

LA GACETA DE MUSICOTERAPIA

Boletín de la Federación Española de Asociaciones de MT

Monográfico de MT y salud mental

La FEAMT entra en la EMTC

MT y depresión: revisión Cochrane

Contenidos:

- Reportaje sobre musicoterapia y salud mental
- Entrevista al musicoterapeuta, Pau Gimeno
- Entrevista a Xavier Delgado, psicólogo impulsor "Som família, sonam juntes", sesiones de MT para pacientes de salud y sus familiares.
- Hablamos del cambio de Junta en la FEAMT.

EDITORIAL

Nos complace compartir este tercer número de nuestra revista de la FEAMT. Una publicación que nos sirve para seguir difundiendo nuestra disciplina y sus ámbitos de aplicación. En esta ocasión ponemos el foco sobre la salud mental y la musicoterapia (MT), una cuestión que nos atañe a todos y en la que nuestra profesión tiene mucho por decir.

En este número 3 nos adentramos en la intervención del musicoterapeuta y también escuchamos la voz de los pacientes y de otros profesionales. Podremos leer un reportaje en el que nos haremos una idea de cómo se trabaja en salud mental. Para profundizar en el tema, contamos con una entrevista al musicoterapeuta Pau Gimeno, un referente en España sobre MT y salud mental. Por otra parte, también podemos acercarnos a la visión de un psicólogo, cómo percibe este profesional, la labor que se hace desde la MT. Xavier Delgado ha impulsado un proyecto de MT comunitaria y salud mental en Mallorca.

Esperamos que sea de vuestro interés. Seguimos haciendo profesión, mostrando nuestro trabajo, en aras de la búsqueda de nuestro reconocimiento profesional.

Elo Beltrán
Presidenta de la FEAMT

Mi salud mental, mi derecho

El lema de la Organización Mundial de la Salud 2024 recalca la importancia de la salud como un derecho básico y universal. Musicoterapeutas, técnicos de diversas instituciones de salud mental y, lo más importante, los usuarios saben lo mucho que aporta la musicoterapia (MT) en este ámbito. Les preguntamos y escuchamos sus voces.

“Me han dado un espacio para ser yo mismo, para expresarme sin ser juzgado por los demás, sin tener miedo a equivocarme. Las sesiones de MT me han permitido confiar de nuevo en mí y sentirme con futuro, con ilusión. Ha sido como un resurgir a una nueva oportunidad”, son palabras, el sentir de un paciente que va a MT.

Detrás de todo ello hay una intervención, un proceso, unas

técnicas, una valoración y también técnicos de otras áreas de salud mental que trabajan codo con codo con los musicoterapeutas. Eugenio es enfermero de la Unidad de Agudos de psiquiatría del hospital Ramón y Cajal donde se viene implantando MT desde hace 12 años: “he sido partícipe de algunas sesiones y he podido observar cómo personas que no verbalizaban absolutamente nada durante los días de ingreso, en las sesiones sí lo hacían e inclusive cantaban, ¡no me lo podía creer! Ha sido como un antes y un después”.

Comunicación y activación

A Eugenio le sorprende cómo “los pacientes entran de una manera y salen de otra, contentos, alegres, activos, comunicativos...”. Y con ello, relata también uno de los objetivos de la terapia con música: promover la socialización, “mejora las



relaciones de los pacientes con sus compañeros de planta y con los sanitarios; están más alegres, con más confianza en sí mismos, más conectados con la realidad, lo cual nos facilita nuestra labor". Todo ello se ha visto reflejado en un mejor ambiente en la unidad afectando positivamente a nuestro trabajo.

Una conexión especial

Rocío Matías, psicóloga y gerente de ASASAM (asociación de salud mental de Alava) expone: "creo que la MT ha aportado un aire fresco en el día a día de la entidad. Los usuarios tienen la oportunidad de interactuar entre ellos de una forma diferente, se crea una conexión muy especial". La psicóloga también hace referencia a los beneficios para elevar el estado de ánimo de los usuarios o también para fomentar su relajación.

“En la improvisación es cuando puedo expresar lo que soy y lo que siento.”
(Paciente)

Un profesional titulado planifica este proceso. Así lo explica la musicoterapeuta Marisel Lodeiro: "las técnicas y recursos para facilitar el proceso terapéutico se eligen en función de la evaluación de necesidades y potencialidades de las personas que nos consultan. Como mt les ofrezco un espacio de aceptación y escucha, y la

posibilidad de ser en la música y desarrollar a través de las experiencias musicales insights, facilitando la expresión emocional como vía de comprensión y resolución de situaciones conflictivas".

Técnicas diversas

Sobre las técnicas más comúnmente utilizadas, los mt consultados destacan el songwriting, baño musical, movimiento y percusión corporal, canción de bienvenida y despedida, la verbalización de lo sentido y vivido en las sesiones, y destacando sobre todo ello, la improvisación vocal e instrumental.

La valoración del proceso resulta básica. Lo ideal es una evaluación y reevaluación sobre unos objetivos definidos a medio y largo plazo, pero "no siempre es posible", dice el musicoterapeuta Nacho Martínez. Él explica: "los instrumentos de evaluación que utilizamos son cuestionarios pre y post de sesión sobre emociones básicas, cuestionarios diseñados para las familias y personal sanitario y las entrevistas con los psiquiatras". También "es importante la supervisión". Nacho añade: "creo firmemente que la MT ayuda a normalizar la vida de las personas que sufren enfermedades mentales". A través de las sesiones, las personas aprenden a expresar sus emociones, a comunicarse, a socializarse, a mejorar su autoestima, etc".

Por otra parte, Marisel recalca que "la MT no es un tratamiento reservado a quienes padecen trastornos mentales severos. Tenemos todavía por delante una importante labor de divulgación, que ayudaría a muchas personas a beneficiarse de una intervención eficaz para



Nacho, unidad del Ramón y Cajal

mejorar su salud mental, con resultados consolidados a través de diferentes estudios e investigaciones".

Sentirse escuchado

Eduardo, paciente de MT refleja la importancia de poder expresarse en grupo, sin tener miedo al juicio a equivocarse: "me encanta todo de las sesiones, pero... sin lugar a dudas, me siento libre cuando es el momento de la improvisación. Es cuando puedo expresar lo que soy y lo que siento, me siento feliz conmigo mismo y con la vida". A él la terapia con música le ha devuelto la ilusión: "¡Ha sido un cambio total! Me han devuelto las ganas de seguir adelante. Ahora, me he sacado el carnet de conducir, terminé la ESO, y estoy a la espera de matricularme en un grado de formación profesional de imagen y sonido. ¡Estoy feliz!"

“Transmitimos esperanza, mirar hacia adelante”

Pau Gimeno es profesor en el Máster de Musicoterapia de la UB (IL3), de ISEP y del Instituto MAP. Coordina el equipo de musicoterapeutas de “Ritmes en Compañía” que utiliza la percusión en programas de recuperación en Salud Mental en diversos centros hospitalarios de Catalunya. Entre otros centros, trabaja en los servicios de rehabilitación comunitaria del Parc Sanitari de Sant Joan de Déu.



relación con su ingreso. Ante la dificultad de formar parte del grupo, es bueno trabajar individualmente con el musicoterapeuta pensando en su posterior incorporación.

¿Cuáles son los criterios de derivación de los centros hospitalarios?

Normalmente la derivación llega por el conocimiento de la actividad de los equipos asistenciales, la persona que vive un ingreso y que muestra cierto interés o muestra sensibilidad concreta hacia la música se convierte en una candidata preferencial. En muchas ocasiones son ellas quienes solicitan poder participar.

¿Las sesiones son grupales o individuales?

En mi caso, por una cuestión de alcanzar con el recurso al mayor número de pacientes, te diría que el 90% de las sesiones son grupales..

¿Qué es más recomendable: individual o grupal?

La idoneidad de una u otra práctica depende de la persona, el momento y las necesidades que enfrenta en

¿Es importante la comunicación con el resto de profesionales?

El trabajo con el equipo interdisciplinar ha ido ganando en calidad con el paso del tiempo. La aprobación de la música como actividad debe encontrar la definición de quién vela por poner los recursos que la música ofrece al servicio de la recuperación de la persona.

¿Qué ventajas ofrece la MT con respecto a otras terapias?

Creo que la MT lo que tiene de positivo y de bueno es que “aterriza” en el sentido de hacer fácilmente accesibles muchos de los recursos que los equipos terapéuticos están buscando. Creo que ayuda a ofrecer la idea de que hay esperanza, la música implica movimiento vital, mira hacia adelante, genera espacios. La

música nos ayuda a entender el mundo que nos rodea.

Disfruta de toda la entrevista pulsando [AQUÍ](#)

INVESTIGACIÓN

Presentamos la revisión Music therapy for depression. Cochrane database of systematic reviews (Aalbers, S., Fusar-Poli, L., Freeman, R.E., Spreen, M., Ket, J.C., Vink, A.C., ... & Gold, C., 2017).

Se trata de una actualización de la revisión Cochrane del 2008. Incluye 9 estudios con un total de 421 participantes, 411 de los cuales se incluyen en este meta-análisis, para examinar los efectos a corto plazo de la musicoterapia en la depresión.

Según los autores del estudio, la MT proporciona efectos beneficiosos a corto plazo para las personas con depresión. La MT agregada al tratamiento habitual (TAU) parece mejorar los síntomas depresivos en comparación con el TAU solo. La MT también muestra eficacia para disminuir los niveles de ansiedad. Se necesitan ensayos futuros basados en un diseño adecuado y muestras más grandes para consolidar los hallazgos.

Accede al detalle de la investigación pulsando [AQUÍ](#)

“La MT genera un sentimiento de conexión grupal muy sano”



Xavier Delgado, psicólogo

Trabaja como psicólogo clínico en la Unidad de Salud Mental de Son Amonda (Inca, Mallorca) y también tiene consulta privada. Impulsó el proyecto “Som familia, sonam juntes”, un proceso grupal con MT para pacientes de salud mental.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de salud mental?

Es un concepto muy amplio porque, de alguna manera, somos tan estúpidos que hemos simplificado que tiene que ver sólo con la psiquiatría, los hospitales, las pastillas o las enfermedades mentales. La Organización Mundial de la Salud nos habla de que abarca también lo social y lo físico.

¿Cuáles son los principales desafíos en salud mental?

Fundamental es la prevención del suicidio. Estamos en una sociedad tan enferma, con

tanta precariedad, que hay personas que llegan a situaciones de no tener motivos para vivir. También me parece muy importante todo lo que tenga que ver con los adolescentes, tienen muchos factores de estrés que no teníamos. En general, en los centros de salud tenemos una gran derivación por motivos de ansiedad, depresión, violencia física, sexual y mental y situaciones de duelo.

Has hablado de que vivimos en una sociedad enferma...

No tenemos un tipo de estructura cotidiana sana. No tenemos tiempo para dedicar a nuestros hijos. Nos hemos comido el modelo capitalista que dice “soy, así que hago” y no hay un sentido de la vida y todo está basado en el hacer y comprar. Eso nos perjudica. En la sociedad agrícola había otro ritmo y más cohesión social.

Cada vez más personas son derivadas a psiquiatras, psicólogos, etc. ¿Qué herramientas hay para poder ayudar a estas personas?

Hay que quitar el estigma. Una de cada cuatro personas tendremos una enfermedad mental en la vida. Una de las herramientas más importantes es la colaboración entre servicios. Cuando hay redes comunitarias y servicios que pueden coordinarse se hace un gran servicio. Somos capaces de atender a la

persona de forma integral. Por otra parte, dar a conocer a las personas que los procesos de cambio vienen de cada uno, tienen responsabilidad en su proceso.

Hablas de abordaje multidisciplinar, ¿cómo crees que puede ayudar la MT?

Recuerdo una de las experiencias de las que he formado parte, un proyecto en salud mental para pacientes y familiares, había gente que entraba (en sesión) diciendo “hoy no sé, uff, estoy muy mal” y a los diez minutos estaban con las maracas, o haciendo el ritmo con el pie. Me parece muy práctico. Muy interesante con todo lo que tiene que ver con el trabajo emocional y la conexión grupal.

Es decir, el aspecto social...

Se genera un proceso de cohesión de compartir, que ayuda a vincular, a tener un sentido de pertenencia más allá de si “tú eres esquizofrénico, yo soy bipolar o mi hija lo es”. En ese contexto grupal, a través de la música, se crea un contacto muy sano.

¿Se debería integrar la MT en el tratamiento psicológico?

Creo que sí, aunque si ya faltan recursos para los psicólogos en la red pública, pues será complicado. Hoy en día ya es habitual hacer prescripciones que no son farmacológicas. Una manera para integrar la MT es hacer investigación, demostrar que está basada en la evidencia.

Seguir investigando...

Sí, yo creo que eso es una excusa para seguir validando lo que ya vemos que sucede en sesión. Si ése es el filtro que marca el sistema, la forma con la que acceden las farmacéuticas, pues utilicemos esa fórmula para documentar qué tipo de usuarios van a MT, con qué técnica, en qué medida, cuánto tiempo, con qué dosis esas intervenciones han funcionado para generar cambios en los pacientes.

Disfruta de toda la entrevista pulsando [AQUÍ](#)

ASOCIACIONES

Presentamos la última de las asociaciones de MT que se ha unido a FEAMT: la Asociación de Profesionales de la Musicoterapia de Castilla - La Mancha (APROMT-CLM).

Fundada en agosto de 2022, APROMT-CLM lleva a cabo una labor continua de divulgación y sensibilización sobre la MT en la región de Castilla-La Mancha. Organiza talleres y charlas abiertas a la población con el objetivo de dar visibilidad a la asociación y a la profesión. Estas actividades están diseñadas para ofrecer información de calidad acerca de la MT, sus beneficios y su aplicación en diferentes ámbitos terapéuticos. No solo sirven para informar y educar a la comunidad sobre la importancia y el impacto de la MT, sino que también proporcionan una plataforma

para que los profesionales de la MT compartan sus experiencias, conocimientos y mejores prácticas. De esta manera, la asociación contribuye activamente a la promoción y el reconocimiento de la MT como una herramienta terapéutica valiosa, fomentando el interés y la comprensión de esta disciplina entre la población de Castilla-La Mancha.

APROMT-CLM considera esencial que los musicoterapeutas se asocien para fortalecer la colaboración y el intercambio de experiencias y conocimientos entre profesionales, combatir el intrusismo y crear una red de musicoterapeutas que beneficie tanto a los profesionales como a la población en general.

Aunque la entrada en FEAMT se produce en noviembre 2023, ya desde sus inicios decidieron unirse a la Federación, con el objetivo de buscar un marco de referencia y apoyo para su labor y con el deseo de fortalecer la cooperación y colaboración entre ambas organizaciones para el crecimiento y reconocimiento de la Musicoterapia a nivel regional y nacional.

APROMT-CLM está abierta a la colaboración con profesionales, instituciones y cualquier persona interesada en la MT. ¡Anímate a formar parte de ella!

NOTICIAS**Cambio de Junta FEAMT**

En la asamblea del 19 de junio de 2023 se eligió la nueva junta directiva de la Federación. Está integrada por: Elo Beltrán (AEIMTC) como presidenta, Isabel Solana (SOCIEMT) vicepresidenta, Sergi Muñiz (ACMT) como secretario, Ana Martín (ADIMTE) como Tesorera, Laura Cañellas (ABAMU) y Nacho Calle (AVMT), como vocales.

Entrada en la EMTC.

Desde el pasado 8 de enero de 2024, nuestra federación forma parte de la European Music Therapy Confederation. Un logro gracias al trabajo que desde sus inicios se ha realizado, promoviendo la MT, siguiendo las directrices del Espacio Europeo de Educación Superior y el proceso de Convergencia Europea.

La FEAMT impulsa una campaña de sensibilización

Con motivo de la semana mundial de la MT. Compañero/as de distintas asociaciones han compartido qué es para ellos la MT, sumándose a la campaña de la mejor fotografía de la World Federation of Music bajo el lema #healingthroughMusic. En este [enlace](#) la puedes consultar.

Imagen portada: Isabel Ramos

Equipo Gaceta:
Ana Martín / Amparo Ramos
Pau Català / Xavier Martínez
boletinfeamt@gmail.com