MUSICOTERAPIA EN SALUD MENTAL

EXPERIENCIAS EN TERAPIA REMOTA

Cuarta Etapa de Intervención de musicoterapia con usuarios del Hospital Psiquiátrico Del Salvador, Valparaíso, 2020-2021

Nº4

JAIME FREZ ROSALES
Musicoterapeuta

“LA DIVERSIDAD SIEMPRE HAY QUE ASUMIRLA COMO UN VALOR”

Usuario UFD

CONTEXTUALIZANDO

El siguiente documento le dará una aproximación al trabajo que he realizado en el hospital Del Salvador de Valparaíso, desarrollando una intervención de musicoterapia que desde el 2017 ha logrado cumplir 4 etapas. Usted podrá informarse acerca de este proyecto que busca por sobre todo contribuir en la rehabilitación de las usuarias y los usuarios, pero que además pretende motivar a toda la ciudadanía a que conozca esta disciplina terapéutica para que en un futuro no tan lejano sea integrada en las políticas públicas de salud. La mayoría de las actividades mencionadas se pueden practicar en familia o con sus amistades, lo más importante es querer vivir la experiencia y abrir los sentidos. Si quieres conocer más detalles de las etapas anteriores de la intervención puedes descargar los folletos que están alojados en mi pagina web www.musicoterapiagrupal.cl. En caso que tengas más preguntas escríbeme a contacto@musicoterapiagrupal.cl.

Mt. Jaime Frez

EL INICIO Y SUS ADVERSIDADES

En un principio para esta cuarta etapa todo lo planificado iba a ser presencial, hasta ese momento era inimaginable otra manera de hacer musicoterapia. La relación física con los instrumentos, escucharse en un grupo y sentir las vibraciones sonoras eran irreemplazables. Sin embargo en Marzo de 2020 la pandemia generada por el Covid-19 presentó una variable capaz de desarmar casi todo lo planificado. Esta etapa contemplaba hacer ciclos en 3 unidades del Hospital Del Salvador de Valparaíso, la unidad de trastornos psiquiátricos severos, unidad de fármaco dependencias y programa ambulatorio intensivo para drogodependencias (desde ahora TPS, UFD y PAI) para luego realizar un ciclo integrando a los usuarios de las 3 unidades. Cuando el confinamiento y cierre del hospital para realizar terapias grupales comenzó a dilatarse por meses, nos vimos obligados a replantear el método, acordando realizar las sesiones remotas vía zoom. Esto fue muy complejo de articular debido a las precarias realidades tecnológicas de la mayoría de los usuarios. Lo más complicado fue reactivar el grupo con los usuarios de la unidad PAI, quienes fueron perdiendo el contacto por tener mayores dificultades de tener internet y equipamiento tecnológico para participar, por lo que durante el año 2020 esta unidad no pudo avanzar con el proyecto. Afortunadamente esto no ocurrió de igual manera en las otras unidades, y al contrario, fue posible llevar a cabo todas las sesiones programas y reacomodando las 16 del programa PAI entre las otras unidades. A su vez el proceso completo se alargó al año 2021, llegando a realizar el 23 de Abril la sesión número 60 y final programada para esta etapa de intervención.

CUANDO LO REMOTO YA NO ES TAN REMOTO

Cuando ya habíamos podido avanzar con el desarrollo de esta cuarta etapa de intervención, hubo un momento del año 2021 en que volvieron a asistir al hospital los usuarios y las usuarias de la unidad TPS, quienes se reunían a la sesión zoom desde una sala y con una pantalla grande. En ese momento estábamos en la mitad de las sesiones TPS/UFD, y ya habíamos logrado una buena interacción grupal que nos ayudó a ir encontrando las maneras de llegar más rápidamente al estado musical. Escuchamos canciones por las apps llegando a crear playlist en spotify. A medida que el grupo fue ganando confianza para interactuar llegó un día en que en una sesión los usuarios que se encontraban juntos en la unidad TPS se fueron animando a bailar de tal manera que llegaron a hacer un " trencito", y todos los demás que estaban conectados desde sus casas estábamos en sintonía con este trencito, generando la sensación de traspasar esa barrera de comunicación que la virtualidad nos hace sentir a cada rato, siendo una situación muy divertida y que dejó a todo el grupo muy energético.

EL PROCESO

La primera parte de esta etapa contempló realizar 24 sesiones para la unidad TPS y 24 para la UFD. Ya habíamos desarrollado años anteriores intervenciones en ambas unidades pero nunca de manera remota, por lo que se tenían que abrir nuevas maneras de poder interactuar desde la música y el sonido. Durante las primeras sesiones con ambas unidades estuvimos creando el vínculo necesario para realizar todo este proceso que implicaría el compromiso de varios meses de musicoterapia. La constante exploración de sonoridades dio impulso a llegar a tener ciertas dinámicas de juego durante las sesiones que entregaron muy buenas oportunidades de aprendizajes a los usuarios. Buscamos cuerdas de pescar, maderas, clavos tarros, y todo lo que tuviéramos a disposición en casa como para inventar algún instrumento doméstico. Las personas que participaron fueron sintiendo motivación y desarrollaron especies de instrumentos de cuerda, de viento e idiófonos como tarros con arroz. Así fuimos haciendo ejercicios para expresar la emoción del presente de cada uno a través de su propia musicalidad. Esto fue abriendo un importante espacio para desarrollar la empatía, sentirse en confianza y tener ganas de compartir. De este modo los procesos fueron logrando una riquísima intimidad para incluso improvisar usando el chat y creando melodías, imitándonos, bailando y presentando un espacio en donde se sintieran libres para expresar su sentir, conectarse con el movimiento y por sobre todo contar con un espacio de comunicación con otras personas luego de encontrarnos en confinamiento por la pandemia generada por el Covid-19.

Algunos usuarios, sobre todo de la unidad TPS nunca habían establecido con otras personas fuera de su casa durante los primeros meses de la pandemia.

Siempre estaba el espacio para que cada uno mostrara sus canciones favoritas. La variedad de repertorio contenido durante los procesos se puede apreciar en el collage que aparece a continuación.

Los GALOS
DRAGON BALL Z
LOS VIKING 5
inti-illimani
HISTORI
Los CALZONES ROCOS
Sui-Generis
SONIC YOUTH · LP

Luego de terminar cada ciclo se abrió un grupo con ambas unidades juntas, este sería un nuevo espacio para reconocer fortalezas y similitudes. Naturalmente la unidad UFD, es de un perfil más extrovertido, en general más abierto a verbalizar y expresar emociones. Los usuarios TPS son más retraídos, con poca verbalización pero capaces de imaginar y sentir la música muy intensamente, llegando a ser una importante acompañante de sus vidas. El proceso grupal continuó abriendo posibilidades para fortalecer habilidades de comunicación, ampliar el conocimiento musical y activar el cuerpo gracias a que bailamos cada vez que pudiéramos llegando a un punto en que parecía no incomodar que todo lo que nos sucedía era por Zoom.

Ir realizando distintas actividades fue abriendo preciados espacios para que los usuarios pudieran expresarse libremente desde el juego musical, experimentando, expresando con el cuerpo las emociones, bailando, y también para despertar recuerdos sonoros de sus pasados que en general les llevaba a historias significativas de una emotividad positiva.

SUBJETIVIDAD V/S EMPATÍA:

Durante las sesiones hemos podido apreciar como opera en nuestras mentes la subjetividad v/s la capacidad para empatizar con un relato, habiendo vivido algunos casos que no dejaron a nadie indiferente.

"Escucho metal porque me relaja, lo encuentro bueno para la mente, antes la escuchaba para evadir los enemigos que tenía en Santiago y recuerdo que era lo que escuchaba cuando enfermé de esquizofrenia, es una descarga de energía negativa"

Usuario TPS

¿Te puede enfermar una canción?

- Cuando el usuario quiere que todos sientan como fue el día que enfermó de esquizofrenia. En reiteradas ocasiones J quiso que escucháramos la música que "lo enfermó", se trataba de temas de una banda de metal, estilo musical muy intenso cargado de sonoridades densas en cuanto a texturas, ritmos y niveles de saturación. Para la mayoría esta música resultaba imposible de escuchar, bajando el volumen y manifestando su desagrado, para pocos resultaba más bien una oportunidad para liberar energía. La situación de escuchar en reiteradas ocasiones tanto metal fue irritando a algunos pero más allá de eso lo más interesante fueron las reflexiones que desarrollaron para intentar comprender que había detrás la posibilidad que cierto tipo de música pudiera enfermarnos de manera tan severa.

Un usuario recuerda una época en que trabajando en construcción llegaba un momento de el día en que salía de la obra para gritar a modo de desahogo y pasado un tiempo generó que sus compañeros imitaran este acto para buscar alivio.

"Cuando estaba agobiado en la obra de construcción salía para afuera, pegaba un grito y volvía relajado, yo aplique harto eso y varios compañeros empezaron a hacer lo mismo porque me encontraban la razón, y de verdad que hace bien."

Usuario UFD

ENCUESTAS

Se les realizaron las siguientes preguntas a modo de conocer mejor el impacto que tuvo en ellos y ellas la intervención.
Comparación entre experiencias presenciales y remotas

1. ¿prefiere los encuentros presenciales o remotos?
R: La mayoría prefiere presenciales pero uno dijo online, algunas personas dijeron de que en este momento de todas maneras les acomoda más lo online.

2. ¿que hubo de bueno en este ciclo virtual?
R: La comodidad y mantenerse actualizado/a

3. ¿que hubo de malo en este ciclo virtual?
R: Los problemas de conectividad,

4. ¿Le gustaría continuar con musicoterapia?
R: Si, 100%.

5. Actividad preferida
R: Varias, conocer música nueva e instrumentos.

6. ¿Amplió o cerró sus intereses musicales?
R: Si, 100%.

7. Aprendizajes
R: Perder vergüenza, compartir y conocerse, resignificar el disfrute de la música.

8. ¿Recomendaría a alguien participar en musicoterapia?
R: Si 100%.

9. ¿a quien?
R: A sus colegas, amigos, familiares.

"Considero muy positivo el aporte de la musicoterapia en la salud pública ya que es una forma distinta de sobrellevar y trabajar lo que es la inclusión social en las personas que tienen esta discapacidad del área psíquica, es una forma dinámica de poder trabajar, de poder entrenar y entregar habilidades y herramientas adecuadas para personas con problemas de salud mental"

Carol Elgueta, (TO HDS TPS)

"Creo que para todos fue una experiencia completamente nueva la modalidad de terapias de teleconferencia, y para mi fue algo bonito, grato, a lo mejor si hubiese sido presencial me hubiese gustado más pero creo que ese fue el desafío"

Usuario UFD

RESULTADOS

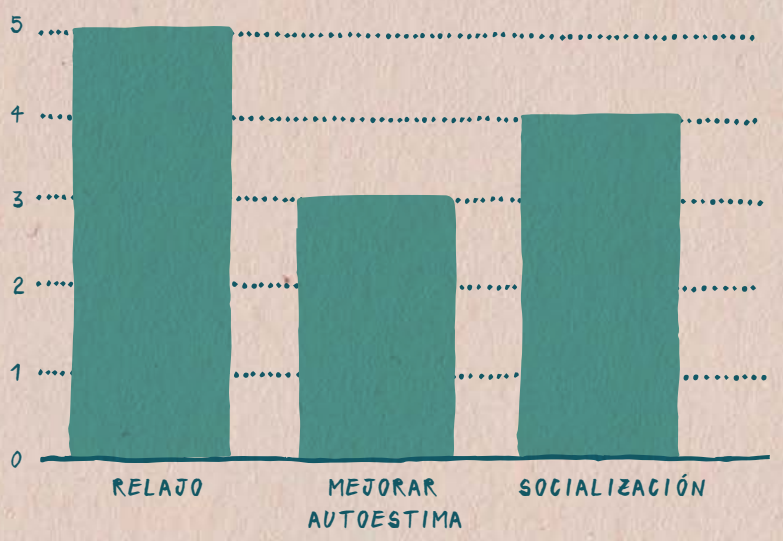
Número de personas beneficiadas en cada etapa de intervención

ETAPA	I	II	III	IV
AÑO	2017	2018	2019	2020-2021
Nº DE SESIONES	26	26	56	60
USUARIOS	14	18	73	36

Dentro de las razones de porque fue la 3ra etapa la que tuvo mayor participación es debido a que se realizó desde Abril de 2019, en una época muy distinta a la post estallido social y de pandemia. En aquella etapa todo se realizaba de manera presencial. Fuimos logrando con cada grupo tener la mayor adhesión y sentido de cohesión gracias a lo que podía ocurrir en una sesión de musicoterapia. Luego, al iniciar lo virtual hubo que partir desde 0 y volver a generar nuevas estrategias de motivación a la participación. La cuarta etapa, si bien contempló más sesiones (60), tuvo factores que perjudicaron en la adhesión siendo la desmotivación a las actividades remotas la principal razón.

Es notable ver como se ha dado incluso de manera virtual algo tan significativo para cada uno participando en el grupo, compartiendo música y recuerdos sonoros que detonan la empatía, el sentido de identidad cultural, y acompañado de risas, lágrimas, bailando y disfrutando el momento.

Nivel de satisfacción con el taller



Donde 5 corresponde a máxima puntuación

CONCLUSIONES

- Es fundamental mantener la continuidad de los procesos terapéuticos siendo fundamental en los tiempos de confinamiento por la pandemia las sesiones remotas vía zoom.

- Las sesiones remotas abren otro tipo de posibilidades en la comunicación permitiendo avanzar en aspectos que no necesariamente serán iguales en contextos de terapia grupal presencial.

- Será positivo que los futuros procesos terapéuticos puedan operar de manera mixta entre lo presencial y lo remoto.

"El taller de musicoterapia fue una buena instancia para que los usuarios con diagnóstico de esquizofrenia se puedan expresar de alguna manera a través de la música, compartir opiniones y también compartir los distintos estilos de música, es una buena instancia para trabajar las habilidades sociales y la expresión corporal, habilidades que se ven afectadas en las personas que tienen este diagnóstico"

Carol Elgueta, (TO HDS TPS)

"Quiero agradecer al Jaime el musicoterapeuta por la disposición, para mi fue un nuevo espacio el de musicoterapia, bien diverso, entretenido, en donde discutimos, conversamos, pusimos nuestros puntos de vista, reímos, experimentamos, nos sorprendimos, en fin yo creo que luego de todas estas sesiones los saldos son muy positivos, cumplió mis expectativas y por eso asumí el compromiso de participar, afortunadamente nosotros tuvimos la tecnología para participar, a lo mejor muchos quisieran participar y no tienen acceso a internet. Fue una importante instancia para compartir ya que esto de estar encerrados no es natural, el hombre es gregario por naturaleza, comparte y sociabiliza y para mí cada viernes siempre tuve en el calendario y en el inconsciente esta reunión de musicoterapia"

Usuario UFD

"La diversidad siempre hay que asumirla como un valor"

Usuario UFD

"En cuanto a la experiencia de musicoterapia en esta modalidad remota producto de la pandemia encontramos como equipo que ha sido un gran aporte brindando contención y apoyo en diversos niveles a los usuarios así se genera un espacio que propicia la reflexión y el análisis a través de la música sobre nuestras propias vivencias en el contexto del encierro. Nos hemos dado cuenta además que nos ha ayudado a cumplir algunos objetivos terapéuticos para algunos de los usuarios que asisten de manera regular, así que estamos muy contentos con la experiencia, con la experimentación de lo remoto y con el gran aporte que ha sido siempre la música para la UFD."

Karolain Burgos Terapeuta Ocupacional UFD HDS

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 2020, Modalidad Arte Musical y Discapacidad.

Es importante agradecer por la confianza, apoyo y compromiso que han tenido para el desarrollo de este proyecto los profesionales de las unidades de trastornos psiquiátricos severos y diurno alcohol de la unidad de fármaco dependencias.

www.musicoterapia-grupal.cl

FINANCIA

Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio
Gobierno de Chile

Fondo de la Música 2020
Región de Valparaíso

COLABORADORES

Hospital del Salvador
Ministerio de Salud

Contacto
www.musicoterapiagrupal.cl
Instagram: Musicoterapia Grupal
Facebook: Musicoterapia Grupal Jaime Frez