

MUSICOTERAPIA EN SALUD MENTAL

EXPERIENCIAS PRESENCIALES Y REMOTAS



Quinta Etapa de Intervención de musicoterapia en Hospital Psiquiátrico Del Salvador de Valparaíso, implementación de teleconsulta musicoterapéutica comunitaria en salud mental y taller de musicoterapia laboral a funcionarios de 13 dispositivos del Servicio de Salud Valparaíso - San Antonio

2021-2022

Nº5

JAIME FREZ ROSALES

Musicoterapeuta



“HACE 3 MESES YO ESTABA REALMENTE ENCERRADO, Y LA VERDAD ES QUE AHORA ENCUENTRO SIN SENTIDO HABERLO HECHO, Y EL HABER ESTADO AQUÍ VIVIENDO LA SESIÓN DE CUENCOS DEMUESTRA QUE SI SE PUEDE CAMBIAR Y UTILIZAR LA MENTE EN OTRAS COSAS QUE SON MÁS BENEFICIOSAS PARA UNO.”

Usuario UFD HDS

INTRODUCCIÓN

Para dar inicio a esta lectura comenzaré dando una muy breve explicación de que es la musicoterapia y cuál es mi enfoque terapéutico.

La musicoterapia, es una terapia sistemática que permite movilizar las emociones de las personas y también generar otras dinámicas de relaciones humanas, permitiéndonos conectar con nuestro cuerpo y recuerdos, llegando a muchos momentos de real empatía con un otro. Existen distintas metodologías de musicoterapia reconocidas en el mundo y existen técnicas activas y receptivas. Dentro de las técnicas activas, se aplican métodos que estimulen a la persona a expresar lo que siente y a desarrollar actividades de ejecución instrumental y vocal que pueden variar desde distintos tipos de improvisación hasta el uso de instrumentos para expresar emociones o de actividades que inviten al movimiento corporal. Son consideradas técnicas receptivas aquellas que invitan a la persona a percibir las vibraciones de los instrumentos, entrando en un estado de relajación y que puede acompañarse visualizando experiencias que le ayuden en su proceso de bienestar o rehabilitación.

En cuanto a enfoque terapéutico utilizado en este proyecto, en primer lugar, se considera la utilización de técnicas mixtas y que pueden variar en el empleo de ellas según el grupo objetivo y encuadre de cada ciclo de musicoterapia. Se aplicaron técnicas activas como receptivas. Para desarrollar las técnicas activas en este proyecto se usó un set de instrumentos de variado uso que permite que los participantes puedan ir descubriendo a través de las sesiones y de las distintas actividades. Dentro de las actividades utilizadas están las improvisaciones vocales y/o instrumentales, exploraciones sonoras de lugares, representaciones sonoras del estado de ánimo, entre otras. El eje de las técnicas receptivas de este proyecto son las relajaciones sonoras de cuencos tibetanos y gongs.

A través de la musicoterapia se busca conectar con nosotros mismos y también con nuestra comunidad, permitiéndonos entrar en una resonancia que nos hace sentir mejor en muchos aspectos como corporales, mentales, y también beneficiando en aspectos individuales, como grupales.

Este texto es un resumen del proceso de musicoterapia que se ha ido desarrollando durante 5 Etapas de intervención que se inició el año 2017. Comenzó en el Hospital Psiquiátrico Del Salvador de Valparaíso con los usuarios de la unidad de trastornos psiquiátricos severos. Posteriormente, la intervención se fue ampliando a otras unidades y espacios fuera del hospital que más adelante serán descritas en este folleto.

A continuación, aparece glosario de siglas usadas para describir instituciones de salud y respectivas unidades. De este modo el folleto usará también estas siglas.

SSVS

Servicio de salud valparaíso - San Antonio

HDS

Hospital Psiquiátrico Del Salvador de Valparaíso

TPS

Unidad de Trastornos Psiquiátricos Severos

UFD

Unidad de Farmacodependencias

CESFAM

Centro de Salud Familiar





• • •
**CONTANDO ESTE PROCESO LLAMADO
V ETAPA DE INTERVENCIÓN DE
MUSICOTERAPIA**
• • •

Desarrollada entre el 2021 y 2022. Se realizaron 117 sesiones que fueron distribuidas en distintos grupos objetivos y manteniendo como eje principal de las actividades el hospital psiquiátrico Del Salvador de Valparaíso en donde se realizaron 80 sesiones distribuidas entre los usuarios y funcionarios de las unidades de trastornos psiquiátricos severos (TPS) y de fármaco dependencias (UFD Diurno alcohol). Lo principal en este proyecto es y apoyar, a través de la musicoterapia los procesos rehabilitación de usuarios del servicio de salud pública.

Además, se generaron 2 ciclos con funcionarios del servicio de salud Valparaíso-San Antonio (SSVS). Uno de los ciclos fue con las respondedoras Covid-19 del servicio de salud, quienes se encargaron durante la pandemia de los asuntos administrativos e informativos de los centros de salud. Se realizaron allí 6 sesiones. El otro ciclo se realizó con las directoras del área de psicología de los CESFAM de la comuna de Valparaíso y se realizaron 7 sesiones. Creamos una alianza de colaboración con el SSVS ya que encontramos necesario brindar apoyo a los profesionales que asisten las problemáticas de salud mental y también porque es necesario generar un espacio de autocuidado para garantizar el bienestar laboral a través de la musicoterapia. Se implementó por primera vez en este proyecto una teleconsulta comunitaria. Esto fue muy importante porque comenzamos a salir de los espacios más institucionales de atención y generamos a través de un ciclo remoto, un espacio de encuentro entre personas que tienen distintas realidades y necesidades para usar la musicoterapia. También se realizaron 4 ciclos de atención individual con personas que tienen alguna situación de discapacidad.

Se desarrollaron distintas actividades dentro de los ciclos de musicoterapia como encuestas de identidad sonora, actividades receptoras con cuencos tibetanos, conociendo como la vibración puede movilizar nuestra energía interna y balancear nuestros estados emocionales. Otro eje importante es la improvisación con un set múltiple de instrumentos de fácil uso como percusiones, instrumentos de cuerdas, además del uso de la voz y el cuerpo en general. Lamentablemente a raíz los riesgos de contagio de covid 19, no se pudieron seguir usando instrumentos de viento en sesiones presenciales.

Durante los procesos terapéuticos se han aplicado técnicas activas y receptoras. En algunos casos, como en las actividades de relajación sonora, los usuarios pudieron vivir la experiencia tanto de manera receptiva como realizándosela a un compañero. Cada grupo que ha pasado por estas sesiones de cuencos se ha involucrado muy profundamente con la experiencia, permitiendo generar experiencias sonoro vibratorias que evocan imaginaria, recuerdos de la vida y conexión con su propio cuerpo.

Muchas veces los usuarios han considerado el taller como un espacio de aprendizaje musical, y eso es muy natural ya que la mayoría no ha tenido la oportunidad de aprender música. Durante las sesiones siempre hay espacio para responder preguntas técnicas y teóricas, pero más espacio se le busca dar a la expresión de las emociones y a trabajar en mejorar nuestras relaciones con otras personas desde el juego y la interacción musical.

MUSICOTERAPIA RECEPTIVA



MUSICOTERAPIA ACTIVA





DESCRIPCIÓN DE LOS GRUPOS QUE REALIZARON INTERVENCIONES DURANTE LA V ETAPA 2021 Y 2022

1 • En Hospital Psiquiátrico Del Salvador de Valparaíso

A. Usuarios de la unidad TPS HDS: En la unidad de trastornos psiquiátricos severos llevamos realizando ciclos de musicoterapia desde el 2017, cuando comenzó la primera etapa de intervención. Es un programa para adultos con patologías como esquizofrenia, depresión, trastornos de la personalidad, entre otras. En general se caracterizan por tener baja iniciativa a socializar y tener un mayor aplanamiento afectivo. Sin embargo, se han visto resultados muy interesantes usando la musicoterapia, mencionando por ejemplo algunas construcciones musicales que surgieron de la improvisación y comunicación grupal. Además, los grupos han reconocido cierta identidad y sentido de cohesión grupal que se ha ido reflejando en su proceso de rehabilitación. Participaron un total de 23 usuarios.

B. Usuarios de la unidad UFD Diurno Alcohol HDS: Con los usuarios de la unidad de fármaco dependencias del hospital hemos estado trabajando desde el año 2019, cuando se llevó a cabo la III Etapa de intervención de musicoterapia, época en que se comenzó en este proyecto a buscar dentro del hospital más espacios de acercamiento a la musicoterapia. Los usuarios de esta unidad llevan procesos terapéuticos enfocados en el manejo de sus adicciones, principalmente de alcohol. Se observa en los usuarios necesidades de tipo afectivas y también de resignificar. A través de la musicoterapia, el proceso de resignificar parte en reconocer qué música nos gusta escuchar y por qué razón. Muchos han preferido intentar dejar de escuchar sus cumbias y boleros favoritos ya que sienten que las letras motivan al consumo. Entonces buscamos ensamblar los ritmos durante las sesiones, generar momentos de exploración y se agregar letras que les identifique con su presente. Participaron 18 usuarios en total.

C. Funcionarios de la unidad TPS HDS: Por primera vez en esta intervención se incorpora el taller de musicoterapia laboral para los funcionarios de esta unidad. Se realizaron 4 sesiones presenciales de relajación con cuencos tibetanos. Participaron entre 4 y 5 personas por sesión.

D. Funcionarios de la unidad UFD Diurno Alcohol HDS: También se incorpora este año a los funcionarios de la unidad diurno alcohol. Este equipo es grande y contempla alrededor de 15 trabajadores como psiquiatras, psicólogos, terapeutas ocupacionales, enfermeras, paramédicos, entre otros. Se realizaron 4 sesiones presenciales de relajación con cuencos tibetanos. Para poder realizar estas sesiones se contó con la ayuda de un coterapeuta que ayudó a tocar cuencos y aumentar la vibración sonora de lugar.

2) En Servicio de Salud Valparaíso – San Antonio (SSVS)

Se realizaron por primera vez en este servicio de salud 2 ciclos de musicoterapia dirigidos a funcionarios de 13 dispositivos de salud de la V región. Las sesiones se realizaron de manera online.

A. Red de respondedoras Covid-19: Este grupo se constituyó 100% por mujeres, 10 en total, la mayoría psicólogas y asistentes sociales que atendían consultas y coordinaban asuntos administrativos relacionados con los casos de contagio que llegaban a ser atendidos en los centros de salud. El espacio de musicoterapia abrió un espacio distinto de conversación, en que se buscaba “cuidar a quienes cuidan”. Luego de realizar variadas actividades, se realizaron durante varias sesiones continuas las relajaciones sonoras con cuencos tibetanos

B. Directoras de Psicología de CESFAM de Valparaíso: Este grupo también estuvo formado por 7 mujeres. Tuvieron un muy buen recibimiento de este taller, dándole especial valor a tener un tiempo para el autocuidado. También fueron las relajaciones sonoras con cuencos tibetanos lo que más se usó, viendo avances en cada una de ellas para lograr el estado de relajación ideal. Se reconoció la ansiedad que podía generarles este tipo de instancias de introspección.

3) Teleconsulta Comunitaria

Este fue el primer año del proyecto en donde se realiza una teleconsulta comunitaria de musicoterapia y contempló 2 modalidades:

A. Ciclo comunitario: Se hizo una convocatoria abierta por redes sociales y la web www.musicoterapiagrupal.cl. La convocatoria tuvo una muy buena adhesión y participaron en el ciclo un total de 42 personas. Se les preguntó al rellenar el formulario de inscripción cuál era su interés en participar en el ciclo, y surgieron esas respuestas:

“Aprender, Sanar, Construir, Calmarse, Desconectarse, Compartir, Expresar, Complementar conocimientos, Enriquecerse en el encuentro con otros.”

Fue muy interesante ver que la mayoría de los inscritos eran profesionales como psicólogos, enfermeros, especialistas en TEA, profesores, trabajadores independientes, dirigentes gremiales de salud y personas que estudiaron con el Dr. Rolando Benenson y en diplomados de musicoterapia. Naturalmente, el grupo generó química rápidamente para mantener la continuidad y motivación hasta la última sesión, compartiendo momentos especiales que abrían la expresión de sentimientos, y también espacios de aprendizaje y sobre todo de juego.



B. Atención de casos individuales: Se escogieron 4 casos individuales de personas con alguna situación de discapacidad. Dentro de los participantes había personas con diagnóstico de depresión endógena, casos de retraso cognitivo y trastorno del espectro autista. Cada uno tuvo 4 sesiones que permitió que vivieran relajaciones sonoras y también momentos para la escucha musical, improvisación y la danza.



COMPARACIÓN CON AÑOS ANTERIORES DE INTERVENCIÓN

Número de personas beneficiadas en cada etapa de intervención

ETAPA	I.	II	III	IV	V
AÑO	2017	2018	2019	2020-2021	2021-2022
Nº DE SESIONES	26	26	56	60	117
USUARIOS	14	18	73	36	124

Ha habido un incremento considerable en el número de usuarios que acceden a la intervención y esto se debe a que aumentaron los grupos objetivos, la cantidad de sesiones y también la duración de las últimas intervenciones (IV y V).

En la I y II Etapa se realizaron las 26 sesiones en la unidad TPS. Luego en la III y IV Etapa se incorporaron los usuarios de la UFD y se generaron procesos independientes en cada unidad y posteriormente un proceso colectivo integrando a los usuarios de ambas unidades y que tiene perfiles distintos. En este período la intervención comienza a buscar una mayor interrelación entre los grupos y también abrirse en nuevos espacios, incluyendo la modalidad virtual desde que se inició la pandemia por Covid-19. La V Etapa buscó además en nuevos espacios y grupos de usuarios, como los funcionarios del HDS y del Servicio de Salud Valparaíso - San Antonio y, además abriendo la teleconsulta comunitaria de atención grupal e individual.

• • •

OPINIONES DE MÉDICOS EN PASANTÍA

• • •

Se contó con la presencia de 3 médicos en pasantía durante algunas de las sesiones realizadas para usuarios del hospital psiquiátrico Del Salvador de Valparaíso. Ellos fueron invitados a formar parte del círculo grupal en vez de ser solo observadores. A continuación, están sus apreciaciones personales:

“Tuve la posibilidad de participar en estos talleres de musicoterapia donde se puede vivir una experiencia distinta, donde se incorporan los asistentes de manera diferente, se ven nuevos abordajes y es un apoyo súper importante en el proceso de los pacientes. Les entregan nuevas herramientas y nuevas posibilidades de manejar los problemas que son propios de la dependencia de sustancias.”
Dr. Juan Carlos Poblete (Médico en Pasantía en UFD HDS)

“Tuvimos esta grata experiencia de poder vivir la musicoterapia. Ya sabía que tenía bastantes propiedades curativas, pero vivir la experiencia es algo bastante diferente. La vibración es algo bastante tangible y lo recomiendo absolutamente.”
Dr. Vicente Beltrán (Médico en Pasantía en UFD HDS)

“Fue una sorpresa encontrarnos con estas sesiones de musicoterapia porque uno está muy habituado al enfoque intervencionista con medicamentos. También ver como se integran los usuarios a las sesiones, ver lo que hacen ellos, ver las distintas emociones, como vibran, como participan y como pueden llegar con un poquito bajos de ánimo a la sesión y se van contentos, es bonito de ver, y que se esté implementando en el hospital me parece muy bueno.”
Dra. Simone Ponce (Médico en Pasantía en UFD HDS)



CONCLUSIONES

La musicoterapia entrega a las personas la oportunidad de tener en la vida espacios ritualísticos, abriendo instancias para el juego, la creatividad y para el reconocimiento emociones en uno y otros.

La intervención de musicoterapia ha ido demostrando, a través de un desarrollo en etapas progresivas, que puede contribuir significativamente en el bienestar de las personas, identificando que los ciclos de musicoterapia ayudan a mejorar la participación grupal, la adhesión al tratamiento y permitiendo que las personas reconozcan sus fortalezas y habilidades que le abren espacios importantes de interrelación.

En esta V Etapa se ha reconocido la necesidad de espacios de autocuidado y bienestar para los funcionarios del servicio de salud pública. Reconocen la importancia de que además se considere dentro de su horario laboral y no posterior a este.

Se desarrollaron distintos procesos de musicoterapia tanto grupales como individuales que fueron realizados de manera virtual y que pudieron llevarse a cabo completamente. Esta modalidad ya ha quedado instalada para muchos contextos y es importante comprobar de que así también es posible lograr los objetivos planteados en este tipo de terapias y, que incluso se puede generar esa cohesión grupal que a veces se piensa que es más fácil de lograr de manera presencial.

Para que este tipo de intervenciones se pueda sostener en el tiempo e implementar en otros centros de salud de Chile es muy necesario el apoyo de fondos públicos de distintos ministerios. Para concluir, también es necesario que la musicoterapia sea reconocida formalmente dentro de los programas de salud mental y que figure en el registro de profesionales de la salud en Chile.



Diseño e ilustraciones
DANILA ILABACA

Este proyecto ha sido financiado por el Ministerio de las Cultura, las Artes y el Patrimonio, Fondo de la Música, Convocatoria 2021, Modalidad Música y Discapacidad.



www.MUSICOTERAPIA-GRUPAL.cl

FINANCIA



COLABORADORES



Instagram
[@musicoterapiajaimefrez](https://www.instagram.com/musicoterapiajaimefrez)

Facebook
[Musicoterapia Grupal Jaime Frez](https://www.facebook.com/Musicoterapia-Grupal-Jaime-Frez)

Proyecto Financiado por el
Fomento de la Música Nacional,
convocatoria 2021