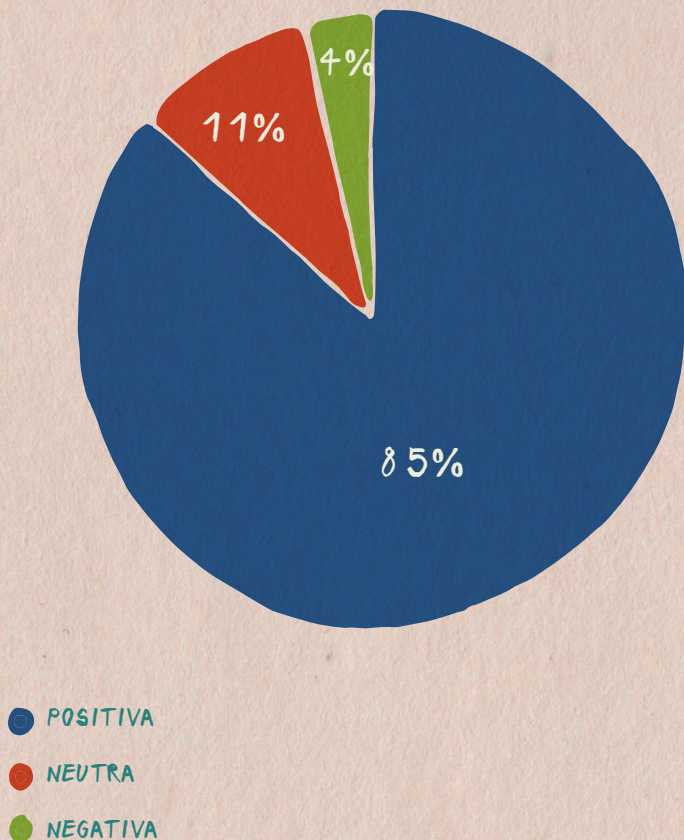
1. Asistencia de Usuarios Diurno Alcohol TPS a Taller de Musicoterapia Segundo Semestre 2019



Donde la línea vertical representa el número de usuarios que asistieron y la horizontal representa la sesión.

Observando la asistencia a las sesiones del segundo semestre vemos como el número siempre varió. Eso ocurrió debido a diversos factores, que por lo general no tenían que ver con el interés de ellos en el taller, sino que a temas personales como la salud o asuntos familiares. Además las últimas 2 sesiones se hicieron después del 18 de Octubre en que comenzó lo que en Chile se denominó “Estallido Social”, lo que alteró el funcionamiento del transporte público y del hospital Del Salvador que durante 2 semanas los usuarios asistieron solamente para retirar sus medicamentos.

2. Tipo de variación en usuarios



De los 73 usuarios que participaron el 2019 en Musicoterapia, 62 tuvieron variaciones positivas, 8 neutra y 3 tuvieron variaciones negativas en torno a 5 parámetros de medición:

- 1. Expresión y musicalidad**
- 2. Capacidad de exploración**
- 3. Empatía**
- 4. Socialización**
- 5. Adaptabilidad**

Hubieron distintos factores que podrían haber hecho que algunos pocos usuarios no se hayan beneficiado tanto con este taller, por una parte algunos fueron solamente a un par de sesiones (ya sea por ir de entrada o salida en el programa de rehabilitación o por tener una interrupción en su tratamiento), también manifestar una mayor resistencia a participar del taller, empatizar o de demostrar su agrado a algún tipo de música y/o, quienes se podrían haber sentido incómodos viviendo la intensidad de un proceso de terapia grupal en que van apareciendo todo tipo emociones. Sin embargo en la mayoría de los usuarios se observaron importantes avances que pueden ayudarles a mejorar un poco su calidad de vida y la manera de relacionarse con las personas.

“Principalmente hay un efecto positivo sobre los síntomas negativos de los pacientes, nuestros usuarios tienden a estar en una desmotivación constante, y esta es una actividad que ellos por lo general van esperando durante la semana. También hemos ido viendo que disminuye bastante la ansiedad en el tener que decir o el tener que expresar con palabras que es lo que están sintiendo o que es lo que están viviendo, por otro lado hay bastantes efectos positivos sobre las funciones sociales, sobre todo ahora que se han estado integrando junto con otras unidades, en donde hemos estado viendo que esto también ayuda a establecer relaciones sociales junto con otros usuarios.”

Susan Guerraty, Psicóloga TPS

T O D O

The first row contains the letters 'T', 'O', 'D', and 'O'. The 'T' is red with yellow shoes and hands. The 'O' is green with a brown eye. The 'D' is pink with yellow and red flames at the bottom and a hand at the top. The second 'O' is a blue and green globe of the Earth.

L O Q U E

The second row contains the letters 'L', 'O', 'Q', 'U', and 'E'. The 'L' is blue with yellow and red flames at the bottom. The 'O' is yellow with a green vine and red flowers. The 'Q' is blue with a hand and a crown. The 'U' is green with blue shoes. The 'E' is red with a hand and a crown.

V I V E

The third row contains the letters 'V', 'I', 'V', and 'E'. The first 'V' is yellow with a green vine and red flowers. The 'I' is pink with a green snake coiled around it. The second 'V' is blue with a red sun and rays. The 'E' is yellow with a green vine and red flowers.

V I R R A

The fourth row contains the letters 'V', 'I', 'R', 'R', and 'A'. All letters have wavy, textured edges. The 'V' is red, 'I' is green, the first 'R' is pink, the second 'R' is yellow, and 'A' is blue.

CONCLUSIONES

En el último tiempo hemos vivido en Chile un fuerte despertar de la conciencia social. Estamos debatiendo y cuestionando asuntos que desde hace mucho tiempo sentíamos que debían haber cambiado o mejorado, y por este motivo veo como tiene sentido llevar la musicoterapia a los centros de salud pública que necesitan de mucho apoyo para contener emocionalmente a los usuarios y para entregarles herramientas que les ayuden a desarrollar la creatividad, su manejo de emociones y capacidad de ayudar a otras personas.

Resonar es algo que a todos nos hace mucha falta. Cuando en la sesión un compañero ayuda a otro, se produce en ambos un cambio hacia lo positivo. Los usuarios han demostrado una capacidad de empatizar con los demás. En el fondo veo que cuando se generan las condiciones apropiadas en una terapia, las personas se pueden llegar a sentir seguras y capaces de aportar, ya sea expresándose con libertad o dándole contención a otra persona que lo necesite.

A través de las distintas actividades se puede apreciar lo detallistas y delicados que pueden llegar a ser, sin duda tienen un gran potencial a desarrollar en el ámbito laboral y es por eso que la desestigmatización es importante para avanzar en una sociedad más inclusiva. En realidad veo como es el sistema social el que los rechaza y segrega por el hecho de ser diferentes. En ese sentido el taller de musicoterapia lo considero un buen punto de partida para que ellos recuperen su confianza y comiencen a moverse hacia una vida de mejor calidad.

Es muy necesario que se implementen capacitaciones técnicas terapéuticas para que los profesionales que trabajen con usuarios manejen más herramientas de contención y expresión que les ayude para su propio desarrollo como profesional de la salud y para su propio bienestar.

Para finalizar, hay que volver a decir que la musicoterapia debiese ser siempre parte de los procesos de rehabilitación desarrollados en un servicio público de salud, debido a que logra entrelazar distintas capas del ser humano, permite la interacción social, la asimilación emocional de un proceso de sanación y, además contribuye en mejorar aspectos relacionados con la motricidad y el equilibrio interno desde una práctica creativa y lúdica.

“Me parece una experiencia única para los usuarios desde lo que ellos han vivido, de poder romper algunos miedos y validar al compañero con las actividades que está haciendo, conociendo también a nuevos compañeros que están en el hospital y que los usuarios del diurno alcohol nunca ven, y eso ha favorecido a la integración y a romper estigmas”.

Karolain Burgos, Terapeuta Ocupacional UFD

“Yo siento que es súper importante y fue muy productivo incorporar a ambas secciones (TPS y UFD), sentía que cada una de las unidades podía beneficiar a la otra en términos de las características de los usuarios. Por un lado los usuarios TPS tienen dificultades con el contacto social y compartir con usuarios de otro perfil les permitió desarrollar este tipo de habilidades. Los usuarios del diurno alcohol generaron mucha empatía con los usuarios de TPS y también tuvieron la posibilidad de explorar aquello que quizás no han tenido mucho acceso como ayudar a un otro”.

Juan Venegas, Terapeuta Ocupacional



MUSICÓ
TERAPIA
GRUPAL



Diseño e ilustraciones
DANILA ILABACA

Este proyecto a sido financiado por el Ministerio de las Cultura, las Artes y el Patrimonio, Fondo de la Música, Convocatoria 2019, Modalidad Arte Musical y Discapacidad. Se agradece la confianza y apoyo de los funcionarios del Hospital Psiquiátrico Del Salvador de Valparaíso y en especial a los equipos de hospital de día, unidad de trastornos psiquiátricos severos y diurno alcohol de la unidad de fármaco dependencias.



FINANCIA



COLABORADORES



Contacto

www.musicoterapiagrupal.cl

Instagram: Musicoterapia Grupal

Facebook: Musicoterapia Grupal Jaime Frez