

# I SIMPOSIUM INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN Y BUENA PRAXIS EN MUSICOTERAPIA

## Beneficios de la Musicoterapia grupal en adultos con enfermedad mental crónica

David Buedo Salas, SOMArmonía, info@somarmonia.com / davidbuedosalas@gmail.com

Mi más sincero agradecimiento a las personas que me han formado y supervisado durante todos estos años, a las que luchan por el reconocimiento de nuestra profesión, a las/os profesionales y usuarios/as de ACOFEM.13 por su confianza y acogida, a mi hermana por estar siempre y a mis padres por haberse sacrificado para darme la educación que ellos nunca pudieron tener. GRACIAS.

### INTRODUCCIÓN

Según la Federación Mundial de Musicoterapia (WFMT, 201, párr. 4), “La **Musicoterapia** es el uso profesional de la música y sus elementos como forma de intervención en el entorno médico, educativo y de la vida cotidiana con individuos, grupos, familias o comunidades que buscan optimizar su **calidad de vida** y mejorar su **salud** y bienestar **físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual**”. Revisiones Cochrane indican que “la Musicoterapia como agregado a la atención habitual ayuda a los pacientes con **esquizofrenia y trastornos similares** a mejorar el **estado general**, el **estado mental** (incluidos los síntomas negativos), el **funcionamiento social** y la **calidad de vida** si se proporciona un número suficiente de sesiones de musicoterapia” (Geretsegger et al., 2017, p.2). Resaltando la importancia de la calidad de la intervención y la formación adecuada por parte del/de la musicoterapeuta. Los resultados de otro meta-análisis de Chrochane indican que “la Musicoterapia brinda **efectos beneficiosos** a corto plazo a los pacientes con depresión. La musicoterapia agregada al tratamiento habitual (TH) parece mejorar los **síntomas depresivos** comparados con el TH solo. La musicoterapia también muestra eficacia para reducir los **niveles de ansiedad** y mejorar la funcionalidad de los pacientes deprimidos” (Aalbers et al., 2017, p.11).

### OBJETIVO

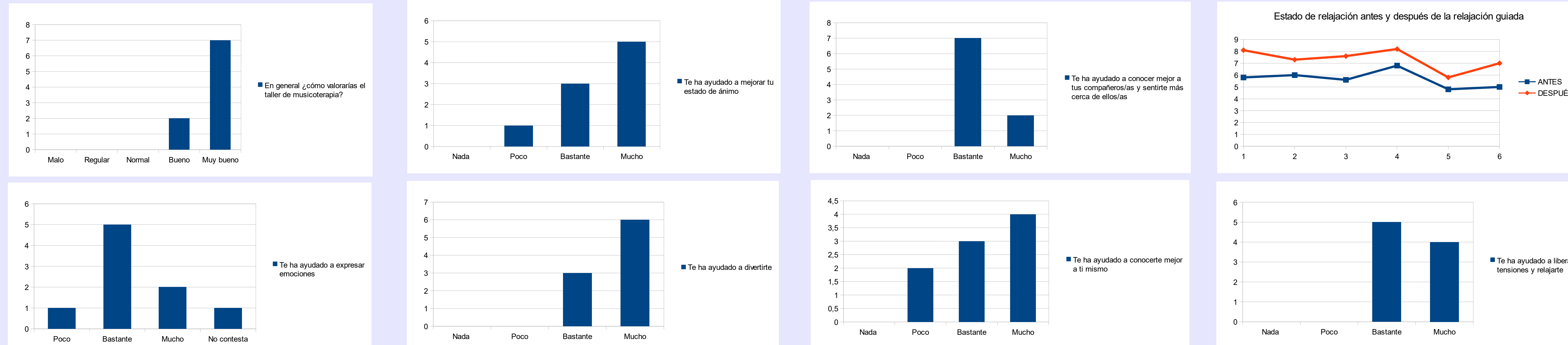
El objetivo de este trabajo es mostrar los **beneficios** de una intervención de **Musicoterapia** con varios **grupos de personas con enfermedad mental crónica** de la asociación **ACOFEM.13** de Xàtiva (Valencia), realizando un pequeño aporte al estado de la cuestión en cuanto a **investigación** sobre musicoterapia en el ámbito de la enfermedad mental. El objetivo principal de la intervención es **mejorar la calidad de vida** de los participantes. Los objetivos específicos son:

- Incrementar el **reconocimiento** y la **expresión emocional**.
- Potenciar las **habilidades comunicativas**.
- Aumentar la **capacidad de relajación**.
- Intensificar los **vínculos grupales** e impulsar las **habilidades sociales**.
- Mejorar el **estado de ánimo**.
- Potenciar cualidades como el **auto-conocimiento**, el **auto-estima**, la **hetero-estima** y la **motivación de logro**.

### MATERIAL Y MÉTODOS

Se lleva a cabo una sesión de musicoterapia semanal de 60 minutos de duración desde 2020 con **grupos de 10 participantes** (excepto período de pandemia y festivos). En este trabajo se presenta la intervención con los usuarios del Centro de Rehabilitación e Integración Social durante los años 2020 y 2021 (continuando en la actualidad). Debido a la **buena acogida** se han ido añadiendo grupos de otros centros de la asociación siendo en la actualidad 5 grupos. La intervención tiene un enfoque humanista, sin enmarcarse en ningún modelo de musicoterapia en particular y utilizando una amplia gama de técnicas de musicoterapia. Todas las sesiones son auto-concluyentes (en ellas se trabaja un tema concreto, y todas tienen una actividad de caldeoamiento, una técnica central, y una actividad de cierre). El diseño del estudio es cuasi-experimental, longitudinal, con enfoque de casos y método mixto. La evaluación se lleva a cabo mediante el **registro** de ítems **cualitativos** (estado emocional antes y después), **cuantitativos** (valoración del estado de relajación antes y después del 1 al 10) y escala de **Clasificación de Interacciones Musicales** o CIM (Pavlicevic, 1991), así como un cuestionario con escalas tipo Likert (cualitativa ordinal discreta) de 4/5 categorías y preguntas relativas a los diferentes objetivos terapéuticos rellenada por los usuarios de manera anónima al final de cada año.

### RESULTADOS



### CONCLUSIONES

Los resultados indican que la **Musicoterapia** es una terapia que tiene una **gran adherencia** por parte de las personas con enfermedad mental y que, tal y como muestra la evaluación de los objetivos terapéuticos propuestos, es muy eficaz para **mejorar el estado de ánimo**, potenciar el **auto-reconocimiento** y la **expresión emocional**, mejorar la **comunicación** y las **habilidades sociales**, intensificar los **vínculos grupales** y aumentar la **capacidad de relajación** en este tipo de pacientes. A nivel de interacción musical, se ha pasado del nivel 6 (**respuesta musicalmente dirigida**) en la **Escala CIM** al inicio de la intervención al nivel 7 (estableciendo el **contacto mutuo**) en la valoración de final de 2020.

Para la mayor parte de los usuarios el taller es de Musicoterapia es muy bueno. En los cuestionarios anónimos todos ellos han declarado querer hacer más sesiones. Entre las características más positivas de la Musicoterapia percibidas por los usuarios están el hecho de que ayuda a **relajarse**, produce **alegría**, ayuda a **olvidar las cosas malas** y **evadirse**, ayuda a **expresar emociones** y hace que te sientas mejor. Ningún usuario ha mencionado aspectos negativos de la Musicoterapia aparte de la falta de tiempo para hacer más sesiones. En cuanto a las **actividades preferidas** del grupo, se observa una gran variabilidad y todas las técnicas aplicadas han sido mencionadas.

En resumen, se puede observar que todos los objetivos terapéuticos propuestos para trabajar a través de la musicoterapia en el 2021 han sido cumplidos. Hay que resaltar que los resultados son todavía más positivos que los del año anterior (2020), que ya eran muy buenos, constando el grupo en su gran mayoría de los/las mismos/as participantes, lo cual puede ser un indicativo de la importancia de la **duración de la intervención** y la importancia del **vínculo terapéutico** establecido y mantenido en un **proceso** a lo largo del **tiempo**. También es importante indicar que se ha llevado a cabo la misma valoración en otros **cuatro grupos** y los **resultados** son **muy similares**.

Podemos concluir que los **resultados** de este estudio están en la línea a los vistos en las mencionadas Revisiones Chrochane sobre **musicoterapia y enfermedad mental**, siendo éste un estudio longitudinal a largo plazo con sesiones llevadas a cabo por un musicoterapeuta profesional y supliendo así las carencias de muchas de las investigaciones revisadas.

### “ME SIENTO MEJOR” (CANCIÓN COMPUESTA POR EL GRUPO EN MUSICOTERAPIA)

*Voy caminando con fortaleza sin darle vueltas a la cabeza. / La buena compañía siempre da alegría, por eso voy a ACOFEM a ver a mi familia. / La amistad es recibir y dar y personas leales con las que contar. / Respeto y apoyo a mi alrededor. Contigo a mi lado me siento mejor. / La libertad se puede alcanzar: quererse a uno mismo y estar en paz. Con mucha emoción, amor e inspiración canto esta canción por la integración. / Ser diferente es algo normal: vivo en un mundo de diversidad. Me voy superando con ilusión. Cada día que pasa me siento mejor.*

### BIBLIOGRAFÍA

- Aalbers, S., Fusar-Poli, L., Freeman, R. E., Spreen, M., Ket, J. C., Vink, A. C., Maratos, A., Crawford, M., Chen, X. J., & Gold, C. (2017). Music therapy for depression. *The Cochrane database of systematic reviews*, 11(11), CD004517. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004517.pub3>
- Geretsegger, M., Mössler, K. A., Bieleninik, Ł., Chen, X. J., Heldal, T. O., & Gold, C. (2017). Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders. *The Cochrane database of systematic reviews*, 5(5), CD004025. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004025.pub4>
- Pavlicevic, M. (1995). Interpersonal processes in clinical improvisation: Towards a subjectively objective systematic definition. *The art and science of music therapy: A handbook* (pp 167-178). Routledge.
- World Federation of Music Therapy (s.f.) *Announcing WFMT's NEW Definition of Music Therapy*. <https://wfmt.info/2011/05/01/announcing-wfmts-new-definition-of-music-therapy/>