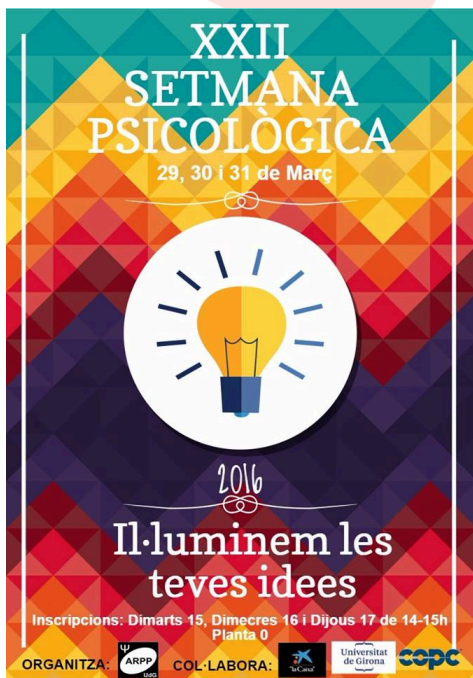


MUSICOTERÀPIA APLICADA A L'ESTRÈS I L'ANSIETAT



MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA-MUSICOTERÀPIA
WWW.MUSICOTERAPIABCN.COM

PRESENTACIÓ DEL TALLER

L'estrès i l'ansietat son desencadenants, mantenen i/ o acompanyen , en molts casos, a trastorns psicològics com, trastorns d'ansietat, trastorns psicòtics, depressió, Autisme... . Per aquest motiu és de vital importància, en l'àmbit de la salut mental, poder tractar-los i facilitar l'adquisició d'eines per a la seva gestió, tot amb la finalitat de poder disminuir-los o fins hi tot eliminar-los del nostre dia a dia.

Aquest taller tracta sobre el paper que juga la Musicoteràpia en la gestió del estrès i l'ansietat tan perjudicials per a la nostra salut mental.

El taller es desenvoluparà amb una primera part teòrica, on hi haurà una breu aproximació a l'estrès oi l'ansietat i les seves repercussions en la salut mental, una explicació de què és la Musicoteràpia i com s'intervé en l'estrès i l'ansietat a través de les seves tècniques.

I una segona part vivencial, més extensa, on podrem experimentar part de la metodologia d'intervenció a través de la Musicoteràpia i/o la Psicologia i la Musicoteràpia combinades si s'escau.

Amb aquesta part vivencial, veurem com es pot incidir en l'estrès i l'ansietat de forma positiva amb una metodologia que engloba tècniques orientades a les causes, a la simptomatologia i la gestió d'aquest estrès i la conseqüent ansietat.

ANSIETAT I ESTRÈS

ANSIETAT

Resposta adaptativa de l'organisme, que implica un conjunt de respostes fisiològiques i psicològiques que es caracteritzen per un estat d'activació i alerta davant una amenaça per la nostra integritat física i/o psicològica.

- ANSIETAT NORMAL: funció adaptativa, millora el rendiment, té una intensitat lleu, és menys corporal, és emoció reactiva i no afecta a la llibertat.
- ANSIETAT PATOLÒGICA: dificulta l'adaptació, deteriora el rendiment, és més corporal, és un sentiment vital i redueix la llibertat.

ESTRÈS

En fisiologia i psicologia té el sentit general de sobrecàrrega imposada al individu o pel individu, creant un estat de tensió exagerada.

(Font: Psicòleg Pedro Juan Clavero)

CAUSES ESTRÈS I ANSIETAT

Les causes son factors fisiològics, psicològics i ambientals.

“Hi ha factors que poden predisposar o protegir a les persones a patir un trastorn d'ansietat. Altres factors poden desencadenar-lo o bé poden fer que es mantingui en el temps. Aquests factors són constitucionals, somàtics, de caràcter psicològic i d'altres són més ambientals.” (Font: <http://www.parcdesalutmar.cat/ansietat/>)

La relació bidireccional:

- Dificultat de gestió d'aspectes quotidians.
- Dificultat de comprensió i gestió emocional.
- Vivències traumàtiques passades mal integrades.



MUSICOTERÀP
PSICOLOGIA-MUSI
WWW.MUSICOTERAPIABCN.COM

COMORBIDITAT ESTRÈS I ANSIETAT AMB ALTRES TRASTORNS MENTALS:

Trastorns on estan involucrats l'estrès i l'ansietat com a desencadenant, mantenidor o de desenvolupament simultani tot i les diferències etiològiques :

- TRASTORNS PSICÒTICS
- TRASTORNS D' ANSIETAT, TAG, ATACS DE PÀNIC, FÒBIES, FÒBIA SOCIAL, TOC, TEP,
- TRASTORNS AFECTIUS I DE L'ESTAT D'ANIM: DEPRESSIÓ I TRASTORN BIPOLAR.
- TEA I PSICOSI INFANTIL.
- TRASTORNS DE LA SON.
- TRASTORNS CONDUCTUALS.
- TRASTORNS EMOCIONALS.

...MUSICOTERÀPIA
PSICOLOGIA-MUSICOTE
WWW.MUSICOTERAPIABCN.



OBJECTIUS GENERALS PER A CASOS D'ESTRÈS I ANSIETAT

- Potenciar l'expressió de dificultats.
- Ensenyar a reconèixer els primers signes d'ansietat per tal d'aplicar les estratègies d'afrontament
- Incidir en la resposta fisiològica, cognitiva i conductual.
- Aportar estratègies per tal que el pacient pugui reduir els pensaments irracionals i desapertats que fomenten l'ansietat i l'estrès.
- Incidir a nivell emocional potenciant el reconeixement, l'expressió, la comprensió i la canalització de les emocions.
- Acompanyar en la integració d'experiències passades.
- Reduir el grau d'agitació
- Promoure la relaxació.



LA MUSICOTERÀPIA

Què és la Musicoterapia?

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.

BENEFICIS A GRANS TRETS DE LA MUSICOTERÀPIA EN LA GESTIÓ DE L'ESTRÈS I L'ANSIETAT:

- Comprensió de les pròpies angoixes.
- Expressió i canalització de emocions.
- Expressió de dificultats.
- Permet deixar fluir de forma lliure l'energia i els pensaments si és necessari.
- Expressió sense filtres del que ens passa.
- Facilita el fet de posar èmfasi en el benestar i experiències positives.
- Promou canvis conductuals i cognitius.
- Reducció del nivell d'activació.
- Relaxació.

INTERVENCIÓ AMB MUSICOTERÀPIA

IMPORTANT TENIR EN COMPTE QUE L'ABORDATGE DES DE LA MUSICOTERÀPIA EN CADA CAS ÉS DIFERENT. (En alguns casos de Psicosi, hi ha tècniques per a reduir l'ansietat o tractar-la que no aplicarem, ja que son tècniques contraindicades). Per tant cal conèixer les necessitats de cada cas concret i per això cal tenir formació i coneixement sobre la persona i els trastorns mentals.

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.

Intervenció orientada al tractament de:

• Aspectes de gestió de dificultats diàries:

Analitzar i modificar l'estructura i el funcionament del pensament, que contribueixen a mantenir un estat d'ànim desadaptatiu, prestar atenció als pensaments irracionals i distorsions .

Incidir en la sobregeneralització, les idees de culpa i/o menyspreu vers un mateix o l'entorn...

• Aspectes referents a la disminució del nivell d'activació:

Facilitar la relaxació. consciència de cos, detecció de tensions corporals i mentals.

• Aspectes basats en l'abordatge de qüestions emocionals i experiències passades:

Connectar, comprendre explorar i canalitzar aspectes emocionals i vivències passades.

METODOLOGIA: TÈCNIQUES QUE POSAREM EN PRÀCTICA

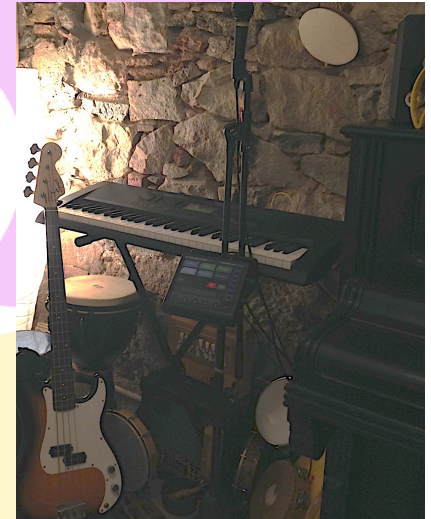
Estratègies per a la disminució del nivell d'activació:

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

Estratègies per a la comprensió, expressió i canalització

Emocional:

- Cant terapèutic
- Improvisacions guiades.
- Tècniques d' exploració emocional (Bruscia).



Estratègies per a la exploració psicològica (Anàlisi d'experiències passades)

- 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.

Estratègies per a la gestió de dificultats diàries:

- Improvisacions inscrites en diversos models, Tècniques de Bruscia i TCC.

MUSICOTERÀPIA BCN

WWW.MUSICOTERAPIABCN.COM

Cristina Villafranca Garreta

Llicenciada en Psicologia UAB (col·legiada 21692), Musicoterapeuta titulada per la UB (IL3) Psicòloga sanitària acreditada pel departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Registrada en la División de Psicología Clínica y Sanitaria del Consejo General de Psicología (COP).

Nivell mig de música moderna pel Taller de Músics de Barcelona (especialitat: veu) amb coneixements bàsics d'acompanyament de piano, guitarra i percussió i coneixements en informàtica Musical.

Diverses formacions en Salut Mental en diverses entitats , UB, UAB, Pere Claver (Esquizofrènia, funcionalitat en Esquizofrènia, Trastorns psicòtics incipients, Trastorns de la conducta alimentària, Trastorns afectius i de l'estat d'ànim).

Curs en Musicoteràpia Creativa por Simon Procter (Nordoff Robbins).

Participació en jornades i congressos de l' àmbit de la Psicologia Clínica i la Musicoteràpia.

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

Fundadora i Directora de MusicoteràpiaBCN , Espai – Consulta al barri de Gracia de Barcelona.

(Carrer Martínez de la Rosa 15 , local) www.musicoterapiabcn.com.

Actualment, Psicòloga, Musicoterapeuta i formadora a consulta pròpia MusicoteràpiaBCN, i col·laborant a UTE Salut mental Gràcia (ATRA- ATART).

Especialista en Salut mental adulta; trastorns afectius i de l'estat d'ànim, trastorns mentals severs, trastorns psicòtics i trastorns d'ansietat, en prevenció i processos de desenvolupament, coneixement i creixement personal adreçats al benestar quotidià.

Al passat, va col·laborar durant 4 anys a CENDECO, centre de desenvolupament cognitiu rehabilitació neurològica i teràpies de Barcelona.

MUSICOTERÀPIA BCN

PSICOLOGIA - MUSICOTERÀPIA

WWW.MUSICOTERAPIABCN.COM

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

- Psicología:

Miguel Tobal, J.J. (1990). La ansiedad. En J. Mayor y J.L. Pinillos (Eds.). *Tratado de Psicología General*. (Vol.3). *Motivación y Emoción*. Madrid: Alhambra.

Vallejo Ruiloba, J., & Gastó Ferrer, C. (1999). *Trastornos afectivos, ansiedad y depresión* (2a ed.). Barcelona [etc]: Masson

Miguel Tobal, J.J. (1995). Emociones negativas I: Ansiedad y miedo. En E.G. Fernández-Abascal (Ed.). *Manual de Motivación y Emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

<http://www.parcdesalutmar.cat/ansietat/>)

http://www.guiasalud.es/egpc/ansiedad/completa/apartado04/definicion_diagnostico.html

http://www.mgc.es/downloads/PDF/setmanes/setmana_ca_200710_04.pdf

MUSICOTERAPIA BCN
PSICOLOGIA - MUSICOTERÀPIA
WWW.MUSICOTERAPIABCN.COM