

III CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Innovación y mejora en la calidad de los cuidados integrales al paciente como derecho del ciudadano"

LA MUSICOTERAPIA COMO MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA EN ENFERMOS MENTALES

Autor principal FRANCISCO JAVIER MONTIEL LOPEZ

CoAutor 1 MONICA MONTIEL LÓPEZ

CoAutor 2

Área Temática Innovación y mejora en la calidad de los cuidados integrales en el Área Salud Mental

Palabras clave MUSICOTERAPIA ENFERMOS MENTALES ENFERMERIA CENTROS COMUNITARIOS DE SALUD MENTAL

» Resumen

Musicoterapia es el uso de la música para producir cambios en el funcionamiento psicológico, físico, cognitivo o social de individuos con problemas de salud.

La música tiene una serie de efectos beneficiosos en las anteriores dimensiones según demuestran numerosas experiencias previas.

Es una herramienta que la enfermera puede usar con el objetivo de crear un lugar donde la persona con enfermedad mental exprese sus sentimientos.

Este tipo de terapia es una intervención efectiva y rentable que promueve la salud y mejora la calidad de vida del paciente.

Se realizaron 4 talleres grupales de terapia musical con expresión corporal de duración de 45 minutos a 75 minutos y frecuencia semanal en una asociación de pacientes mentales con la colaboración de profesionales del centro comunitario de salud mental de referencia.

Como objetivos generales se planteó facilitar la expresión de sentimientos positivos y/o negativos, disminuir los niveles de ansiedad facilitando un estado de relajación y fomentar la interacción social.

De los resultados evaluados se observó que el 85% de los pacientes que asistieron participó de forma activa en los talleres y el 89% obtuvo una mejora significativa en sus procesos de enfermedad mental.

Como conclusión la aplicación de la música como intervención terapéutica ha supuesto un incremento de las relaciones sociales, una disminución de los niveles de ansiedad y una mejora de la autoestima.

» Contexto de partida. Antecedentes. Experiencias previas. ¿Dónde se realizó el trabajo? ¿En qué tipo de organización o departamento? ¿Cómo surge? ¿Hay experiencias previas en el área desarrollada?

La Unidad Comunitaria de Salud Mental de Andújar (Jaén) atiende a la población de 3 zonas básicas de salud (Andújar A, Andújar B y Arjona) y a los dispositivos socio-sanitarios de éstas.

Entre ellos se encuentra AFEMAC (Asociación de Familiares y Enfermos Mentales de Andújar y Comarca) que ofrece un catálogo diverso de actividades rehabilitadoras de todo tipo, en horario de mañana y tarde 5 días a la semana.

Este trabajo ha sido realizado como una actividad rehabilitadora conjunta entre el personal de enfermería de la USMC y de la asociación.

Esta intervención surgió a raíz de un programa de educación para salud de alimentación y actividad física realizado por enfermería de la USMC en esta asociación. En una de las sesiones de éste se realizó una técnica de relajación con música que provocó gran satisfacción entre los asistentes. De este modo, aprovechando los conocimientos sobre este tipo de terapia, se consensuó y se acordó con la monitora de la asociación la realización de este tipo de talleres con musicoterapia como actividad rehabilitadora.

La música es una experiencia que propicia la creatividad y aumenta la sensibilidad. Aparece como arte antes que la misma ciencia. Propicia emociones, siendo tan natural y espontánea como éstas y es tan necesaria como la comunicación y el lenguaje.

Desde la antigüedad se ha utilizado como elemento curativo. Por ejemplo, las tribus ancestrales la usaban como medio y en la antigua Grecia varios filósofos la llegaron a describir como modificadora del humor y las emociones, ya sin implicaciones mágicas.

En las fuentes medievales, se narra a menudo como se llamaba a los músicos para aliviar los dolores de los enfermos hospitalizados.

En el siglo XVI existen varios tratados sobre la música. Burton reunió todos los ejemplos disponibles de curación mediante la misma.

En el siglo XVII se habló de los efectos armonizantes e incitantes de la música.

En el siglo XIX, Esquirol, ensayó con la música para curar pacientes con enfermedades mentales.

Dentro de la enfermería, Florence Nightingale fue pionera en aplicar la música como parte de los cuidados que prestó a los soldados en la guerra de Crimea.

En el siglo XX, Emile Dacroza abrió las puertas a la terapia musical, permitiendo el descubrimiento y contacto directo con los ritmos del ser humano, punto de partida de comunicación con la persona enferma.

Actualmente se están fundando asociaciones de música que realizan musicoterapia en muchos países del mundo, entre ellos España. En numerosas ocasiones se celebran congresos internacionales para establecer los límites precisos entre la educación musical y la musicoterapia.

Existe un trabajo de investigación llevado a cabo en el hospital universitario Puerta de Hierro de Madrid con enfermos mentales. Al considerar la música como terapia artística se le atribuyeron efectos beneficiosos en estos pacientes.

Por último, la utilización de la música está descrita en las últimas ediciones de la Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC).

» **Descripción del problema. ¿Sobre qué necesidades o problemáticas del contexto pretendía actuar el proyecto? ¿Cómo se analizaron las causas de esos problemas? ¿Qué tipo de intervención se realizó? ¿Cómo se cuantificó el problema?**

Musicoterapia, según la Asociación Americana, es el uso de la música por una persona cualificada para producir cambios en el funcionamiento psicológico, físico, cognitivo o social de individuos con problemas de salud.

Es un proceso destinado a facilitar y promover comunicación, aprendizaje, movilización, expresión, organización u otros objetivos terapéuticos relevantes a fin de asistir a las necesidades físicas, psíquicas y sociales.

Es una herramienta que la enfermera puede usar con el objetivo de crear un lugar donde la persona se muestre tal y como se siente, expresando sus miedos e inseguridades.

Con la música no es necesario interpretar lo que el paciente siente, sino simplemente darle la posibilidad de expresarse a través de ella, ya que en ocasiones le resulta imposible hacerlo mediante la palabra. De este modo, la persona puede decir cosas sin hablar y expresar emociones que de otro modo le resulta difícil.

E. Thayer Gaston, teórico de la musicoterapia, expone tres principios fundamentales para la práctica:

1. El establecimiento de relaciones interpersonales: la persona se siente útil e imprescindible en la dinámica grupal. Siente al grupo como algo suyo, con lo cual se potencia la integración social a la vez que se refuerza el reconocimiento de los demás, sintiéndose respetado y valorado.
2. El logro de la autoestima a través del proceso en el cual la persona consigue una meta propuesta como cantar, tocar un instrumento, bailar, etc y la autorrealización.
3. El uso del ritmo para dotar de energía y organizar el pensamiento.

El taller de terapia musical con expresión corporal está dirigido a pacientes con enfermedad mental que presentaban alguno de los siguientes diagnósticos de enfermería (detectados a través de valoración de enfermería individual) que acuden de forma regular a AFEMAC y están en seguimiento en la USMC (consulta de psiquiatría y/o de enfermería):

- Déficit de interacción social
- Déficit de actividades recreativas
- Ansiedad
- Deterioro del patrón de sueño
- Baja autoestima situacional

Se realizaron 4 talleres grupales de terapia musical con expresión corporal, que combina la música y la danza de forma lúdica tomando conciencia del propio cuerpo. La duración de estos talleres fue de 45 a 75 minutos con frecuencia semanal y fueron realizados durante el año 2011.

Como objetivos generales se plantearon:

- Facilitar expresión de sentimientos positivos y/o negativos.
- Disminuir los niveles de ansiedad facilitando un estado de relajación.
- Fomentar la interacción social.

Como objetivos específicos se plantearon:

- Que el paciente exprese, a través de su cuerpo y con la música y danza como mediadoras, sentimientos que no se atreve a comunicar en situaciones normales.
- Que el paciente desarrolle la creatividad y la comunicación acorde a sus posibilidades y recursos de movimiento.
- Que el paciente conozca la música y el manejo de ésta para disminuir el nivel de ansiedad.

Recursos humanos y materiales necesarios:

- Música de diferentes intensidades y características.
- Equipo de música.
- Espacio amplio y despejado para realizar la técnica.
- 2 enfermeras con conocimientos para dirigir el taller: una dirige la intervención y la otra actúa como observadora.

Se realizan unos ejercicios de estiramiento básicos como calentamiento.

Se comienza el taller con música relajante para ir aumentando en intensidad y ritmo y acabar de nuevo con música de relajación.

Se solicita al paciente que se concentre en el sonido de la música y que exprese con su cuerpo todo aquello que la música le haga sentir. Este tipo de expresiones que se dan durante el desarrollo de la sesión precisan de la observación de enfermería.

Al finalizar la sesión se pide a las personas que verbalicen el tipo de sentimientos provocado por la música.

» **Soluciones aportadas / Viabilidad / Aplicabilidad. Coste-Beneficio. ¿Cuáles fueron los efectos y cómo se midieron? ¿Hasta qué punto las soluciones aportadas resolvieron el problema?**

La música tiene una serie de efectos fisiológicos: influye sobre el ritmo respiratorio, la presión arterial, los niveles hormonales, ritmos cardíacos, ritmos eléctricos de nuestro cerebro, aumenta la energía muscular, aumenta el metabolismo basal, beneficia las funciones digestivas.

También tiene capacidad para reducir la ansiedad y la sensación de dolor, moviliza emociones y evoca sensaciones, atrae a la memoria olores y colores, modifica el estado de ánimo, facilita la relajación, estimula la atención, la concentración, la memoria a corto y largo plazo, mueve la reflexión, facilita la expresión personal y el autoconocimiento, facilita la comunicación verbal y provoca placer.

Desde el punto de vista social, la música fomenta las relaciones entre los miembros del grupo, facilita la cohesión y el sentimiento de pertenencia al mismo, el trabajo en equipo, favorece la autocrítica y contribuye al desarrollo de las habilidades sociales.

Este tipo de terapia es una intervención efectiva, no invasiva y rentable, que ayuda a las enfermeras en la creación de un ambiente terapéutico para promocionar la salud y el bienestar del paciente además de mejorar la empatía y establecer una mejor relación enfermera-paciente.

Resultados:

Se obtuvieron a partir de un cuestionario con preguntas concretas y mediante la observación y registros de conductas verbales y no verbales de los pacientes durante la realización de los talleres.

En primer lugar se preguntó a los pacientes el grado de satisfacción alcanzado con la realización de los talleres. La respuesta se recogió mediante una escala Likert en la que los valores significaban:

1. Nada satisfecho
2. Poco satisfecho
3. Satisfecho
4. Muy satisfecho
5. Totalmente satisfecho

En segundo lugar se observó y registró los comportamientos que aparecieron durante la realización de los talleres.

En la mayoría de los casos los resultados de la aplicación fueron muy positivos.

De los resultados evaluados se observó que el 85% de los pacientes que asistieron participó de forma activa en los talleres y el 89% obtuvo una mejora significativa en sus procesos de enfermedad mental.

Como conclusión la aplicación de la música como intervención terapéutica ha supuesto una mejora de la autoestima así como un incremento de las relaciones sociales y una disminución de los niveles de ansiedad.

» **Barreras detectadas durante el desarrollo.**

Las dependencias físicas donde se realizó esta intervención no contaba con las condiciones idóneas: habitación aislada de todo ruido, temperatura adecuada, buena iluminación y ventilación, equipo de música y adecuado espacio.

Estas circunstancias provocaban que el grupo de pacientes no pudiera ser mayor de 10 personas.

» **Oportunidad de participación del paciente y familia.**

Puede participar eligiendo la música, la duración y frecuencia de la intervención.

» **Propuestas de líneas de investigación.**

Los efectos obtenidos hacen pensar en la posibilidad de expandir nuevas formas de intervención musical terapéutica (tocando instrumentos, psicodramatización, conciertos, participando con otros miembros de la comunidad, etc.) en diferentes dispositivos sociosanitarios de salud mental de nuestro entorno.