



Musicoteràpia en salut mental Adulta

MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA-MUSICOTERÀPIA

Què és la Musicoteràpia?

"La musicoteràpia és un procés sistemàtic d'intervenció on el terapeuta ajuda al client a aconseguir la salut, utilitzant experiències musicals i les relacions que evolucionen per mitjà d'elles com a forces dinàmiques de canvi"

Kenneth Bruscia.

La musicoteràpia ofereix una gama d'experiències musicals per ajudar als usuaris a expressar qüestions vitals de forma creativa. Es tracta d'una disciplina englobada dins les ciències de la salut. Per mitjà del silenci, el moviment i del so, juntament amb els seus elements (ritme, melodia i harmonia), pretén millorar, mantenir i restaurar la salut, així com el benestar i la qualitat de vida dels usuaris.

És també per mitjà del vincle entre els usuaris i el terapeuta que es dona una millora en l'expressió i la comunicació, amb ells mateixos i amb l'entorn.

En el procés terapèutic s'utilitzen tècniques actives-creatives, com: La improvisació, el cant, tocar instruments, la composició de temes entre d'altres i tècniques receptives com: L'audició, la visualització guiada i el bany sonor ... Els beneficis de la Musicoteràpia recauen en les diverses dimensions de la persona, (social, emocional, cognitiva i física).

Intervenció en diverses psicopatologies i trastorns:

- Tr afectius i de l'estat d'ànim. (Depressió, tr bipolar...)
- Tr d'ansietat (TOC, Ansietat generalitzada...)
- TMS: Tr psicòtics (Esquizofrènia...), Trastorns de personalitat: (TLP, TPHistriònic, Tr Esquizoide de la personalitat...)
- TCA
- Discapacitats (Sd Asperger, TEA, retard mental...)

Beneficis que aporta la musicoteràpia en aquesta tipologia de pacients

Sobretot les millores i la importància de la teràpia recau en l'àrea psico-emocional i psico-social dels pacients, millorar efectes motrius, extrapiramidals de la medicació, rigidesa.... i preservar capacitats cognitives.

A nivell psicològic i emocional:

Potenciar la expressió d'emocions i sentiments.

Canalitzar.

Potenciar la evasió i plaer.

Potenciar les respostes afectives.

Incidir en el símptomes negatius dels TMS.

Propiciar el coneixement de les causes de la seva malaltia , en tr afectius i del estat anímic, sobretot.

Ajudar al canvi de l'estat anímic.

A nivell cognitiu:

Prevenció de comorbiditat amb altres malalties i prevenció en el degenerament de capacitats com la memòria. Preservar capacitats.

En casos on hi ha deterior, millorar capacitats cognitives bàsiques.

A nivell físic i motriu:

Millorar de la rigidesa física.

Donant amplitud als moviments.

Millorar efectes extrapiramidals de la medicació.

A nivell social:

Potenciant la comunicació intra i interpersonal.

Incidint positivament en l'aïllament social.

Propiciant la integració i interacció social.

Els meus objectius a grans trets:

Acompanyar en processos vitals.

MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA - MUSICOTERÀPIA

Aportar benestar en la vida quotidiana.
Abordar aspectes relatius a la salut mental infantil i adulta.
Donar eines i ajudar a gestionar a les dificultats.
Promoure el canvi.

Metodologia

A través de la entrevista inicial , l'avaluació del pacient i la revisió d'informes on valoro les necessitats del pacient i els objectius de la intervenció.

Tanmateix em coordino amb la resta de professionals implicats en el pacient a nivell terapèutic.

Em superviso a l'espai de supervisió creat al grup de treball de musicoteràpia del COPC.

Generalment, treballa reforçant aspectes comunicatius, la integració social, evitant l'aïllament del usuari, propiciant la relaxació, rebaixant l'ansietat que produeix la malaltia, procurant l'expressió emocional, potenciant aspectes estructurals i organitzatius en el dia a dia dels malalts mentals, ajudant en el canvi d'estat anímic, promovent la connexió amb la realitat que els envolta i l'estabilitat, potenciant capacitats i sobretot donant importància a la part sana de la persona.

Tanmateix, la gestió, canalització emocional i l'expressió de dificultats quotidianes son per a mi de gran importància en la intervenció musicoterapèutica. La música fa de pont entre el món intern i extern de la persona.

Concretament, actualment, porto casos d'ansietat, tr. afectius i de l'estat d'ànim i Tr. psicòtics, tant individualment com en grup.

Aquets casos els abordo des de la intervenció psicològica a través de musicoteràpia seguint una orientació humanista i familiar. Moltes de les tècniques de improvisació musicoterapèutiques segueixen una línia dinàmica.

S'aconsella:

- Sessions grupals 1h-2h setmanals.
- Sessions individuals 30-45' setmanals per a casos concrets.

Lloc:

Espai-consulta Musicoteràpia BCN situat al carrer Martínez de la Rosa del Barri de Gràcia.

Tanmateix oferim serveis a Centres de dia, Hospitals de dia, Unitats psiquiàtriques de diverses entitats i associacions de salut mental.

Tècniques

(no son les mateixes per a tots els casos o psicopatologies a tractar, hi ha que estan indicades per a uns casos i contraindicades per a d'altres)

Receptives

- Activitats d'audició en les que els usuaris poden desenvolupar diferents elements de la música, evocar .
- Audicions del material propi generat durant les sessions.
- Bany sonor.
- Visualitzacions guiades.

Actives

- Recursos corporals, treballant el moviment corporal improvisat o guiat.
- Recursos instrumentals, treballant l'execució instrumental.
- Treball de l'experimentació mitjançant diferents instruments sobretot Orff a diferents nivells.
- Recursos vocals: tècniques de dinàmiques vocals.
- Execució d'actuacions per culminar el procés musicoterapèutic de cada etapa, si s'escau.
- Improvisacions inscrites en diversos models de musicoteràpia.

MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA - MUSICOTERÀPIA

Materials

Ordinador amb programes d'edició musical per tal d'aportar riquesa de sons i eines tant a la veu com al teclat, i poder procedir en l'enregistrament de les creacions si s'escau.

Guitarra, teclat, baix, Ukelele, shruti-box, TCHelicon-micròfon (efectes per la

veu), instruments de percussió com darbuka, djembre, Goliat, instruments orff, xilòfon, pal de pluja, maraques, címbals, ocean-drum, ous shake, cortina, cabassa, picarols.

Música.

Fulls pintures i colors.

Cristina Villafranca Garreta

Psicòloga sanitària acreditada col.21692 i Musicoterapeuta titulada (UB)

Grau mig de Música moderna (especialitat veu)

Diverses Formacions en els àmbit de la Salut mental i neurològic.

Assistent i conferenciant en diversos espais, jornades, tallers, congressos del camp de la musicoteràpia i la psicologia clínica.

Membre del Grup de treball de Musicoteràpia del COPC i membre de l'Associació Catalana de Musicoteràpia (ACMT).

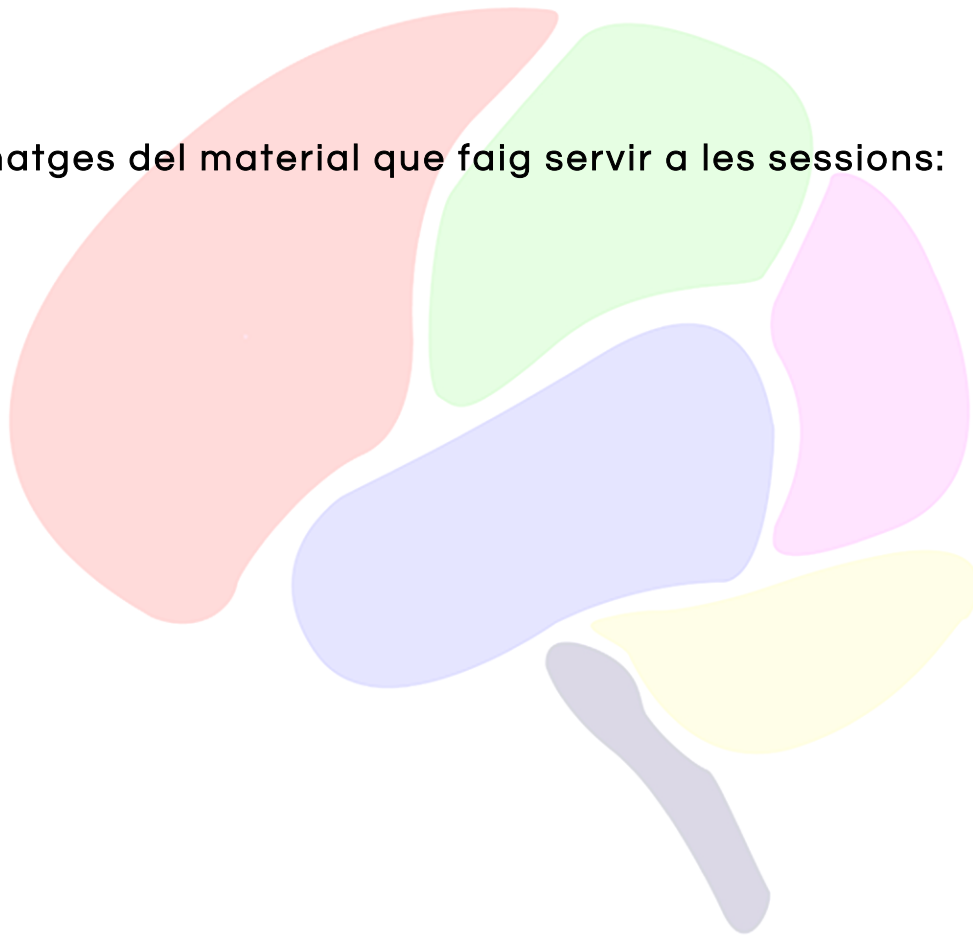
Amb experiència en salut mental i àmbit neurològic.

He treballat durant 4 anys a CENDECO, centre de neurorehabilitació i actualment treballo des de 2009 a Musicoteràpia BCN (tractaments amb musicoteràpia i psicoteràpia a través de la musicoteràpia individuals i grupals, cicles de sessions temàtics, tallers i conferenciant a jornades i congressos de musicoteràpia), des de febrer del 2015 a UTE Salut mental Gràcia amb TMS.

Tanmateix treballo com a musicoterapeuta també a l'escola terapèutica Fàsia amb infants amb TEA, TDHA, Sd X-fràgil i SAF.

MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA - MUSICOTERÀPIA

Imatges del material que faig servir a les sessions:



MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA-MUSICOTERÀPIA



MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA-MUSICOTERÀPIA





MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA-MUSICOTERÀPIA



Més informació : www.musicoterapiabcn.com

MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA-MUSICOTERÀPIA