

MUSICOTERÀPIA APLICADA AL CREIXEMENT PERSONAL

MUSICOTERÀPIA
PSICOLOGIA-MUSICO
WWW.MUSICOTERAPIAB



MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA-MUSICOTERÀPIA
WWW.MUSICOTERAPIABCN.COM

CREIXEMENT PERSONAL

El creixement personal és un procés de reflexió i aprenentatge sobre un mateix. En la teràpia del creixement personal, es busca el coneixement d'un mateix; es promou conèixer el nostre propi jo com a autoimatge i com a jo social (la imatge creada) .

Es tracta d'autoobservar-se mitjançant exercicis d'expressió d'emocions, visualitzacions, reflexions i meditacions centrades en l' aquí i ara.

D'aquesta manera s'arriba a l'autoconeixement, l'acceptació i l'assertivitat.
(Font wikipèdia)

- Què és per a vosaltres el creixement personal?

MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA-MUSICOTERÀPIA
WWW.MUSICOTERAPIABCN.COM

OBJECTIUS GENERALS PER AL CREIXEMENT PERSONAL

- Potenciar l'expressió d'un mateix.
- Promoure el benestar.
- Potenciar el procés d'aprenentatge sobre un mateix, l'autoconeixement en general.
- Potenciar el “Estar present”.
- Connectar amb el món intern.
- Conèixer les propis necessitats emocionals, expressar-les i canalitzar-les.
- Promoure la relaxació.

- Altres objectius rellevants:

-

-

-

-

MUSICOTERÀPIA

PSICOLOGIA - MUSICOT

WWW.MUSICOTERAPIABCN.COM



LA MUSICOTERÀPIA

Què és la Musicoteràpia?

La musicoteràpia és la utilització de la música i / o dels seus elements musicals (so, ritme , melodia i harmonia) per un musicoterapeuta qualificat, amb un pacient o grup , en el procés dissenyat per facilitar i promoure comunicació , relació , aprenentatge , mobilització , expressió , organització i altres objectius terapèutics rellevants , per tal d' aconseguir canvis i satisfer necessitats físiques , emocionals , mentals , socials i cognitives.

Federación Mundial de Musicoterapia (WFMT), 2011.

MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA-MUSICOTERÀPIA
WWW.MUSICOTERAPIABCN.COM

LA MUSICOTERÀPIA

L'Associació Catalana de musicoteràpia (ACMT) defineix la Musicoteràpia com *l'aplicació científica de l'art de la música i la dansa amb finalitat terapèutica i preventiva, per ajudar a augmentar i restablir la salut mental i física de l'ésser humà, mitjançant l'acció del professional musicoterapeuta.*

Segons Mary Presley:

"La utilització simbòlica, analítica de la improvisació musical per part del musicoterapeuta i pacient per explorar la vida interior del mateix, i per a un major coneixement i creixement".

Segons Kenneth Bruscia:

"La Musicoteràpia és un procés d'intervenció sistemàtic, en la qual el terapeuta ajuda al pacient a obtenir la salut a través d'experiències musicals i de les relacions que se'n deriven a través d'elles com a forces dinàmiques per al canvi. "

MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA - MUSICOTERÀPIA

WWW.MUSICOTERAPIABCN.COM

MUSICOTERÀPIA

EFFECTES DE LA MÚSICA:

- Fisiològics i Psicofisiològics:** : Alteracions en la velocitat del cor, pressió sanguínia, respiració, ones cerebrals, permet la sintonització d'òrgans a través de la ressonància. Influeix en el dolor, en nivells de consciència, de resposta, d'energia i fatiga, estats relaxació i tensió.
- Perceptius:** Possibilita la discriminació de les diferències i la conservació de les igualtats.
- Cognitius:** millora l'atenció, aprenentatge, altera patrons de pensament i creença.
- Comportamentals:** modifica patrons de conducta, el rendiment, la seguretat.
- Emocionals:** facilita la seva expressivitat, la motivació, el compromís, evoca records i imatges mentals.
- Comunicatius:** Augmenta l'expressivitat en el llenguatge, verbal, no verbal i artístic.
- Interpersonals:** Crea patrons de relació, cohesiona, incrementa la consciència, la sensibilitat, la tolerància, el respecte.
- Creatius:** Potencia la fluïdesa, inventiva i l'originalitat.

MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA-MUSICOTERÀPIA

WWW.MUSICOTERAPIABCN.COM

MUSICOTERÀPIA PER AL CREIXEMENT PERSONAL

Ajuda a expressar-nos amb autenticitat, trobar la nostra veritable identitat, potenciar les nostres capacitats, desenvolupar-nos i créixer com a persones, facilitar la coneixença d'aspectes desconeguts d'un mateix, donar-nos compte, acceptar , augmentar la seguretat

i l'autoestima, trobar allò que ens mou o més ens agrada.

Per tant propicia l'autoconeixement i d'allò que ens envolta, facilita l'anàlisi.

És una eina que fa de pont entre el món intern i l'extern de qui la gaudeix, propicia la relaxació, la gestió de l'ansietat i el benestar quotidià. En el tractament individual prima l'aprofundiment i l'anàlisi personal de cara a la millora del dia a dia.

La Musicoteràpia facilita l'expressió i la canalització de les nostres emocions i de qui som. El treball a través de la música i la creativitat, ens aporta seguretat, fluïdesa, flexibilitat i ens desbloqueja, tanmateix ens ajuda a trobar l'autèntic d'un mateix.

INTERVENCIÓ AMB MUSICOTERÀPIA

TÈCNIQUES QUE POSAREM EN PRÀCTICA

L'estructura de la sessió: 1-benvinguda (enquadrament verbal) 2-escalfament, 3-part de la sessió on s'intervé amb l' aplicació de tècniques i 4- el tancament.

Estratègies orientades al benestar:

- Tècniques individuals i grupals per a la relaxació:
 - Respiracions conscients.
 - Bany sonor.
 - Tooning.
 - Visualització guiada.
- Cant terapèutic
- Improvisacions guiades.

Estratègies orientades a l'exploració psicològica i emocional:

- Tècniques de Bruscia i Musicoteràpia Analítica: es treballen sentiments inconscients mitjançant la improvisació musical i comentaris verbals en què el musicoterapeuta exerceix un paper més actiu que en la psicoanàlisi.

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- Musicoterapia:

Alvin J. (1967) Musicoterapia (5ª Ed) Barcelona: Paidós Educador

Bruscia, K. (1997) definiendo musicoterapia, (1º Ed) Salamanca: Amarú.

Bruscia, K. (1999) Modelos de improvisación en musicoterapia, (1º Ed) Vitoria-Gasteiz: Agruparte

Bruscia, K. (2007) Musicoterapia, métodos y prácticas, (1º Ed) México: Pax Mejico

Davis, W. Gfeller, K. Thaut, M. (2000) Introducción a la Musioterapia (1º Ed) Barcelona: Boileau

Poch Blasco, S. (2011) Compendio de musicoterapia I (2ª Ed) Barcelona:Herder

Poch Blasco, S. (1999) Compendio de musicoterapia II (1ª Ed) Barcelona:Herder

Poch Blasco, S. (2013) Musicoterapia en Psiquiatria (1ª Ed) Barcelona:Medica Jims

Trallero, C. (2004) El despertar del ser harmònic, Musicoteràpia Autorealizadora (1º Ed) Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat.

www.musicoterapiabcn.com

MUSICOTERÀPIA BCN

PSICOLOGIA-MUSICOTERÀPIA

WWW.MUSICOTERAPIABCN.COM