



## ARRELS DEL SO

*Musicoteràpia del silenci*

### ESQUEIXOS SONORS PER A COL·LECTIUS DE CURES

Projecte pilot adreçat a professionals socio-sanitaris en contacte amb els efectes de la COVID-19. Proposa una intervenció musicoterapèutica grupal de cura i auto-cura per tal de reduir els nivells d'estrès, ansietat i depressió i potenciar el benestar personal dins l'àmbit laboral i l'equip de treball. Basat en intervencions presencials, una eina telemàtica diària de recursos musicals personals i la creació d'un fil musical per a l'entorn laboral.

AMB EL SUPORT DE



Associació Catalana  
de Musicoteràpia

## INTRODUCCIÓ

L'impacte de la COVID-19 en el sistema sanitari, ha resultat rellevant en el funcionament diari. Tanmateix, la incidència de la COVID-19 a les residències, apunta a que la letalitat en aquestes franges d'edat és de com a mínim el 25% i que més d'un 50% de les morts ocorregudes en aquests centres eren derivades del virus (Amblàs-Novellas, Martínez-Gómez i Blasco-Rovira, 2020, VVAA, 2020).

Diferents estudis nacionals i internacionals mostren que els col·lectius de professionals més exposats a la pandèmia presenten símptomes com **ESTRÈS, ANSIETAT, INSOMNI I DEPRESSIÓ** que es poden veure agreujats perquè la seva realitat laboral els exposa més a tenir contacte amb el virus (Alonso et al. 2020, Bao, 2020, Santamaría, et al. 2020). En concret el presentat per Alonso et al. (2020) apunta a que 1 de cada 7 treballadors de la salut ha arribat a patir un trastorn mental discapacitant durant la primera onada de la pandèmia de la COVID-19. En el cas de les residències, Amblàs-Novellas et al. (2020) evidencien que l'impacte emocional de les situacions viscudes també es veia agreujat per la falta d'equips de protecció i proposen facilitar el benestar i suport al personal per minimitzar els efectes psicosocials negatius, facilitar la comunicació i la connexió entre el personal, especialment si es donen situacions de dol i recomana desenvolupar mesures per ajudar als treballadors a fer front a les situacions d'estrès.

Partint del concepte de *relació ecològica* (Bruscia, 2014) segons el qual la influència de tots els àmbits (personal, laboral...) incideix en el benestar emocional de la persona, es pretén generar una obertura a la necessitat d'establir *espais terapèutics* dins **L'ÀMBIT LABORAL I L'EQUIP DE TREBALL** amb la intenció de prevenir el *burnout* i acompanyar als i les professionals en aquesta etapa.

La menció d'heroisme social afegit a l'increment de la pressió assistencial que ens ha portat la pandèmia, possiblement ha portat a deixar en segon pla la importància de *cuidar als que cuiden*. I és des d'aquí on apareix la necessitat de crear un espai d'acompanyament terapèutic, on l'**AUTOCURA I LA CURA** dels i les professionals sigui l'eix central (Gimeno-Bayón, 2020, Trallero, 2005) i possibiliti la creació d'espais de trobada i escolta.



## MARC DE REFERÈNCIA

Diversos estudis amb **FONAMENTACIÓ CIENTÍFICA** en mostren l'efectivitat, com els presentats a la revisió Cochrane d'Aalbers et al. (2017) la musicoteràpia ajuda a *reduir nivells d'ansietat i depressió*. L'estudi de Thoma et al. (2013) mostra l'efecte de la música en els *processos psicobiològics relacionats amb l'estrès*. Des de la universitat d'Alboorg, Beck (2013) al seu estudi, mostra la relació entre la musicoteràpia i com aquesta pot ajudar a *reduir l'estrès laboral* i Bonde, Ekholm i Juel (2018) la correlació entre fer música de forma diària i tenir una *bona salut auto-experimentada*.

Finalment, Trallero (2005) aporta experiència contrastada sobre l'efectivitat de la *musicoteràpia grupal en entorns laborals*. Els primers resultats publicats que avaluen específicament l'impacte de la musicoteràpia en l'*estrès laboral* del col·lectiu socio-sanitari exposat a la COVID-19, com l'estudi publicat per Giordano et al. (2020), mostren resultats positius a través de la musicoteràpia receptiva.

La **MÚSICA** com a *canal comunicatiu*, permet a la persona expressar allò que amb paraules no és senzill, allò intern que facilita l'accés a l'inconscient (Alvin i Warwick, 1975). Com a *facilitadora* de la trobada amb l'altre, de l'expressió emocional i de la seva canalització, relaxant o excitant, com a companya universal.

La **MUSICOTERÀPIA** com a disciplina terapèutica es centra en les dinàmiques relacionals establertes entre *terapeuta-música-persona*, incidint en la presa de consciència, l'expressió i la comunicació per acompanyar a la persona a un equilibri corporal, emocional, espiritual i social (Bruscia, 1997; Wigram, 2002; WFMT, 1996).

**ESQUEIXOS SONORS** és una intervenció musicoterapèutica basada en una *experiència musical, vivencial i compartida* per a fomentar els permisos i les cures personals i interpersonals. Un esqueix que representa l'inici i facilita l'aparició de l'arbre, entès com el benestar continu de les persones i els equips de treball.



## MARC DE REFERÈNCIA

La **CURA DE L'ESQUEIX** parteix de:

La **TERRA** com la base per a desenvolupar-se (3 intervencions musicoterapèutiques presencials d'1h de duració)

**L'AIGUA** com el medi que embolcalla (recursos musicals diaris per a l'auto-cura (seguiment a través d'un xatbot)

El **SOL** com la llum que possibilita créixer (Acompanyament en la recerca i recull de les músiques de cada persona per aplicar en l'espai laboral)

Els *altres esqueixos* com a representació del **GRUP**, un element fonamental. Centrant l'acompanyament en la *universalitat*, a partir de la qual el dolor sentit com a propi es reflexa i comparteix amb les altres persones; la *cohesió* com a procés transferencial del grup que possibilita el sentiment de *pertinença*, enfortint el grup cap al canvi; i la *catarsi* com a descàrrega emocional i alleujament d'un dolor que és compartit i acompanyat pel grup (Vinogradov i Yalom, 1996)

El projecte busca generar un **IMPACTE RÀPID** que faciliti l'adquisició de recursos propis, relacions d'acompanyament dins l'equip i la possibilitat de generalitzar l'experiència a l'entorn laboral. Pretén facilitar un *respir musicoterapèutic* que acompanyi i escolti als professionals en la situació angoixant que encara dura. Una *primera intervenció* en la que, segons les necessitats del grup i en coordinació amb el centre s'avaluarà l'opció de realitzar una segona intervenció de més llarga durada adaptada a la realitat del servei.

“LA CURA PARTEIX DE DONAR I REBRE, DE CUIDAR I SER CUIDAT A UN MATEIX I ALS ALTRES”  
(Trallero, 2005)

DESTINATARIS



Projecte adreçat a tots els professionals que estiguin relacionats amb l'àmbit socio-sanitari com son: hospitals, residències i centres de dia entre d'altres.

Partint de la idea de que l'entorn laboral està conformat per professionals provinents de diferents àrees i de que la connexió entre tots ells nodreix i facilita les tasques i dinàmiques del servei, els grups d'intervenció poden estar conformats per persones provinents de les diferents vessants, com poden ser:



- Personal d'atenció directa
- Personal d'organització i gestió
- Personal de recolzament a l'atenció
- Personal assistencial tècnic i paramèdic
- Personal de serveis
- Personal administratiu

La derivació vindrà donada per la direcció de les organitzacions pertinents, terapeutes particulars o serveis socials.

Per poder realitzar les activitats amb garanties, el mínim per grup de treball serà de 6 persones i el màxim de 8, negociable segons la realitat i les necessitats del col·lectiu.

## OBJECTIUS

### CREAR ESPAIS DE CONNEXIÓ PERSONAL



- Connectar des del so amb el cos i la ment per a un descobriment i l'autocura.
- Trencar tabús i modificar vivències doloroses des de l'experiència sonora.
- Connectar amb moments o espais segurs que evoquin una vivència de cures.

### AFIANÇAR EL SENTIMENT DE PERTINENÇA AL GRUP



- Reflexionar sobre la universalitat dels sentiments propis.
- Expressar musicalment i amb paraules una experiència rellevant pel grup.
- Connectar amb allò que ens iguala
- Facilitar l'expressió de lo propi al grup.

### PROPORCIONAR EINES PERSONALS I MUSICALS PER A MOMENTS DE CRISI



## DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE

### TERRA: SESSIONS PRESENCIALS

Es plantegen 3 sessions de treball presencial de 60 minuts cada una per tres motius:

- Per la brevetat i l'impacte del projecte
- Per l'alt contingut emocional que es desprèn del procés
- Per la relació amb les 3 fases del procés terapèutic: valoració, intervenció i tancament o devolució.

Es valora la importància de realitzar les 3 sessions en un període de temps reduït de màxim setmana i mitja - dues setmanes però la temporalització concreta s'adaptarà a la realitat del grup.

Cada sessió tindrà uns objectius definits amb activitats dissenyades per assolir-los, tot i que els terapeutes estaran atents a tot allò que pugui sorgir durant les sessions per reconduir les seves propostes en funció de les necessitats reals del grup.

Les sessions inclouran:

- Espai d'escolta grupal sobre l'estat dels i les participants.
  - Improvisació musical.
  - Experiència receptiva.
  - Expressió corporal o dramatitzada.
- Retorn verbal o musical per part dels terapeutes.

Es treballarà amb diferents tipus de tècniques: les *actives*, que en aquest context facilitaran l'expressió i la descàrrega emocional, acompanyaran les vivències generades durant la pandèmia i afavoriran les relacions interpersonals; i les *receptives* que transportaran a les persones a espais i moments segurs, fomentaran la relaxació i la consciència corporal i retornaran al grup part de l'experiència del procés musicoterapèutic.



## DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE

### AIGUA: XATBOT

En els períodes entre sessions, s'ha desenvolupat una eina innovadora que facilitarà la cerca d'estratègies musicals pròpies de manera diària.

Inclourà:

- Qüestionari previ a l'inici de la primera sessió<sup>1</sup>
- Bateria de preguntes centrades en l'estat emocional i la necessitat musical de la persona, amb resposta múltiple, que oferirà recursos musicals en funció de quina sigui la seva necessitat aquell dia.

Es farà un seguiment i recull de les respostes del xatbot per avaluar la viabilitat de l'eina i tenir en compte l'estat de la persona en les següents sessions.

### SOL: FIL MUSICAL PER L'ESPAI DE TREBALL

A partir del seguiment realitzat durant tot el procés, es realitzarà:

- Recull de totes les músiques, sons o cançons que siguin rellevants per les persones que integrin el grup
- Avaluació i disposició en un ordre determinat
- Creació d'una llista de reproducció que es compartirà al final del procés i que es proposarà com a fil musical de l'entorn de treball atenent la realitat del grup i necessitat de l'espai.

---

<sup>1</sup> L'enllaç per accedir al qüestionari és: <https://chats.landbot.io/v3/H-793214-8VSN697ZG3Y8EOZY/index.html>



## METODOLOGIA

Per a realitzar les activitats amb garanties, el mínim per grup de treball serà de 6 persones i el màxim de 8, negociable segons la realitat i les necessitats del col·lectiu. Les sessions presencials contaràn sempre amb una activitat central, una improvisació lligada a al contingut de la primera i una última activitat que busqui crear connexions dins l'equip.

L'elecció dels instruments dins la sessió serà lliure en funció del que necessiti expressar la persona.

## MATERIAL

El material especificat a cada sessió, si el centre o l'administració el disposa, es pactarà on es recollirà i quins protocols caldrà seguir per utilitzar-lo (desinfecció, manteniment...). En cas contrari, el facilitaran els musicoterapeutes mantenint sempre els protocols de desinfecció i ús de material estipulats pel centre. Els terapeutes elaboraran un setting musical inicial que poden constar de:

- Instruments harmònics: Guitarres, teclat i ukelele.
- Instruments rítmics: Instruments de percussió (mínim 1 per usuari i terapeutes) i mobiliari de l'espai.
- Instruments melòdics: Veu i violí.
- Components electrònics: Sistemes d'amplificació i mòbil. Serà necessari tenir accés a un dispositiu amb connexió a internet per part de les persones (preferentment mòbil o tablet) per emplenar el qüestionari inicial i el seguiment entre sessions amb el xatbot.
- Altres elements: EPIs, papers, llapis i bolígrafs. Opcional projector o similar.

## CALENDARI

Es planteja una temporalització de 3 sessions a realitzar durant un període ideal de dues setmanes, amb no més de 2 - 3 dies entre sessions tot i que la temporalització concreta es consensuarà segons la disponibilitat del centre.





## RESULTATS

Es realitzaran diferents tipus de valoracions durant:

- Diari de camp realitzat pels terapeutes.
- Anàlisi posterior a cada sessió dels registres de vídeo (en cas que hi hagi autorització prèvia<sup>2</sup>).

En cas de possibilitat, el projecte es coordinarà amb el servei terapèutic del centre per tal de poder realitzar un abordatge conjunt.

Es recolliran impressions i informació a partir del treball diari amb el xatbot, de l'enquesta inicial i de l'última sessió de retorn al grup per part de tots els i les participants per a la revisió i millora constant del projecte.

## CONCLUSIONS

Tenint en compte la bibliografia prèvia en quant a quina és la situació actual del col·lectiu de treballadors de l'àmbit socio-sanitari i sobre com la musicoteràpia pot ajudar a reduir els nivells d'estrès, ansietat i angonya que presenten plantejem una proposta que busqui donar-los una mica d'aire. El fet de saber que poden comptar amb el suport d'un grup on tothom està en la seva situació pot ajudar a que la càrrega que porten sobre les espatlles pugui ser una mica més fàcil de gestionar quan comencen la seva jornada laboral.

Per això considerem que les valoracions de les participants una vegada finalitzi el projecte seran positives i que podria ser l'inici de la formació de grups de suport en els quals comparteixin les seves experiències diàries i que els permeti realitzar un procés terapèutic més profund i continu.

---

<sup>2</sup> Previ a l'inici del projecte, es sol·licitarà el possible enregistrament de les sessions en vídeo amb finalitats d'avaluació i de divulgació educativa i científica. L'autorització no serà requisit per la participació en el projecte.



## EL NOSTRE EQUIP

### KILIAN YAREY GARCIA

**FORMACIÓ:** Psicòleg (Col·legiat: 25.657), títol d'expert en psicopatologia infantil. Musicoterapeuta, mestre d'Educació Especial i cantautor.

**EXPERIÈNCIA:** Direcció de centres i atenció psicològica individual i grupal en residències i centres d'atenció especialitzada. Coordinació i gestió d'equips en residències i en l'àmbit del lleure. Atenció psicològica i educativa i musicoteràpia individual, grupal i familiar en entorns residencials, hospitalaris, centres d'atenció especialitzada i escoles ordinàries i d'educació especial. Acompanyament familiar al domicili. Elaboració i gestió de projectes comunitaris.

**ÀMBITS D'INTERVENCIÓ:** Salut mental, diversitat funcional, equips de treball, àmbit hospitalari i toxicomanies.

### AINA VALLS RUBIO

**FORMACIÓ:** Pedagoga musical, Scrum Master (gestió de grups) i musicoterapeuta.

**EXPERIÈNCIA:** Gestió d'equips en projectes socials relacionats amb l'entorn de l'educació i en empreses de diferents àmbits. Pedagogia musical individual i en grup en diferents franges d'edat. Musicoteràpia individual i grupal en l'àmbit de la diversitat funcional.

**ÀMBITS D'INTERVENCIÓ:** Equips de treball, diversitat funcional, entorns educatius.

## PRESSUPOST

El pressupost del projecte és de **300 €**. Degut a la situació de pandèmia s'ofereix la possibilitat d'una reducció del 50% del pressupost per part de la cooperativa Arrels del So.

## CONTACTE

[arrelsdelso@gmail.com](mailto:arrelsdelso@gmail.com)

Aina Valls 647730061

Kilian Yarey 628634714

## BIBLIOGRAFIA

- Aalbers S, Fusar-Poli L, Freeman RE, Spreen M, Ket JCF, Vink AC, Maratos A, Crawford M, Chen X, Gold C. (2017). Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (11). DOI: 10.1002/14651858.CD004517.pub3
- Alonso, J., Vilagut, G., Mortier, P., Ferrer, M., Alayo, I., Aragón-Peña, A., Aragonès, E., Campos, M., Cura-González, I. D., Emparanza, J. I., Espuga, M., Forjaz, M. J., González-Pinto, A., Haro, J. M., López-Fresneña, N., Salazar, A., Molina, J. D., Ortí-Lucas, R. M., Parellada, M., Pelayo-Terán, J. M., ... MINDCOVID Working group (2020). Mental health impact of the first wave of COVID-19 pandemic on Spanish healthcare workers: A large cross-sectional survey. *Revista de psiquiatría y salud mental*, 18(8), 989-991. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.12.001>
- Alvin, J. Warwick, A. (1975). *Music therapy*. London: Hutchinson.
- Beck, B.D. (2013). Investigación en musicoterapia - estrés relacionado con el trabajo. *Terapia Musical Danesa*, 10(2), 3.
- Amblàs-Novellas J, Martínez-Gómez R & Blasco-Rovira M. (2020) La atención paliativa en las residencias durante la pandemia COVID-19 (o cuando el coronavirus llamó a la puerta del ámbito más vulnerable del sistema). *Medicina Paliativa*, 27(3), 234-241.
- Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224): e37-e38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Bruscia, K. (1997). *Definiendo musicoterapia* (2a ed). Salamanca: Amarú.
- Bruscia, K. (2014). *Defining Music Therapy* (3rd ed.). Illinois: Barcelona Publisher.
- Bonde, L. O., Ekholm, O. & Juel, K. (2018). Asociaciones entre la música y los resultados relacionados con la salud en adultos no músicos, músicos aficionados y músicos profesionales - resultados de un estudio danés a nivel nacional. *Nordic Journal of Music Therapy* 27(4), 262-282.
- Gimeno-Bayón, R. (23/12/2020). ¿Cómo gestionar el estrés postraumático y la ansiedad por la COVID-19?. *BUILDING TALENT Salut* [https://www.il3.ub.edu/blog/como-gestionar-el-estres-postraumatico-y-la-ansiedad-por-la-covid-19/#A\\_que\\_colectivos\\_ha\\_afectado\\_mas\\_durante\\_la\\_actual\\_pandemia\\_del\\_Coronavirus](https://www.il3.ub.edu/blog/como-gestionar-el-estres-postraumatico-y-la-ansiedad-por-la-covid-19/#A_que_colectivos_ha_afectado_mas_durante_la_actual_pandemia_del_Coronavirus)
- Giordano, F., Scarlata, E., Baroni, M., Gentile, E., Puntillo, F., Brienza, N., & Gesualdo, L. (2020). Receptive music therapy to reduce stress and improve wellbeing in Italian clinical staff involved in COVID-19 pandemic: A preliminary study. *The Arts in psychotherapy*, 70, 101688. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101688>
- Santamaría, M. D., Ozamiz-Etxebarria, N., Rodríguez, I. R., Alboniga-Mayor, J. J., & Gorrotxategi, M. P. (2020). Impacto psicológico de la COVID-19 en una muestra de profesionales sanitarios españoles. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 13. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.05.004>
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PloS one*, 8(8), e70156. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>
- Trallero Flix, C. (2005). Análisis transaccional y musicoterapia autorrealizadora, una armoniosa integración. *Revista de Análisis Transaccional y psicología humanista*, 53(1er Semestre), 27-34. Recuperat el 06/01/2021 de: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net>
- Vinogradov, S. Yalom, I. (1996). *Guía breve de psicoterapia de grupo*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Wigram, T. Pedersen, I. Bonde, L. (2002). *Guía completa de musicoterapia*. Vitoria – Gasteiz: Producciones AgrupArte.
- World Federation of Music Therapy (1996). Definition of Music Therapy. [www.musictherapyworld.de](http://www.musictherapyworld.de).
- VV.AA. (2020), Informe del GTM sobre el impacto de la COVID-19 en las personas mayores, con especial énfasis en las que viven en residencias. Extraído el (20.01.2020) de: [https://www.ciencia.gob.es/stfls/MICINN/Ministerio/FICHEROS/Informe\\_residencias\\_GDT\\_MinisterioCyl.pdf](https://www.ciencia.gob.es/stfls/MICINN/Ministerio/FICHEROS/Informe_residencias_GDT_MinisterioCyl.pdf)

