



Musicoteràpia en l'Àmbit Geriàtric

MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA-MUSICOTERÀPIA



Cristina Villafranca Garreta-MusicoteràpiaBCN

Licenciada en Psicologia UAB (colegiada 21.692) .

Musicoterapeuta titulada por la UB (IL3)

Psicóloga Sanitaria acreditada por el departamento de Salud de la GENERALITAT DE CATALUNYA.

Grado medio de música moderna, Taller de Músics.

Asistente y ponente en varios congresos, jornadas y cursos del ámbito neurológico y de la salud mental.

Fundadora de MusicoteràpiaBCN www.musicoterapiabcn.com , espacio - consulta en el barrio de Gracia de Barcelona.

(Calle Martínez de la Rosa 15 , local)

Miembro del Grupo de Trabajo de musicoterapia del colegio oficial de psicólogos de Cataluña (COPC) y socia de la asociación catalana de musicoterapia (ACMT)

Especialista en Salud mental adulta , trastornos afectivos y del estado de ánimo y trastornos mentales severos.

Trabaja también en el Ámbito neurológico, en prevención y en los procesos de desarrollo, conocimiento y crecimiento personal dirigidos al bienestar cotidiano.

Actualmente prestando servicios en consulta propia MusicoteràpiaBCN y en la UTE Salut mental Gràcia (ATRA).

En el pasado prestó servicios en CENDECO, centro de desarrollo cognitivo y terapias de Barcelona.

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.

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).

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.

La millora és a nivell tant social, cognitiu, com físic i emocional.



Musicoteràpia en Tercera Edat:

Prevenició:

Molt important és, ja en una edat avançada, la prevenició de la pèrdua de capacitats i habilitats associades a la persona , com per exemple, la memòria, la coordinació, el ritme..., és per això, que des d' aquesta disciplina es duu a terme un treball per poder prevenir-ne el seu degradament associat a l'edat.

Manteniment:

El manteniment de capacitats tant en persones sanes com en persones amb malalties neurodegeneratives típiques de l'edat, Alzheimer, Parkinson, Esclerosi múltiple... és de vital importància per a poder portar una vida el més autònoma i plaent possible , per això mitjançant la musicoteràpia s'aconsegueix mantenir funcions i capacitats de les persones que les pateixen, estimulant a l'usuari tant emocional, física com cognitivament.

El nivell emocional és molt important de cara al manteniment, ja que, és allò que mou a l'individu a estar millor, i sempre un dels objectius principals de la musicoteràpia, l'adaptació a la vida quotidiana.



Reestabliment:

En alguns casos es dóna una millora substancial de capacitats afectades per les diferents malalties que comporta l'augment d'edat. Gràcies a la musicoteràpia, mitjançant l'estimulació cerebral i emocional, l'usuari millora tant física com emocionalment.

Els meus objectius a grans trets:

- Acompanyar en processos vitals.
- Aportar benestar en la vida quotidiana.
- Abordar aspectes relatius a la vellesa.
- Donar eines i ajudar a gestionar a les dificultats.
- Promoure el canvi.

Metodologia

Avaluació inicial: s'avaluen dades en funció de les necessitats del pacient , es creen fitxes i el "historial clínic-musical".

Pla de Tractament: ideació d'estratègies musicoterapèutiques i psicològiques, associades als objectius generals i específics triats arrel de l'avaluació inicial.

Tractament: desenvolupament de les sessions.



Avaluació i seguiment: Enregistrament d'observacions al finalitzar cada sessió, per tal de poder plantejar nous objectius i avaluar l'èxit de les tècniques. Valoració del grau d'assoliment dels objectius prèviament plantejats. Creació d'informes clínics.

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

Generalment, treballa reforçant aspectes comunicatius, la integració social, evitant l'aïllament del usuari, propiciant la relaxació, rebaixant l'ansietat procurant l'expressió emocional, potenciant aspectes estructurals i organitzatius en el dia a dia, promovent la reminiscència, 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.

S'aconsella:

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

Tècniques

Receptives

- Activitats d'audició en les que els usuaris poden desenvolupar diferents



elements de la música.

- 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.

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.



Projectes de musicoteràpia dirigits a centres de dia, casals de tercera edat, centres geriàtrics.

A més a més de les sessions individuals centrades en les necessitats emocionals i cognitives del pacient també es porten a terme les següents sessions grupals:

-Projecte Activa't tot cuidant la memòria:

Activitat a primera hora del matí, començar el dia amb energia i prevenció en aspectes cognitius com la memòria.

-Projecte Ressona-tercera edat:

Treball del jo, les relacions i la comunicació, així com la facilitació de la consciència de cos i dels seus propis sons.

-Musicoteràpia Preventiva.

MusicoteràpiaBCN-Cristina Villafranca Garreta

MUSICOTERÀPIA BCN
PSICOLOGIA-MUSICOTERÀPIA