

MUSICOTERAPIA EN SALUD MENTAL



Sexta Etapa de Intervención de Musicoterapia en Hospital Psiquiátrico Del Salvador de Valparaíso, teleconsulta musicoterapéutica comunitaria en salud mental y taller de musicoterapia laboral a funcionarios del Servicio de Salud Valparaíso - San Antonio.
2022-2023

Nº6

JAIME FREZ ROSALES
Musicoterapeuta



“HAY UN ANTES Y UN DESPUÉS DE UNA SESIÓN, O SEA COMO EL CUERPO PARTE DE UNA MANERA RÍGIDA Y LUEGO HAY UNA GRAN LIBERACIÓN ENERGÉTICA Y SE MUEVEN MUCHAS COSAS.”

Usuaría ciclo comunitario online

INTRODUCCIÓN

La VI etapa de intervención de musicoterapia contiene 64 sesiones realizadas durante el año 2022 y 2023. El principal objetivo de este proyecto es poder contribuir en los procesos de rehabilitación de los usuarios del servicio de salud público de Chile y también aportar en el bienestar laboral de los funcionarios. El principal eje de acción de este proyecto ha seguido siendo el hospital Del Salvador de Valparaíso en donde realicé 40 sesiones presenciales durante el año 2022. Fueron 16 sesiones para los usuarios de la unidad de trastornos psiquiátricos severos, 16 para los usuarios de la unidad de fármaco dependencias (también conocida como diurno alcohol) y 8 sesiones para los funcionarios de estas unidades con quienes se realizaron relajaciones sonoras con cuencos tibetanos.

Además, por segundo año consecutivo, se trabajó con el servicio de salud pública Valparaíso-San Antonio en donde se realizaron 12 sesiones online de relajación sonora con los funcionarios del área administrativa del hospital San José de Casablanca y con los funcionarios administrativos y de enfermería del hospital psiquiátrico Del Salvador de Valparaíso.

También por segundo año consecutivo, se realizó un ciclo de musicoterapia comunitaria online. Fueron 6 sesiones grupales para personas interesadas en conocer esta disciplina, inscribiéndose 40 personas, y 2 casos individuales del espectro autista, destinando 3 sesiones para cada uno.

Fueron más de 100 personas las beneficiadas en este proyecto de musicoterapia. A continuación, presentaré los distintos grupos.



**“SOBRE TODO
ESTAS INSTANCIAS DE
IMPROVISACIÓN SON LAS
QUE MÁS ME LLENAN A MÍ
COMO PERSONA.”**

Usuario ciclo comunitario online

GRUPOS BENEFICIARIOS DE ESTA INTERVENCIÓN

A. Sesiones con usuarios de hospital psiquiátrico Del Salvador de Valparaíso

Desde la primera etapa de intervención el año 2017 se ha incluido este emblemático hospital público. En esta sexta etapa se realizó un ciclo de 16 sesiones con los usuarios de la unidad de trastornos psiquiátricos severos (TPS) y otro ciclo de 16 sesiones con los usuarios de la unidad de fármaco dependencias (UFD diurno alcohol). Si bien cada año cambian los usuarios, ya están reconocidas las características generales de los usuarios. En TPS son más retraídos y con baja iniciativa a socializar y en UFD son por lo general más sociables y con un mayor estado de ansiedad. Sin embargo luego de la pandemia, en que por algunos años se perdió la continuidad en las unidades de hacer sesiones grupales, ciertas características típicas de los usuarios de cada unidad se han incluso dado vuelta. Ha sucedido que en TPS los usuarios han sido adultos jóvenes con muchas afinidades, generando vínculos de amistad y apoyo mutuo durante el tratamiento. En cambio, en UFD los usuarios han perdido las instancias grupales por distintas razones. Una de ellas es que, en el programa, debido a sus adicciones, han tratado de no juntarlos tanto en espacios comunes de terapia. Por otra parte, los mismos usuarios abandonan con mayor frecuencia los tratamientos en relación a los usuarios de TPS. Con respecto a su relación con la musicoterapia, en ambas unidades ha sido una motivación de adhesión a los tratamientos y ellos consideran que la música les ayuda mucho en su proceso de sanación, sintiéndose comprendidos y encontrando instancias para desarrollar distintas destrezas de tipo psicomotriz y de creatividad, lo cual ha ido generando un empoderamiento que fortalece la autoestima de ellos.



B. Ciclo de relajación sonora presencial con funcionarios del hospital psiquiátrico Del Salvador de Valparaíso

Por segundo año consecutivo se realizaron 8 sesiones de relajación sonora con cuencos tibetanos dirigida a los funcionarios de las unidades en que se ha venido trabajando en musicoterapia con los usuarios, las cuales se distribuyeron en 4 sesiones con los funcionarios de la unidad TPS y 4 con los funcionarios de la unidad UFD. Ha sido muy importante integrar a los funcionarios en la vivencia de la musicoterapia ya que también manifiestan estrés trabajando en el hospital. Las relajaciones sonoras han permitido que el espacio de bienestar para los trabajadores de la salud esté en un horario central de trabajo (11 am), siendo muy bien evaluado por los funcionarios del hospital.

C. Ciclo de relajación sonora online para funcionarios de servicio de salud Valparaíso-San Antonio

Por segundo año consecutivo se realizan relajaciones sonoras online para los funcionarios del servicio de salud Valparaíso - San Antonio. En esta etapa se creó un grupo con funcionarios administrativos y del área de enfermería del hospital Del Salvador, siendo conformado 100% por mujeres. Ellas nunca antes habían tenido la experiencia de la musicoterapia y tuvieron 6 sesiones de relajación sonora. Este grupo usó el patio del hospital para recostarse cómodamente y así poder estar completamente concentradas. El otro grupo fue con funcionarias del hospital San José de Caballanca y también tuvieron 6 sesiones. Sin embargo, sus condiciones para participar fueron un poco más adversas ya que la mayoría no pudo dejar sus actividades laborales de atención, lo cual significó que la relajación quedara en un plano de fondo. Estas funcionarias agradecieron mucho la instancia y manifestaron ganas de vivir la experiencia de manera presencial en otra oportunidad.

D. Ciclo Comunitario Online

Por segundo año consecutivo se realizó la teleconsulta comunitaria online. Se realizaron 2 ciclos individuales con personas del espectro autista. Cada persona tuvo 3 sesiones de estimulación sonora. Posteriormente se realizó un ciclo de 6 sesiones abiertas a la comunidad. Hubo una gran adhesión a este ciclo, inscribiéndose 40 personas. El ciclo grupal se enfocó en entregar una experiencia variada de musicoterapia ya que para la mayoría era la primera vez. Se realizaron encuestas de identidad sonora, ejercicios de improvisación y reconocimiento de emociones y también relajaciones sonoras. La instancia tuvo también un carácter pedagógico ya que muchos participantes trabajaban en educación o salud y querían aplicar técnicas en sus espacios de trabajo. Los participantes quedaron sorprendidos de experimentar tantas sensaciones con la musicoterapia online. Además, fue interesante observar que también se generó un vínculo entre ellos

CICLO DE MUSICOTERAPIA COMUNITARIA



FACILITADOR: MT. JAIME FREZ

MODALIDAD REMOTA • DIRIGIDO A ADULTOS
6 SESIONES • DEL 16 AL 31 DE ENERO 2023
LUNES Y MARTES 18 HRS

GRATUITO PREVIA INSCRIPCIÓN
CUPOS LIMITADOS
+ INFO WWW.MUSICOTERAPIAGRUPAL.CL

Un proyecto de



Musicoterapia Grupal
JAIME FREZ

Financia



Fondo de la Música,
Convocatoria 2022.

Afiche realizado para ciclo comunitario



• • •

IMPROVISAR Y DESCUBRIRSE A TRAVÉS DEL SET DE INSTRUMENTOS

• • •

Una de las actividades centrales que utilizo como musicoterapeuta es la improvisación, ya que permite abrir una dimensión creativa basada en lo que cada uno percibe en el presente. Podemos considerar el improvisar como un arte terapéutico en sí mismo y mientras más veces lo hagamos más posibilidades encontraremos en el momento de jugar. Porque es algo absolutamente lúdico y nos permite aflorar nuestro niño interior trayendo el juego de infancia a la vida adulta presente.

En un proceso terapéutico considero muy valioso que las personas se conecten con lo instintivo, y en principio eso es lo que debe aparecer en cada uno. Nos devuelve a la cueva y a la tribu, generando un efecto que (según el grado de conexión grupal que haya) puede llegar a ser impresionantemente liberador y catártico. Cuerpo y mente logran expresarse y sentir esa energía grupal.

Para los músicos, improvisar es una disciplina que es mejor conocerla de cerca ya que permite poder fluir más en el camino de la intuición (que por lo general tiene la razón) aunque la técnica y el perfeccionamiento de esta hará que logremos estados más elevados para jugar a improvisar. En el caso de estos ciclos de musicoterapia, a los usuarios no se les exige saber tocar o cantar, y entonces la experiencia partirá desde la iniciación en este arte. En el centro del círculo grupal está el set de instrumentos que contiene percusiones, guitarras y otros instrumentos que promuevan una amigable exploración. También se les incita a usar la voz y proyectarla lejos.

Básicamente desarrollamos 2 tipos de improvisación, la libre y la que usa un director que da señas que indican por dónde debe dirigirse el juego musical. Muchas veces escribimos carteles con nombres de estilos musicales que el director puede usar para lograr ideas más específicas. Entonces nuestras improvisaciones se van cultivando de a poco en el transcurso de las sesiones, evolucionando siempre a más. La técnica de cómo dirigir y cómo tocar los instrumentos se les va entregando también de a poco y se van grabando las improvisaciones para analizarlas posteriormente y compararlas entre ellas.

En el análisis grupal he escuchado emocionantes relatos de los usuarios en que agradecen la oportunidad de vivenciar de esta forma la música y de sentir que luego de sus tratamientos el improvisar les ayudará por siempre no sólo en la música, sino que también para desenvolverse con mayores herramientas en la vida misma, que también es en sí una constante improvisación.



ELEMENTOS SONORO VIBRACIONES



Una de las características más potentes que poseen los sonidos es que vibran en una determinada frecuencia. La unidad de medida son los Hertz (Hz) e indican la cantidad de ciclos por segundos que posee una onda. 1 hertz es igual a 1 ciclo por segundo. El rango auditivo del ser humano es de 20 a 20.000 hz. En otras palabras 20 hz equivale a un sonido muy bajo y 20.000 hz al sonido más agudo que podemos escuchar si tenemos un oído en perfectas condiciones. Con la edad este rango disminuye especialmente en las frecuencias agudas. En la sonoterapia la principal herramienta de trabajo es la vibración e incide en el cuerpo humano de manera orgánica, psicológica y transpersonal. Más allá de la creencia que cada persona tenga, las vibraciones de los sonidos llegan al cuerpo generando ondas que se irradian del mismo modo que cuando se tira una piedra en un lago. Si pensamos que estamos constituidos en un 80% de agua, entonces es fácil imaginar cómo las distintas frecuencias de sonido nos afectan.

En mi set uso los cuencos tibetanos. Aprendí el año 2009 en un diplomado en India a utilizarlos con médicos tibetanos. En la medicina tibetana la terapia de cuencos se usa constantemente. El principal criterio es usar los sonidos más bajos en la parte baja del cuerpo y los agudos en la cabeza. Sus facultades son de hacer circular, balancear y generar energía. Es muy importante el estudio formal de esta disciplina ya que podemos hacer daño en la persona que recibe la sesión y también perjudicarnos como terapeutas al no conocer técnicas para evitar absorber aquello que sale de ese cuerpo.

En este proyecto brindé relajaciones sonoras con cuencos tibetanos a usuarios y funcionarios del hospital psiquiátrico Del Salvador de Valparaíso y también relajaciones online a los funcionarios del servicio de salud Valparaíso-San Antonio y a los participantes del ciclo de musicoterapia comunitaria.

CUADRO COMPARATIVO DE LAS 6 ETAPAS DE INTERVENCIÓN

ETAPA	I	II	III	IV	V	VI
AÑO	2017	2018	2019	2020-2021	2021-2022	2022-2023
Nº DE SESIONES	26	26	56	60	117	64
USUARIOS	14	18	73	36	124	105

Podemos decir que el impacto de la intervención de musicoterapia ha sido positivo en todas las etapas desarrolladas. En la VI etapa se destaca el número de participantes en relación a la cantidad de sesiones realizadas. En esta última etapa fueron beneficiadas 105 personas en total (12 en usuarios UFD, 15 en usuarios TPS, 42 en ciclo comunitario y 16 en los ciclos destinados a los funcionarios del servicio de salud Valparaíso - San Antonio).

En términos generales de todos estos años de trabajo, la participación ha sido principalmente presencial, sin embargo, ambas modalidades han tenido conclusiones positivas. A veces no es posible acceder a las personas de manera presencial debido a la ubicación geográfica entre otros factores, por lo que se ha valorado la posibilidad de que también se haya mantenido esta modalidad en la intervención.

CONCLUSIONES

Mirada del musicoterapeuta:

Dentro del proceso, siempre hay un momento en donde hablamos de nuestra identidad sonora. Como musicoterapeuta, reconozco que es importante para el proceso poder reconocer cuál es nuestra historia y la de los compañeros. En esos momentos de la sesión ocurre un proceso de ir empatizando naturalmente con lo que dice otra persona, con los recuerdos, con las anécdotas y así el grupo se va moviendo y removiéndose. Eso es algo que va enriqueciendo mucho la sesión y el proceso general en sí.

Siempre que llega una persona a un ciclo de musicoterapia por primera vez me consulta si es necesario saber música, y yo les digo que no. Simplemente tienen que abrirse a vivir la experiencia, a reconocer su propia historia y ser capaces de querer jugar. Luego ahí cada uno va integrando destrezas, conociéndose, afinando el oído y todo comienza a fluir, pero no hay objetivos musicales propiamente tal. Siempre los objetivos están orientados a movilizar emociones y autorreconocerse.

De esta VI etapa de intervención de musicoterapia extraigo 4 conclusiones generales:

1. Como terapeuta, es bueno llegar a una sesión con apertura, como un libro en blanco, para poder escuchar y sentir lo que está ocurriendo con el grupo.

2. El primer momento clave de una sesión es cuando los usuarios entran a la sala. Atendiendo al saludo inicial podremos identificar de mejor manera cuál es la actividad apropiada para comenzar, ya que de este modo podremos hilar el desarrollo de la sesión desde la fluidez que permita el juego musical elegido desde ese primer momento.

3. El feedback acerca de los distintos procesos realizados han sido en general muy positivos. Esta ha sido una opinión tanto de usuarios del hospital como de los funcionarios que recibieron las relajaciones sonoras y también de las personas que participaron del ciclo comunitario. Esta perspectiva positiva permite ver que los beneficiarios tuvieron una experiencia novedosa que les resultó entretenida y también les ayudó a profundizar en su propia sensibilidad, adquiriendo herramientas de autocuidado que fortalecen la capacidad de juego, exploración y relaciones interpersonales, entre otras.

4. Es muy importante sistematizar los procesos de musicoterapia porque necesitamos en Chile que entremos en las políticas de salud pública y así cualquier persona pueda ser atendida por un musicoterapeuta en un espacio público de salud.

Opinión de funcionaria:

“Ha sido beneficioso en los usuarios para la expresión y el control de las emociones. Les ha servido mucho para liberar y para soltar ciertas situaciones que les cuesta mucho comentar a los otros terapeutas de la unidad. A los funcionarios les ha servido para relajarse, liberar el estrés y controlar la ansiedad. La cuencoterapia es bastante buena. El liberar las emociones de otra forma, sentir las vibraciones y conectarse con otras zonas del cuerpo para liberar esas vibraciones del estrés que se genera en lo laboral. Lo recomiendo totalmente tanto para los usuarios como para los funcionarios.”

(Carol Elgueta, Terapeuta Ocupacional.
Coordinadora unidad TPS HDS)



Texto por Jaime Frez

Diseño e ilustraciones por Danila Itabaca



www.MUSICOTERAPIA-GRUPAL.cl

FINANCIA



COLABORADORES



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

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