

MUSICOTERÀPIA PER CUIDADORS INFORMALS



Alumna: Victòria Carnicer Pi

Tutora: Ana Isabel Berenguer Llorca

Fundació de la Universitat de Girona: Innovació i formació

Màster en Musicoteràpia Transcultural UDG 190917/2019

Data : 4 de juny del 2021

Agraïments

Agraeixo a la meva mare Camila i al meu fill Ivan l'acompanyament, suport i paciència que m'han donat, sense els quals no hagués pogut dur a terme el treball.

Al meu pare, l'Albert, per la seva energia, els seus ànims i la seva visió de vida, que m'ha guiat, tot i no estar ja entre nosaltres.

A totes aquelles persones amigues (Ana, Carme, Judith, Noelia, Cynthia, Glòria, Isabel, Carlos) que sense saber-ho, en la seva tasca com cuidadores informals, i des de la seva amistat, m'han ajudat a tenir una perspectiva real de la situació.

A la meva tutora, Anabel Berenguer, que m'ha guiat i m'ha donat ànims en tot moment, transmetent-me energia positiva per seguir endavant tot i les dificultats sorgides al llarg de tot el procés.

A les companys i companyes de màster, amb els quals ens hem ajudat al llarg d'aquests anys.

A l'Alberto, que m'ha fet créixer a nivell personal potenciant la meva busca per la resiliència.

A tots els cuidadors i cuidadores informals que lluiten cada dia per donar una vida millor al seu ésser estimat i que es mereixen tot el suport de la societat.

Resum:

Aquest treball es centra en la creació d'un programa de musicoteràpia per cuidadors informals. Aquests són familiars que tenen al seu càrrec la cura d'un familiar malalt de forma prolongada en el temps. La primera part del treball explica i analitza el procés de les pràctiques realitzades a l'AECC en grups de voluntàries de l'associació, familiars de malalts de càncer i en malalts de càncer. La segona part del treball fonamenta les bases teòriques i fa la proposta d'un programa de musicoteràpia per cuidadors informals de malalts de càncer i de malalts mentals.

Abstract

This work focuses on the creation of a music therapy program for informal caregivers. These are relatives who are in charge of caring for a sick relative for a long time. First the work explains and analyzes the process of internships at the AECC in groups of volunteers from the association, relatives of cancer patients and cancer patients. The second part of the work lays the theoretical foundations and proposes a music therapy program for informal caregivers of cancer and the mentally ill patients.

Justificació:

Els familiars de malalts oncològics que esdevenen cuidadors en llargs períodes de temps, així com els cuidadors assistencials voluntaris i professionals, conviuen molt de temps amb situacions complexes que segons el caràcter i el moment personal en que es trobin els pot acabar conduint cap a un estrès crònic. Acompanyar a un malalt crònic no és una tasca fàcil, el fer-se càrrec de la seva cura i acompanyament pot crear molts canvis a la vida del cuidador, sobretot si es tracta d'un familiar. Segons Vidal (2012) canvis d'horaris, canvis a la vida laboral, acompanyament en la comunicació de diagnòstics difícils d'assumir i d'entendre, dificultats en la gestió de les pròpies emocions per no influenciar al malalt, acompanyament en teràpies agressives que fan canviar l'aspecte i el caràcter del malalt... poden ser algunes de les situacions que ha de viure el cuidador de forma continuada en el

temps. Si aquest estrès no és gestionat pot comportar símptomes negatius per la salut física i emocional del cuidador, perjudicant-lo a ell/a mateix/a així com en la qualitat de la seva acció en la cura del malalt.

El trobar estratègies per la millora de la qualitat de vida dels familiars i cuidadors de malalts de càncer pot repercutir en la millora de l'acompanyament als malalts. Per aquest motiu, aquest projecte proposa un programa de musicoteràpia per familiars/cuidadors de malalts oncològics. Degut a la tasca de la institució on s'han realitzat les pràctiques, també s'ha dut a terme un programa per pacients oncològics, podent comprendre les situacions per les que passen els malalts i el tipus de recolzament que necessiten.

Índex de continguts

Resum.....	III
Abstract	III
Pràctiques	1
1. Introducció.....	1
2. Àmbit de treball i col·lectiu	2
3. Marc de l'àmbit de treball	4
4. Tasca musicoterapèutica.....	5
4.1. Pla de treball inicial	5
4.2 Variacions del pla de treball	7
4.3 Avaluació del procés. Inicial, continua, final; eines d'avaluació, protocols	8
4.4 Valoracions qualitatives i/o quantitatives del procés terapèutic	9
5. Discussió. Valoració respecte els objectius inicials, limitacions, dificultats, aspectes de millora, propostes per incrementar la qualitat d'atenció terapèutica	13
6. Detall de competències assolides per l'alumnat al llarg de la formació i com pensa que les ha portat a la pràctica	14
8. Visió crític constructiva. Aspectes a millorar en l'enquadrament de les pràctiques pel benefici dels usuaris	16
9. Visió crítica-constructiva de visió pròpia de les pràctiques realitzades	17
10. Conclusions finals de les pràctiques.....	18
Musicoteràpia per cuidadors informals de pacients oncològics i pacients amb trastorns de salut mental.....	18
1. Justificació. Familiars oncològics i familiars de malalts mentals?	18
2. Familiars o co-malalts? Com viu la malaltia el familiar?.....	21
2.1 Familiars de pacients oncològics	21
2.2 Familiars de malalts mentals	22
3. L'estrès en els familiars	22
4. Què és la resiliència?.....	24
5. La musicoteràpia com eina per obrir i enfortir els canals de la resiliència en familiars	25
5.1 Música i cervell	25
5.2 Què és la musicoteràpia?.....	27
5.3 Mètodes i models de musicoteràpia.....	27
6. Proposta d'un programa musicoterapèutic per familiars	32
6.1 Pautes d'intervenció d'un programa de musicoteràpia per familiars	32
6.2 Objectius generals i específics inicials del programa	33
6.3 Metodologia: justificació de l'ús de les diferents tècniques i de l'estructura general de les sessions	34
6.5 Esquelet de les 10 sessions.....	36
7. Avaluació.....	40
Reflexió sobre l'aportació de la pròpia tasca a les pràctiques i al TFM.....	43
Referències Bibliogràfiques	44

Pràctiques

1. Introducció:

Les pràctiques s'han realitzat a la seu de Girona de l'Associació Espanyola Contra el Càncer. L'equip de l'associació que ha portat les pràctiques, ha estat format per l'educadora social i la fisioterapeuta. Al juliol es va afegir com a nova coordinadora de voluntariat la psicooncòloga de l'associació. Amb elles s'han anat dissenyant i variant els plans d'actuació, segons les circumstàncies que han anat apareixent al llarg d'aquests mesos.

Ja des de l'inici es va plantejar a l'associació l'interès per treballar amb cuidadors i familiars de malalts del càncer, fet que els hi va semblar bé, doncs és una entitat que té un sistema de voluntariat molt potent i un espai per formar-los i cuidar-los, fent tallers de relaxació, gestió emocional, etc.

Per altre banda també es van mostrar interessats en oferir tallers de musicoteràpia a familiars de malalts de càncer, doncs des de l'associació volen fer més accions orientades a ajudar als familiars, que sovint deixen de cuidar-se per cuidar al malalt. Es tracta d'un col·lectiu que fa difícil deixar-se cuidar, doncs el càncer és una malaltia que en un percentatge elevat va associada a la possibilitat de la pèrdua de la vida del ser estimat. Això fa que els familiars centrin tota la seva energia en ajudar al seu parent, sense dedicar temps a cuidar-se a ells mateixos. Tot i així, es va plantejar que hi hagués l'ofertament d'uns tallers de musicoteràpia per aquells que volguessin beneficiar-se de les sessions. També es va proposar fer sessions de musicoteràpia per malalts de càncer de forma esporàdica, als hospitals on treballa la psicooncòloga de l'associació.

Es va començar amb els tallers per Voluntaris/es hospitalaris de l'associació, amb la intenció de seguir treballant amb grups de familiars i grups de malalts. No obstant, l'entrada en la pandèmia de la covid-19, va estroncar les pràctiques i no es van poder acabar les sessions que havien estat planificades per les voluntàries de l'associació.

A l'estiu va haver-hi un petit respir i es va plantejar l'opció de fer unes sessions amb voluntàries de la Junta de Maçanet de la Selva durant el mes de juliol.

A la tardor vam entrar en la segona onada de la covid-19 i l'associació va comunicar que per seguir amb les pràctiques, aquestes havien de ser Online. Va haver un gir per part de

l'associació respecte al realitzar “sessions de musicoteràpia”, doncs des de la seu de l'AECC de Madrid, es van posar fermes en realitzar dintre l'associació, activitats, teràpies, “legals” des del punt de vista del Ministeri. Com pel ministeri de sanitat espanyol, la Musicoteràpia està considerada una “pseudoteràpia”, des de l'associació es van dir que per acabar les pràctiques, les sessions es dirien “L'expressió de les emocions a través de la música”. Es va explicitar que s'havia de limitar a fer “els tallers” sense entrar a analitzar el que vivien les usuàries, doncs això, segons van dir, estaria envaint el camp de la psicologia. Per tant, només es podria preguntar entorn les activitats que fessin i no com les havia mogut. A les sessions, realitzades des de la plataforma Webex, sempre hi hauria d'estar present una de les persones de l'entitat.

Finalment es van fer 10 sessions per malalts/es de càncer i 10 sessions per cuidadors/es i Familiars de malalts de càncer Online. La primera de les quals, tal com es va demanar des de l'associació, va ser una introducció als beneficis que produeix la música segons la neurociència. Aquest és l'enllaç de la presentació:

<https://view.genial.ly/600157e132457a0d0e7d0999/presentation-expressio-de-les-emocions-a-traves-de-la-musica>

2. Àmbit de treball i col·lectiu

Les pràctiques han estat realitzades a *L'AECC-Catalunya contra el càncer*, institució de caràcter benèfic sense ànim de lucre, declarada d'utilitat e interès públic. La seva missió és “Lluitar contra el càncer liderant l'esforç de la societat catalana per a disminuir l'impacte causat per aquesta malaltia i millorar la vida de les persones que es veuen afectades de manera directa o tangencial per aquest tipus d'afecció “(AECC 2018).

Aquesta institució es fonamenta en 3 pilars: Informar i conscienciar; Donar suport i acompanyar e Investigar i recolzar .

Les pràctiques dintre la institució han estat realitzades dintre del pilar “Donar suport i acompanyar” actuant en quatre col·lectius diferents: Públic general; Voluntariat; Malaltes de càncer i familiars/cuidadors de malalts/es de càncer .

Públic general: la primera actuació dintre la institució va ser una col·laboració dintre del “Banc del temps” del Centre Cívic de Santa Eugènia. A canvi de venir a una sessió d'una hora i mitja, les persones assistents haurien de dedicar el mateix temps a realitzar una tasca

dintre de l'associació AECC. Aquesta activitat va constar d'una sola sessió on van assistir 11 persones, dos homes i nou dones entre 55 i 70 anys.

Voluntariat de l'associació:

L'Associació té un programa molt potent de voluntariat. Aquest es divideix en dos vessants: **Voluntariat de suport** (Òrgans de govern, Voluntariat de prevenció, de Suport Administratiu, d'Obtenció de recursos, voluntariat per la Ciència i **Voluntariat de Missió** (voluntariat hospitalari, voluntariat a domicili, voluntariat en unitats de Cures Pal·liatives, Voluntariat Testimonial i voluntariat de Benestar i confort) .

El treball en el transcurs de les pràctiques ha estat amb el voluntariat de missió hospitalari de la junta de Girona i amb el voluntariat d'Obtenció de recursos de la junta de Maçanet de la Selva.

Voluntariat de Missió hospitalari de la junta de Girona: era un grup format per quatre dones d'entre 60 i 75 anys que treballaven com voluntàries en l'àmbit hospitalari. Totes elles tenen algun familiar que ha patit de càncer o que ha traspassat degut a la malaltia. Són dones fortes, empàtiques, lluitadores, solidàries i amb un gran cor. L'associació havia programat 5 sessions amb elles, de les quals vam poder realitzar 4 abans de l'entrada de la pandèmia per covid-19. Aquestes sessions es van realitzar al Centre cívic de Sant Narcís.

Voluntariat de suport d'Obtenció de recursos de la junta de Maçanet: és una junta que estava molt unida abans de la pandèmia i que realitza moltes activitats per recollir fons per l'AECC. Amb l'entrada de la covid-19, l'associació els hi va dir que no podien fer activitats per recollir diners de forma presencial, doncs la major part de voluntaris/és són majors de 65 anys i es considerava una franja d'edat de risc. Tot i així, l'associació va programar fer tallers de musicoteràpia al llarg del mes de juliol amb aquest col·lectiu per animar-los, doncs des de la junta de Maçanet havien manifestat el seu descontent amb la decisió de l'associació. Es va decidir citar-los per fer una xerrada a la qual una infermera va explicar les mesures ideals per protegir-se de la covid-19. El mateix dia de la xerrada i al finalitzar aquesta, es va fer el primer taller de musicoteràpia. Els assistents, després de la xerrada van manifestar el seu descontent per la decisió presa per l'associació de vetar-los en la participació d'activitats solidàries. El debat es va allargar tant, que la sessió de Musicoteràpia va començar una hora més tard del previst. Val a dir que alguns d'ells era la primera activitat que feien després del confinament. En aquesta sessió hi van assistir unes 11 persones (un home i deu dones). A la

següent sessió van venir 7 (dos homes i cinc dones) i a les dues següents van venir quatre dones (sempre les mateixes). A totes les sessions, els usuaris/ usuàries que van venir tenien entre 65 i 78 anys .

Malalts/es de càncer: s’han fet un total de 10 sessions online amb un grup de 6 dones, tot i que només en dues sessions han estat totes, a la resta sempre ha fallat alguna, ja sigui per problemes de connexió o perquè els hi ha coincidit amb tractaments. 4 d’elles han estat constants i quan no han pogut venir han avisat, en canvi dues d’elles només han assistit a dues sessions. Tenen una edat compresa entre 44 i 65 anys. Des de l’associació no s’ha donat informació de en quin moment de la malaltia es troben, ni el tipus de càncer que tenen a l’estudiant en pràctiques. S’ha anat deduint i sabent informació d’algunes d’elles al llarg de les sessions. Aquest fet ha dificultat la planificació de les sessions i l’avaluació del seguiment, que s’ha basat en l’observació i sentir de l’estudiant.

Familiars /Cuidadores de malalts de càncer: s’han fet un total de 10 sessions Online amb 4 dones amb edats compreses entre 40 i 70 anys. Una d’elles és una familiar directa de malalt de càncer i la resta són voluntàries de l’associació o s’han dedicat professionalment a la cura d’altres persones.

3. Marc de l’àmbit de treball

S’ha treballat dintre del marc socio-comunitari. A l’Associació no hi ha un referent pel que fa a la musicoteràpia, doncs a la seu de Girona mai s’havia treballat amb ella. Des de l’equip amb el que s’ha treballat sempre s’ha tingut una predisposició positiva envers la disciplina tot i les dificultats sorgides arran de la decisió de la seu central de l’entitat de vetar la paraula “Musicoteràpia”.

4. Tasca musicoterapèutica.

4.1. Pla de treball inicial.

Tal com es refereix als punts anteriors, les actuacions que es van planificar en un inici estaven destinades a un programa per voluntàries, per familiars de malalts de càncer, una sessió pel banc del temps i sessions esporàdiques amb malalts oncològics.

Tal com s'explica al Pla de treball que trobem als annexos, el programa per voluntaris/es i el de familiars, s'estructurava en cicles de 5 sessions d'una hora i mitja cada sessió. L'associació va optar per aquest número de sessions perquè les persones voluntàries estaven implicades en moltes activitats i no les volien saturar. El nombre màxim d'usuaris per sessió es va estipular en 12, tot i que finalment van ser 4.

L'**Objectiu general** de les sessions és millorar la qualitat de vida dels usuaris/es de l'entitat.

Com a **objectius específics** estan diferenciats en les següents àrees:

Àrea física: Deixar anar tensions; crear espais de relaxació; arrelar-se i estar connectat en el moment present; activar la mobilitat muscular i articular per afavorir deixar anar tensions .

Àrea emocional: Escoltar-se a un mateix; expressar les emocions a través de la música; abraçar i deixar anar emocions en el dol; potenciar l'autoestima; disminuir l'angoixa de cara a l'aïllament; reduir el nivell d'estrès.

Àrea Cognitiva: Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea Social-Comunicativa: Augmentar la intenció comunicativa; afavorir l'actitud d'escolta; trencar amb els estereotips i prejudicis sobre el càncer.

Metodologia de treball :

Les sessions estan pensades entorn a una idea principal, al voltant de la qual s'estructuren les activitats que conformen la sessió en funció dels objectius específics que es vulguin assolir. En els grups que s'havien planificat 5 sessions (tot i que finalment se'n van fer 4) les idees entorn les que giraven les sessions eren les següents: Confiem! És possible deixar anar i relaxar-se; Escoltem-nos! M'escolto i t'escolto!; M'allibero de tensions; Treballem el dol; L'alegria de viure. Amb els grups que vam fer 10 sessions s'hi afegien: M'obro com un flor i deixo fluir la meva creativitat; Reconeixo els meus espais de relaxació; L'energia de l'amor; El ritme de la vida; Em cuido; Treballem el dol; L'alegria de viure .

Models teòrics :

Apareixen a l'annex A del Pla de treball i explicats al punt 7.

Durada de les sessions:

Les sessions presencials amb voluntàries hospitalàries van tenir una durada d'una hora i mitja, mentre que les de la junta de Maçanet de la Selva i les que es van fer Online van ser d'una hora.

Setting:

Disposició i elements del setting:

Els usuaris/es se situen amb cadires en semicercle al voltant dels instruments, que estan situats en una catifa. La musicoterapeuta se situa al costat dels instruments. Segons les activitats realitzades les usuàries poden estar de peu o assegudes. La relaxació final es realitza en cercle estirats a les màrfegues, portades per les usuàries o facilitades pels centre cívics. A l'estora on es col·loquen els instruments, hi ha un ciri, dos minerals amb forma de cor i una estrella. Aquests elements tenen un caràcter simbòlic per la musicoterapeuta .

Instruments i/o altres elements utilitzats:

Aparell reproductor d'àudio; altaveu; flauta indígena americana; djembé; caixó flamenc petit; sànsula; tambor oceànic; pal de pluja; maraques; xilòfon circular; tro; kalimba; metal·lòfon ètnic amb elements vibratoris cilíndrics; instrument idiòfon africà; picarols; pandereta; pandero; ukelele; fulls plastificats de colors; piano elèctric; monocordi.

Estructura de les sessions:

Per tal d'assolir aquests objectius la sessió està estructurada de la següent manera:

1. Salutació/presentació: per iniciar la sessió es saluden i expressen com estan per saber d'on es parteix.
2. Interiorització: a partir de respiracions conscients, meditacions en moviment o visualitzacions es treballen els objectius d'estar connectats amb el moment present, escoltar el nostre propi cos i relaxar-se.
3. Escalfament: aquestes activitats ens preparen per connectar amb el cos i la veu .
4. Desenvolupament: es treballarà amb la veu, la percussió corporal o la improvisació instrumental segons els objectius que estiguin marcats per la sessió. Aquestes activitats afavoreixen estimular la flexibilitat mental, expressar emocions de forma no verbal, deixar anar, augmentar la intenció comunicativa, activar la mobilitat muscular.
5. Relaxació o bany sonor: té la intenció d'integrar al cos tot el treballat durant la sessió.

6. Tancament de la sessió: amb poques paraules es pretén que les usuàries puguin expressar el que considerin de la sessió, amb l'objectiu que per elles mateixes, puguin sintetitzar allò que se'ls hi ha mogut internament.

La planificació per l'avaluació, està a l'Annex A al Pla de treball i s'especifica en el punt 4.3.

4.2 Variacions del pla de treball.

Annex 1 del Pla de treball:

Com ja s'ha comentat, l'entrada de la pandèmia de la covid-19 va fer que les pràctiques quedessin aturades. Al juliol, un cop acabat el confinament, es van reprendre amb voluntaris/es de la Junta de Maçanet de la Selva, mantenint el format del pla de treball original, amb un total de 5 sessions, en aquest cas, d'una hora. Seguint la mateixa estructura en les sessions i els mateixos fonaments teòrics. Es van afegir mides de seguretat relacionades amb la pandèmia, com l'ús del gel hidroalcohòlic i/o l'ús de guants, quan s'utilitzaven els instruments així com l'ús de mascareta i la distància de seguretat entre les usuàries .

Annex Pla de treball 2:

A la tardor va venir la segona onada de la covid-19 i es van haver de prendre noves mesures. Les pràctiques es van passar a fer online mitjançant la plataforma Webex. Hi va haver un canvi de format, realitzant-se 10 sessions per familiars i/o cuidadors de malalts oncològics i 10 sessions per malalts/es oncològics. Aquestes sessions tenien una hora de durada, seguint els mateixos fonaments teòrics i adaptant-se al format online, pel que fa a les activitats amb interacció amb instruments sonoro-musicals.

4.3 Avaluació del procés. Inicial, continua, final; eines d'avaluació, protocols

El procés d'avaluació que es va plantejar al Pla de Treball, contava amb una primera recollida de dades (Assessment), demanant que les usuàries omplissin un qüestionari musicoterapèutic. En el cas dels pacients de càncer, s'hi pretenia afegir un resum de l'estat actual del pacient a nivell bio-psico-social (paràmetres biològics, respostes físiques, estat emocional, necessitats) que fos facilitat per l'entitat. A les usuàries se'ls hi van oferir dos opcions per tal d'entregar el qüestionari musicoterapèutic. Per una banda, el podien omplir

mitjançant un document Word que havien d'enviar per correu electrònic i per l'altre, podien omplir [un formulari de google](#). Tal com es pot veure a l'Annex B, aquest qüestionari pregunta dades com l'edat, els estudis, així com la vida musical del usuari/a. Pel que fa al recull de dades dels pacients, l'entitat no les va facilitar. En el cas de les usuàries voluntàries, l'entitat va facilitar les tasques que fan els diferents tipus de voluntariat i les dificultats i càrregues emocionals que es troben en el seu dia a dia. El procés d'avaluació dintre dels diferents grups en els quals s'han fet sessions ha estat el següent:

Avaluació inicial: aquesta està basada en l'observació de les usuàries la primera sessió tenint en compte la informació recollida prèviament. Aquesta primera avaluació permet perfilar els objectius inicials tenint en compte la casuística, personalitat, moment en què estan les usuàries.

Avaluació Continua: aquesta es realitza al llarg de tot el procés terapèutic, a partir de l'observació directa de les usuàries. A l'acabar la sessió es fa un registre escrit del que ha passat a la sessió, quins canvis han tingut les usuàries, com ha estat la seva participació a les improvisacions, activitats... Paral·lelament, el Pla de treball preveia un seguiment del procés de la musicoterapeuta juntament amb l'equip de professionals de l'entitat. Finalment, aquest ha quedat amb alguns comentaris al acabar les sessions, però no amb un seguiment formal.

Avaluació final: A l'acabar el procés musicoterapèutic es fa una valoració de com ha anat el procés, quins canvis han hagut en les usuàries i en el grup. A partir d'aquí i s'extreuen unes conclusions finals.

Eines d'avaluació:

Qüestionari musicoterapèutic: permet tenir algunes dades dels usuaris/es, com l'edat, ocupació, com era el seu ambient musical en la seva infància, quins son els seus gustos musicals, quina música no tolera, si toca algun instrument...tota aquesta informació és útil per conèixer musicalment als usuaris/es i ens ajuda a seleccionar la música que utilitzarem a les sessions segons els objectius que es vulguin treballar.

Diari de les sessions: es realitza en l'avaluació continua. En aquest es registra quins usuaris/es han assistit a la sessió, quins canvis s'han vist en ells/es, quin ha estat el setting de

la sessió, quines activitats s'han realitzat amb els seus objectius terminals, com s'ha sentit la musicoterapeuta, quins canvis es creu que poden afavorir la millora de la sessió següent...el diari de sessions d'aquestes pràctiques el podeu trobar a l'Annex B.

Full d'avaluació: en aquesta es volen deixar registrats els aspectes que han sobresortit més a les sessions. En el cas d'aquestes pràctiques, s'han centrat en les conductes i estats d'ànim observats, en la participació en les activitats de creació i els objectius que s'han aconseguit a les sessions, respecte als que s'havien plantejat inicialment.

Valoració final per part de les usuàries: aquest model el teniu a l'Annex D i va ser entregat al grup de pacients oncològiques i al de familiars/cuidadores en format digital. El fet de fer les sessions Online ha dificultat que les valoracions siguin retornades, al no rebre resposta, no s'ha pogut fer el buidatge.

Informe final: aquest es realitza en l'avaluació final. Es valora com estaven les usuàries al principi del procés i com estan al final, tenint en compte els objectius específics físics, emocionals, cognitius i sociocomunitaris que s'havien marcat a l'inici. Es valora quines tècniques han estat més efectives mitjançant un qüestionari que es passa a les usuàries abans comentat.

4.4 Valoracions qualitatives i/o quantitatives del procés terapèutic.

Al llarg de les sessions s'ha anat complimentant el diari de sessions en base a l'observació fent així una avaluació qualitativa. Paral·lelament s'ha omplert el full d'avaluació on segons el grup s'ha posat l'atenció en 5 o ítems relacionats amb els objectius específics plantejats. Aquests ítems són valorats de l'u al quatre: 1 (Mai), 2 (ocasionalment), 3 (avegades), 4 (Freqüentment).

S'han escollit els objectius específics e indicadors d'avaluació que s'han considerat més rellevants per tenir en compte en l'observació. Aquests són:

Taula 3

Graella d'avaluació del grup de Voluntàries de la junta de Maçanet de la Selva

Nom	Data/ Assisteix	Mostra expressió facial o corporal distesa	Reconeix les emocions que sent	Aporta idees a la improvisa ció	Interactua amb els companys	Manifesta sentir-se més relaxada respecte l'inici de la sessió
-----	--------------------	---	---	--	-----------------------------------	--

Taula 4

Graella d'avaluació del Pacients oncològiques / grup de familiars de pacients oncològiques

Nom	Data/ Assisteix	Mostra expressió facial o corporal distesa	Expressa com està a la cançó de benvinguda o al final de la sessió	Aporta idees improvisació	Interactua companys	Manifesta que es sent més relaxada respecte l'inici	Somriu quan es canta el seu nom o quan dirigeix la improvisació	Té problemes amb la connexió
-----	--------------------	--	---	---------------------------------	------------------------	--	--	---------------------------------------

El percentatge d'assistència respecte el nombre d'inscrits al principi de les sessions oscil·la entre un 80% i un 40%, tot i que hem de tenir en compte les dificultats que ha comportat la pandèmia així com les dificultats amb les connexions Online. Al grup de voluntàries hospitalàries, l'assistència ha estat d'un 80%. Al grup de Voluntaris de Maçanet de la Selva van participar en totes les sessions un 40% dels usuaris inicials, tot i que hem de tenir en compte que feia poc que acabàvem de sortir del confinament domiciliari i a les notícies no paraven d'informar de creixements de contagis. El grup de pacients oncològiques que han seguit totes les sessions (i si no han pogut han avisat) ha estat el 50% de les usuàries. En el grup de familiars/cuidadores ha estat un 60%. Analitzant els [fulls d'avaluació](#) Tal com es pot observar als gràfics, les usuàries pacients oncològiques que han seguit tot el procés o gran part d'ell, s'ha observat i han manifestat millores en el seu estat d'ànim i el nivell de relaxació assolit durant les sessions.

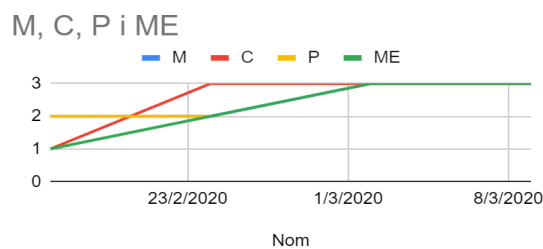
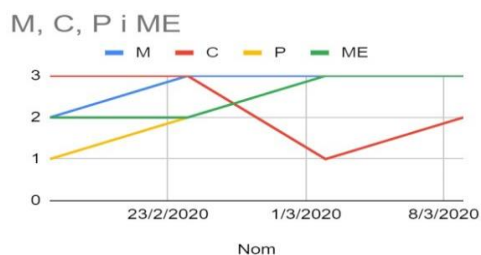
Per fer els gràfics s'ha escollit un objectiu específic de cada àrea relacionat amb el seu indicador d'avaluació, que s'ha ponderat del 1 al 4.

Grup de voluntàries Hospitalàries:

Àrea física : Deixar anar tensions

Àrea emocional: potenciar l'autoestima

Indicador: Expressió corporal /facial distesa **Indicador:** Somriu o relaxa improvisació.

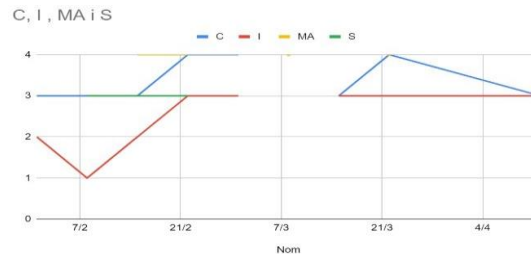
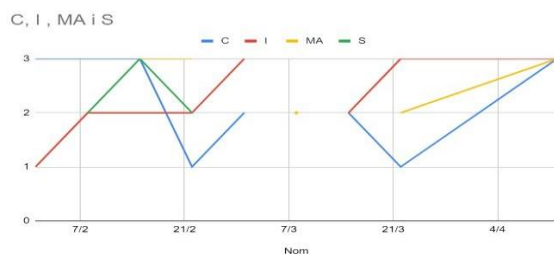


Grup de malaltes de càncer

Àrea física: Deixar anar tensions

Àrea Emocional: Reduir el nivell d'estrès

Indicador: Expressió facial o corporal distesa **Indicador:** Manifesta canvis positius



5. Discussió. Valoració respecte els objectius inicials, limitacions, dificultats, aspectes de millora, propostes per incrementar la qualitat d'atenció terapèutica.

El camí de les pràctiques s'ha sentit complex i a l'hora, ha portat a molts aprenentatges positius. Pel que fa als objectius inicials, s'han pogut realitzar tot i que no es poden avaluar com s'havia planificat inicialment. Les persones de l'associació amb les quals s'ha treballat han ajudat a planificar aquests objectius i a fer possible el realitzar les activitats als col·lectius proposats, fent-ne la difusió i cercant l'espai. Tot i així, s'ha sentit que des de la institució en si, no de les persones que hi treballen, la musicoteràpia no és considerada una eina terapèutica, sinó un seguit de tallers que poden aportar experiències positives a les usuàries.

Aquest fet ha dificultat realitzar l'avaluació de forma més objectiva. L'agraïment és present tant d'haver pogut fer tant les sessions presencials, com les que s'han fet Online. El fet de no tenir un musicoterapeuta de referència ha pogut crear inseguretat però per altre banda ha permès experimentar i provar coses diferents, seguint sempre una estructura determinada. Les sessions Online han portat a enfrontar a l'autora, totes aquelles situacions incòmodes generades per la falta de connexió, problemes de so, la distància...situacions que han ensenyat a cultivar la paciència, a plantar cara a la frustració i a deixar anar la creativitat i el sentir del moment. Malauradament, algunes usuàries no han pogut realitzar les sessions per problemes amb la seva connexió o els seus dispositius electrònics tot i que davant d'això s'ha fet tot el que s'ha pogut. Es van crear unes llistes de reproducció al [youtube](#) que es van compartir a les usuàries, per tal de que escoltessin la música proposada si tenien problemes tècnics i no escoltaven bé el so. A les primeres sessions Online hi va haver l'entusiasme de poder tocar instruments sense la necessitat de transportar-los, tot i que la realitat va acabar portant a posar àudios gravats perquè havien problemes amb el so i la música en directe no s'escoltava bé, doncs no es disposava d'un equip de so adequat. En aquest aspecte, les sessions Online perden tot el treball que es pot fer amb les ones sonores creades amb instruments en directe, però poden aportar recursos per millorar la qualitat de vida de les usuàries, en quant a realitzar exercicis que puguin fer elles mateixes, com a crear un espai per expressar i compartir. En aquest sentit, al finalitzar les sessions se'ls va passar un [escrit](#) amb un resum de diverses meditacions que s'havien fet a les sessions. S'ha entès que es pot treballar amb llenguatge no verbal en format Online una part de la sessió. Que aquest no només es produeix en la improvisació sinó també en els gestos, els moviments i l'expressió plàstica mitjançant els dibuixos. Tot i creure que el treball presencial és molt més vivencial, s'ha comprovat que treballant Online es pot arribar a persones que no es poden desplaçar per realitzar aquest tipus d'activitats que els hi son beneficioses. A més, s'hi han pogut connectar usuàries de fora de Catalunya.

6. Detall de competències assolides per l'alumnat al llarg de la formació i com pensa que les ha portat a la pràctica.

- Competència de percepció i escolta: al llarg de la formació se'ns ha referenciat i se'ns ha fet portar a la pràctica observar i escoltar a l'altre. Sobretot quan vam

treballar el model Benenzon, quan fèiem de contempladors. Al llarg de les pràctiques s'ha vivenciat la importància d'estar “en presència” durant la sessió, observant i percebent com la vivien les usuàries. Això ha ajudat a anar modelant la sessió i a anar-les acompanyant.

- Competència empàtica: el saber posar-nos al costat de l'usuari sense deixar-nos portar per la contratransferència és un tema que s'ha treballat al llarg de la formació. Posar una mirada empàtica ha facilitat muntar les sessions i acompanyar a les usuàries.
- Competència relaxatòria: López (2013) defineix aquesta competència com “nivell d'habilitats, creences, hàbits, coneixements, actituds i consciència psicocorporal que té una persona respecte a la relaxació”. En aquest sentit, per poder ajudar a les usuàries /usuaris a relaxar-se s'ha de tenir desenvolupada aquesta competència per tal de transmetre-la des de la seguretat. Aquest tema s'ha treballat molt al màster, tant al mòdul de Mindfulness com a gran part de sessions que s'han fet. El introduir i acabar les sessions de pràctiques amb una relaxació dóna importància a centrar a les usuàries en el moment així com integrar tot el que s'ha treballat a la sessió.
- Competència comunicativa verbal: segons Desclós (2011) relacionar-se amb el costat bell de l'existència, utilitzant un llenguatge bell porta a comunicar-se amb la part sana de la persona. És important establir una bona competència comunicativa verbal amb les usuàries. En aquest sentit es creu que té un paper molt important el com ens comuniquem per tal de crear un espai de benestar i confiança.
- Competència comunicativa no verbal: és molt important la tria de la música per les activitats receptives o de meditació en moviment. Segons la música que triem, les usuàries /usuaris navegaran per les seves dimensions interiors d'una manera o un altre, sempre tenint en compte les múltiples variables que pugui tenir la persona en aquell moment. La tria de la música ha d'anar lligada a la intenció que tingui l'activitat que es vol treballar.

A les activitats d'improvisació cobra molta importància aquesta comunicació “no-verbal”, una comunicació molt potent que facilita expressar allò que costa dir amb paraules.

És gran la importància que pot tenir en alguns moments la participació del musicoterapeuta en la improvisació. S'ha de mantenir en el moment present, obert al que està passant i actuant

en el sentir i a l'hora mantenir la consciència d'acompanyar. Aquesta actitud pot facilitar desbloquejar, deixar anar, contenir...

En aquesta competència no verbal, és important "la mirada" sense judicis i a l'hora un poder mirar-se als ulls. A una de les primeres sessions Online algunes usuàries no es posaven la càmera. Algunes perquè la connexió no els hi permetia i d'altres perquè els hi costava mostrar-se. Era com estar a cegues, es podien escoltar, però no veure i això creava la sensació d'estar-se perdent gran part del que estava passant. Es va demanar que es possessin la càmera a les sessions següents i la comunicació va millorar moltíssim. Les usuàries que han tingut problemes de connexió han acabat per no fer les sessions perquè els hi dificultava seguir-les bé .

7.Elementes referencials teòrics.

Models i mètodes de musicoteràpia:

- Improvisació instrumental basada en la teràpia "no verbal" de Benenzon: és una musicoteràpia activa i el que pretén és obrir canals de comunicació entre els usuaris/es i la musicoterapeuta. És molt important com es prepara el setting perquè aquesta comunicació sigui significativa. A les pràctiques s'ha dedicat alguna part d'algunes sessions a treballar d'aquesta manera.
- Musicoteràpia creativa i improvisacional basada en exercicis de la musicoteràpia Humanística i Transpersonal.
- Musicoteràpia receptiva :agafant algunes tècniques del mètode GIM .
- Musicoteràpia auto realitzadora de la Conxa Trallero .

Altres mètodes complementaris:

- **Mindfulness**: no és i una disciplina pròpiament de la musicoteràpia, però s'ha utilitzat a les sessions per centrar a les usuàries al moment present acompanyant l'activitat amb música.
- Meditacions en moviment com ara els moviments arquetips sufís així com altres tipus de meditació en moviment.
- Exercicis de **percussió corporal** extrets del Mètode SSM (senyalització - Seqüenciació-Música) de Santi Serratosa i del mètode BAPNE de Javier Romero Naranjo. Es treballen ritmes que fan mantenir l'atenció a les usuàries treballant l'àrea

cognitiva així com fent-les participar en la creació de ritmes i gestos, treballant la comunicació i l'autoestima.

8. Visió crític constructiva. Aspectes a millorar en l'enquadrament de les pràctiques pel benefici dels usuaris.

Tenint la perspectiva de tot el treballat i viscut durant les pràctiques, s'observa que les sessions han estat beneficioses per les usuàries. Tot i així, per tal de millorar la seva qualitat, buscaríem més estratègies per tal de dur a terme l'avaluació de les sessions, doncs s'ha observat que aquesta ajuda a buscar recursos per acompanyar i ajudar a les usuàries conforme es van fent les sessions. El diari de pràctiques i el full d'avaluació han fet de guia, però s'observa que el full d'avaluació podria tenir més indicadors d'avaluació que podrien ajudar a fer un seguiment més objectiu. També seria beneficiós per els usuàries que hi haguessin reunions de la musicoterapeuta amb la resta de professionals que estan treballant amb elles. D'aquesta manera, seria més fàcil enfocar les sessions en la direcció que poguessin necessitar en aquell moment les usuàries.

Si s'haguessin de tornar a realitzar sessions Online, des de l'inici no s'inclourien aquelles activitats que han portat dificultats tècniques. Es donaria més espai a activitats que poguessin servir a les usuàries al moment present per relaxar-se, deixar anar l'estrès i crear un espai de creativitat i de compartir a partir del moviment, el cant i la improvisació .

9. Visió crítica-constructiva de visió pròpia de les pràctiques realitzades.

Del punt de vista de l'autora, les sessions de musicoteràpia que s'han realitzat a les pràctiques, han beneficiat a les usuàries que hi han participat, doncs se'ls ha obert un espai on han pogut treballar el seu interior des d'unes tècniques que eren desconegudes per la majoria de les persones que hi han participat, obrint-les noves perspectives de treball en elles mateixes .

Al llarg de les pràctiques han anat sortint dificultats que s'han anat salvant i superant el millor que s'ha pogut. El suport i treball de les persones de l'entitat que han acompanyat a la musicoterapeuta durant les pràctiques, ha ajudat que aquestes s'hagin pogut realitzar en la seva totalitat. L'emergència sanitària sorgida durant les pràctiques ha trencat amb alguns dels processos que s'havien començat i que han quedat sense tancar. Per l'altre banda, n'ha iniciat

dos de nous en format Online, que tot i els inconvenients que pot tenir aquest format, han afavorit que persones que necessitaven atenció emocional se n'hagin pogut beneficiar .

Els reptes del treball Online han fet reinventar a l'estudiant en pràctiques i a buscar estratègies noves. Tot plegat porta a afirmar que quan hi ha una intenció de voler ajudar a l'altre, es pot aconseguir, sigui quin sigui el format en que s'ofereixi aquesta ajuda. Pot ser millorable, més intens, però pel sol fet d'estar, ja s'està ajudant a la persona qui ho rep. Ha estat un regal poder acompanyar durant els diferents processos viscuts pels usuaris/es, sigui quin sigui el format en que s'hagin realitzat. A part de la pandèmia, els perjudicis de l'entitat envers la disciplina de la musicoteràpia a la meitat de les pràctiques, s'ha viscut com un núvol negre amenaçant turmenta. No obstant, s'han pogut dur a terme sessions que han acompanyat, ajudat, a un total de 31 usuaris/es tot i que algunes d'elles hagin fet poques sessions. La conclusió és que s'ha pogut ajudar i donar recursos a persones que ho necessitaven. I aquest núvol negre del que es parlava, s'ha anat desfent, doncs l'important no és el nom que li donem al que fem sinó el que es fa per ajudar. Tot i així, deixa clar que hi ha molta feina a fer en el nostre país per tal de donar un valor institucional a tots els beneficis que pot aportar la musicoteràpia a la societat.

10. Conclusions finals de les pràctiques.

Les pràctiques han obert a l'estudiant l'oportunitat d'ajudar a altres persones a través de la música. Li han fet veure la importància de cuidar-se per poder ajudar als altres, doncs segons com s'estigui, es pot influenciar a les persones amb qui s'està treballant. Aquest treball s'ha entès que s'ha de fer amb molta cura i molt respecte a l'altre, contenint, acompanyant des d'una mirada oberta i un somriure intern. A l'entendre de l'estudiant, les sessions de pràctiques han afavorit a les usuàries a trobar un espai on relaxar-se, comunicar i expressar i per aquest motiu es considera que ha estat positiu per elles. Pel que fa a la institució, ha estat el primer cop que ha treballat amb la musicoteràpia. Tot i les etiquetes que pugui portar aquesta disciplina, es considera que l'entitat ha pogut veure que aporta beneficis als seus usuaris. Per tant, del parer de l'autora del treball, les pràctiques han estat positives per l'estudiant, les usuàries i la institució.

Musicoteràpia per cuidadors informals de pacients oncològics i pacients amb trastorns de salut mental .

1. Justificació. Familiars oncològics i familiars de malalts mentals?

La musicoteràpia per familiars de malalts crònics, sigui quina sigui la seva patologia, està poc explorada i no per això deixa de ser necessària. Hi ha poca consciència col·lectiva de la pressió i efectes que pateix aquest col·lectiu i són pocs els projectes que s'engegen per ajudar-lo. En tots els casos, es veu important el suport familiar per acompanyar i superar tota malaltia, però aquest acompanyament també té unes conseqüències. La Musicoteràpia s'aplica tant en pacients de càncer com en pacients de salut mental, doncs estan demostrats científicament els beneficis que pot aportar la música per aquests pacients. Tot i així, el camp de la musicoteràpia està poc enfocat a familiars i cuidadors, tot i que podem trobar algunes excepcions. Aquest és un col·lectiu que també necessita millorar la seva qualitat de vida, doncs acompanyar en un procés llarg de malaltia o trastorn comporta un estrès important per l'individu. Benenson (2011), ens parla dels efectes psicològics que produeix el càncer en els pacients i els seus familiars i diu que són similars als dels pacients psicòtics: ansietat, angoixa, aïllament i mobilització de nuclis melancòlics i paranoics.

Si s'observen les estadístiques, l'observatori de l'AECC va detectar 42.265 casos nous de càncer a Catalunya al 2017. Segons Palacios-Espinosa i González (2015), el familiar acompanya al seu parent diagnosticat de càncer, fa de contenció del mateix i sent una implicació de la malaltia com si fos el mateix pacient, havent d'assimilar informacions mèdiques complexes i prendre decisions que suposen un gran estrès .

Pel que fa a salut mental, l'Observatori del sistema de salut de Catalunya, el 2017, va registrar l'atenció a salut mental, als serveis d'atenció ambulatoria d'adults, 168688 persones visitades, de les quals el 51% es consideren malalts crònics. Posem doncs, que 86030 pacients amb una malaltia crònica mental van ser visitades al 2017 a Catalunya. Tenint en compte, que no estem incloent a tots aquells malalts mentals que no accepten la malaltia i no fan les visites als centres de salut mental que tenen pautaades, tema que seria per tractar a part. Nolasco, Bandeira, Santos de Oliveira, Vidal (2014) parlen dels diferents tipus de sobrecàrrega que pateixen els familiars de malalts mentals: la sobrecàrrega objectiva creada per les tasques quotidianes de cura dels pacients: pèrdues financeres, canvis de rutina,

alteració de la vida social i professional del familiar i la sobrecàrrega subjectiva, que seria el sentiment de carregar amb el pes de cuidador.

Per tant, suposant que sigui una persona de la unitat familiar que es faci càrrec del malalt, tenim 42.265 familiars patint els efectes de la malaltia de càncer, tenint en compte que estem parlant dels casos nous diagnosticats el 2017 sense incloure els casos ja existents anteriorment. Per altre banda tenim un mínim de 86030 familiars de malalts crònics de salut mental vivint tot l'estrès que genera acompanyar aquests trastorns siguin quines siguin les particularitats d'aquests.

Si es busquen referències assistencials a familiars de malalts oncològics i familiars de malalts mentals podem trobar algunes propostes de suport psicològic i per part d'assistència social als centres de salut pública i a les entitats i associacions sense ànims de lucre creades per familiars de les diverses malalties. Tot i així, segons Guinea (2007) “aquestes reds de suport no es troben suficientment integrades als serveis socio-sanitaris per atendre als familiars que necessiten mides de suport i a la vegada de protecció” (citat per Ribot 2017). En el camp de la musicoteràpia, les referències bibliogràfiques orientades a aquest sector de la població són més aviat inexistentes en llengua castellana o catalana, amb excepció del llibre “Musicoteràpia assistencial per cuidadors “ Trallero (2008) on planteja un programa de musicoteràpia per cuidadors en l'àmbit professional. Per la xarxa, posant al cercador “Musicoteràpia per cuidadors “(music therapy for coregivers) s'han trobat alguns articles per malalts i cuidadors d'Alzheimer i articles en altres llengües, com ara un en portuguès que parla dels diferents escrits dedicats a aquest tema. O altres textos en llengua anglesa com ara *Caregiver empowerment and music therapy: Through the eyes of bereaved caregivers of advanced cancer patients* i *Effects of family-based educational music therapy on acute care psychiatric patients and their family members: An exploratory mixed-methods study*. No obstant, cap dels dos està obert a la xarxa, per accedir-hi s'ha de pagar o estar subscrit a la pàgina.

Com a conclusió, els programes musicoterapèutics per familiars/cuidadors són més aviat pocs o inexistentes, fet que demostra que al nostre país hi ha molta tasca per realitzar.

La proposta d'aquest treball és crear un programa de musicoteràpia per familiars de malaltsoncològics i per familiars de malalts mentals. Aquests, molts cops desbordats, en la majoria dels casos, no tenen consciència de la necessitat de cuidar-se a ells mateixos,

desconeixent que si ells estan bé anímicament i emocionalment poden ajudar millor als seus parents. Si des de les institucions, entitats i associacions hi ha un espai, una oferta, un acolliment per l'acompanyament i cura del familiar, aquest pot obrir els ulls a aquesta necessitat que a vegades no creu mereixedora. Si el cuidador converteix la situació que el desborda en una oportunitat de creixement i cura personal, pot fer de la seva resiliència, una base per millorar la seva vida i a l'hora, millorar l'atenció al seu familiar.

Per tant, la proposta és crear un programa musicoterapèutic per familiars de malalts oncològics Online i un similar per familiars de malalts mentals presencial. Amb l'objectiu principal de millorar la qualitat de vida del familiar/cuidador i donar-li recursos per enfortir la resiliència més enllà de les sessions musicoterapèutiques. Als familiars de malalts oncològics els hi costa molt creure i buscar un espai per cuidar-se a ells mateixos, doncs el seu parent/a molt sovint està al límit entre la vida i la mort. Un dels aprenentatges i fortaleces que hem pogut extreure de la crisi del covid-19, és que podem arribar a fer activitats des de casa que ens poden ajudar. Potser no tindran la mateixa energia que tindrien presencialment, però poden apropar eines per treballar l'auto cura. Pels familiars de malalts de càncer, l'ofertament de sessions Online, pot ser una escletxa per deixar entrar aquest auto cuidar-se, sense la necessitat de desplaçar-se i haver de deixar sol unes hores al familiar malalt.

Per altre banda, els familiars de malalts de salut mental, necessiten socialitzar-se i viuen una situació que els hi ha més fàcil el poder-se desplaçar i per tant poden aprofitar el realitzar les sessions presencialment sempre que la situació per la crisi sanitària de la covid19 ho afavoreixi, tenint sempre l'opció de poder-ho fer Online.

Poden semblar col·lectius molt diferents i realment ho són, però salvant diferències, tenen en comú l'estar connectats molt sovint amb emocions com la por, la ràbia, l'ansietat, l'angoixa, l'aïllament... i per aquest motiu el treball de les emocions a través de la música fa que puguin tenir eines de treball comuns dintre del camp de la musicoteràpia. En aquest treball ho enfoquem en aquests dos col·lectius tot i que és aplicable a qualsevol col·lectiu que es faci cura de malalts crònics .

2. Familiars o co-malalts? Com viu la malaltia el familiar?

2.1 Familiars de pacients oncològics.

Quan hi ha un diagnòstic de càncer, tot i que afecta a tot l'entorn familiar, és una persona propera, la que assumeix el paper de cuidador/a principal. Aquest, és anomenat pels estudis "cuidador principal informal", doncs es fa càrrec de la cura i acompanyament del seu parent sense ser un professional.

Segons Vidal (2012), conviure amb el diagnòstic de càncer d'un familiar, fa que s'hagi de fer un nou plantejament de vida, re avaluació de prioritats i aprendre a viure el dia a dia. Normalment es té poc temps per assimilar i portar a terme aquests canvis fet que pot provocar la sensació de saturació tant al pacient com a la seva família directa. En alguns casos, quan s'esdevé el cuidador principal informal, implica deixar la feina, els hobbies, aficions i el contacte amb els amics es perd o canvia. A aquests canvis se li ha d'afegir l'alteració de la convivència i el dia a dia amb el malalt. El suport al malalt durant el tractament oncològic pot provocar moltes incerteses. Per una banda, acceptar els canvis físics de l'ésser estimat deguts a la radioteràpia i quimioteràpia, la incertesa de l'efectivitat dels tractaments, la por a la seva recaiguda, el no saber què fer quan estant a casa, el malalt té molt de dolor, la por a la seva mort ... Per altre banda, la comunicació entre els familiars i malalts es veu afectada per la malaltia. Sempre depèn de la personalitat d'uns i altres i del tipus de comunicació que tinguessin abans del diagnòstic però tractar temes com quan la malaltia esdevé incurable, el voler amagar els veritables sentiments per no fer patir al malalt, negar-se a parlar del tema ...fa que moltes vegades es generi una comunicació insana.

Ribot (2017) diu que aquesta situació pot provocar estrès, ansietat, preocupació i malestar emocional als/les familiars del/la pacient oncològic/a. Nijboer (2001) citat per Ramos; Mesa; Moreno; Escrichesaura; García (2016) diu que la condició de cuidador ha estat considerada font d'estrès crònic que produeix efectes perjudicials a nivell físic, cognitiu i psicosocial.

2.2 Familiars de malalts mentals.

Tal com hem referenciat anteriorment, els familiars de malalts mentals es veuen sotmesos a sobrecàrregues objectives i subjectives. Gradillas (1998) ens parla que en la nostra societat no està ben vista la malaltia mental, doncs moltes vegades els pacients tenen uns

comportaments estranys que normalment són rebutjats. Dintre de les repercussions objectives que pateixen els familiars de malalts mentals hi ha l'aïllament social, doncs en general, els familiars deixen de fer activitats que feien abans de desenvolupar-se la malaltia del seu familiar, per atendre'l. Però també per evitar situacions que el puguin fer passar una mala estona, o avergonyir, doncs a vegades el seu parent pot tenir comportaments que socialment no estan acceptats. Això fa, que moltes vegades els familiars deixin de quedar amb amics o anar a llocs públics com restaurants, etc. per evitar aquestes situacions. Dintre de les repercussions objectives s'inclouen la desorganització a casa, doncs moltes vegades el malalt deixa de fer tasques i les ha d'assumir totes el familiar, o el familiar ha d'assumir un treball, doncs el qui aportava econòmicament era el malalt i la casa es queda desatesa. Per altre banda la família també ha d'afrontar les possibles pèrdues econòmiques, ja sigui perquè s'ha de fer un canvi de feina per dedicar-se més al familiar, o perquè el familiar malgasta diners, segons el tipus de trastorn que tingui diagnosticat .

3. L'estrès en els familiars.

L'estrès es considera "una resposta general de l'organisme davant de qualsevol estímul estressor o situació estressant". Aquest terme el va utilitzar per primera vegada el metge Hans Selye el 1926. Segons Mesa, Campos i Redolat (2017) la resposta a l'estrès és adaptativa preparatòria per enfrontar-se als perills. Segons el temps que dura pot convertir-se en una vulnerabilitat. Segons Trallero (2004) el cos utilitza recursos excepcionals, sobretot una activació fisiològica i cognitiva, per percebre millor la situació. La resposta de l'individu davant d'una situació d'estrès pot ser de lluita o de fugida. Els recursos que utilitza el cos poden ser: l'augment de la freqüència respiratòria i cardíaca, la dilatació de les pupil·les per millorar la visió, l'oïda s'aguditza, els músculs es tensen, es bombeja sang al cervell per augmentar l'arribada d'oxigen a les cèl·lules per tal d'afavorir els processos mentals deixant fredes les extremitats... Quan les demandes de la situació han acabat cessa la resposta d'estrès i l'organisme torna a l'equilibri. En canvi, quan la situació s'allarga en el temps s'esdevé l'estrès crònic que pot comportar desgast físic, crisis de plor, depressió. Segons Mesa "et al" (2017) l'estrès produeix alteracions al hipocamp, al còrtex pre-frontal i a la amígdala portant a un deteriorament de les funcions cognitives com són els processos d'atenció, aprenentatge i memòria. Matus i Barra (2013) ens parlen del concepte "d'estrès percebut" pel cuidador i

basant-se amb Skok,Harvey i Reddihough (2006) diuen que moltes vegades el malestar dels familiars té més a veure amb com es percep l'estrès i el suport social percebut que en la gravetat de la malaltia en si del parent que estan cuidant. Tornant a Mesa “et al”(2017) l'estrès percebut pel cuidador comporta una càrrega de símptomes a nivell físic, emocional, social o econòmic que qualifiquen com “Síndrome del cuidador”. Segons la personalitat del cuidador serà més vulnerable o més resiliènt davant aquests efectes. Els autors citen a McEwen com a creador del concepte de “Allostasis”, la necessitat de crear un equilibri nou en el cuidador, canviant els punts que li poden donar estabilitat. La falta d'aquesta adaptació, relacionada amb l'exposició prolongada a diverses situacions d'estrès intens l'anomena “Càrrega alostàtica” podent produir en els cuidadors: deteriorament cognitiu, dolor muscular, cefalees, alteracions del son, alteracions de mobilitat, pèrdua de gana, pes o fatiga. A tot això se li poden afegir els símptomes depressius com la baixa autoestima o insatisfacció personal, canvis d'estat d'ànim, frustració, apatia o irritabilitat. Els mateixos autors diuen que des de la perspectiva psicobiològica, els canvis de salut psicològica estan relacionats amb una menor activació del sistema immune. Coronado (2018) esmenta que el tenir cura de malalts durant un llarg període de temps pot comportar un envelliment prematur doncs l'estrès crònic fa més curts els telòmers. L'autor defineix els telòmers com “estructures compostes d'ADN i proteïnes que es localitzen al final dels cromosomes. Son essencials en mantenir l'estabilitat del genoma i estan relacionats amb el rellotge biològic i la prolongació de la vida”. L'autor argumenta que l'estrès crònic provoca menor activitat de la telomerasa que sumat a que els telòmers es fan més curts es relaciona amb una “ alta excreció de metabòlits d'hormones de l'estrès”.

Segons Orbito (2021) quan l'estrès esdevé crònic hi ha un augment crònic de la respiració i en conseqüència, una pèrdua de diòxid de carboni del cos. La respiració excessiva causa una pèrdua d'àcid i el cos ho compensa orinant àlcali de sobra. Aquesta pèrdua de àlcali continuat redueix les reserves alcalines del cos i en general, per poc esforç que es faci el cos es cansa.

Tornat a Mesa “et al”(2017) els estressors ambientals poden influenciar més o menys al cuidador segons com sigui la seva personalitat, podent ser més vulnerable o resiliènt a la situació que estigui vivint. Consideren variables de l'estrès:

1. Els factors relacionats amb el pacient (característiques de la patologia, gravetat, pronòstic i evolució de la patologia, Gradillas (1998) afegeix el caràcter interpersonal del malalt).
2. La personalitat del cuidador: els estudis demostren que quan més neuroticisme té, més sensació de sobrecàrrega sent. La capacitat d'afrontament també pot dependre del seu estat d'ànim, gènere, edat. Seguint el model "Big five" defineixen 5 models de personalitat: Neuroticisme, Extraversió, Apertura a l'experiència, Amabilitat i Responsabilitat.

Són considerats factors de risc el tenir poc suport social significatiu, inactivitat física, una dieta insana, mala qualitat del son, relacions familiars disfuncionals i poca autoestima. La interacció entre la personalitat del cuidador i la situació que estigui vivint determinaran la sobrecàrrega percebuda pel cuidador i per tant el seu nivell d'estrès.

4. Què és la resiliència?

La Resiliència és la capacitat per superar les adversitats i inclús aprendre i sortir enfortit d'elles. Segons González, Fonseca, Valladares i López (2017) la resiliència no és un do innat i si coneixem els factors que la modulen es poden tenir recursos per enfortir-la. Segons les autores, es poden trobar factors interns o característiques individuals com l'autoestima, optimisme, responsabilitat, intel·ligència emocional, autonomia, la fe, competència cognitiva, la confiança en un mateix etc. Els factors externs serien el suport de grup, suports assistencials i socials. L'estudi realitzat per les autores citades, conclou que els cuidadors informals de pacients de càncer que tenen un nivell alt d'autoestima i intel·ligència emocional, tenen un grau inferior de sobrecàrrega que els cuidadors que el tenen baix.

Aquestes conclusions porten a pensar que un treball en l'autoestima i la gestió de les emocions dels cuidadors, pot enfortir la seva resiliència i per tant millorar la seva qualitat de vida. Cerquera; Ara; Pabón; Daysy (2015) en el seu model d'intervenció per cuidadors de malalts d'Alzheimer, fonamenten l'enfortiment de la resiliència dels cuidadors, en l'aplicació de l'enfocament cognitiu conductual, utilitzant altres recursos com les respiracions, la relaxació i la intervenció terapèutica musical per completar aquest treball.

Arribem doncs a la conclusió que es poden donar estratègies als cuidadors per enfortir la seva resiliència. El crear programes diversos que els acompanyin i els hi donin un suport

social acompanyat d'estratègies per tenir recursos per enfortir l'autoestima i el treball de la intel·ligència emocional, els pot ajudar a reduir el seu estrès i per tant, millorar físicament i emocionalment.

5. La musicoteràpia com eina per obrir i enfortir els canals de la resiliència en familiars.

5.1 Música i cervell.

Jauset (2008) ens explica que l'estructura cerebral està dividida en dues parts simètriques: l'hemisferi dret i l'hemisferi esquerre. Aquests estan separats per una fissura longitudinal anomenada cos callós. Aquest està format per un conjunt de fibres nervioses que comuniquen e intercanvien constantment informació entre els dos hemisferis. L'hemisferi esquerre és el que regula el llenguatge, el ritme i el to musical, les matemàtiques, la lògica i és la part planificadora. L'hemisferi dret està lligat a les habilitats artístiques i musicals, a la melodia, la percepció del timbre, la intuïció i la creativitat.

La part externa del cervell s'anomena còrtex cerebral i està dividida en 4 parts: frontal, parietal, occipital, temporal i auditiva. El còrtex envolta el tàlem (distribueix la informació sensorial i motora rebuda del còrtex); l'hipotàlem (controla els processos físics automàtics); hipocamp (memòria recent); una part dels nuclis basals; i l'amígdala (controla les emocions i coordina el sistema hormonal i el component instintiu). Tots aquests elements que envolta el còrtex formen part del sistema límbic que regula les constants corporals del nostre organisme i és responsable de la reproducció i de les nostres respostes neuronals. Segons Jauset (2013) la música pot estimular una resposta en la zona límbica tot i que conscientment no es percebin canvis.

Les neurones són les cèl·lules bàsiques del sistema nerviós central i els neurotransmissors els agents químics que controlen els nostres estats emocionals. Aquests creen serotonina, relacionada amb l'estat de benestar i que pot augmentar els seus nivells amb el cant. Les encefalines són opacis biològics que permeten regular el dolor i la dopamina aporta components gratificants.

El cervell té la capacitat de crear nous circuits neuronals a partir de les pròpies creences i vivències. Quan més estímuls tenim més connexions neuronals es creen. L'art i la música són

un estímul per al desenvolupament de xarxes neuronals. Segons Jauset (2008) quan cantem o toquem un instrument, la nostra xarxa neuronal s'amplia.

Per altre banda, l'autor ens diu que la música que ens agrada augmenta la oxitocina i genera ones cerebrals Alpha, associades a estats de relaxació corporal i física. El mateix autor cita la definició de la OMS de *Neuroplasticitat* com “la capacitat de les cèl·lules del sistema nerviós per regenerar-se anatòmicament i funcionalment després d'estar subjectes a influències patològiques ambientals o del desenvolupament, incloent traumatismes i malalties”.

Anteriorment, s'ha citat que l'estrès produeix alteracions a l'hipocamp, al còrtex prefrontal i a l'amígdala portant a un deteriorament de les funcions cognitives. Com hem vist també, aquestes són parts que conformen el sistema límbic que és qui regula les nostres respostes neuronals. Jauset (2013) basant-se en estudis de neurociència afirma quan cantem o interpretem música la nostra xarxa neuronal s'amplia. Partint d'aquesta afirmació es presenta la hipòtesi de que realitzar música amb cuidadors informals sotmesos a un estrès crònic que ha afectat al seu sistema límbic, pot ser beneficiós per augmentar les seves xarxes neuronals i per tant, propiciar la regeneració de les cèl·lules del sistema nerviós que han estat sotmeses a influències patològiques.

5.2 Què és la musicoteràpia?

Hem vist a grans trets l'efecte que pot produir la música al cervell a nivell fisiològic però aquest no és l'únic aspecte de l'ésser humà en que pot repercutir. Segons Poch (1999) la música pot tenir efectes psicològics modificant les emocions humanes; tenir efectes intel·lectuals desenvolupant la capacitat d'atenció sostinguda, estimulant la imaginació i la creativitat i desenvolupant la memòria; pot produir efectes socials creant cohesió grupal a través del cant, la dansa o la interpretació instrumental i pot tenir efectes espirituals.

Ja des de les civilitzacions més antigues i de diverses parts del món, s'han trobat restes, escrits, que manifesten els beneficis de la música en l'ésser humà. La música-medicina és i ha estat utilitzada en moltes cultures d'arreu del món, per ajudar a sanar en comunitat.

Segons Davis; Gfeller i Thaut (2000), la referència més antiga al terme de “Musicoteràpia” es troba en un article anònim a EEUU el 1789. Aquest article afirma que la música té efectes sobre les emocions i que és un agent terapèutic comprovat.

Jauset (2008) cita la definició de musicoteràpia segons La American Music Therapy Association (AMTA) com “una professió, en el camp de la salut, que utilitza la música i les activitats musicals per tractar les necessitats físiques, psicològiques i socials de persones de totes les edats”.

Benenzon (2014) defineix la Musicoteràpia com “una psicoteràpia que utilitza el so, la música i els instruments corporo-sonoro-musicals per establir una relació entre musicoterapeuta i pacient o grups de pacients, permetent a través d’ella millorar la qualitat de vida i recuperant i rehabilitant al pacient per la societat(...)”.

Aquestes definicions justifiquen portar a terme un programa musicoterapèutic destinat a cuidadors informals per tal d’alleujar els efectes patològics provocats tant a nivell fisiològic, emocional, cognitiu i social per la possible sobrecàrrega de la cura del seu familiar.

5.3 Mètodes i models de musicoteràpia.

Els models i mètodes de musicoteràpia aprovats per la Comunitat Musicoterapèutica en el IX congrés mundial de musicoteràpia el 1999 a EEUU són els següents: model Conductista, model Benenzon, mètode Analític, model GIM i model Humanista-Transpersonal (Nordoff-Robins).

En aquest apartat s’expliquen els models en que s’han inspirat les sessions pensades per el programa de musicoteràpia per cuidadors informals així com altres tècniques que s'utilitzen que no són pròpies de la musicoteràpia.

Models de Musicoteràpia:

Model Benenzon:

Segons Aceves i Romero (2018) aquest és un model dissenyat per Ronaldo Benenzon, el qual ha estat estructurant i organitzant el model des del 1969. Segons els autors, la seva estructura teòrica “es basa en idees d’autors com Freud, Jung, Watzlawick, Lacan, Konrad Lorenz, Fiorini, Winnicott, Anzieu, Adorno, Deleuze, Derrida, Heidegger, entre altres, en estudis profunds sobre la música i l’objecte sonor» (...)

Benenzon (2014) defineix la musicoteràpia com “camp de la medicina que estudia el complex so-ésser humà-so, amb l’objectiu d’obrir canals de comunicació en l’ésser humà , produir efectes terapèutics, psicoprofilàctics i de rehabilitació en ell mateix i la societat”. Aquests canals de comunicació els obre a partir del llenguatge “no-verbal”, on la

improvisació amb instruments, la veu i el cos esdevenen els protagonistes de la comunicació, deixant fluir a la persona en el seu ésser sense veure's limitat pel codi del llenguatge verbal. És molt important que s'estableixi un canal de comunicació entre musicoterapeuta i usuàries i per aquest motiu en el model són molt importants els protocols per tal d'afavorir aquesta comunicació.

El model Benenzon es basa en dos principis:

1. Principi de ISO: fenomen de so i moviment intern que resum les experiències sonores gestacionals intrauterines, en etapes infantils i en resum en les experiències sonores viscudes en tots els moments de la vida.
2. El principi d'objecte intermediari: l'objecte intermediari Benenzon el defineix com "un instrument de comunicació capaç d'actuar terapèuticament sobre el pacient mitjançant la relació sense desencadenar estats d'alarma intensos".

Tenint en compte aquests principis, a les sessions de teràpia no-verbal té una gran importància el setting escollit per el musicoterapeuta per tal d'establir uns canals de comunicació que siguin significatius per el pacient. Per això és important que el pacient hagi omplert el qüestionari musicoterapèutic, així com portar a terme tots els protocols establerts abans d'iniciar les sessions.

Model GIM:

Es tracta d'un mètode de musicoteràpia receptiva, en la qual l'usuari no participa en la creació de la música sinó que l'escolta.

Nonell (2018) cita la definició del model BMGIM segons l'associació AMI de la següent manera: "El model GIM (model de imatge guiada i música de Helen Bonny) és una teràpia transformacional que ofereix a les persones la possibilitat d'integrar aspectes propis mentals, emocionals, físics i espirituals". L'autora defineix el model com "psicoteràpia que amb l'ajuda de la música s'utilitza per accedir i explorar la psique humana".

Aquest model està fonamentat en la psicologia analítica de Carl Jung, la psicologia humanista i transpersonal de Abraham Maslow, el psicoanàlisi i imaginació afectiva guiada de Hans Carl Leuner i la psicologia humanista de Carl Rogers. La filosofia del model considera que les persones tenen el potencial per l'autorealització, la saviesa interna per el seu creixement, que la música facilita aquest creixement i que la capacitat de la imaginació proporciona una porta a la saviesa interna a través de missatges simbòlics o metafòrics.

Les sessions GIM utilitzen programes musicals creats per tal d'ajudar a treballar al pacient en el que necessita. Per tal d'escollir el programa es fa una pre-sessió per tal de trobar el tema principal a treballar. Es segueix amb la inducció, que consisteix en una relaxació per tal d'obrir el camp de percepció de la persona. Tot seguit, s'esdevé l'experiència amb música, on l'usuari escolta una selecció de música clàssica dins dels programes establerts i durant la qual va compartint el que veu, com es sent al guia, que és el musicoterapeuta. Un cop acabada l'experiència sonora l'usuari expressa creativament l'experiència amb tècniques no verbals. Com a tancament s'ofereix un espai de diàleg amb l'usuari per processar tot el viscut a la sessió.

Model de musicoteràpia Humanista:

Segons Muñoz (2008) aquest model té tres pilars que el fonamenten: la psicologia humanista de Carl Rogers; la psicoteràpia Gestalt i la core energètica de John Pierrakos. És un model que creu en la potencialitat de l'ésser humà en trobar l'equilibri, restablir les relacions personals i desenvolupar l'autoestima i l'autorealització. La relació entre terapeuta i pacient és fonamental i es basa en l'empatia, el respecte, la congruència i la consideració positiva. La seva metodologia parteix de crear el camí del procés terapèutic a través d'aquestes preguntes: Què fer? Com fer-ho? Quan fer-ho? La metodologia es desenvolupa en diferents fases: el plantejament del tema que es vol treballar; el preparar el cos mitjançant diverses tècniques per tal d'estar obert al que es treballarà; l'exploració que permet al pacient anar trobant els elements més importants del tema tractat a través de una música gravada; el contacte és quan el pacient connecta amb la clau del tema que està tractant; la intensificació on el pacient té una consciència més àmplia i ho pot experimentar amb profunditat, intensificació i expansió; la fase de resolució es produeix com a conseqüència de la fase anterior i segons l'autor demana una música amb "harmonies lluminoses" que donin esperança al pacient; el processament és el temps que es deixa al pacient per treballar tot el treballat. Per aquest model és important l'actitud del terapeuta que es fonamenta en actitud d'empatia total; actitud de risc responsable; actitud d'estar en la veritat i la tendència cap a l'espiritualitat.

Les tècniques que utilitza el model poden ser tant receptives com actives.

Altres tècniques utilitzades en el programa :

Percussió corporal:

Mètode Bapne:

És un mètode de percussió corporal creat per Javier Romero Naranjo, les sigles del qual signifiquen: **B:** *Biomecànica*. **A:** *Anatomía*. **P:** *Psicología*. **N:** *Neurociencia*. **E:**

Etnomusicología. Romero (2012) justifica el seu mètode de percussió corporal amb la neurociència donant una gran importància al paper que té el cos en l'estimulació cognitiva. Aquest mètode es basa en el desenvolupament de la lateralitat i la seva aplicació de forma seqüenciada per tal de fomentar la coordinació i l'estimulació de diferents parts del cervell. Segons l'autor la coordinació es pot estimular en tres parts diferenciades:

- Coordinació òcul-audio-manual: en la que es treballen les extremitats superiors.
- Coordinació òcul-audio-pedal: centrada en les extremitats inferiors.
- Coordinació òcul-audio-dissociativa: fonamentada en l'alternança entre la coordinació manual i pedal.

L'estimulació de la coordinació permet fer exercicis on es pot treballar la lateralitat unilateral, on només treballa una part del cos, o la lateralitat bilateral, que treballa les dues parts del cos o la seva alternança. Romero (2012) es basa en estudis de Schoreger i Quirós, que diuen que l'hemisferi dret és responsable de la integració motriu i transfereix les informacions corporals i espacials. L'esquerra és l'hemisferi simbòlic i s'especialitza en funcions cognitives i el llenguatge. Per l'autor la pràctica de la lateralitat implica una intercomunicació cooperativa entre els dos hemisferis cerebrals i obre la porta al cervell a l'orientació simbòlica.

Mètode SSM: Serratos (2019) explica que el seu mètode parteix de la música i la utilitza com estratègia per expressar-se, crear i sentir. Les sigles signifiquen: S (senyalització), S (seqüenciació) i M (Música). A través d'aquest mètode es pretén "facilitar l'aparició de diferents processos sensorials, cognitius, emocionals i vinculants que enllacin els interessos de les persones amb les seves capacitats tant físiques com intel·lectuals"

Mindfulness:

De les tres formes de meditació més comunes, el Mindfulness o consciència plena és una d'elles. La societat Mindfulness i salut, la defineix com "Posar atenció de manera conscient a l'experiència del moment present amb interès, curiositat i atenció". L'atenció

plena consisteix en observar el que es veu i s'escolta, així com també les sensacions del propi cos, sense la necessitat de canviar res del que està succeint. Segons Ricard; Lutz; Davison (2015) conforme vas prenent consciència del que passa al teu voltant, els factors que et solen irritar en el teu dia a dia, no ho fan amb tanta força, afavorint estats de benestar. Després de realitzar estudis en meditadors experts comparant amb un grup de control de persones que no tenen pràctica en la meditació, conclouen que els meditadors experts “tenen una menor activitat en les zones cerebrals relacionades amb l'ansietat, tals com el còrtex insular i l'amígdala”.

Segons Nhat Hanh, T. (2017) “la plena consciència és el miracle que ens permet ser amos de nosaltres mateixos i recuperar la plenitud”. Segons l'autor, per ser conscient has de saber respirar, doncs la consciència de la respiració evita les distraccions. La respiració és doncs una de les eines fonamentals per exercitar l'atenció plena. També utilitza altres eines com l'exploració de les emocions i d'observar com sentim el nostre cos.

Trallero (2008) diu que es pot utilitzar la música per acompanyar els exercicis de treball de l'atenció plena.

Meditacions en moviment: Una altre forma de prendre consciència del moment present és a través de la meditació en moviment o moviments conscients. Quan s'està atent al moviment que s'està fent, s'està al moment present. Segons López (2013) en el moviment conscient es posa atenció als músculs, les articulacions i a les palanques corporals. Segons ell el moviment conscient, té com a característiques la lentitud i la fluïdesa. Afirmar que aquest relaxa perquè en la seva realització intervenen moltes parts del cervell i posa en marxa mecanismes de secreció d'endorfines.

6. Proposta d'un programa musicoterapèutic per familiars.

6.1 Pautes d'intervenció d'un programa de musicoteràpia per familiars .

Es proposa un programa de musicoteràpia per familiars de pacients oncològics i un per familiars de malalts mentals. Tot i ser cuidadors de patologies diferents, les pautes d'intervenció seran les mateixes amb els matisos específics que calgui, ja que tenen en comú l'objectiu general de reduir l'estrès i per tant, millorar la qualitat de vida del cuidador informal.

Al llarg del treball s'ha justificat el perquè pot ser beneficiós un programa de musicoteràpia per familiars de malalts crònics. Inspirats en *el model d'intervenció psicològica en resiliència per cuidadors informals de malalts d'Alzheimer* de Cerquera i Pabón (2014) les pautes d'intervenció a seguir en el programa de musicoteràpia per cuidadors informals seguiran les següents fases:

1ª Fase: Diagnosi de les necessitats generals del grup: quina patologia tenen els familiars que tenen al seu càrrec, quins símptomes i necessitats comporta dita patologia en el malalt, quines actuacions ha de fer el cuidador diàriament o en freqüència, què comporten en la vida del cuidador aquestes intervencions, etc.

Els instruments per fer aquesta diagnosi seran la recerca de la informació general dels trets generals de la malaltia que acompanyen els cuidadors i una reunió amb l'entitat on es realitzaran les sessions per conèixer de primera mà les necessitats dels cuidadors.

2ª Fase: Avaluació de les necessitats i les fortaleses dels cuidadors tenint coneixement de primera mà de quin grau d'estrès tenen els cuidadors, tenir coneixement de forma general de com és el seu caràcter i com solen enfrontar-se a les situacions que viuen en el seu dia a dia així com també quina és la seva manera de relacionar-se amb la música.

Per fer aquesta avaluació de necessitats s'utilitzarà el Test de Sobrecàrrega de Zarit; el qüestionari musicoterapèutic i el full d'avaluació de la primera sessió on s'observa la forma d'actuar dels usuaris.

3ª Fase: Disseny de la intervenció on es concreten amb més precisió els objectius terminals de les sessions i la possible modificació dels objectius específics que ja han estat plantejats al programa inicial.

4ª Fase: Execució del programa que portarà a terme un mínim de 10 sessions d'una hora i mitja en cas de ser sessions presencials i d'una hora en cas de ser sessions online.

Es farà una avaluació continua a través de les següents eines d'avaluació: **Diari de sessions**, per tal de registrar el setting utilitzat, les activitats realitzades així com han funcionat aquestes, com han actuat els usuaris, si han notat canvis al llarg de la sessió, com s'ha sentit el musicoterapeuta etc. i el **Full d'avaluació** on d'un seguit d'ítems creats a partir dels objectius plantejats, s'anota quin grau d'assoliment ha obtingut l'usuari a partir de l'observació del musicoterapeuta.

Segons els resultats de l'avaluació s'aniran variant, adaptant les activitats a les situacions que vagin sorgint durant les sessions.

5ª Fase: Avaluació final que valorarà si s'han assolit els objectius plantejats al llarg de les sessions. Els instruments per realitzar l'avaluació final seran: el Test general omplert per les usuàries al finalitzar el procés; Test de sobrecàrrega de Zarit. A partir d'aquí s'arribarà a unes conclusions derivades de les dades estretes al llarg del procés.

6.2 Objectius generals i específics inicials del programa

Tal com s'ha anat explicant al llarg de la justificació, els cuidadors informals que exerceixen aquest paper durant un temps continuat en el temps, poden acabar patint estrès crònic. És per aquest motiu que els objectius generals del programa són els següents: Reduir l'estrès dels cuidadors; Millorar la qualitat de vida dels cuidadors; Donar estratègies per enfortir la resiliència mitjançant la musicoteràpia.

Els Objectius específics del programa són:

Àrea física: Deixar anar tensions; crear espais de relaxació; arrelar-se i estar connectat en el moment present; activar la mobilitat muscular i articular per afavorir deixar anar tensions.

Àrea emocional: Escoltar-se a un mateix; expressar les emocions a través de la música; abraçar i deixar anar emocions en el dol; potenciar l'autoestima; disminuir l'angoixa de cara a l'aïllament; reduir el nivell d'estrès.

Àrea Cognitiva: estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea Social-Comunicativa: Augmentar la intenció comunicativa i afavorir l'actitud d'escolta.

6.3 Metodologia: justificació de l'ús de les diferents tècniques i de l'estructura general de les sessions.

Aquest programa, en el seu inici està pensat per fer en grup. Les sessions normalment tindran la mateixa estructura, per tal de donar un espai de confiança als usuaris. Aquestes es vertebren entorn a una idea principal que es treballarà al llarg de la sessió. En un inici, s'han pensat una sèrie de idees tenint en compte els objectius plantejats per afavorir la reducció de l'estrès, però aquestes es podran variar en funció de les necessitats dels usuaris del grup.

Tenint en compte els efectes que provoca l'estrès crònic a l'organisme, a la part emocional de la persona i a la seva interacció amb la societat el programa utilitzarà les següents tècniques:

Tècniques de respiració i de Mindfulness: com s'ha comentat, els efectes d'estar sota un estrès en un període de temps llarg, produeix una respiració excessiva que crea efectes perjudicials per la salut. López (2013) ens diu que el treball de l'atenció plena té un ús terapèutic per l'estrès, l'ansietat i el burnout. Per Orbito(2021), reaprendre a respirar, descansar i meditar pot ajudar a regular els desajustaments que ha creat l'estrès. Per aquest motiu, a l'inici de les sessions sempre es faran exercicis de respiracions o de mindfulness per centrar en el moment present als usuaris i a l'hora donar-lis recursos per poder portar aquestes tècniques al seu dia a dia. Aquestes seran sempre acompanyades amb música.

Meditacions en moviment: com s'ha argumentat, fomenten el centrament amb el moment present i mobilitzen diverses parts del cervell així com diverses articulacions del cos. Segons la sessió es duran a terme moviments arquetípics sufís, auto massatges conscients o series de moviments no "etiquetats" però que tenen la funció de portar a l'atenció plena a través del moviment.

Improvisacions amb la veu i amb el cos: com s'ha dit anteriorment, segons Jauset (2008) quan es canta i es toquen instruments, les xarxes neuronals s'amplien. Tenint en compte que l'estrès crònic perjudica a zones del cervell, al programa es potenciaran activitats d'interpretació vocal e instrumental que col·laborin a incrementar aquestes xarxes. Per una banda s'utilitzaran tècniques del Model Benenzon, com és la improvisació amb llenguatge no verbal, per tal d'obrir els canals de comunicació a nivell intern del propi usuari i els canals de comunicació amb la resta de grup. Afavorint el restaurar, equilibrar la relació amb un mateix i a l'hora les comunicacions amb l'altre, afavorint una interacció social que moltes vegades ha estat oblidada durant la cura intensiva al familiar malalt.

També s'utilitzaran tècniques de creativitat lligades a la musicoteràpia humanística, on estarà present la comunicació verbal. Canviar lletres de cançons, buscar la melodia interior, crear composicions amb una estructura pactada... són activitats que potencien la creativitat, l'auto expressió, l'autoestima i el treball en equip.

Percussió corporal: com s'ha dit, la percussió corporal afavoreix la connexió amb els dos hemisferis cerebrals i l'estimulació cognitiva. S'ha vist que l'estrès crònic perjudica a la

cognició. El realitzar exercicis de percussió corporal pot ajudar a restablir aquesta estimulació cognitiva, a la vegada que ajuda mantenir l'atenció sostinguda i per tant afavorir estar en el moment present. Utilitzar músiques que formen part de la vida musical dels usuaris, ajuda a treballar la part emocional, per tant a restablir els danys que ha causat l'estrès en el sistema límbic. Per altre banda, aplicant les tècniques de Serratosa on els usuaris aporten idees en la realització dels ritmes, afavoreix la creativitat i l'autoestima.

Musicoteràpia receptiva: el programa dóna un espai al final de la sessió per integrar tot el que s'ha treballat a la sessió. Ho fa mitjançant audicions gravades o banys de so en directe, en funció de si la sessió es fa Online o de forma presencial. A l'igual que es fa a les sessions de ioga, es pretén que a nivell corporal s'integri tot el que ha anat passant a la sessió. En algunes sessions es faran massatges sonors integradors o s'escoltarà música que seguint algunes tècniques del GIM, es representarà en llenguatge no verbal. La intenció és obrir una porta interior per afavorir a l'usuari anar més enllà en la reflexió del seu propi procés.

Llenguatge verbal: a l'inici i al final de les sessions es demana que expressin com es senten els usuaris per tal que hagin de sintetitzar el viscut i els hi pugui aportar idees del que han treballat i poden seguir treballant. En algunes sessions es realitzarà una cançó de benvinguda per afavorir aquesta expressió.

En resum, a les sessions hi haurà una primera part de centrament, una meditació en moviment per tal de començar a escalfar el cos, mobilitzar-ho i portar a la concentració i exercicis d'escalfament de la veu i del cos. La part central de la sessió utilitzarà tècniques d'improvisació vocal, instrumental o de percussió corporal, segons els objectius que es vulguin treballar. Per tal de donar un espai intern on integrar-ho tot i obrir a les portes a una reflexió més profunda, els últims 10-15 minuts s'utilitzaran tècniques de musicoteràpia receptiva. Finalment hi haurà un tancament amb llenguatge verbal.

6.4 Temporització i setting.

Com s'ha comentat, les sessions de familiars de malalts mentals es faran presencials i amb una durada d'una hora i mitja. Les sessions per familiars de malalts oncològics es faran Online i d'una hora de durada. El motiu és que aquests usuaris, tenen l'afegit de la por a la pèrdua de la vida del seu parent. Com ja s'ha comentat, aquest fet fa que els hi costi realitzar activitats per cuidar-se a ells mateixos. L'oferir sessions Online permet que no perdin temps en desplaçaments i que si és necessari puguin deixar la sessió si les circumstàncies ho

requereixen, que tot i no ser el més adequat, pot afavorir que s'obrin a realitzar aquesta activitat per millorar la seva salut. Contribuint així, a millorar en la cura del seu parent.

El programa es el mateix pels dos col·lectius, tot i que el fer-ho en diferent format modificarà alguns dels exercicis, mantenint però la mateixa estructura de les sessions així com els objectius principals.

En les sessions presencials s'utilitzarà el setting utilitzat a les pràctiques i que s'explica al punt 4.3. de la primera part del treball.

6.5 Esquelet de les 10 sessions.

Tot seguit es planteja a grans trets el que es treballaran a les sessions, tenint en compte que a les sessions presencials en alguns exercicis s'hi estarà més estona, doncs el moviment , col·locació dels usuaris també requereix un temps. L'estructura de les sessions és la que s'ha explicat anteriorment, per tant en aquest apartat s'expliquen aquelles activitats, exercicis que són rellevants en el tema tractat de la sessió.

1ª Sessió: *Confiam! És possible deixar anar i relaxar-se.*

Segons la personalitat i els factors ambientals que té el cuidador informal, té tendència a estar centrat en la cura del seu familiar i a no mirar com està ell. La primera sessió té l'objectiu d'ajudar als familiars-cuidadors a donar-se l'oportunitat de dedicar-se un espai a ells mateixos recuperant el seu centre.

Es comença la sessió amb la "meditació de l'arbre" que té l'objectiu de buscar el propi centre, el que ens arrela i el que ens connecta amb l'exterior. En les sessions presencials aquesta activitat anirà seguida d'una activitat en la qual es posa l'empremta a sobre del dibuix d'un arbre, amb una pintura especial per les mans i on s'escriu una frase que fa referència al benefici que fa la seva tasca en el seu familiar, mentre sona la música de "la Missió" d'Ennio Morricone. En el cas de la sessió Online, al finalitzar l'audició, se'ls farà dibuixar el seu arbre.

Al llarg de la sessió es faran exercicis com cantar el nom propi per potenciar l'autoestima; la percussió corporal per potenciar la mobilitat i la interacció amb el grup; la improvisació amb instruments per presentar-se en llenguatge no verbal. S'acabarà amb un bany sonor en el cas de la sessió presencial i una audició de música gravada en el cas de la sessió Online.

2ª Sessió: **Escoltem-nos! M'escolto i t'escolto!**

En aquesta sessió es pretén posar el punt de mira en la possibilitat de mirar com estem i des d'aquest lloc escoltar a l'altre. S'iniciarà amb una meditació acompanyada amb música gravada que fa un recorregut per les diferents parts del cos per prendre consciència de com estem. En aquesta sessió, en el cas del format presencial faran activitats en parelles, on intercanviaran improvisacions. En el cas del format online es farà en grup per ordre per evitar les dificultats que comporta la diferència de temps en que viatgen el so i la llum (recepció de la imatge). Els dos formats treballaran l'expressió de les emocions en llenguatge no verbal, mitjançant la improvisació instrumental. La resta del grup haurà d'endevinar quina emoció està expressant, per tal de fomentar l'auto expressió i també la interacció entre els usuaris.

3ª Sessió: **M'allibero de tensions.**

En aquesta sessió se li suposa que hi ha una mica més de confiança per part dels usuaris, es pretén fer activitats que donin espai per deixar anar allò que els usuaris necessitin. Després del centrament es farà una meditació en moviment amb els moviments arquetípic sufís. Amb la veu es faran activitats per deixar anar tensions mitjançant un llenguatge inventat i també a través del cant d'una cançó escollida dels qüestionaris musicoterapèutics.

Sessió 4: **Reconeixo la meva potencialitat de relaxar-me i expressar-me.**

Aquesta sessió es comença amb una meditació acompanyada amb música gravada, que porta a buscar aquell espai o aquell moment viscut en el que un s'ha sentit relaxat. La idea és reconèixer les sensacions que s'han tingut i poder tornar en aquell moment quan s'entri en un moment d'estrès. Som capaços de tenir aquest espai on el nerviosisme i la tensió es poden anar desfent. Es tracta de donar el recurs perquè el puguin portar a la pràctica en la seva vida diària. Al llarg de la sessió també es faran improvisacions cantades sobre temes que es pactin amb el grup. En el cas del grup presencial s'acompanyaran amb el piano i en el grup Online amb una base gravada. Després de l'audició final faran un dibuix del que en aquell moment senten com el seu espai de relaxació.

Sessió 5: **M'obro com un flor i deixo fluir la meva creativitat.**

La sessió es comença amb la meditació de la flor de lotó, acompanyant-la amb els mudras que simbolitzen la flor tancada i després la flor oberta. Buscant el simbolisme de quan estem tancats per les mancances o la necessitat de replegament i com ens obrim tot i les dificultats que puguem tenir. Tot seguit es faran els 6 moviments arquetípics sufís. S'escalfarà

la veu cantant la cançó de benvinguda. La resta de la sessió s'escollirà un tema i es canviarà la lletra d'una cançó existent pensant en aquell tema. Es farà un bany sonor/ audició final per integrar el treballat.

Sessió 6: L'energia de l'amor

L'objectiu de la sessió és prendre consciència i recordar l'amor vers nosaltres mateixos i els altres que tenim en el nostre interior. S'inicia la sessió amb una meditació que treballa l'energia de l'amor. Un cop acabada es fa una meditació en moviment en forma de cor. Es canta la cançó de benvinguda i es busca la nostra melodia interior caminant lliurement per l'espai. En el cas de la sessió online es proposa buscar un objecte-sonoro musical i cada usuària busca el seu ritme, l'interpreta i la resta el repeteixen. S'acaba amb una audició després de la qual dibuixen un cor compartimentat amb totes aquelles coses, persones que formen part d'ell.

Sessió 7: Em cuido

En aquesta sessió es posa la mirada en el cuidar-se i deixar-se cuidar. Comença la sessió amb una meditació amb sons per tal d'equilibrar els xacres. En les meditacions en moviment realitzarem massatges (acompanyats amb música gravada) a la cara i al cap, acabant amb les mans al cor i pensant una frase d'un fet positiu per nosaltres que haguem fet durant el dia. En el cas de les sessions presencials i seguint amb la normativa de la covid-19 (neteja de mans abans i després de l'activitat amb gel hidroalcohòlic) hi afegirem un massatge en cercle, acompanyat amb música gravada: el massatge de la roca. Es fan dos cercles, els de dins reben i els companys de fora, fan un massatge als companys de forma molt subtil, com si es tractés de pluja sobre les seves espatlles. Després canvien de rol. Tot seguit es cantaran cançons per parelles. En el cas de la sessió online es farà individualment un després de l'altre. Es realitzarà un exercici de percussió corporal on es farà participar als usuaris aportant moviments o gestos en l'exercici. Una part del treball serà d'improvisació lliure. S'acabarà la sessió amb un massatge sonor integrador en el cas de la sessió presencial i una audició gravada, en el cas de la sessió online.

Sessió 8: Co-creem

Co-creem una història sonoro-musical basada en un tema pactat pel grup. Primer s'escriu la història i després s'interpreta amb instruments de forma no verbal.

Sessió 9 : Treballem el dol.

S'apropa el final del cicle de sessions i ho comencem a preparar. A la sessió anterior s'haurà demanat als usuaris que pensin quin dol volen treballar, que portin una fotografia de quan eren petits i un objecte que relacionin amb el dol a treballar. Durant la sessió estaran presents la fotografia i l'objecte. Es fa una relaxació, s'escriu un Haikus dedicat al dol que es decora a nivell plàstic així com també es decora un porta espelmes, mentre va sonant una música. Un cop acabat, dansem i cantem al voltant la fotografia, l'objecte, el haikus i l'espelma. En el cas de la sessió online es realitza igual però sense realitzar la decoració de l'espelma. Aquesta activitat està extreta de Romero (2019).

Sessió 10: **L'alegría de viure.**

Iniciem la sessió amb la meditació dels "Sons del Tao" per tal d'auto cuidar-nos. Es segueix fent un repàs de totes les meditacions en moviment treballades per tal de poder-les aplicar a la vida diària. Es dediquen un haikus de comiat pel grup. Després de llegir cada un d'ells, el grup fa una petita improvisació instrumental. S'acaba la sessió cantant una cançó significativa pel grup.

7. Avaluació.

Com s'ha comentat a les fases, s'inicia amb una **avaluació inicial** formada per les següents parts:

Test de sobrecàrrega de Zarit: es tracta d'un test amb 22 preguntes que s'han de puntuar de l'1 al 4 segons la freqüència en que es senti de la situació que es descriu a cada pregunta de l'1 al 4 (0 mai, 4 sempre). Un resultat per sobre 46 indicarà que hi ha una sobrecàrrega en l'atenció al familiar. Si hi ha una sobrecàrrega és símptoma de que hi hagi un estrès, per tant, aquest test serà un indicador d'on parteix l'usuari.

Qüestionari musicoterapèutic: ens permet tenir informació de la vida musical dels usuaris així com altres informacions com l'edat, els estudis, aficions i trets generals del seu caràcter.

Full d'avaluació de la primera sessió on s'observa la forma d'actuar dels usuari: a partir de la seva forma d'actuar s'observa si sol prendre la iniciativa a les improvisacions, si li costa interactuar etc., aquesta valoració basada en l'observació juntament amb el resultat de sobrecàrrega de Zarit ens donarà indicadors d'on partim.

Avaluació continua:

Es realitzarà un diari de sessions i una avaluació de la sessió. Aquesta última valorarà de l'1 al 4 (1 Mai; 2 Ocasionalment; 3 A vegades; 4 Frequentment) els següents ítems:

- Mostra l'expressió facial o corporal distesa
- Reconeix les emocions que sent.
- Interactua amb els/les companys/es
- Realitza les activitats de moviment seguint les indicacions en la seva totalitat
- Manifesta canvis positius respecte l'inici de la sessió
- Somriu o relaxa faccions quan es canta el seu nom o quan dirigeix la improvisació.

L'avaluació de la sessió també inclourà comentaris concrets i temporitzats de les conductes sonoro-musicals i de les conductes d'interacció significatives.

Avaluació final:

Realització del test de l'escala de Zarit al finalitzar la totalitat de les sessions, per tal de comparar-la amb la que es va fer a l'inici.

Realització d'un qüestionari al finalitzar les sessions, els resultats del qual ens facilitaran crear una gràfica per comparar aquelles activitats en les quals els usuaris s'han sentit millor.

S'analitza l'avaluació inicial amb les dades de l'avaluació continua, fent gràfics de l'evolució dels diferents ítems i es comparen i contrasten amb el test de l'escala de Zarit per tal d'extreure conclusions de com ha anat el procés.

Tot seguit, es posa com a mostra les gràfiques realitzades en un cuidador informal que ha assistit a 9 sessions de les pràctiques. Tenint en compte que no s'ha realitzat el test de Zarit ni el qüestionari final i que no es tenia informació prèvia de la seva situació. L'avaluació «ideal» conta amb una avaluació quantitativa i qualitativa, tot i que la mostra que s'exposa ha mostra la valoració de 4 ítems i és únicament qualitativa. Aquests es van valorar de l'u al quatre. A més es van anar registrant comentaris de les conductes sonoro-musicals significatives i els moments d'expressió emocional al llarg de les sessions.

Gràfic 1

Àrea Física: Deixar anar tensions

mental

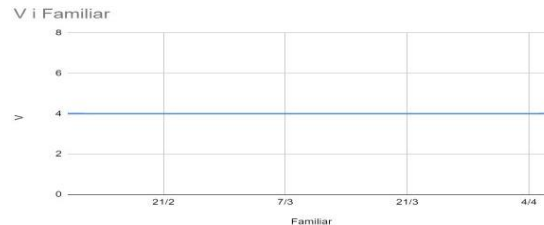
Indicador: Expressió corporal distesa.



Gràfic 2

Àrea Cognitiva: Estimular la flexibilitat

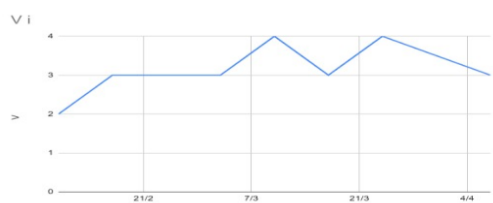
Indicador: Aporta idees a la improvisació



Gràfica 3

Àrea Emocional: Expressar les emocions

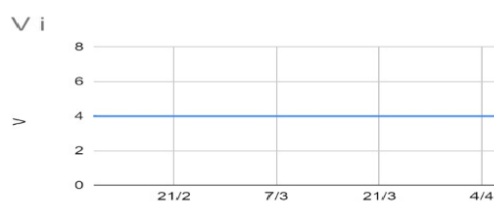
Indicador: Expressa alguna emoció a la cançó



Gràfica 4

Àrea Social: Augmentar la intenció comunicativa

Indicador: Interactua amb les companyes



En els gràfics es pot observar que respecte les primeres sessions, la usuària va mostrar més vegades una posició distesa que a l'inici i que a partir de la quarta sessió no va baixar de tres. Pel que fa a la participació en la improvisació i la comunicació amb les companyes sempre ha estat alt. Cal remarcar que el primer dia, no va obrir la càmera fins al final de la sessió. A la tercera sessió, després d'una audició va dibuixar un vaixell que es separava d'ella. A la quarta sessió va dibuixar dos camins que es separaven després d'una conversa, segons va explicar. A la cinquena sessió va proposar crear la lletra d'una cançó sobre l'estrès. A la sisena sessió van crear una història sonoromusical a la qual ella va aportar que dos amics es trobaven després de molt de temps. Va manifestar que es referia a la seva germana que feia temps que no veia. A la vuitena sessió, en el treball del dol, va manifestar que tots els dibuixos es relacionaven amb la seva germana, que té diagnosticat un càncer i de la qual es sentia separada d'ella per la covid. Per tant, al llarg de les sessions, s'ha anat obrint i ha pogut adonar-se del seu dol. Tot i no ser una avaluació significativa, demostra que les sessions han donat peu a l'expressió emocional de la usuària tant en l'àmbit verbal i no verbal. Per completar l'avaluació, faltaria

fer un anàlisi quantitatiu de les intervencions de la usuària tant a nivell d'improvisació com d'interactuació per tal de donar més objectivitat a les conclusions.

8. Discussió.

La realització de la part pràctica del programa, s'ha basat amb el viscut a les pràctiques, observant els beneficis manifestats per les usuàries durant les sessions. El fet de fer una proposta per cuidadors informals de pacients oncològics i cuidadors informals de pacients de salut mental, fa que es trobin punts en comú en les causes i símptomes de l'estrès percebut en els dos col·lectius. Per una banda, porta a deduir que els cuidadors informals sigui quina sigui la malaltia que tingui el parent que estan cuidant, tenen els mateixos efectes quan la cura es converteix en sobrecàrrega. Per una altra, s'observa que seria interessant aprofundir més en cada col·lectiu i crear un programa específic per cadascun d'ells, més enllà del format en que es presentés, per apropar-se a les necessitats més específiques de cada col·lectiu.

9. Conclusions.

La recerca bibliogràfica i la comparació d'estudis de diversos autors, avala que els cuidadors informals que tenen una sobrecàrrega subjectiva en la cura del seu familiar acaben patint un estrès crònic. Aquest provoca efectes en la part cognitiva del cervell així com a nivell emocional i físic. La personalitat del cuidador així com el grau de resiliència que tingui pot afavorir superar aquest estrès i treure una experiència positiva de la situació o empitjorar els efectes de l'estrès. Es conclou que la personalitat del cuidador és difícil de canviar però si que se li poden donar recursos per enfortir la resiliència i reeducar alguns aspectes per tal de millorar la seva qualitat de vida. Un programa de musicoteràpia pot ajudar als cuidadors informals a enfortir la seva resiliència i a tenir un espai on dedicar-se temps a ells mateixos. Aquest programa també pretén donar recursos que vagin més enllà de les sessions perquè puguin aplicar a la seva vida diària. Es conclou que es una necessitat de la societat posar la mirada en aquelles persones que pateixen des de el silenci unes conseqüències en la salut, pel fet de cuidar a l'altre, unes conseqüències que potser no es veuen, però que mereixen ser cuidades. Reafirmant la necessitat de cuidar al cuidador, es confirma la necessitat de crear programes des de diverses disciplines, per millorar la qualitat de vida dels cuidadors informals.

Reflexió sobre l'aportació de la pròpia tasca a les pràctiques i al TFM

Els cuidadors/cuidadores informals tenen una realitat difícil de portar. La societat no és conscient de tot el que comporta assumir aquest rol. Part d'aquesta, inclosos els estaments oficials de la salut pública, ho consideren com una responsabilitat que ha d'assumir el familiar del malalt. Molts cops, es fan portar a terme tasques als cuidadors informals, sense ser professionals de la salut, per les mancances que té el sistema públic per tal d'atendre als pacients, sobretot pel que fa al camp de salut mental. El treball de final de màster pretén posar la mirada als cuidadors informals. Sense perdre de vista les dificultats i el dolor que pateixen els malalts de qualsevol patologia o trastorn, també s'ha de donar un lloc de sanació per les persones que els cuiden. A vegades, tot i fer aquesta cura des del cor, aquesta pot desgastar al cuidador. L'objectiu d'aquest treball és fer veure als professionals de la musicoteràpia que els cuidadors informals mereixen deixar d'estar en l'anonimat i per tant, animar a crear programes per millorar la seva salut en diverses institucions, públiques i privades. Per altre banda, es considera que les pràctiques han permès fer arribar la musicoteràpia a persones que ho necessitaven. Es troba bonic i positiu que s'hagi pogut arribar a algunes persones i obrir en elles una nova mirada, una nova finestra a través de la música.

Referències Bibliogràfiques

- Aceves, A.; Romero, C. (2018). *Model Benenzon de Musicoteràpia i teràpies no- verbals*. Fundació Universitat de Girona Innovació i Formació. 2-8
- Benenzon, R.O. (2017). *Musicoteràpia. De la teoria a la pràctica*. Barcelona. Paidós. Gradillas. V. (1998). *La familia del enfermo mental*. Madrid. Díaz de Santos.
- López, L. (2013). *Relajación en el aula*. Madrid. Wolters Kluwer.
- Nonell, C. (2019). *Model BMGIM-GIM*. Fundació Universitat de Girona Innovació i Formació 3-7
- Poch, S. (1999). *Compendio de musicoterapia. Volumen I*. Barcelona. Herder.

Jauset, J.A. (2013). *Cerebro y música, una pareja saludable. Las claves de la neurociencia musical*. España. Círculo Rojo.⁴⁴

Jauset, J.A. (2008). *Música y neurociencia: la Musicoterapia. Sus fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas*. Barcelona. Editorial UOC

Romero, C. (2019). *Musicoteràpia, Dol i espiritualitat-II*. Fundació Universitat de Girona Innovació i Formació 2-4

Serratos, S. (2019). *La percussió corporal com a recurs terapèutic*. Fundació Universitat de Girona Innovació i Formació 1-3

Tih Nhat Hanh (2011). *El milagro del Mindfulness*. Barcelona. Oniro

Trallero, C; Oller, J. (2008). *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial*. Bilbao. Descleé de Brouwer. Colección Serendipity.

Vidal, L. (2012). *Volem estar amb tu. Consells útils per als familiars i els amics dels malalts de càncer*. Barcelona. Columna.

Webgrafia:

Alves dos Santos, E; Regina de Oliveira Zanini, C. e Esperidião, E.(2015). *Cuidando de quem cuida: uma revisão integrativa sobre a musicoterapia como possibilidade terapêutica no cuidado ao cuidador*.

<https://www.revistas.ufg.br/musica/article/view/39740>

Amrito MD. *Respiración, estrés y meditación*. Osho. Health and meditation.

<https://www.osho.com/es/read/media/health-and-meditation/breath-stress-and-meditation>

Cerquera Córdoba, Ara Mercedes; Pabón Poches, Daysy Katherine(2015) *Modelo de intervención psicológica en resiliencia para cuidadores informales de pacientes con Alzheimer* *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, vol. 11, núm. 2, 2015, pp. 181-192 Universidad Santo Tomás Bogotá, Colombia

<https://www.redalyc.org/pdf/679/67944781001.pdf>

Coronado Martinez, Jose(2018).El estrés crónico y su relación con el acortamiento de telómeros y el envejecimiento prematuro..Publicaciones didácticas.

<https://core.ac.uk/download/pdf/235852227.pdf>

González Guerra, Anay, Fonseca Fernández, Marianela, Valladares González, Anais, & López Angulo, Laura. (2017). Factores moduladores de resiliencia y sobrecarga en cuidadores principales de pacientes oncológicos avanzados. *Revista Finlay*, 7(1), 26-32. Recuperado en 16 de mayo de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342017000100005&lng=es&tlng=es.

Magill,L(2018)*Caregiver Empowerment and Music Therapy: Through the Eyes of Bereaved Caregivers of Advanced Cancer Patients*.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/082585970902500114>

Mesa-Gresa; Ramos-Campos; Rosa Redolat (2017)*Cuidado de pacientes oncológicos: una revisión sobre el impacto de la situación de estrés crónico y su relación con la*

personalidad del cuidador y otras variables moduladoras. Ediciones complutense.

<https://core.ac.uk/download/pdf/84820878.pdf>

Michael J. Silverman (2014) *Effects of family-based educational music therapy on acute care psychiatric patients and their family members: An exploratory mixed-methods study*, *Nordic Journal of Music Therapy*, 23:2, 99-122, DOI: [10.1080/08098131.2013.783097](https://doi.org/10.1080/08098131.2013.783097)

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08098131.2013.783097>

Muñoz Polit, V (2008). *Musicoterapia humanista: un modelo de psicoterapia musical*. Mèxic. Ediciones libra.

https://www.musicoterapiahumanista.com/uploads/3/1/6/3/31630229/la_musicoterapia_humanista_-_victor_munoz_polit_-_immh.pdf

Nolasco, M; Bandeira, M; Santos de Oliveira, M; Leal Vidal, C.E. (2014) *Sobrecarga de familiares cuidadores em relação ao diagnóstico de pacientes psiquiátricos*. J. bras. psiquiatr. vol.63 no.2 Rio de Janeiro 2014

<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000011>

Ramos-Campos, M; Mesa-Gresa, P; Moreno-Bas, P; Escrichesaura, A; García-Hernández, F Javier; et al (2016). *Relación entre el nivel de estrés percibido y factores de personalidad en cuidadores de pacientes oncológicos*. *Psicooncología*, suppl. Supplement 1; Madrid Vol.13,; 41. DOI:10.5209/rev_PSIC.2016.v13.n1.52192

Ribot, A. (2017). *Cuidando al cuidador: diseño, aplicación y evaluación del programa EMOCARE. Educación socioemocional destinada a familiares cuidadores de personas con trastorno mental.*

<http://hdl.handle.net/10803/666378>

Ricard, M; Lutz, A; Davison, R.J. (2015). *En el cerebro del meditador.* Investigación y ciencia. <https://inezmarcal.files.wordpress.com/2014/08/neurociencia-de-la-meditacion-y-ciencia-enero-2015.pdf>

[investigacion-y-ciencia-enero-2015.pdf](https://inezmarcal.files.wordpress.com/2014/08/neurociencia-de-la-meditacion-y-ciencia-enero-2015.pdf)

Romero, F.J. (2012). Percusión corporal y lateralidad. Método BAPNE.

https://www.researchgate.net/publication/330347266_Percusion_corporal_y_lateralidad_Metodo_BAPNE/link/5c3a4e4692851c22a370ca51/download

Santos, E. A.; Zanini, C. R. O.; Esperidiao, E. *Cuidando de quem cuida: uma revisão*

integrativa sobre a musicoterapia como possibilidade terapêutica no cuidado ao cuidador. Revista Música Hodie, Goiânia, V.15 - n.2, 2015, p. 92-104

<https://www.revistas.ufg.br/musica/article/view/39740/20296>

VOLPATO, Flávia Sordi. Pacientes oncológicos: una mirada sobre las dificultades vivenciadas por los familiares cuidadores. Imaginario [online]. 2007, vol.13, n.14, pp. 511-544. ISSN 1413-666X

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-666X2007000100024&script=sci_abstract&lng=es

Informe atenció malalts i familiars malalts de càncer AECC .

http://observatorio.aecc.es/sites/default/files/informes/2019_Informe_AECC_Global%20Atencion_psicologica.pdf

Observatori de Catalunya.

http://observatorisalut.gencat.cat/web/.content/minisite/observatorisalut/ossccentralresultats/informes/fitxers_estatics/Central_resultats_salut_mental_dades_2017.pdf

APÈNDIX



Alumna : Victòria Carnicer Pi

Tutora: Ana Isabel Berenguer Llorca

Fundació de la Universitat de Girona : Innovació i formació

Màster en Musicoteràpia Transcultural UDG 190917/2019

Data : 4 de juny 2021

Taula de continguts

Annex A: Pla de treball

Annex B: Diari de pràctiques.

Annex C: Practicum.

Annex D: Documents complementaris.

ANNEX A

“Pla de Treball de Pràctiques del Màster de Musicoteràpia Transcultural de la Fundació de la Universitat de Girona”.

AECC CATALUNYA CONTRA EL CÀNCER GIRONA

Tutora del Centre : Josefa Soto Mora

Tutora acadèmica : Anabel Berenguer

Alumna:Victoria Carnicer Pi



PLA DE TREBALL

1. Dades

1.1. Dades entitat col·laboradora

1.1.1. Nom de l'entitat o institució: AECC Catalunya contra el càncer Girona

1.1.2. Lloc de realització de les pràctiques:

AECC Catalunya contra el càncer Girona

c/Albareda nº3 Baixos forum Girona

1.1.3. Nom del tutor/a de l'entitat: Josefa Soto Mora

1.1.4. Correu electrònic de la persona- tutora: XXXX

1.2. Dades Acadèmiques

1.2.1. Nom de la Formació: Màster de Musicoteràpia Transcultural.

1.2.2. Nom del tutor acadèmic: Ana Isabel Berenguer Llorca

1.2.3. Document Identificació (DNI, NIE, passaport):XXXXXX

1.2.4. Correu electrònic del tutor acadèmic:XXXX

1.2.5. Tipus de pràctiques (curriculars o extra-curriculars): Curriculars

1.3. Dades de l'estudiant

1.3.1. Nom i cognoms: Victòria Carnicer Pi

1.3.2. Document identificació (DNI, NIE, passaport): XXXXXX

1.3.3. Adreça: XXXXXXX

1.3.4. Correu electrònic de l'alumne/a: XXXXXXX

1.4. Dades del projecte formatiu de les pràctiques

1.4.1. Objectiu de l'estada en pràctiques:

Portar a la pràctica un programa de musicoteràpia que afavoreixi la millora de qualitat de vida dels usuaris i els seus cuidadors.

1.4.2. Competències que l'estudiant espera assolir amb les pràctiques:

Competència comunicativa verbal i no verbal; competència empàtica, competència de saber escoltar a l'altre, competència facilitadora de processos emocionals, competència de portar a la relaxació als usuaris.

1.4.3. Procediment de seguiment per part del tutor designat per l'entitat col·laboradora:

La Coordinació i la direcció del Màster han elaborat amb aquest finalitat un formulari d'informe periòdic de les pràctiques i serà necessari omplir el Model oficial d'informe final.

La comunicació amb el tutor acadèmic a través de correus electrònics.

1.4.4. Nombre total d'hores de pràctiques en el Centre:66 hores

1.4.5. Previsions inicials de durada, horari i període de realització.

Inici al gener del 2020 fins a l'octubre del 2020.

Horari : Dilluns de 15 a 17.

Les sessions programades es duran a terme els dilluns de 16 a 17:30, per tant, alguns dies l'horari dels dilluns es veurà modificat .Puntualment algun dimecres de 9 a 10:30 per fer reunions amb els professionals . Els dilluns que s'acordin al llarg de les pràctiques, de 11:15 a 12:45 per fer una sessió de Musicoteràpia als grups de suport hospitalari en pacients

malalts de càncer a l'hospital de Palamós. Amb la probabilitat d'aplicar-ho als hospitals de Blanes i Figueres segons la disponibilitat.

2. Àmbit de treball i col·lectiu amb qui es treballarà (Institució, estructura, relació, característiques del grup d'usuaris / o de l'usuari)

2.1. Marc de l'àmbit de treball (salut, educatiu, sòcio-comunitari) característiques.

Es treballarà en l'àmbit sòcio-comunitari i en l'àmbit sanitari. Sobretot es farà un treball amb els cuidadors de pacients de càncer. Es faran tres tipus d'actuacions :

1. Sessions de musicoteràpia destinades a voluntaris que col·laboren amb a l'entitat.
2. Sessions de musicoteràpia destinades a familiars-cuidadors de pacients de malalts de càncer.
3. Actuacions puntuals en grups de suport psicològic hospitalaris.
4. Sessió musicoterapèutica per treballar les emocions dintre del " Banc del temps del Pont del Dimoni del CC can Ninetes (Girona) amb qui col·labora l'associació.
5. Sessió musicoterapèutica per treballar les emocions a les Juntes Locals de Blanes i Figueres de l'entitat per tal d'engrescar a voluntaris d'altres àmbits territorials amb els que treballa l'associació a animar-se a fer el cicle de sessions musicoterapèutiques per voluntaris.

3. Sessions de Musicoteràpia:

3.1. Presentació breu del procés musicoterapèutic (com pot ajudar la musicoteràpia; justificació).

La musicoteràpia pot ajudar a canalitzar les emocions. Tant els voluntaris -cuidadors, com els familiars-cuidadors, com els propis pacients, s'han d'afrontar a situacions molt difícils en les que molts cops han de controlar el que estan sentint per tal de no desbordar-se. Aquestes emocions necessiten una via de sortida perquè no quedin

enquistades a l'interior. La musicoteràpia ofereix un espai que permet alliberar emocions i tensions, sense necessitat de posar-hi nom, podent-se expressar en total llibertat, tant des de el llenguatge verbal com des de el no verbal.

3.2. Objectiu general:

Ajudar a treure i canalitzar les emocions per tal de millorar la qualitat de vida dels usuaris/es de l'entitat.

Objectius específics :

Àrea física : Deixar anar tensions; Crear espais de relaxació ; arrelar-se i estar connectat en el moment present; Activar la mobilitat muscular i articular per afavorir deixar anar tensions .

Àrea emocional: Escoltar-se a un mateix ; expressar les emocions a través de la música; abraçar i deixar anar emocions en el dol ;potenciar l'autoestima. Disminuir l'angoixade cara a l'aïllament. Reduir el nivell d'estrès .

Àrea Cognitiva: estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea Social-Comunicativa: Augmentar la intenció comunicativa; Afavorir l'actitud d'escolta; Trencar amb els estereotips i prejudicis sobre el càncer .

3.3. Descripció del col·lectiu concret:

Voluntaris: persones voluntàries que treballen amb els familiars i pacients de malalts de càncer. Algunes d'elles són professionals, d'altres no.

Familiars: familiars-cuidadors de malalts de càncer que vénen a l'associació buscant un suport a la seva situació.

Pacients: pacients de càncer que formen part d'un grup de suport hospitalari portat per una psicòloga.

3.4. Nombre usuaris previst: 12 voluntaris aproximadament ;número de familiars a determinar; número de malalts a determinar .

3.5. Models o mètodes de musicoteràpia a utilitzar:

- Exercicis basats en la teràpia "no verbal" de Benenzon .
- Musicoteràpia creativa i improvisacional.
- Musicoteràpia receptiva.
- Musicoteràpia Autorrealitzadora per a l'estrès assistencial de Conxa Trallero.
- Exercicis de percussió corporal extrets del Mètode SSM (senyalització - Seqüenciació-Música).

3.6. Recursos i materials a emprar: Reproductor de música i altaveu;Arxius d'àudio ;flauta índia americana; pandero; pal de pluja; cascavells; claus ; pandereta ;ukelele ; guitarra; piano elèctric; maraques; kalimba; sànsula; tambor oceànic; màrfeques (s'utilitzaran a alguna sessió).

3.7. Recollida de dades (*assessment, fitxa*):

Assessment :

Pacients: Història musical i un resum de l'estat actual del pacient a nivell bio-psico-social (paràmetres biològics, respostes físiques, estat emocional, necessitats).

Cuidadors/familiars: història musical.

Voluntàries: història musical.

Abans d'iniciar les sessions, els participants ompliran la fitxa Musicoterapèutica, per tal de conèixer la seva història musical i poder tenir-la en compte a l'hora de planificar les sessions.

Després de la primera sessió es farà una avaluació inicial.

Durant les sessions hi haurà una observació directa dels usuaris i a l'acabar la sessió es farà un registre escrit de com ha anat la sessió. Paral·lelament hi haurà un seguiment del procés per part de la musicoterapeuta amb l'equip de professionals de l'entitat.

A l'acabar el procés es farà una Avaluació i s'extrauran unes conclusions finals.

3.8. Temporització; estructura i duració de les sessions:

Sessions destinades a voluntaris:

Temporització: 5 sessions. Tot i considerar-se un procés curt per poder fer un procés terapèutic complet, es considera que no es podria garantir la continuïtat de les sessions per part del voluntariat si es portessin a terme més sessions. **Estructura :**

1. Salutació/presentació: per iniciar la sessió ens saludem i expressem com estem per saber d'on partim
2. Interiorització: a partir de respiracions conscients, meditacions en moviment o visualitzacions treballarem els objectius d'estar connectats amb el moment present , escoltar el nostre propi cos i la relaxar-se.
3. Escalfament: aquestes activitats ens preparen per connectar amb el cos i la veu .
4. Desenvolupament: es treballarà amb la veu , la percussió corporal o la improvisació instrumental segons els objectius que estiguin marcats per la sessió . Aquestes activitats afavoreixen estimular la flexibilitat mental, expressar emocions de forma no

verbal, deixar anar, augmentar la intenció comunicativa, activar la mobilitat muscular etc...

5. Relaxació: té la intenció d'integrar al cos tot el treballat durant la sessió
6. Tancament de la sessió: amb poques paraules es pretén que les usuàries puguin expressar el que considerin de la sessió , amb l'objectiu que per elles mateixes , puguin sintetitzar allò que se'ls hi ha mogut internament.

Duració de les sessions: 1h 30 min

3.9. Calendari presencial previst (reunions, *assessment*, tasques de preparació, sessions):

8 gener: Reunió amb Cristina Pallarols, Cristina Pacheco, Mireia Romero i Victòria Carnicer per determinar el contingut i el calendari de les pràctiques.

13 de gener: Explicació i contextualització de l'associació i visita a l'espai del "Banc del temps".

20 de gener: S'aniran a veure les instal·lacions del centre cívic del barri vell.

29 de gener: Tasques de preparació.

3 de febrer: Sessió de musicoteràpia al "Banc del temps".

17 de febrer, 24 de febrer, 2 de març, 9 de març i 16 de març: sessions musicoterapèutiques amb voluntaris.

La resta de sessions i de reunions estan pendents de determinar.

3.10. Característiques del *setting*:

Espai: sala d'un centre cultural.

Setting: Segons les activitats els usuaris estaran asseguts o d'empeus. En cas d'estar asseguts es disposaran segons requereixi l'activitat.

Les sessions que requereixin interpretació instrumental, tindran situats els instruments en una part de la sala propera a la zona on estaran asseguts els usuaris.

A les sessions que es requereixin màrfegues, aquestes es disposaran segons el tipus d'activitat que es faci, d'una manera o d'una altra.

Instrumentes interpretats per la musicoterapeuta per acompanyar improvisacions o dur a terme relaxacions amb música en directe: Ukele, piano elèctric, flauta índia americana.

Instrumentes per improvisar els usuaris :Pandero, pal de pluja, cascavells, claus, pandereta, ukelele, maraques, kalimba, etc.

Aquests es disposaran al centre de la sala quan vulguem treballar la improvisació.

3.11. Avaluació i seguiment (eines d'avaluació del procés inicial, temporal i final; protocols; etc.)

Diari de pràctiques : es detallaran les reunions i sessions realitzades al centre.

Diari de les sessions musicoterapèutiques:

S'escriuen els objectius de cada sessió, les activitats utilitzades, la música utilitzada, les reaccions dels pacients i les observacions que es considerin adequades.

Full d'avaluació de les sessions: segons Serafina Poch, al seu "Compendio de musicoterapia", amb aquesta es pretén donar una visió sintètica dels aspectes més destacats d'una sessió.

Informe final: Avalua en global tot el tractament. Té en compte d'on es parteix i en quin punt s'està quan acaba el tractament.

Qüestionari als usuaris al començar i en acabar el tractament.

En el cas dels voluntaris ens interessa conèixer les seves expectatives i si les sessions els han servit per millorar i tenir més recursos per gestionar la seva tasca física i emocionalment.

4. Bibliografia bàsica i breu relacionada

Benenzon, R. (2011). Musicoterapia: De la Teoría a la Práctica. Madrid: Paidós.

Bruscia, K. (2010). Modelos de improvisación en musicoterapia. Vitoria: Agruparte.

Moreno, J. (2004) Activa tu música interior. Musicoterapia y psicodrama. Barcelona: Herder

Poch Blasco, S. (2011). Compendio de musicoterapia. Barcelona: Herder.

Trallero Flix, C. (2008). [Cuidados musicales para cuidadores: musicoterapia autorrealizadora para el estrés asistencial](#). Bilbao: Desclée de Brouwer, cop.

4.2 Variacions del pla de treball.

ANNEX nº 1

1. Introducció

Amb motiu de la crisi generada pel covid-19 el conveni de pràctiques va quedar aturat el 14 de març del 2020 .

En aquest document s'especifica en com i quan es reprendran aquestes pràctiques , estan sempre pendents de les possibles evolucions que pugui tenir el covid-19 i les adaptacions pertinents que s'hagin de fer .

2. Previsions inicials de durada, horari i període de realització

Les pràctiques reprendran el mes de juliol i s'acabaran el 30 d'abril del 2021.

Al mes de juliol s'efectuaran 5 sessions d'una hora de durada els següents dies :

7,14,21,28 i 30 de juliol.

La resta d'hores s'aniran concretant en funció de la situació sanitària que hi hagi a cada moment.

3. Àmbit de treball i col·lectiu amb qui es treballarà (Institució, estructura, relació, característiques del grup d'usuaris / o de l'usuari)

3.1. Marc de l'àmbit de treball (salut, educatiu, sòcio-comunitari) característiques.

Es treballarà en l'àmbit sòcio-comunitari. Tenint en compte la situació actual , en el moment present es descarta de treballar amb voluntariat i familiars de malalts de càncer tal com estava programat a l'inici. En cas que fos possible més endavant es faria un nou annex del Pla de treball. Es faran sessions musicoterapèutiques per treballar les emocions a les persones que formen part de les Juntes Locals de l'entitat de l'AECC. Iniciant l'activitat amb la junta de Maçanet de la Selva al llarg del mes de juliol .

3.2 Nombre d'usuaris previst :

Com a màxim hi podran participar 10 usuaris, per tal de poder garantir la distància de seguretat.

3.4. Espai on es realitzaran les sessions (setting):

Es realitzaran a l'aire lliure, al pati exterior de Can Falló, de Maçanet de la selva.

3.5 Mesures de seguretat :

- La musicoterapeuta portarà mascareta i si és necessari treure-la utilitzarà una pantalla de protecció.
- La distància de seguretat entre els usuaris serà de 2 metres entre cadascun així com també amb la musicoterapeuta .
- Si s'utilitzen instruments per part dels usuaris serà d'instruments que hagin pogut portar ells .
- Hi haurà gel hidroalcohòlic i líquid desinfectant a disposició dels usuaris .
- Serà imprescindible l'ús de mascaretes quirúrgica per part de les usuàries.
- L'AECC proporcionarà el material de protecció: mascaretes quirúrgiques per tothom, guants (per si fos necessari), pantalla de protecció per la terapeuta i gel hidroalcohòlic.
- Es farà neteja prèvia i posterior de les cadires amb desinfectant.

3.6 Durada de les sessions : Les sessions tindran una hora de durada.

4. Objectius:

4.1 Objectiu General: millorar la qualitat de vida dels treballadors de la junta local

4.2 Objectius Específics:

1. Superar la por a reprendre les activitats quotidianes després del viscut amb la crisi del covid-19.
2. Deixar anar tensions i crear espais de relaxació.
3. Reconèixer i acceptar les pròpies emocions .

ANNEX n° 2

1. Introducció

Amb motiu de la crisi generada pel covid-19 les pràctiques que resten per acabar es faran online.

En aquest annex s'especifica en com i quan es reprendran aquestes pràctiques , estan sempre pendents de les possibles evolucions que pugui tenir el covid-19 i les adaptacions pertinents que s'hagin de fer .

2. Previsions inicials de durada, horari i període de realització

Sessions per familiars de malalts de càncer: seran 10 sessions . Aquestes es faran un cop a la setmana i tindran la durada d'una hora . S'iniciaran la setmana del 18 de gener i es faran dilluns o dimecres de 15:30 a 16:30.

Sessions per malalts de càncer: seran 10 sessions . Aquestes es faran un cop a la setmana i tindran la durada d'una hora . S'iniciaran la setmana del 18 de gener i es faran dilluns o dimecres de 15:30 a 16:30.

3. Àmbit de treball i col·lectiu amb qui es treballarà :

1. Es treballarà amb pacients de càncer .
2. Es treballarà amb familiars i/o cuidadors de malalts de càncer . P

3.1. Marc de l'àmbit de treball (salut, educatiu, socio-comunitari) característiques.

Es treballa en l'àmbit sociocomunitari .

Es faran sessions musicoterapèutiques per treballar les emocions amb familiars de malalts de càncer per una banda i amb malalts de càncer per una altre .

3.2 Nombre d'usuaris previst: A determinar segons la inscripció .

3.4. Espai on es realitzaran les sessions (setting): Online mitjançant la plataforma Webex proporcionada per l'AECC.

3.6 Durada de les sessions: Les sessions tindran una hora de durada.

4. Objectius:

4.1 Objectiu General: millorar la qualitat de vida emocional de familiars de malalts de càncer i de malalts de càncer .

4.2 Objectius específics per familiars de malalts de càncer:

Àrea Física	Àrea Emocional	Àrea Cognitiva	Àrea social comunicativa
Activar la mobilitat muscular i articular per afavorir deixar anar tensions .Relaxar-se.	Escoltar-se a un mateix .Expressar les emocions a través de la música. Potenciar l'autoestima	Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.	Augmentar la intenció comunicativa. Afavorir l'actitud d'escolta.

4.3 Objectius específics per malalts de càncer :

Àrea Física	Àrea Emocional	Àrea Cognitiva	Àrea social comunicativa
Relaxar per actuar sobre els possibles problemes digestius i l'ansietat. Atenuar el dolor.	Escoltar-se a un mateix .Disminuir l'angoixa de cara a l'aïllament.Reduir el nivell d'estrès .	Estimular la flexibilitat mental i el	Augmentar la intenció comunicativa. Afavor

		reconeixement d'un mateix.	ir l'actitud d'escolta.
--	--	-------------------------------	-------------------------

ANNEX B

Diari de pràctiques



Alumna : Victòria Carnicer Pi

Tutora: Ana Isabel Berenguer Llorca

Fundació de la Universitat de Girona : Innovació i formació

Màster en Musicoteràpia Transcultural UDG 190917/2019

Data : 4 de juny 2021

DIARI DE PRÀCTIQUES

8/1/2020

Reunió pràctiques musicoteràpia

Assistents: Cristina Pallerols(Fisioterapeuta), Cristina Pacheco(coordinadora voluntariat), Mireia Romero(educadora social) i Victòria Carnicer.

Acordem que es duran a terme 5 sessions per persones voluntàries a Girona, les sessions serien de 1h 30 minuts 1 cop a la setmana, els dilluns de 16h a 17.30. Pendent veure si es faran a CC.CC de barri vell, cal veure l'espai. Les sessions es realitzaran el 17/02/2020 fins al 16/03/2020.

Es proposa també fer una sessió d'introducció a la musicoteràpia al banc del temps. També del mateix tipus una sessió introductòria a voluntàries i junta locals de Blanes i la zona. Si interessa als participants un cop fet el tastet es podria replicar les 5 sessions que s'hagin fet a Girona.

Caldria tantejar possibles dates per fer la sessió introductòria a Blanes i Figueres. Les possibilitats series: 27/04/2020, 4,11,18 i 25 de maig a la tarda de 16h a 17.30 aprox.

Cal demanar una sala al Centre cívic, una sala amb disponibilitat de cadires, insonoritzada si pot ser, amb capacitat de 12 persones, no calen instruments. Mire envia demanda de sala a la Cris Orri.

Quedem amb la possibilitat que pugui participar amb les sessions de grup de pacients de la Rosanna tan a Palamós o Blanes. (cal preguntar dies i hores i quan veuria que hi pogués fer un taller).

També la possibilitat que pugui fer un taller emmarcat en els tallers artístics del Bernat Jaume de Figueres.

13/1/20

Reunió amb la Cristina Pallarols(fisioterapeuta) i la Mireia Romero(educadora social). Explicació del funcionament de l'entitat. Visita al centre cívic de Santa Eugènia. Ens ensenyen diversos espais i escollim el més adequat per fer la sessió musicoterapèutica pel "Banc del temps".

20/1/20

Reunió amb Mireia Romero ,per parlar dels diferents tipus de voluntariat per tal d'enfocar els objectius més adients per les sessions musicoterapèutiques

Sessió 3/2/2020

On es fa i a qui va dirigit:

Es fa al *Centre cívic de Santa Eugènia(Can Ninetes)* de Girona. La sessió s'emmarca dintre del "Banc del temps", en el qual, les persones que siguin usuàries de la sessió hauran de dedicar 90 minuts a col·laborar amb l'associació **Catalunya contra el càncer**.

Durada i Objectiu principal:90 min. Deixar anar tensions i relaxar-se.

Objectius específics:

Àrea Física: Activar la mobilitat muscular i articular;deixar anar tensions .Relaxar-se.

Àrea Emocional: Escoltar-se a un mateix .Expressar les emocions musicalment

Àrea Cognitiva: Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa: Augmentar la intenció comunicativa. Afavorir l'actitud d'escolta.

Activitats i els seus objectius terminals.Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min aprox) :Objectius Terminals: Coneixe'ns

2. Moviments arquetípics Sufís amb música lliure.(5 min.) O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .

3. Exercicis de vocalitzacions (5 min) O.T : escalfar la veu ; escoltar-se a un mateix; agafar confiança en un mateix i amb l'entorn.

4. Cantar el nom propi.(5 min)O.T:Escalfar la veu, escoltar-se a un mateix, reforçar l'autoconcepte, actitud d'escolta a l'altre.

5. Expressar-se cantant amb un idioma inventat (5-10 min. Depèn del grup) O.T: Deixar anar tensions; inhibir-se, escoltar a l'altre.

6. Improvisació amb la veu (5 min)O.T: escoltar-se a un mateix , expressar les pròpies emocions, escoltar als altres.

7. Activitat de percussió corporal amb fulls plastificats (15 min)O.T: mobilitzar el cos ; estimular flexibilitat mental, expressar emocions a partir del moviment.

8. Expressem la nostra meteorologia interior amb instruments (10 min) O.T : reconèixer com estem en el moment present; expressar emocions de forma no verbal; escoltar-se a un mateix i escoltar a l'altre.

9. Improvisació instrumental col·lectiva (5 - 10 min depèn del grup) O.T: Deixar anar tensions i expressar emocions de forma no verbal.

10. Bany sonor.(15 min) O.T: Relaxar-se

11. Tancament(5 min) O.T: reflexionar del treballat a la sessió .

Usuaris: es tractava un banc del temps i d'una única sessió, els organitzadors no han passat el nom dels usuaris. Han vingut 11 persones d'entre 50 i 70 anys.

Instruments i/o altres elements utilitzats:

Aparell reproductor d'àudio; altaveu; flauta indígena americana, jembé, cajón flamencopetit, sànsula, tambor oceànic, pal de pluja, maraques, xil·lòfon circular, tro, kalimba, metal·lòfon ètnic amb elements vibratoris cilíndrics , instrument idiòfon africà , picarols, pandereta, pandero, ukelele, fulls plastificats de colors, estora on es col·loquen els instruments, elements decoratius i simbòlics per donar-me seguretat i cert aire de ritual.

Disposició i elements del setting:

Estora amb els instruments; Inicialment amb cadires en semicercle al voltant dels instruments; En algunes activitats en cercle de peu o asseguts; A la relaxació final en cercle estirats amb màrfegues.

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió.

Durant la improvisació amb instruments alguns usuaris m'han fet preguntes entorn els instruments i entre ells han parlat i s'ha trencat la concentració.

Si la sessió no transcorre segons planificació prèvia explicar els motius.

Com em sento? Contenta. A l' acabar la sessió m'han preguntat quan en tornava a fer una altre , que alguns tornarien.

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió

Tocant l'ukelele no em sentia còmoda .He escurçat la part vocal per sentir-se insegura .Sento de positiu la complicitat que s'ha creat en ells, tenint en compte que no es coneixen.

Quines modificacions he sentit en els usuaris. S'han anat deixant anar al llarg de la sessió, d'estar seriosos alguns han passat a estar rient i ballant.

Moments de major comunicació no-verbal:En la improvisació instrumental individual on havien d'expressar la seva meteorologia interior,s'hi han recreat i ho han allargat.

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè? La part dedicada a la veu . Per donar més coherència a la sessió.

Que sento que podria portar a supervisió? La part dedicada a la improvisació vocal.

Observacions: preparació 20 min abans de començar. Sala ben condicionada i amb parquet.

10/2/2020

Reunió al Centre Cívic Sant Narcís amb la Cristina Pallerols. Parlem de quines actuacions farem un cop acabades les 5 sessions amb les voluntàries de l'associació de Girona. La persona que portava tot el tema dels voluntaris ara no hi és ,no hi ha substituït de moment i s'ha de mirar de reestructurar el que s'havia parlat a l'inici.

Sessió 17/2/2020 1a Sessió amb voluntaris

On es fa :Es fa al *Centre cívic Sant Narcís* de Girona .

A qui va dirigit: Voluntàries de l'ACCC que treballen directament amb malalts .

Durada: 90 minuts.

Objectiu principal:Deixar anar tensions i relaxar-se.

Objectius específics:

Àrea Física:Activar la mobilitat muscular i articular;deixar anar tensions .Relaxar-se.

Àrea Emocional:Escoltar-se a un mateix .Expressar les emocions musicalment

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa. Afavorir l'actitud d'escolta.

Activitats i els seus objectius terminals.Temporitzaació estimada de cada activitat.

1.Presentació (5 min aprox) Objectius Terminals: Coneixe'ns saber que esperen.

2.Posar una empremta en un arbre i escriure que aporta a l'associació amb música de fons.
(10 min.)Ot: prendre consciència del valor de la tasca realitzada a l'associació

3.Moviments sufís amb música lliure:O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .

4. Exercicis de vocalitzacions(5 min):O.T : escalfar la veu ; escoltar-se a un mateix; agafar confiança en un mateix i amb l'entorn.

5. Cantar el nom propi: (5 min) O.T:Escalfar la veu, escoltar-se a un mateix, reforçar l'autoconcepte, actitud d'escolta a l'altre.

6. Expressar-se cantant amb un idioma inventat (5-10 min. Depèn del grup)
O.T: Deixar anar tensions; inhibir-se, escoltar a l'altre.

7. Improvisació amb la veu (5 min):O.T: escoltar-se a un mateix , expressar les pròpies emocions, escoltar als altres.

8. Activitat de percussió corporal amb fulls plastificats (15 min)O.T: mobilitzar el cos ; estimular flexibilitat mental, expressar emocions a partir del moviment.

9. Expressem la nostra meteorologia interior amb instruments (10 min)O.T: reconèixer com estem en el moment present; expressar emocions de forma no verbal; escoltar-se a un mateix i escoltar a l'altre.

10. Bany sonor.(15 min):O.T: Relaxar-se

11. Tancament(5 min)O.T: reflexionar del treballat a la sessió .

Usuàries:M;C;M;P.

Instruments i/o altres elements utilitzats:

Aparell reproductor d'audio; altaveu; flauta indígena americana,jembé, cajón flamenco petit,sànsula, tambor oceànic, pal de pluja, maraques,xil.lòfon circular, tro, kalimba, metalòfon ètnic amb elements vibratoris cilíndrics , instrument idiòfon africà , picarols, pandereta, pandero, ukelele , fulls plastificats de colors,estora ,elements decoratius i simbòlics .

Setting: Alfombra amb els instruments;cadires en semicercle al voltant dels instruments;En algunes activitats en cercle de peu o asseguts;A la relaxació final en cercle estirats amb Esterilles.

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió.

En l'activitat de l'idioma inventat a una usuària se li ha escapat una paraulota i s'ha sentit avergonyida .

Si la sessió no transcorre segons planificació prèvia explicar els motius.

Hi han exercicis que no he fet perquè ens hem entretingut en d'altres . No ens ha donat gaire temps de treballar amb els instruments .

Com em sento?Contenta i emocionada .Sensació d' experimentar el donar i rebre.

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió: Primer sentia l'energia molt densa i han sorgit coses que m'he adonat que havia d'acompanyar , contenir , ajudar a deixar anar .He sentit molta responsabilitat .

Quines modificacions he sentit en els usuaris. Alguna d'elles estava molt tancada i poc a poc s'ha anat obrint . Primer no sabia que escriure a l'arbre i a mitja sessió m'ha demanat aixecar-se i escriure . Ella mateixa ha manifestat que s'havia anat obrint com una petxina .

Moments de major comunicació no-verbal:En la interpretació rítmica amb cartolines i tocant instruments.

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè?Controlar més les meves emocions

Que sento que podria portar a supervisió? El no deixar me portar per les emocions de les usuàries.

Sessió 24/2/2020 **2a Sessió amb voluntaries**

On es fa :Es fa al *Centre cívic Sant Narcís* de Girona .

A qui va dirigit: A persones voluntàries de l'associació ACCC. Carme , Marta, Mercè.

Durada: 90 minuts.

Objectiu principal: Fluir . Estimular la comunicació a través del so i la música.

Objectius específics:

Àrea Física:Activar la mobilitat muscular i articular;deixar anar tensions .Relaxar-se.

Àrea Emocional:Escoltar-se a un mateix .Expressar les emocions musicalment

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa.Afavorir l'actitud d'escolta.

Activitats i els seus objectius terminals.Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min aprox)

Demaneu als usuaris que en tres paraules expliquin el que necessiten de la sessió.Objectius
Terminals: expressar les pròpies necessitats.

2 .de les onades del mar .Petita meditació (5 min)O.T : Centrar en el moment present.

3. Meditació del cor.O.T : Centrar en el moment present a través del moviment.

4. Idioma inventat. O.T : Deixar anar les emocions de forma lliure , doncs no s'entén.

5.Treball de les emocions improvisant amb instruments :(30min)

a)Individualment expressen una emoció i em d'endevinar quina és . b)Repetim però ara li respon la del costat amb un altre instrument o cantant.c)Repetim però ara contesta tot el grup a la vegada .d)Improvisació col.lectiva expressant emocions lliurement.O.T : Cohesió de grup, creativitat, reconèixer i expressar emocions

6.Relaxació , massatge integratiu.(15 min)O.T: Relaxar-se .

7.Tancament(5 min)Expressar en 1 o 2 paraules com estic.O.T: reflexionar del treballat a la sessió .

Usuàries:C,M,M.

Instruments i/o altres elements utilitzats:Aparell reproductor d'audio; altaveu; flauta indígena americana,jembé, cajón flamenco petit,sànsula, tambor oceànic, pal de pluja, maraques,xil.lòfon circular, tro, kalimba, metalòfon ètnicamb elements vibratoris cilíndrics , instrument idiòfon africà , picarols, pandereta, pandero , ukelele ,estora on es col.loquen els instruments,elements decoratius i simbòlics per donar-me seguretat i cert aire de ritual,piano elèctric.

Disposició i elements del setting:Alfombra amb els instruments;Inicialment amb cadires en semicercle al voltant dels instruments;En algunes activitats en cercle de peu o asseguts;A la relaxació final en cercle estirats amb esterilles.

Després de la sessió:

Els canvis en el setting i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):

He afegit alguns instruments al setting , per donar-hi més varietat.

Situacions especials que s'han produït a la sessió.

A la primera activitat amb instruments hi havia molta comunicació verbal i això ha portat a interpretacions personals . _

Si la sessió no transcorre segons planificació prèvia explicar els motius.

Hi havia una noia que l'altre sessió no va venir i he repetit activitats com la de l'arbre i la dels noms que no pensava repetir .

Com em sento?Tranquila .

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió

En la part que han començat a parlar de les diferents maneres d'expressar les emocions . A la següent activitats els he demanat que no hi hagués llenguatge verbal .

Quines modificacions he sentit en els usuaris.

Han arribat amb moltes tensions i al llarg de la sessió han manifestat que s'han relaxat i que zones del cos que tenien dolorides se'ls hi han anat destensant .

Moments de major comunicació no-verbal.

A la segona part de la interpretació instrumental , on un expressava una emoció amb l'instrument i la resta del grup el responia .

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè?

La part vocal , crec que hauria d'introduir exercicis més guiats perquè es sentissin més segures per poder deixar-se anar més .

Que sento que podria portar a supervisió? La part dedicada a la veu ,doncs m'he sentit insegura.

Observacions:Al llarg de la sessió m'han anat explicant la seva situació personal i el nivell de tensió que solen portar . M'han manifestat que a les sessions estan sentint coses que mai no havien sentit i que surten realment relaxades .

Sessió 2/3/2020 **3a Sessió amb voluntaris****M'allibero de tensions**

On es fa :Al *Centre cívic Sant Narcís* de Girona .

A qui va dirigit: A persones voluntàries de l'associació ACCC

Durada: 90 minuts.

Objectiu principal:

Objectius específics:

Àrea Física:Activar la mobilitat muscular i articular;deixar anar tensions .Relaxar-se.

Àrea Emocional:Escoltar-se a un mateix .Expressar les emocions musicalment

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa.Afavorir l'actitud d'escolta.

Activitats i els seus objectius terminals.Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min) O.T : Centrar en el moment present .
2. Meditació: les onades del mar .O.T: centrar en el moment present.
3. Moviments amb els braços amb forma de cor(5 min)

O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .Prendre consciència del donar i rebre .

- 4.Baxi Dance(10 min) O.T : Treballar d'equilibri. Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .

- 5.Vocalitzacions(5 min) .O.T : escalfar la veu ; escoltar-se a un mateix; agafar confiança en un mateix i amb l'entorn.

6. Les usuàries es posen la mà al cor una de l'altre i canten sons improvisant.

O.T: escoltar a l'altre, escoltar-se a un mateix , expressar les pròpies emocions,deixar anar.

- 7.Improvisació amb llenguatge verbal entorn un tema acompanyades per una roda d'acords amb el piano.O.T : Deixar anar; Expressar les emocions.

8. Cantem “ Resistiré” O.T : Deixar anar; Expressar les emocions.

9. Exercici amb instruments: pacten un tema i l'interpreten improvisat.

O.T: escoltar a l'altre. Cohesionar al grup.

- 10.Relaxació O.T: Relaxar-se

- 11.Tancament(5 min)Expressar en 1 o 2 paraules comestic. O.T: Reflexionar del treballat en la sessió.

Usuàries : C,M,M.

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió.

Després de la meditació les usuàries han descrit una per una les sensacions que han tingut . Una ha explicat com sentia tensió ,que es sentia pressió a l'esquena i aquesta ha anat canviant de lloc fins desaparèixer.

Havien d'imaginar com les onades del mar els hi entraven , s'omplien i després es buidaven. Una ha explicat que de petita tenia pànic a banyar-se a la platja i que mai es mullava més enllà dels genolls. A la meditació no ha pogut imaginar sentir l'aigua més enllà dels genolls.

A l'exercici d'inventar-se una lletra , dues usuàries han improvisat sobre el seu dol. Primer utilitzant símbols poètics han acabat cantant parlant directament del tema .

Com em sento?Contenta de que s'hagi obert i deixat anar.

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió

Quan les acompanyava amb el piano hi havia moment que no les escoltava bé o que m'ha costat entendre-les perquè estava pendent de tocar els acords.

Tot i que portar el piano ha estat un esforç m'he sentit bé de que s'hagi pogut deixar anar.

Quines modificacions he sentit en els usuaris.

S'han anat relaxant físicament al llarg de la sessió.Ho han anat explicant després de la finalització de cada exercici.

Moments de major comunicació no-verbal: En la interpretació d'instruments.

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè?

Estar més relaxada quan acompanyi les usuàries amb l'instrument per tal de poder estar més atenta a les seves reaccions.

Que sento que podria portar a supervisió? En aquesta sessió crec que res.

Sessió 9/3/2020 *4a Sessió amb voluntaris*

Treballem el dol

On es fa :

Es fa al *Centre cívic Sant Narcís* de Girona .

A qui va dirigit: A persones voluntàries de l'associació ACCC

Durada: 90 minuts.

Objectiu principal:

Objectius específics:

Àrea Física: Activar la mobilitat muscular i articular; deixar anar tensions .Relaxar-se.

Àrea Emocional: Expressar les emocions a partir del treball d'un dol.

Àrea Cognitiva: Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa: Augmentar la intenció comunicativa. Afavorir l'actitud d'escolta.

Activitats i els seus objectius terminals. Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min aprox)

O.T : Centrar en el moment present .

2. Meditació flor de "loto" Lotus from a secret garden O.T: observar el que tenim a l'interior ..

3. Moviments arquetípics Sufís amb el mantra interior " Sóc pau interior" Thara theme (choral versions) (5 min)

O.T : Treballar d'equilibri. Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .

4. Escrivim i decorem un Haikus amb música de fons sobre alguna cosa que hem deixat anar. O.T Exterioritzar de forma simbòlica.

5. Ballem al voltant del Haikus , les fotos , l'objecte i l'espelma fent uns moviments en grup. O.T Vivenciar en grup el treballat en llenguatge no verbal .

6. Amb els instruments cada usuària improvisa , sense llenguatge verbal , sobre el seu dol . La resta del grup li contesta. O.T: Compartir en llenguatge no verbal .

7. Improvisen juntes amb els instruments . O.T: Catarsis grupal en llenguatge no verbal.

8. Relaxació amb bany sonor . O.T: Interioritzar el treballat.

9. Tancament(5 min) Expressar en 1 o 2 paraules com estic O.T: Reflexionar del treballat en la sessió.

Usuàries: C,M,M.

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió.

Com em sento? Contenta per l'evolució que han anat tenint les usuàries durant la sessió.

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió

He començat molt estressada . Venia d'uns dies de molt d'estrès a la feina i al màster . No sabia com enfocar la sessió per transmetre tranquil·litat i que no se'm notés . Conforme ha

anat passant la sessió m'he relaxat i m'he sentit molt bé a l'acabar . Sobretot de veure el treball que han fet ells durant la sessió .

Quines modificacions he sentit en els usuaris.

Primer manifestaven cert neguit pel fet de treballar el dol . A l'acabar la sessió han manifestat que els hi ha anat bé i que la càrrega negativa que li donaven s'ha transformat en una experiència gratificant . Inclús una usuària s'ha adonat que havia començat treballant un dol , però que en el moment vital que està en realitat sentia treballar-ne un altre .

Moments de major comunicació no-verbal.

Quan il·lustraven els Haikus amb la improvisació instrumental iu quan han expressat amb instruments el seu dol i les companyes les contestaven .

Que sento que podria portar a supervisió?

La gestió del meu estrés . Arribar a les sessions tranquilament i dedicar-me un temps al centrament abans de començar la sessió .

1ª Sessió junta Maçanet de la Selva , 7 de juliol 2020

On es fa : a can Falló a Maçanet de la Selva.

A qui va dirigit: Voluntàries de l'AECC de la junta de Maçanet.

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal: Crear un espai on compartir emocions i sentir-se acompanyats després del confinament.

Objectius específics:

Àrea Física: Activar la mobilitat muscular i articular; deixar anar tensions .Relaxar-se.

Àrea Emocional: Expressar les emocions que hagin pogut estar contingudes durant el confinament.

Àrea Cognitiva: Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa: Crear un espai de comunicació i de relació després del confinament .

Activitats i els seus objectius terminals. Temporització estimada de cada

activitat.

1. Presentació (5 min aprox) Objectius Terminal: Coneixe'ns saber que esperen.

2. Relaxació guiada. La llavor Ot: prendre consciència de la potencialitat que tenim després del confinament.

3. Moviments sufís amb música lliure: O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .

4. Cantar el nom propi: (5 min) O.T: Escalfar la veu, escoltar-se a un mateix, reforçar l'autoconcepte, actitud d'escolta a l'altre.

5. Activitat de percussió corporal (15 min) O.T: mobilitzar el cos ;estimular flexibilitat mental, expressar emocions a partir del moviment.

6. Improvisació rítmica. D'expressar emocions amb el llenguatge corporal.

7. Bany sonor integratiu. O.T relaxar-se e integrar tot el treballat.

8. Tancament. O.T Prendre consciència de com estem.

Instruments i/o altres elements utilitzats: Aparell reproductor d'audio; altaveu; flauta indígena americana, sànsula, tambor oceànic, pal de pluja, maraques, xil·lòfon circular , estora on es col.loquen els instruments, elements decoratius i simbòlics per donar-me seguretat i cert aire de ritual

Disposició i elements del setting: Alfombra amb els instruments; Inicialment amb cadires en semicercle al voltant dels instruments a una distància de 1,5 metres ; En algunes activitats en cercle de peu o asseguts.

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió; prèviament a la sessió de musicoteràpia una infermera va fer una xerrada sobre quines precaucions prendre amb el covid19, la psicooncòloga va parlar dels efectes psicològics del confinament i la coordinadora de voluntaris va justificar perquè els majors de 60 anys no poden fer les activitats de sempre . Aquest tema va crear controvèrsia entre els usuaris i la sessió de musicoteràpia va començar una hora més tard .

Si la sessió no transcorre segons planificació prèvia explicar els motius :

Vaig escurçar alguna de les activitats per haver començat més tard , tot i així la sessió va durar una hora .

Com em sento?Contenta que després de la tensió que s'ha viscut a la xerrada prèvia a la sessió , els usuaris s'hagin sentit alleugerats i relaxats .

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió

Al començar-la , sentia que potser l'havia d'anul·lar , però els usuaris han volgut fer-la i m'he anat relaxant al llarg de la sessió .

Quines modificacions he sentit en els usuaris.

A l'iniciar alguns estaven enfadats i a l'acabar-la estaven tranquils .

Moments de major comunicació no-verbal.

En els moviments arquetípics sufís .

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè?

Anar més lenta abans de canviar les propostes que es fan .

Que sento que podria portar a supervisió? la inseguretad davant d'una situació difícil .

Observacions:quan he vist l'estat d'ànim dels usuaris/es quan s'ha acabat la xerrada amb l'infermera els he proposat deixar la sessió per un altre dia . Tot i començar-la una hora més tard del previst han manifestat que els hi ha anat bé . No he pogut utilitzar gran part dels instruments pel tema del covid.

2ª Sessió a Maçanet de la Selva 14 de juliol

On es fa :Es fa can Falló a Maçanet de la Selva.

A qui va dirigit: Voluntàries de l'AECC de la junta de Maçanet.

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal:Deixar anar tensions i relaxar-se.

Objectius específics:

Àrea Física:Activar la mobilitat muscular i articular;deixar anar tensions .Relaxar-se.

Àrea Emocional:Expressar les emocions contingudes durant el confinament.

Àrea Cognitiva: Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa: Tenir l'espai on relacionar-se i comunicar .

Activitats i els seus objectius terminals. Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min aprox) Objectius Terminals: Coneixe'ns saber que esperen.

2. Relaxació guiada. Les onades .Ot: centrar l'atenció en el propi cos i les emocions.

3. Moviments suffís amb música lliure: O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .

Moviments en forma de cor.

4. Parlar amb un idioma inventat . O.T deixar anar emocions.

5. Expressar amb un ritme una emoció .El grup l'ha d'endevinar O.T: expressar com ens sentim.

6. Expressar una emoció i el company contesta . OT afavorir la comunicació.

7. Expressar una emoció i tot el grup contesta .OT : afavorir la cohesió de grup .

8. Bany sonor integratiu. O.T relaxar-se e integrar tot el treballat.

9. Tancament. O. Prendre consciència de com estem

Instruments i/o altres elements utilitzats:

Aparell reproductor d'audio; altaveu; flauta indígena americana, sànsula, tambor oceanic, pal de pluja, monocordi , estora on es col.loquen els instruments, elements decoratius i simbòlics per donar-me seguretat i cert aire de ritual

Disposició i elements del setting:

Alfombra amb els instruments; Inicialment amb cadires en semicercle al voltant dels instruments a una distància de 2 metres ; En algunes activitats en cercle de peu o asseguts.

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió :A l'activitat d'expressar amb un llenguatge inventat els ha costat que es deixessin anar . Algun usuari parlava en català i estava molt contingut . Em vaig sentir tallada i tot i que intentava animar-los costava .

A l'activitat d'expressar emocions, al no poder utilitzar instruments ,a alguns els hi costava i van haver molts silencis incòmodes. En aquests moments em vaig sentir insegura.

Com em sento?Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió

Tal com he dit en les situacions anteriors m'he sentit insegura . He sortit de la sessió amb la impressió que no havia aconseguit els objectius de deixar anar i d'expressar les emocions , tot i que hi han hagut moments en que alguns usuaris s'han obert .

Quines modificacions he sentit en els usuaris.

Alguns d'ells s'han anat relaxant i s'han expressat amb més soltura al llarg de la sessió .

Moments de major comunicació no-verbal.

Quan els usuaris s'enviaven gestos que anaven passant d'uns als altres .

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè?

Proposar activitats un tipus d'activitats que no es sentint tant en el punt de mira i es sentin més còmodes .

Que sento que podria portar a supervisió? davant el bloqueig d'alguns usuaris saber modificar l'energia del grup del moment .

Observacions: He arribat mitja hora abans per tal de preparar els instruments . És el primer cop que porto el monocordi a una sessió . He dedicat molt de temps a afinar-lo . Finalment un usuari ha comentat que a la relaxació final el que li ha relaxat més ha estat el so del bol tibetà . El fet de no poder deixar els instruments als usuaris pel tema del covid m'ha bloquejat . Les activitats que he volgut fer en llenguatge no verbal que volien substituir a l'ús d'instruments , he sentit que no havien funcionat .

On es fa :Es fa can Falló a Maçanet de la Selva.

A qui va dirigit: Voluntàries de l'AECC de la junta de Maçanet.

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal:Deixar anar tensions i relaxar-se.

Objectius específics:

Àrea Física:Activar la mobilitat muscular i articular;deixar anar tensions .Relaxar-se.

Àrea Emocional:Expressar les emocions contingudes durant el confinament.

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Tenir l'espai on relacionar-se i comunicar .

Activitats i els seus objectius terminals. Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min aprox) Objectius Terminals: Coneixe'ns saber que esperen.
2. Relaxació guiada. Meditació de l'arbre. Ot: centrar l'atenció i prendre consciència de les pròpies arrels.
3. Moviments suffís amb música lliure: O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .
4. Exercicis de percussió corporal ."Un compromiso".
6. Audició "Moldava " de Smetana. O.T relaxar-se e integrar tot el treballat.
7. Tancament. O.T Prendre consciència de com estem

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió: l'audició se'ls ha fet llarga i en els moments que hi havia un crescendo o un fort els ha tret la concentració i la relaxació .

Com em sento?per una banda bé perquè algunes usuàries a l'inici han manifestat que estaven molt agobiades per situacions personals i a l'acabar la sessió es sentien molt millor i aquest fet m'ha fet sentir bé .

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió

He notat que l'audició es feia llarga i se m'ha fet difícil portar-ho .A mitja sessió ha arribat una usuària que a més parlava molt i trencava una mica la dinàmica dels altres companyes. Com a positiu m'ha fet sentir bé que les usuàries han anat agafant confiança i que dues d'elles han manifestat a l'acabar la sessió que es sentien molt millor .

Quines modificacions he sentit en els usuaris.

Dues usuàries han manifestat que després de la sessió es sentia millor , doncs havien vingut a la sessió molt angoixades per diferents motius.

Moments de major comunicació no-verbal.

A l'activitat de percussió corporal.

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè? posar una peça més curta i que no tingui tants canvis d'intensitat.

Que sento que podria portar a supervisió?

la inseguretats que sento quan noto que una activitat no està funcionant del tot en alguns usuaris.

Observacions: al començar la sessió els hi preguntat quina nota es posarien del nivell d'estrés i dues d'elles s'han posat un 9. Les altres tenien una nota baixa. A l'acabar la sessió les usuàries que s'havien posat un 9 l'han canviat a 4. Per tant , la sessió els hi ha anat bé .

4ª Sessió 27/07/2020 Maçanet de la Selva

On es fa : Es fa can Falló a Maçanet de la Selva.

A qui va dirigit: Voluntàries de l'AECC de la junta de Maçanet.

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal: Deixar anar tensions i relaxar-se.

Objectius específics:

Àrea Física: Activar la mobilitat muscular i articular; deixar anar tensions .Relaxar-se.

Àrea Emocional: Expressar les emocions contingudes durant el confinament.

Àrea Cognitiva: Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa: Tenir l'espai on relacionar-se i comunicar .

Activitats i els seus objectius terminals. Temporització estimada de cada

activitat.

1. Presentació (5 min aprox) Objectius Terminals: Coneixe'ns saber que esperen.
2. Relaxació guiada. Meditació de l'arbre. Ot: centrar l'atenció i prendre consciència de les pròpies arrels.
3. Moviments sufís amb música lliure: O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .
4. Exercicis de percussió corporal .”I Will survive “ Gloria Gaynor. O.T : Potenciar la concentració i la coordinació .
5. Expressar una emoció mitjançant el so d'un instrument . El company ens contesta mitjançant un altre instrument . O.T Expressar emocions amb el llenguatge no verbal.
6. Repetim l'activitat anterior , però contesta tot el grup . O.T : Potenciar el sentir-se acompanyat amb el llenguatge no verbal .
7. Improvisació amb els instruments . Escullen un membre del grup que dóna l'entrada i marca el final de la improvisació. O.T Sentir la cohesió de grup . Empoderar la persona que fa de directora.
8. Tancament. O.T Prendre consciència de com estem

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió: ha estat una sessió que ha transcorregut sense cap aspecte a destacar . L'únic que quan a les usuàries se'ls hi ha ofert tocar un instrument s'han posat uns guants i després s'han tingut que desinfectar les mans .

Per mi ha estat un fet important , doncs m'ha ajudat a superar una barrera que sentia que el covid m'havia generat.

Com em sento? em sento bé perquè les usuàries han pogut tocar instruments tot i les mesures que hem de tenir pel covid.

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió:

He sentit que ha estat una sessió bastant fluida.

Quines modificacions he sentit en els usuaris. cada cop senten més confiança i es deixen anar més durant les sessions .

Moments de major comunicació no-verbal. Durant la interpretació d'instruments .
Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè? dedicar més temps a la comunicació no verbal amb instruments .

Que sento que podria portar a supervisió? la meva inseguretat

Observacions : he arribat mitja hora abans per preparar el setting . Aquest cop hem pactat amb l'associació que les usuàries podran tocar instruments portant guant i posant-se gel hidroalcohòlic a l'acabar la sessió . L'activitat ha anat molt bé i les usuàries han participat amb molta energia.

Finalment ha estat la última sessió amb elles perquè és l'última setmana de juliol . La calor i les notícies entorn els brots de covid fan que un col·lectiu com el dels voluntaris /voluntàries de Maçanet , on la majoria tenen més de 60 anys , els hi costi sortir de casa per fer activitats. Tot i la primera sensació de frustració , doncs el nombre d'usuaris/usuàries que han assistit a les sessions s'ha reduït desde la segona sessió , (10 a la primera sessió; 7 a la segona ; 4 a la 3^a i 4^a) , em sento satisfeta perquè hi han usuàries que han manifestat que les sessions els hi han anat bé . Inclús m'han enviat una caixeta i un collaret fet per una de les usuàries .

Reunió octubre(45 min)

Reunió novembre Mireia (educadora social) i Neus (Psicooncòloga)

Se'm comunica que per poder continuar les pràctiques , les sessions s'hauran de realitzar de forma virtual.

Es fa una valoració de com van anar les sessions del juliol.

Es busquen estratègies per realitzar les pràctiques on-line. Es proposa fer sessions per malalts i sessions per familiars o cuidadors.

18/12/2020

Reunió amb la Cristina Pallerols, Mireia Romero i Victòria Carnicer .

Es plantegen les següents qüestions:

- L'Associació va en compte en ser legal i com la Musicoteràpia està considerada com el ministeri una pseudoteràpia, han canviat el nom del taller i tot el que faci ha de tenir el vist i plau de la seu central de l'associació. Per tant haig de presentar un resum de

les primeres 5 sessions per avançar tant les dedicades als pacients de malalts de càncer , com les dedicades a familiars o cuidadors.

- Haig de fer una presentació (power point) del que treballarem a les sessions el primer dia , aquest també ha de tenir el vist i plau de la coordinadora.
- Es proposa enviar a les usuàries/usuaris el qüestionari musicoterapèutic amb el format Google Forms per facilitar la seva realització així com també en format word , perquè escullin el format que els hi sigui més fàcil.

13/1/2021

Reunió Victòria Carnicer i Cristina Pallerols.

Provem la plataforma on es faran les sessions. Es parlen de possibles dificultats i reptes que es plantegen tant en la situació actual com en el format :Connexions;Audio(es comprova que s'escolti bé la música);Presentacions(es prova que al compartir pantalla es vegi bé) . Es comenta que poden connectar usuaris d'arreu d'Espanya i que s'haurà de amb vigilar idioma.
1ª Sessió Pacients oncològics 25/01/2021

On es fa :On line

A qui va dirigit: Pacients oncològics de l'AECC.

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal:Presentar els beneficis que té la música per millorar l'estat emocional.

Objectius específics: Presentar les diverses tècniques que s'utilitzaran a les sessions.

Activitats i els seus objectius terminals. Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació personal i de les usuàries (5 min aprox) Objectius Terminals: Coneixe'ns saber que esperen.

2. Presentació mitjançant diapositives de diversos temes que ha demanat l'associació que s'expliquin a les usuàries . Objectius Terminals:conèixer aspectes com la relació entre la neurociència i música , tècniques que utilitzarem a les sessions...(45 minuts)

3. Relaxació . O.T Sentir el moment present. (10 minuts)

4. Comiat (5minuts)

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió: alguna dificultat amb el so , alguna usuària ha trigat a connectar-se perquè tenia problemes tècnics.

Com em sento? tinc la sensació que he parlat massa i que no he aprofitat la sessió per començar a treballar més profundament amb les usuàries.

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió:

He sentit que ha estat una sessió bastant fluida, tot i que no estic acostumada a que tothom estigui en silenci mentre parlo .

Quines modificacions he sentit en els usuaris. A la sessió d'avui han estat més espectadores que protagonistes , però ha estat així voluntat de l'associació .

Moments de major comunicació no-verbal.Cap.

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè? no parlar tant i anar al gra amb les activitats.

Que sento que podria portar a supervisió? la meva inseguretat**1ª Sessió Familiars o cuidadors de pacients Oncològics AECC on-line 27/01/2021**

On es fa : On line

A qui va dirigit: Familiars o cuidadors de pacients Oncològics AECC

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal: Presentar els beneficis que té la música per millorar l'estat emocional.

Objectius específics: Presentar les diverses tècniques que s'utilitzaran a les sessions.

Activitats i els seus objectius terminals. Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació personal i de les usuàries (5 min aprox) Objectius Terminals: Coneixen's saber que esperen.

2. Presentació mitjançant diapositives de diversos temes que ha demanat l'associació que s'expliquin a les usuàries . Objectius Terminals: conèixer aspectes com la relació entre la neurociència i música , tècniques que utilitzarem a les sessions...(45 minuts)

3. Relaxació . O.T Sentir el moment present . (10 minuts)

4.Comiat (5minuts)

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió: alguna dificultat amb el so quan he volgut tocar instruments en directe.

Com em sento?contenta de poder començar les pràctiques.

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió:

Els problemes amb el so.

Quines modificacions he sentit en els usuaris Han interactuat poca estona i no hi he pogut apreciar els canvis.

Moments de major comunicació no-verbal.Cap.

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè? utilitzar un micròfon endollat a l'ordinador per millorar el so.

Que sento que podria portar a supervisió? la meva inseguretat.

Sessió n^a2 1 de febrer 2021

On es fa :On-line

A qui va dirigit: malalts de càncer . Hi assisteixen tres usuàries : Coré , Esther, Irina .

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal :Millorar la qualitat de vida dels malalt/es a nivell emocional .

Objectius específics:

Àrea Física:Relaxar per actuar sobre els possibles problemes digestius ,l'ansietat i reduir el dolor.

Àrea Emocional:Disminuir l'angoixa de cara a l'aïllament .

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa .

Activitats i els seus objectius terminals.Temporitziació estimada de cada activitat.

1.Presentació (5 min aprox) Objectius Terminals: Coneixe'ns, saber que esperen de la sessió.

2.Meditació de l'arbre acompanyada de música (5 min)Ot: Centrar a les usuàries en el moment present .

3. Moviments sufís. (5 min)O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar a les usuàries en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .

4. Cantar una cançó de benvinguda acompanyats amb el piano (5min)

O.T: escoltar-se a un mateix , escoltar als altres.

5. Cantar el nom propi: (5 min) O.T:Escalfar la veu, escoltar-se a un mateix, reforçar l'autoconcepte, actitud d'escolta a l'altre.

6. Cantar la cançó “ Color esperanza” (15min)

1r L'escoltem seguint un ritme;2n Parlem de la lletra ; 3r La cantem

O.T : Deixar anar; Expressar les emocions.

7. Relaxació sonora.(10 min):O.T: Relaxar-se , integrar el que han treballat .

9 .Tancament(5 min)O.T: reflexionar del treballat a la sessió en tres paraules màxim. Demanar que per la propera sessió portin o creïn un instrument o portin objectes amb els que puguin fer so . Posem exemples per ajudar-los.

Instruments i/o altres elements utilitzats:

Ordinador;aparell reproductor d'audio; altaveu; flauta indígena americana,piano, guitarra o ukelele.

Disposició i elements del setting:A la sala d'estar, amb els instruments en el camp visual de la càmera.

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió: una usuària escoltava entretallat el so . Hem quedat que al proper dia els hi compartiré un playlist amb les músiques que utilitzem perquè les posin al seu dispositiu .

Com em sento?estic contenta perquè algunes d'elles estaven rient tota l'estona i se les veia motivades .

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió:

El tema del so és un tarannà del treball on-line i sento que haig de millorar . Hi havia una usuària que no s'ha connectat el micro quan cantàvem ni ha volgut participar en els ritmes , però ha fet totes les activitats i s'ha mantingut amb la càmera connectada . Això m'ha animat.

Quines modificacions he sentit en els usuaris. La I com ja he dit no ha volgut connectar-se el micro durant el cant i estava distant , tot i que la veia que participava . Les altres usuàries , han començat timidament però s'han anat animant al llarg de la sessió .

Moments de major comunicació no-verbal. En el moment que hem fet percussió acompanyant la cançó .

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè? el tema del so , haig de mirar com fer-ho per superar les dificultats que he sentit avui , perquè no tallin la dinàmica de la sessió .

Que sento que podria portar a supervisió? el preocuparme que hi hagi usuàries que els hi costi comunicar-se.

Observacions: m'he connectat cinc minuts abans per comprovar amb la companya de l'associació que el so funciona correctament. Al final de la sessió, comentem amb la mateixa companya com ha anat la sessió.

Em sento una mica estranya perquè des de l'associació no m'han donat informació de les usuàries, quin tipus de càncer tenen ni en quin moment del seu procés estan . Aquest fet sento que em dificulta preparar-me les properes sessions.

Sessió n^a2 Permeto dedicar-me temps 3 de febrer 2021

On es fa :On-line

A qui va dirigit: cuidadores de malalts de càncer . Hi assisteix una usuària i la fisioterapeuta de l'associació que participa a la sessió com usuària : Pepa, Cristina.

Durada: 50 minuts.

Objectiu principal :Deixar anar i relaxar-se .

Objectius específics:

Àrea Física:Activar la mobilitat muscular i articular;deixar anar tensions .Relaxar-se.

Àrea Emocional:Escoltar-se a un mateix .Expressar les emocions musicalment

Àrea Cognitiva: Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa: Augmentar la intenció comunicativa. Afavorir l'actitud d'escolta.

Activitats i els seus objectius terminals. Temporitzaació estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min aprox) Objectius Terminals: Coneixe'ns, saber que esperen de la sessió.

2. Meditació de l'arbre acompanyada de música (5 min) Ot: Centrar a les usuàries en el moment present .

3. Meditació en moviment del cor. (5 min) O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar a les usuàries en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .

4. Cantar una cançó de benvinguda acompanyades amb el piano (5min)

O.T: escoltar-se a un mateix , escoltar als altres.

5. Cantar el nom propi: (5 min) O.T: Escalfar la veu, escoltar-se a un mateix, reforçar l'autoconcepte, actitud d'escolta a l'altre.

6. Cantar la cançó “ Eso que tu me das” (15min)

1r L'escoltem seguint un ritme.

2n Parlem de la lletra.

3r La cantem

O.T : Deixar anar; Expressar les emocions.

7. Relaxació sonora.(5 min):O.T: Relaxar-se, integrar el que han treballat.

9 . Tancament(5 min)O.T: reflexionar del treballat a la sessió en tres paraules màxim.

Demandar que per la propera sessió portin o creïn un instrument o portin objectes amb els que puguin fer so . Posem exemples per ajudar-los.

Instruments i/o altres elements utilitzats:

Ordinador;aparell reproductor d'audio; altaveu; flauta indígena americana,piano, guitarra o ukelele.

Disposició i elements del setting:A la sala d'estar, amb els instruments en el camp visual de la càmera.

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió: hem trigat a començar la sessió perquè faltaven per connectar-se dues usuàries . La usuària que estava connectada estava a casa d'unes amigues i estava molt contenta . A la sessió s'ha unit la fisioterapeuta de l'associació .

Com em sento? primer preocupada perquè les altres usuàries no es connectaven . Després de la sessió una ha escrit explicant que no li havia estat possible assistir . Per altre banda em sento contenta perquè les dos persones que han fet la sessió les veia actives , amb ganes de fer totes les activitats i tot i al ser on-line les veia disfrutar.

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió:

De positiu de la sessió he sentit les ganes de participar i la predisposició de les usuàries . Les dificultats tenen a veure en fer-ho online. En alguns moments m'ha baixat el grau de connectivitat i volia compartir arxius d'audio i se'm penjava la connexió.

Quines modificacions he sentit en els usuaris. La P , ha estat tota la sessió amb la mateixa energia positiva . La C s'ha anat animant al llarg de la sessió.

Moments de major comunicació no-verbal. Quan hem ballat a ritme de “Eso que tu me das” .

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè? el tema del so.

Que sento que podria portar a supervisió? el preocupar-me que hi hagi usuàries que no s'hagin connectat.

Observacions: m'he connectat cinc minuts abans per tenir-ho tot preparat.

M'agrada veure que la fisioterapeuta fa i viu la sessió com una usuària. De fet, són sessions pensades per cuidadores i ella ho és. Em fa sentir bé que a part de donar-me suport durant la sessió a ella li sigui beneficis.

Sessió nº 3 *M'escolto i t'escolto* 8 de febrer 2020

On es fa :online

A qui va dirigit: pacients de càncer.

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal: Millorar la qualitat de vida dels malalts a nivell emocional .

Objectius específics:

Àrea Física:Relaxar per actuar sobre els possibles problemes digestius ,l'ansietat i reduir el dolor.

Àrea Emocional:Disminuir l'angoixa de cara a l'aïllament.

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa .

Activitats i els seus objectius terminals.Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min aprox) Demanem les usuàries que en tres paraules expliquin el que necessiten de la sessió.Objectius Terminals: expressar les pròpies necessitats.

O.T : Centrar en el moment present.

2. Treballem la respiració .(5min)Ot: Centrar a les usuàries en el moment present .

3. Meditació en moviment dels braços en forma de cor(5 min).O.T : Centrar en el moment present a través del moviment.

4.Cantar una cançó de benvinguda (5min)

O.T: escoltar-se a un mateix, expressar les pròpies emocions, escoltar als altres.

5. Cantar el nom propi (5 min) O.T afavorir l'expressió i l'empoderament .

6.Presentació dels instruments creats o objectes escollits:(15min)

a)Individualment presenten l'instrument , els hi donem la consigna que es presentin a ells mateixos en llenguatge sonor, no verbal . b)Repetim, però ara expressant amb llenguatge no verbal com ens sentim en aquell moment. Ara li respon alguna companya o company amb un altre instrument o fent ús de la veu cantada. c)Repetim però ara contesta tot el grup a la vegada .

O.T: Potenciar l'autoconeixement ,expressió d'un mateix ,autoestima,cohesió de grup.

7.Escoltar una música interpretada al moment amb el piano /flauta .Dibuixar un cor mentres va sonant la música .(10 min) O.T: Relaxar-se , integrar el treballat .

8. Tancament(5 min) Expressar en 1 o 2 paraules com estic. O.T: reflexionar del treballat a la sessió .

Usuàries: Sandra, Irina ,Mireia (educadora social de l'associació però que ha realitzat la sessió)

Instruments i/o altres elements utilitzats:

Ordinador ;aparell reproductor d'audio; altaveu; flauta indígena americana,piano ,

Disposició i elements del setting:On-line.A la sala d'estar , amb els instruments en el camp visual de la càmera.

Després de la sessió:

Com em sento?Bé .

Has canviat alguna activitat que tenies planificada ?Perquè ? : Si ,tenia planificat cantar una cançó i l'hem fet només amb percussió corporal . Una usuària ha manifestat que no li agrada cantar i he pensat que potser necessita fer més sessions per tenir més confiança .

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió: quan feien la improvisació no sabia si paralles o no quan s'allargaven i això m'ha fet sentir insegura.

Quines modificacions he sentit en els usuaris: no n'he observat.

Moments de major comunicació no-verbal: en el diàleg on improvisen amb instruments o objectes que tenen a casa .

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè? sento que haig d'anar introduint activitats en les quals s'expressin. Per treballar alguns aspectes que els hi poden ser interessants o com a mínim portar-les a la reflexió.

Que sento que podria portar a supervisió? el no atrevir-me a fer-les cantar més pel fet que una d'elles manifesti que no li agrada cantar.

Observacions: m'he connectat cinc minuts abans, sempre ho faig per estar preparada quan entrin les usuàries. També em va bé, perquè la Mireia va mirant pel correu si alguna usuària no es pot connectar i lis torna a enviar l'enllaç de la sessió , doncs a vegades els hi costa trobar-lo.

Sessió nº 3 M'escolto i t'escolto 10 de febrer 2021

On es fa :online

A qui va dirigit: cuidadors/familiars de pacients de càncer.

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal: Deixar anar tensions i mobilitzar el cos.

Objectius específics:

Àrea Física:Activar la mobilitat muscular i articular;deixar anar tensions .Relaxar-se.

Àrea Emocional:Escoltar-se a un mateix .Expressar les emocions musicalment

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa.Afavorir l'actitud d'escolta.

Activitats i els seus objectius terminals.Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min aprox) Demanem als usuaris que en tres paraules expliquin el que necessiten de la sessió.Objectius Terminals: expressar les pròpies necessitats.

O.T : Centrar en el moment present.

2. Centrament amb el treball de la respiració.(5min Ot: Centrar a les usuàries en el moment present .

3. Meditació en moviment dels braços en forma de cor(5 min).O.T : Centrar en el moment present a través del moviment.

4. Cantar una cançó de benvinguda (5min)

O.T: escoltar-se a un mateix , expressar les pròpies emocions, escoltar als altres.

5. Cantar el nom .(5min)O.T : empoderar-se.

6. Presentació dels instruments creats o objectes escollits:(15min)

a) Individualment presenten l'instrument, els hi donem la consigna que es presentin a ells mateixos en llenguatge sonor, no verbal.

b) Repetim , però ara expressant amb llenguatge no verbal com ens sentim en aquell moment. Ara li respon alguna companya amb un altre instrument o fent ús de la veu cantada.

c) Repetim però ara contesta tot el grup a la vegada.

O.T: Potenciar l'autoconeixement ,expressió d'un mateix, autoestima, cohesió de grup.

7. Percussió corporal seguint una música .O.T Deixar anar tensions, mobilitzar el cos.

8. Escoltar una música interpretada al moment amb el piano /flauta .Dibuixar un cor mentre va sonant la música .(10 min) O.T: Relaxar-se , integrar el treballat .

9. Tancament(5 min)

Expressar en 1 o 2 paraules com estic.O.T: reflexionar del treballat a la sessió .

Usuaris: Vicenta , Pepa , Dolors .

Instruments i/o altres elements utilitzats:

Ordinador ;aparell reproductor d'audio; altaveu; flauta indígena americana, piano.

Disposició i elements del setting:

Online.A la sala d'estar, amb els instruments en el camp visual de la càmera.

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió: al llarg de la sessió no tenien la càmera posada , alguna per problemes tècnics i d'altres perquè no han volgut. Ha començat una noia nova de Villa Real, la única familiar, la resta són cuidadores.

Com em sento? Bé , tot i que quan feia la sessió i tenien les càmeres apagades em sentia estranya.

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió:Dificultats el no veure les usuàries, el no veure les expressions ni el que estaven fent. Han manifestat que l'exercici del cor les ha fet sentir bé i això m'ha creat satisfacció.

Quines modificacions he sentit en les usuàries : una usuària s'ha connectat la càmera quan portàvem tres quarts de sessió.

Moments de major comunicació no-verbal: en el diàleg d'instruments .

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè? preparar més activitats on intervingui el so propi, per si no es posen la càmera, doncs a les de percussió corporal si no es posen la càmera no veig el que fan. Tenir plans B per quan alguna usuària no escolta la música.

Que sento que podria portar a supervisió? el com em sento per no veure-les i/o pel fet que no es vulguin connectar la càmera.

Observacions: al final de la sessió comento a la companya de l'associació que em sento incomoda pel fet que les usuàries tinguin la càmera apagada.

Sessió n^a4 Ens expressem 15 de febrer 2021

On es fa :Online

A qui va dirigit: malalts de càncer.

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal :Millorar la qualitat de vida dels malalts a nivell emocional.

Objectius específics:

Àrea Física:Relaxar per actuar sobre els possibles problemes digestius ,l'ansietat i reduir el dolor.

Àrea Emocional:Disminuir l'angoixa de cara a l'aïllament.

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa .

Activitats i els seus objectius terminals.Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min aprox) Objectius Terminal: Coneixe'ns, saber que esperen de la sessió.

2. Meditació del llac (5 min)Ot: Centrar als usuaris en el moment present .

3. Moviments sufís. (5 min)O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .

4. Cantar una cançó de benvinguda acompanyats amb el piano (5min)

O.T: escoltar-se a un mateix , escoltar als altres.

5. Improvisar amb una base de blues.”El blues de les emocions”: (5 min) O.T:Escalfar la veu, escoltar-se a un mateix, reforçar l'autoconcepte, actitud d'escolta a l'altre.

6. Expressem emocions amb l'objecte sonor-musical (10min)

1r Intentem endevinar quina emoció interpreten les companyes ;2n Una expressa l'emoció i les altres l'acompanyen.

O.T : Expressar les emocions.

7. Cantem “Un beso i una flor”. O.T.:deixar anar emocions a través del cant .

8. Relaxació sonora.(10 min):O.T: Relaxar-se, integrar el que han treballat .

9. Tancament(5 min)O.T: reflexionar del treballat a la sessió en tres paraules màxim.

Instruments i/o altres elements utilitzats:

Ordinador;aparell reproductor d'audio; altaveu; flauta indígena americana,piano, guitarra o ukelele.

Disposició i elements del setting:A la sala d'estar, amb els instruments en el camp visual de la càmera.

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió: Una usuària no escoltava la música , les altres si . Després el Karaoke no l'escoltaven. Quan he tocat el monocordi escoltaven el so entretallat.

Com em sento? sento que a les improvisacions vocals no flueixen, amb instruments flueixen més fàcilment i aquest fet durant la sessió em neguiteja.

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió:

Les dificultats van lligades als problemes de so i a les activitats més exposades, d'improvisació vocal que al ser en la distància costa fer-les. Trobo positiu que algunes

usuàries que a les primeres sessions es desconnectaven el micro i participaven poc , avui han participat bastant.

Quines modificacions he sentit en els usuaris. Una usuària nova he vist com s'emocionava, ha dit que tenia que marxar i ha sortit de la sessió.

Moments de major comunicació no-verbal. En la improvisació amb instruments .
Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè? gravar les bases del piano perquè l'escoltaven entretallat .

Que sento que podria portar a supervisió? com em sento quan veig que no flueix la improvisació.

Observacions :avui ha començat una usuària nova, la C. No tinc informació de les usuàries i aquest fet em crea una mica de neguit. La observava neguitosa i he vist que marxava de la sessió. Després la Neus m'ha dit que ja l'havia avisat de que havia de marxar abans.

Sessió n^a4 Ens expressem 17 de febrer 2021

On es fa :On-line

A qui va dirigit: familiars i cuidadores . P, D, V i la C (fisioterapeuta)

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal :Millorar la qualitat de vida dels familiars/cuidadors a nivell emocional .

Objectius específics:

Àrea Física:Activar la mobilitat muscular i articular;deixar anar tensions .Relaxar-se.

Àrea Emocional:Escoltar-se a un mateix .Expressar les emocions musicalment

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa. Afavorir l'actitud d'escolta.

Activitats i els seus objectius terminals.Temporització estimada de cada activitat.

1.Presentació (5 min aprox) Objectius Terminals: Coneixe'ns, saber que esperen de la sessió.

2.Meditació de la creativitat (5 min)Ot: Centrar als usuaris en el moment present .

3.Moviments sufís. (5 min)O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .

4.Cantar una cançó de benvinguda acompanyats amb el piano (5min)

O.T: escoltar-se a un mateix , escoltar als altres.

5. Improvisar amb una base de blues."El blues de les emocions": (5 min) O.T:Escalfar la veu, escoltar-se a un mateix, reforçar l'autoconcepte, actitud d'escolta a l'altre.

6.Expressem emocions amb l'objecte sonoro-musical (10min)

1r Intentem endevinar quina emoció interpreten les companyes ;2n Una expressa l'emoció i les altres l'acompanyen .

O.T : Expressar les emocions.

7.Escoltem i a l'acabar pintem un cor compartimentat amb el que sentim que és més important 2:O.T: Relaxar-se ,deixar-se sentir , integrar el que han treballat .

8 .Tancament(5 min)O.T: reflexionar del treballat a la sessió en tres paraules màxim.

Instruments i/o altres elements utilitzats:

Ordinador;aparell reproductor d'audio; altaveu; ,piano ,pandereta.

Disposició i elements del setting:A la sala d'estar, davant del piano , amb el ficus radera.

Després de la sessió:

Situacions especials que s'han produït a la sessió: una usuària no escoltava la música . He creat una playlist al youtube i ella ha anat escoltant les cançons des del seu dispositiu a partir de la playlist.

Com em sento? Contenta, avui totes tenien la càmera posada amb l'excepció d'una usuària que tenia problemes tècnics .

Dificultats que he sentit a la sessió/Que sento positiu de la sessió:

alguns moments que s'escoltava un soroll molt fort quan una usuària parlava i no se l'entenia . He sentit que la sessió fluïa i que les usuàries van agafant confiança amb la forma de treballar i amb el grup.

Quines modificacions he sentit en els usuaris. Algunes usuàries s'han anat obrint al llarg de la sessió . Alguna d'elles ha plorat a la última activitat.

Moments de major comunicació no-verbal. En el diàleg sobre les emocions amb instruments

He variat alguna cosa que tenia planificada per la sessió ?Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Perquè? He deixat de fer una activitat perquè he sentit que havia de deixar-lis un espai per dibuixar després d'escoltar una música.(Nella Fantasia, Gabrie'ls oboe i una

cançó irlandesa). De cara a la propera sessió variaré alguna activitat però no perquè senti que les d'avui no hagin funcionat .

Que sento que podria portar a supervisió? el dubtar si haig de preguntar com estan després d'algunes activitats.

Observacions :en el tancament la Vicenta ha comentat que a l'activitat de les emocions en llenguatge no verbal, a través d'instruments, que creia que s'havia de tenir les emocions molt clares per poder transmetre les amb l'instrument. La Pepa també s'ha emocionat. La D ha estat la única que ens ha ensenyat el seu cor. La C ens ha explicat que ha recordat als seus pares escoltant la cançó irlandesa.

Sessió nº 5 Reconexo els meus espais de relaxació

On es fa :on-line

A qui va dirigit: malalts de càncer.

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal:Millorar la qualitat de vida de les malaltes de càncer a nivell emocional.

Objectius específics:

Àrea Física:Relaxar per actuar sobre els possibles problemes digestius,l'ansietat i reduir el dolor.

Àrea Emocional:Disminuir l'angoixa de cara a l'aïllament.

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa .

Activitats i els seus objectius terminals.Temporització estimada de cada activitat.

- 1.Presentació (5 min aprox) O.T : Prendre consciència de les pròpies necessitats.
- 2.Relaxació guiada :*Salvador Bacarisse- Romanza del concertino para guitarra y orquesta.*Viatge al lloc on em sento bé .O.T: prendre consciència del lloc que em sento bé .
3. Microreseteig,petits moviments acompanyats amb música.(5-10 min) *Alturas - Inti Illimani*O.T:Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos.
- 4.Cantar una cançó de benvinguda (5min)

O.T: escoltar-se a un mateix , expressar les pròpies emocions, escoltar als altres.

5. Improvisació amb llenguatge verbal cantat entorn un tema escollit per les usuàries acompanyades per una roda d'acords amb el piano.(10 min) O.T : Deixar anar; Expressar les emocions.

6. Acompanyem amb instruments i el moviment una de les cançons dels qüestionaris de les usuàries (10 min)O.T : Deixar anar; Expressar les emocions, mobilitzar el cos.

7. Escoltar 2n moviment concert per flauta i arpa , W.A.Mozart , dibuixar .(5 min)

O.T: Relaxar-se; deixar-se anar , sintetitzar el sentit amb unes paraules escrites o un dibuix.

8. Tancament(5 min)Expressar en 1 o 2 paraules com estic.

O.T: Reflexionar del treballat en la sessió.

Usuàries: Cori , Sandra, Esther, Maria Angels, Irina , Mireia.

Instruments i/o altres elements utilitzats:

Ordinador ;aparell reproductor d'audio; altaveu; pandereta.

Disposició i elements del setting:

On-line.A la sala d'estar , amb els instruments en el camp visual de la càmera.

En aquesta sessió no he utilitzat instruments en directe a la relaxació perquè no els escolten bé .

Situacions especials que s'han produït a la sessió : una usuària no escoltava els audios i l'he anat indicant quins posava perquè ella se'ls pogués posar de la playlist del youtube que els hi he compartit.

Si la sessió no transcorre segons planificació prèvia explicar els motius:tenia planificada un activitat d'improvisació amb instruments sense cap música de fons però al final l'he fet amb música de fons , perquè és com he sentit que entraven més les usuàries.

Com em sento? Quin estat d'ànim em queda: em sento bé perquè he sentit que les usuàries entraven en el sentit que li havia donat a la sessió i que han fet un treball personal molt bonic.

Les dificultats que he sentit en la sessió :veure una usuària que té un caràcter molt obert , tancada i amb poques ganes de comunicar.

Que sento positiu de la sessió: observar com s'han connectat amb elles mateixes.

Quines modificacions he sentit en els usuaris. : La C estava molt tancada però després d'escoltar la peça de Mozart i fer el dibuix , ha volgut compartir allà on li havia portat la música .

Moments de major comunicació no-verbal: quan seguïem la música amb ritmes i gestos aportats per les usuàries.

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?No, però em venen idees d'activitats noves que crec que els hi poden anar bé.

Que sento que podria portar a supervisió? el voler animar a una persona que no té ganes de participar , el trobar el punt entre el respecte i el voler-la ajudar .

Observacions: la S al centrament de pensar un lloc on t'agrada estar plorava. A l'acabar la sessió també ens ha ensenyat un dibuix amb tots els llocs que li agradaria anar i no va. A la I li costa manifestar les seves emocions però ens ha mostrat el seu dibuix sense acompanyar-ho amb paraules . La C ha escrit en més de dibuixar i ens ho ha llegit a l'igual que la M.A. E no ha volgut compartir. En general han mostrat agraïment.

Sessió nº 5

On es fa :online

A qui va dirigit: familiars / cuidadors pacients de càncer.

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal:Millorar la qualitat de vida dels familiars /cuidadors a nivell emocional .

Objectius específics:

Àrea Física:Activar la mobilitat muscular i articular;deixar anar tensions .Relaxar-se.

Àrea Emocional:Escoltar-se a un mateix .Expressar les emocions musicalment

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa.Afavorir l'actitud d'escolta.

Activitats i els seus objectius terminals.Temporització estimada de cada activitat.

1.Presentació (5 min aprox) O.T : Prendre consciència de les pròpies necessitats.

2. Relaxació guiada :(*Salvador Bacarise, Romanza...*)viatge al lloc on em sento bé .O.T: prendre consciència del lloc que em sento bé .

2. Meditació en moviment .(5-10 min) *The heights*O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .

3. Cantar una cançó de benvinguda (5min)

O.T: escoltar-se a un mateix , expressar les pròpies emocions, escoltar als altres.

4. Canviem la lletra de *Sweet dreams* cantat entorn un tema escollit per les usuàries i la cantem (10 min) O.T : Deixar anar; Expressar les emocions.

5. Acompanyem amb instruments i el moviment el *Danubi blau*(10 min)O.T : Deixar anar; Expressar les emocions, mobilitzar el cos.

6. Escoltar *2n moviment concert per flauta i arpa* , *W.A.Mozart* , dibuixar .(5 min)

O.T: Relaxar-se; deixar-se anar , sintetitzar el sentit amb unes paraules escrites o un dibuix.

7. Tancament(5 min)Expressar en 1 o 2 paraules com estic.

O.T: Reflexionar del treballat en la sessió.

Usuàries: Vicenta , Dolors , Mireia (Fisioterapeuta)

Instruments i/o altres elements utilitzats: ordinador, altaveu, piano , audios , youtube.

Disposició i elements del setting: Ordinador a sobre del piano amb un ficus de fons .

Situacions especials que s'han produït a la sessió i dificultats que he sentit a la sessió :

al final de la sessió , a la relaxació final , han fet un dibuix i quan una usuària l'explicava s'ha emocionat i s'ha posat a plorar . Com des de coordinació del centre m'han dit que no puc intervenir , només puc preguntar entorn cada activitat , m'he quedat amb la sensació que no l'he acompanyat com m'hagués agradat . Ja ho dificulta al fer la sessió on-line i he sentit l'afegit de sentir-me amb límits d'intervenció .

Que sento positiu de la sessió: quan han canviat la lletra de la cançó “Sweet dreams “ estaven molt motivades i l'activitat ha estat molt fluida . Elles mateixes han escollit el tema de l'estrès i tractar-ho amb resolució positiva .

Si la sessió no transcorre segons planificació prèvia explicar els motius: he canviat una activitat d'improvisar per la de canviar la lletra perquè he vist que els hi costava improvisar soles . En canvi , del fet de pensar una lletra i després cantar-la totes les ha motivat més .

Com em sento? Quin estat d'ànim em queda: per una banda contenta , perquè he vist que han fet un treball intern . Per altre banda , m'he quedat preocupada per no haver acompanyat com jo voldria a una usuària .

Quines modificacions he sentit en les usuàries : que s'han anat obrint al llarg de la sessió .

Moments de major comunicació no-verbal: quan cantàvem la lletra de la cançó que elles havien pensat .

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què? la part d' improvisar amb instruments . Costa molt que flueixi en una sessió on-line . Crec que haig de pautar més les consignes per la improvisació .

Que sento que podria portar a supervisió? el límit de fins on es pot intervenir amb una usuària en una sessió de musicoteràpia dintre del context de la institució.

Observacions: Les usuàries han escollit el tema de “L'estrès” i aquesta és la lletra que han creat :

“El estrés me rodea , pero yo puedo con él; Cuando me relajo me siento muy feliz ;Mando todo al carajo , dubidubi dubi duuu; Si me doy un masaje lo veo todo super bien ,De eso la Dolores ja sabe y yo me apunto también” .

La V quan ha ensenyat el seu dibuix a explicat que s'imaginava un camí i com dues persones es separaven . Ha parlat de la seva germana bessona que té càncer .

Sessió nº 6

On es fa : on-line

A qui va dirigit: malalts de càncer.

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal: Millorar la qualitat de vida de les malaltes de càncer a nivell emocional

Objectius específics:

Àrea Física: Relaxar per actuar sobre els possibles problemes digestius ,l'ansietat i reduir el dolor.

Àrea Emocional: Disminuir l'angoixa de cara a l'aïllament .

Àrea Cognitiva: Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa: Augmentar la intenció comunicativa .

Activitats i els seus objectius terminals. Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min aprox) O.T : Prendre consciència de les pròpies necessitats.

2. Relaxació guiada : *Ludovico Einaudi - Una Mattina* . Viatge a un moment en què m'he sentit bé. O.T: prendre consciència de les sensacions que tinc al cos quan em sento bé .

3. Meditació en moviment amb moviments suaus .(5-10 min) O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .

4. Cantar vocals seguint els txacres. O.T Escoltar la veu pròpia i prendre consciència de les seves ressonàncies .Relaxar.

5. Cantar una cançó de benvinguda (5min)

O.T: escoltar-se a un mateix , expressar les pròpies emocions, escoltar als altres.

6. Canviar la lletra d'una cançó cantat entorn un tema escollit per les usuàries acompanyades amb una cançó escollida per elles (10 min) O.T : Deixar anar; Expressar les emocions.

7. Escoltar 2n moviment concert dos violins de J.S.Bach.(5 min)

O.T: Relaxar-se; deixar-se anar .

8. Tancament(5 min) Expressar en 1 o 2 paraules com estic.

O.T: Reflexionar del treballat en la sessió.

Usuàries: C ,I.

Instruments i/o altres elements utilitzats:

Ordinador ;aparell reproductor d'audio; altaveu; pandereta.

Disposició i elements del setting:

On-line. A la sala d'estar ,amb l'ordinador sobre el piano . El ficus de fons.

Situacions especials que s'han produït a la sessió : avui hi havien dues usuàries i una d'elles ha manifestat que es sentia com un dia gris , tot i que ella normalment t'he un caràcter molt obert , estava poc participativa .

Si la sessió no transcorre segons planificació prèvia explicar els motius: hem estat molta estona canviant la lletra d'una cançó i no hem fet una activitat que havia pensat per falta de temps .

Com em sento? Quin estat d'ànim em queda: em sento bé perquè la sessió ha estat fluida tot i faltar components del grup.

Les dificultats que he sentit en la sessió : a la relaxació final he observat una usuària no connectava com la setmana passada.

Que sento positiu de la sessió: quan he proposat canviar la lletra de la cançó , la proposta del tema i la lletra han anat fluint.

Quines modificacions he sentit en els usuaris. : La C estava amb poca energia, però per la cançó ha escollit canviar la lletra d'una cançó de la seva infància i li ha canviat l'ànim positivament.

Moments de major comunicació no-verbal: a la cançó de benvinguda .

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què? el tipus de música que esculli per la relaxació final.

Que sento que podria portar a supervisió? el dubtar de la música que escullo , quan a alguna usuària una música li ha portat a emocions de tristesa i no de relaxació.

Observacions: La lletra l'han escollit fer sobre les fruites i pastissos . Han buscat un tema alegre i mentre anaven pensant la lletra pensaven amb els beneficis d'una alimentació sana i agradable . Tenint en compte que estan en processos de tractaments relacionats amb el càncer , sense parlar-ne directament buscaven estratègies per sentir-se millor . Aquesta és la lletra:
 “Frutas y pasteles , alegran nuestra vida ; son dulces y bonitos , Siii!ayudan a darnos energía ;También no aportan , cuando estás de bajona o sientes apatía; tu comes un pastelito Y!!!
 recargas de nuevo batería “

Sessió nº 6

On es fa : on-line

A qui va dirigit: familiars / cuidadors pacients de càncer.

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal: Millorar la qualitat de vida de familiars i cuidadors de càncer a nivell emocional .

Objectius específics:

Àrea Física: Activar la mobilitat muscular i articular; deixar anar tensions .Relaxar-se.

Àrea Emocional: Escoltar-se a un mateix .Expressar les emocions musicalment

Àrea Cognitiva: Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa: Augmentar la intenció comunicativa. Afavorir l'actitud d'escolta

Activitats i els seus objectius terminals. Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min aprox) O.T : Prendre consciència de les pròpies necessitats.

2. Relaxació guiada : *Ludovico Einaudi - Una Mattina*. Viatge a un moment en que m'he sentit bé .O.T: prendre consciència del lloc que em sento bé .

2. Meditació en moviment , moviments suaus(5-10 min) *Música arpa* O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .

4. Cantar vocals seguint els txacres. O.T Escoltar la veu pròpia i prendre consciència de les seves ressonàncies .Relaxar.

5. Cantar una cançó per saludar-nos (5min)

O.T: escoltar-se a un mateix , expressar les pròpies emocions, escoltar als altres.

6. Continuem canviant la lletra de *Sweet dreams* entorn un tema escollit per les usuàries .La cantem (10 min) O.T : Deixar anar; Expressar les emocions..

7. Escoltar 2n moviment concert per dos violins , J.S.Bach, dibuixar .(5 min)

O.T: Relaxar-se; deixar-se anar , sintetitzar el sentit amb unes paraules escrites o un dibuix.

8. Tancament(5 min) Compartir el sentit o dibuixat a l'activitat anterior . O.T: Reflexionar del treballat en la sessió.

Usuàries: V i C .

Instruments i/o altres elements utilitzats: ordinador, altaveu, piano , audios , youtube.

Disposició i elements del setting: Ordinador a sobre del piano amb un ficus de fons .

Situacions especials que s'han produït a la sessió i dificultats que he sentit a la sessió :

només hi havia una usuària ,la V , , la Cristina , la fisioterapeuta que m'acompanyava ha participat com a usuària ,encara que estiguin totes, normalment participa com una més .

Que sento positiu de la sessió: que la V ha anat fent totes les activitats i a l'estar ella sola , s'ha deixat anar.

Si la sessió no transcorre segons planificació prèvia explicar els motius: l'activitat de percussió corporal no l'he portat a terme per falta de temps .

Com em sento? Quin estat d'ànim em queda: he dubtat una mica en si feia l'activitat de percussió corporal i he decidit seguir amb l'activitat de canviar la lletra . He dubtat en si se li faria pesat i m'he quedat una mica dubtosa .

Quines modificacions he sentit en les usuàries : quan hem cantat i ballat la lletra que havien escrit s'ha deixat anar , durant les relaxacions o vocalitzacions , se li notava la cara amb tensió .

Moments de major comunicació no-verbal: ballant *sweet dreams* .

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què? no seguir amb l'activitat de canviar la lletra i fer-ne una de nova que sigui dinàmica .

Que sento que podria portar a supervisió? haver dubtat durant la sessió de si feia una activitat o no . Més que pensar-ho , pel fet de verbalitzar-ho .

Observacions: La lletra de la cançó ha quedat així :

“El estrés me rodea , pero yo puedo con él; Cuando me relajo me siento muy feliz ;Mando todo al carajo , dubidubi dubi duuu; Si me doy un masaje lo veo todo super bien ,De eso la Dolors ja sabe y yo me apunto también; Aunque todo esto no acabe , siempre quedará el taller,y la música acompañe para que lo pasemos bien ; Escuchamos y cantamos y bailando disfrutamos; en el tiempo no pensamos y emociones expresamos . “

Després de la relaxació , la V ha dibuixat dos camins que anaven junts i quan arribava un moment es separaven. La C ha explicat que ella s'imaginava una conversa amb una parella , o amb dos amigues/amics .

Sessió nº 7 L'energia de l'amor

On es fa :online

A qui va dirigit: malalts de càncer.

Durada: 50 minuts.

Objectiu principal:Millorar la qualitat de vida de les malaltes de càncer a nivell emocional

Objectius específics:

Àrea Física:Relaxar per actuar sobre els possibles problemes digestius ,l'ansietat i reduir el dolor.

Àrea Emocional:Disminuir l'angoixa de cara a l'aïllament .

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa .

Activitats i els seus objectius terminals.Temporització estimada de cada activitat.

1.Presentació (5 min aprox) O.T : Prendre consciència de les pròpies necessitats.

2.Relaxació guiada música Terry Oldfield - De Profundis: Out of the Depths . Visualització de l'energia de l'amor.O.T: relaxar , prendre consciència de com està el cos.

3.Meditació en moviment amb forma de cor .(5-10 min) *Rachmaninoff's "Rhapsody on a Theme of Paganini"*

O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar a les usuàries en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .

4.Meditar amb sons , imaginant colors. (10 min)O.T Escoltar la veu pròpia i prendre consciència de les seves ressonàncies .Equilibrar punts energètics.

5.Escoltar Andante Concert n21 per piano W.A. Mozart .(5 min)

O.T: Relaxar-se; deixar-se anar .

6.Després de l'audició dibuixar un cor i omplir-lo d'allò que ens fa sentir bé .O.T.Posar consciència al que ens ha mogut la música.

8.Tancament(5 min)Expressar en 1 o 2 paraules com estic.

O.T: Reflexionar del treballat en la sessió.

Usuàries: M.A .L'educadora social està a la sessió i també fa les activitats.

Instruments i/o altres elements utilitzats:Ordinador .

Disposició i elements del setting:

On-line.A la sala d'estar ,amb l'ordinador sobre el piano . El ficus de fons.

Situacions especials que s'han produït a la sessió : només hi havia una usuària . Hem començat tard la sessió , mentres les altres usuàries ens han informat

que per motius diversos no podien estar, alguna perquè no es trobava bé i una altre perquè tenia tractament.

Si la sessió no transcorre segons planificació prèvia explicar els motius: al començar tard i amb una usuària , he sentit que havia de ser una sessió més tranquil·la e introspectiva i no hem fet activitats que tenia preparades on es movia més l'energia.

Com em sento? Quin estat d'ànim em queda: em sento bé doncs tot i fer una sessió més curta la usuària ha manifestat que li havia sentat bé .

Les dificultats que he sentit en la sessió : A l'inici de la sessió , quan he vist que només hi havia una usuària i tenia pensades activitats per fer en grup . Conforme ha anat passant la sessió m'he anat sentint més segura .

Que sento positiu de la sessió: haver pogut adaptar-me a la situació .

Quines modificacions he sentit en els usuaris. : la usuària que ha participat sempre té una actitud oberta i participativa . No he notat cap canvi al llarg de la sessió .

Moments de major comunicació no-verbal: ha estat una sessió molt introspectiva i els moments de comunicació han sigut majoritàriament verbals , doncs quan m'ha ensenyat el dibuix que havia fet me l'ha explicat .

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què? incorporar activitats més creatives o participatives pensades perquè es puguin fer tant individualment com en grup .

Que sento que podria portar a supervisió? la sensació de fracàs que tinc inicialment quan falten usuàries a la sessió . Aquesta acaba marxant, però sempre apareix en un primer moment .

Observacions: després de l'audició de Mozart la usuària m'ha ensenyat i explicat el cor que havia dibuixat . Aquest estava ple de notes musicals i m'ha explicat que volia representar els moments que compartim amb el grup fent i escoltant música que sent tant per ella com per al grup beneficiosos .

Sessió nº 7 L'energia de l'amor

On es fa :on-line

A qui va dirigit: familiars / cuidadors pacients de càncer.

Durada: 65 minuts.

Objectiu principal: Millorar la qualitat de vida de familiars i cuidadors de càncer a nivell emocional .

Objectius específics:

Àrea Física:Relaxar per actuar sobre els possibles problemes digestius ,l'ansietat i reduir el dolor.

Àrea Emocional:Disminuir l'angoixa de cara a l'aïllament .

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa .

Activitats i els seus objectius terminals.Temporitació estimada de cada activitat.

- 1.Presentació (5 min aprox) O.T : Prendre consciència de les pròpies necessitats.
- 2.Relaxació guiada música Terry Olfield:(9 min)visualització de l'energia de l'amor.O.T: relaxar , prendre consciència de com està el cos.
- 3.Meditació en moviment amb forma de cor .(5 min)O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar a les usuàries en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos .
- 4.Cantar una cançó per saludar-nos (5min)O.T: escoltar-se a un mateix , expressar les pròpies emocions, escoltar als altres.
5. Buscant el nostre ritme interior : (15 min)a) Interpretem el ritme de la nostra pulsació amb un objecte sonor-musical b)Interpretem un ritme proposat per la musicoterapeuta c)Cada usuària inventa un ritme i la resta repeteixen , alternant amb el que ha proposat la musicoterapeuta .
6. Continuem canviant la lletra de Sweet dreams cantat entorn un tema escollit per les usuàries i la cantem (10 min) O.T : Deixar anar; Expressar les emocions..
- 7.Escoltar 2n moviment concert n21 per piano , W.A.Mozart, (6 min)
O.T: Relaxar-se; deixar-se anar , sintetitzar el sentit amb unes paraules escrites o un dibuix.
- 8.Tancament(5 min)Compartir , interioritzar ,el sentit a la sessió. O.T: Reflexionar del treballat en la sessió.

Usuàries: V , P i D .

Instruments i/o altres elements utilitzats: ordinador, altaveu, piano , audios , youtube, djembé, maraca.

Disposició i elements del setting: Ordinador a sobre del piano amb un ficus de fons .

Situacions especials que s’han produït a la sessió i dificultats que he sentit a la sessió : quan he volgut fer una mena de cercle de tambors , he sentit que no es creava l’energia que esperava , pel fet de la desincronització de fer-ho on-line . Però he vist a les usuàries concentrades i seguint l’activitat .

Que sento positiu de la sessió: la cohesió de grup que mostren tot i estar fent les sessions online.

Si la sessió no transcorre segons planificació prèvia explicar els motius: una activitat de fer ritmes acompanyant una cançó , no l’he fet per la falta de temps .

Com em sento? Quin estat d’ànim em queda: em sento bé , tot i que en el moment de fer ritmes de percussió , he dubtat de si estaven seguint . Quan em cantat “Sweet dreams “ hi havia desincronització i la lletra no quadrava amb la música i ho he viscut com un moment caòtic , tot i que a elles les veia concentrades amb la cançó .

Quines modificacions he sentit en les usuàries :en l’activitat dels ritmes s’han deixat anar i han fet tota la sessió amb molta naturalitat .

Moments de major comunicació no-verbal: a l’activitat de percussió . .

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què? vull proposar una activitat que encara no he fet amb elles , però no perquè cregui que avui no ha funcionat .

Que sento que podria portar a supervisió?els moments en que durant la sessió m’entren dubtes de si les usuàries estan seguint bé les activitats o se lis fan pesades o estranyes .

Observacions: La lletra de la cançó ha quedat així :

“El estrés me rodea , pero yo puedo con él; Cuando me relajo me siento muy feliz ;Mando todo al carajo , dubidubi dubi duuu; Si me doy un masaje lo veo todo super bien ,De eso la Dolors ja sabe y yo me apunto también; Aunque todo esto no acabe , siempre quedará el taller,y la música acompañe para que lo pasemos bien ; Escuchamos y cantamos y bailando disfrutamos; en el tiempo no pensamos y emociones expresamos . Cuando cerramos los ojos , meditamos “

Sessió nº 8 Em cuido

On es fa :on-line

A qui va dirigit: malalts de càncer.

Durada: 55 minuts.

Objectiu principal:Millorar la qualitat de vida de les malaltes de càncer a nivell emocional

Objectius específics:

Àrea Física:Relaxar per actuar sobre els possibles problemes digestius ,l'ansietat i reduir el dolor.

Àrea Emocional:Disminuir l'angoixa de cara a l'aïllament.

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa .**Activitats i els seus objectius terminals.Temporitació estimada de cada activitat.**

1.Presentació (5 min aprox) O.T : Prendre consciència de les pròpies necessitats.

2.Respiracions guiades música Vivaldi, 2n moviment concert per flauta de bec :prenem consciència de la inspiració , retenció i expiració .O.T: relaxar, baixar el ritme de les pulsacions.

3.Massatge a la cara i al cap , dediquem un pensament positiu de nosaltres a l'acabar el massatge .(5-10 min)O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar a les usuàries en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos.

4. Cantar una cançó per saludar-nos (5min)O.T: escoltar-se a un mateix , expressar les pròpies emocions, escoltar als altres.

5.Seguim canviant la lletra de la cançó dels Fruitis que va sobre una alimentació bona pel sentit del gust i a l'hora saludable**(15 min)** O.T : Deixar anar; Expressar les emocions.

6. Relaxació amb el 2n moviment pel Concert de piano en Fa menor de J.S.Bach.O.T: Integrar el treballat en la sessió .

8.Tancament(5 min)Expressar en 1 o 2 paraules com estic. O.T: Reflexionar del treballat en la sessió.

Usuàries: M.A i C. La I ha avisat que no podia estar present a la sessió i que es connectarà amb el grup de familiars. La S s'ha connectat però tenia problemes de connexió i ha acabat sortint .

Instruments i/o altres elements utilitzats: Ordinador ; audios ; playlist creada al youtube.

Disposició i elements del setting:

Online. A la sala d'estar ,amb l'ordinador sobre el piano. El ficus de fons.

Situacions especials que s'han produït a la sessió : em trigat a començar la sessió perquè una usuària tenia problemes de connexió. La persona de l'associació que ens acompanya , també ha tingut que sortir de la videoconferència perquè tenia una reunió.

Si la sessió no transcorre segons planificació prèvia explicar els motius: Tenia programada una activitat amb música d'Ucraïna però no he fet l'activitat perquè la usuària per la qual havia escollit la cançó no ha pogut estar a la sessió.

Com em sento? Quin estat d'ànim em queda: em sento satisfeta. Cada sessió em sento amb més confiança amb mi mateixa i sento que les usuàries també tenen confiança en el que estem fent .

Les dificultats que he sentit en la sessió : quan he tingut dificultats en posar un audio que havia preparat i no trobava en la carpeta de les sessions. El temps que ho he estat preparant m'ha semblat etern i m'ha donat la sensació que trencava la dinàmica de l'activitat .

Que sento positiu de la sessió: la motivació que tenien les usuàries per escriure la lletra , doncs ho viuen com algo molt seu i que a més volien relacionar la lletra , a part de la dieta saludable, amb els beneficis que els hi aporten les sessions.

Quines modificacions he sentit en els usuaris: la M.A. ha començat la sessió amb la cara trista , a més ho ha manifestat verbalment . Al finalitzar la sessió estava somrient .

Moments de major comunicació no-verbal: avui ha estat majorment una sessió on s'ha utilitzat el llenguatge verbal , però quan escrivien la lletra , podem dir que també eren importants les expressions facials que feien .

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què? per la següent sessió he pensat treballar el “deixar anar” doncs serà la penúltima sessió abans d'acabar les sessions programades .

Que sento que podria portar a supervisió? el no tenir cap informació de les usuàries (en quin procés de la malaltia estan , si han de fer tractament etc...) em genera una sensació estranya , doncs potser faria un altre tipus d'activitats si tingués més informació.

Observacions: La CO li ha assenyalat a la M.A al final de la sessió que havia millorat la cara , que se la veia més relaxada i contenta.

Sessió nº 8 Em cuido

On es fa :online

A qui va dirigit: familiars / cuidadors pacients de càncer.

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal:Millorar la qualitat de vida de familiars i cuidadors de càncer a nivell emocional .

Objectius específics:

Àrea Física:Relaxar per actuar sobre els possibles problemes digestius ,l'ansietat i reduir el dolor.

Àrea Emocional:Disminuir l'angoixa de cara a l'aïllament.

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa .

Activitats i els seus objectius terminals. Temporització estimada de cada activitat.

1.Presentació (5 min aprox) O.T: Prendre consciència de les pròpies necessitats.

2.Respiracions guiades música Vivaldi , 2n moviment concert per flauta de bec :prenem consciència de la inspiració, retenció i expiració .O.T: relaxar , baixar el ritme de les pulsacions . (5min)

3.Massatge a la cara i al cap, dediquem un pensament positiu de nosaltres a l'acabar el massatge .(5-10 min)O.T: Activar la mobilitat muscular i articular , centrar a les usuàries en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos.

4.Cantar una cançó per saludar-nos (5min)O.T: escoltar-se a un mateix , expressar les pròpies emocions, escoltar als altres.

5. Creem una història sonoro-musical (20 min).Les usuàries escullen un tema ,inventen una història i el sonoritzen . Un cop creada una usuària ens dirigeix quan hem de tocar . O.T : potenciar la creativitat, co-crear , projectar la concentració.

7.Relaxació 2n moviment concert fa menor per piano ,J.S.Bach, (4 min)

O.T: Relaxar-se; deixar-se anar , sintetitzar el sentit amb unes paraules escrites o un dibuix.
8.Tancament(5 min)Compartir , interioritzar ,el sentit a la sessió. O.T: Reflexionar del treballat en la sessió.

Usuàries: V, P i D.

Instruments i/o altres elements utilitzats: ordinador, altaveu, piano, audios, youtube, maraca dofí, llavors, kalimba, pal de pluja, djembé petit , culleres .

Disposició i elements del setting: Ordinador a sobre del piano amb un ficus de fons .Els instruments es van traient conforme es necessiten . No estan a la vista.

Situacions especials que s'han produït a la sessió i dificultats que he sentit a la sessió :
 una usuària del grup de pacients del dilluns s'ha connectat una estona perquè dilluns no va poder fer la sessió . No obstant ha marxat perquè li han fet una trucada.

Que sento positiu de la sessió: la motivació i fluïdesa a l'hora de crear la història.

Si la sessió no transcorre segons planificació prèvia explicar els motius: no hi hagut cap canvi entorn el previst.

Com em sento? Quin estat d'ànim em queda:estic contenta que la història hagi fluït inclús amb les dificultats que suposa fer-ho Online.

Quines modificacions he sentit en les usuàries :Han començat poc actives i s'ha anat engrescant.

Moments de major comunicació no-verbal: a la interpretació de la història sonoro-musical.

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què? tenir les cançons separades per sessions, trigo molt a buscar-les i tinc la sensació que trenco el fil de l'activitat.

Que sento que podria portar a supervisió?el fet d'haver cedit en que una usuària del grup de pacients entri un dia al grup de familiars-cuidadors.

Observacions: aquesta és la història que han creat: "*Nos situamos en un paisaje tropical(pal de pluja) y playa con agua cristalina i verde . Arena blanca, palmeras con cocos(cucharas), papagayos de todos los colores, tomando el sol, olor a sal. Un camarero guapo repartiendo cócteles.*(suena el djembe pequeño con el ritmo "Café con pan ")*Nos hace un masaje un chico guapo (cucharas frotadas).*

En aquest moment la V que té un familiar amb càncer, va seguir :*nos encontramos con alguien que hace tiempo que no podemos ver* (como mi hermana, aquesta figura ha sortit en

altres sessions) y nos abrazamos y nos ponemos al día . (Suenan la Kalimba).Acaba la historia con los amigos/parientes mirando el mar (Maraca del delfín)

Sessió nº 9 Treballem el dol

On es fa :Online

A qui va dirigit: Pacients de càncer

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal: prendre consciència i deixar anar .

Objectius específics:

Àrea Física:Relaxar per actuar sobre els possibles problemes digestius ,l'ansietat i reduir el dolor.

Àrea Emocional: Expressar emocions a partir del treball del dol.

Àrea Cognitiva: Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa: Augmentar la intenció comunicativa .

Activitats i els seus objectius terminals. Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min aprox)O.T : Centrar en el moment present .
2. Meditació flor de “loto” Lotus from a secret garden O.T:observar el que tenim a l'interior ..
3. Moviments arquetípics Sufís amb el mantra interior “ Sóc pau interior”Thara theme (choral versions) (5 min)O.T: Treballar d'equilibri. Activar la mobilitat muscular i articular, centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos.
4. Escrivim i decorem un Haikus amb música de fons sobre alguna cosa que hem deixat anar. O.T Exterioritzar de forma simbòlica.
5. Ballem al voltant del Haikus amb una cançó Ucraïnesa (una de les usuàries és procedent d'aquest país) O.T Vivenciar en grup el treballat en llenguatge no verbal.
6. Relaxació amb Clar de luna de Debussy .O.T:Interioritzar el treballat.
7. Tancament(5 min)Expressar en 1 o 2 paraules com estic O.T: Reflexionar del treballat en la sessió.

Després de la sessió:

Usuàries: I; C. La S i la M.A. han avisat que no podran assistir a la sessió .

Situacions especials que s'han produït a la sessió: quan hem ballat seguint un ritme al voltant del Haikus amb la cançó Ucraïnesa, la I ens ha explicat el significat de la lletra , que estava relacionada amb l'amor i l'alegria.

Com em sento? Quin estat d'ànim em queda. Em sento bé a l'acabar la sessió perquè noto que les usuàries han agafat confiança i s'han deixat anar a les activitats i han expressat lliurement el que sentien .

Les dificultats que he sentit en la sessió. Que sento positiu de la sessió: com des de l'associació se'm va demanar que no entrés en el camp de la psicologia a les sessions, no he dit que la sessió anava del dol i no els hi he demanat que busquessin una fotografia d'elles de petites , ni un objecte relacionat amb el dol. Aquest fet m'ha creat inseguretats. Tot i així les usuàries han entès que el que volia treballar era el dol i s'han deixat anar, sobretot una d'elles i aquest fet m'ha fet sentir que tot i no haver fet l'activitat com m'havien ensenyat, ha estat una eina potent i beneficiosa per les usuàries .

Quines modificacions he sentit en els usuaris: les faccions de la C s'han anat relaxant . La I s'ha anat expressant més obertament al llarg de la sessió.

Moments de major comunicació no-verbal :

Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què? fer les activitats sense retallar aspectes per por del que se'm pugui dir des de l'associació .

Que sento que podria portar a supervisió? totes les sensacions que em genera el tenir uns límits per part de l'associació. En realitat al llarg de les sessions no m'han dit res, ni jutjat, el que estava fent. El fet que a l'inici se m'avisés que em limités a realitzar les activitats i només parlar d'elles sense entrar el que poguessin sentir les usuàries, fa que m'autolimiti , tot i que crec que a vegades ho porto massa a l'extrem, per aquest motiu m'encantaria portar-ho a supervisió .

Observacions: la C ha dedicat el seu Haikus a una companya que tenia càncer terminal i tot i així sempre es mostrava molt alegre, fa un temps que va morir. Ha explicat que per ella, és un exemple a seguir i que quan està enfonsada pensa en ella per recuperar forces.

La I ha dedicat el seu Haikus a la música i als beneficis que es generen al realitzar-la en grup . És una usuària que li costa expressar les seves pròpies emocions . Va començar les sessions molt tancada i poc a poc s'ha anat obrint . A l'inici sempre estava seria i amb un posat de tristesa . Ara li és més fàcil expressar-se i se la veu amb les faccions més alegres i relaxades .

Sessió nº 9 *Treballem el dol*

On es fa: Online

A qui va dirigit: Familiars /cuidadores de malalts/es oncològics/ques

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal: prendre consciència i deixar anar .

Objectius específics:

Àrea Física:Relaxar per actuar sobre els possibles problemes digestius ,l'ansietat i reduir el dolor.

Àrea Emocional:Expressem les emocions a partir del treball d'un dol.

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa .

Activitats i els seus objectius terminals. Temporització estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min aprox) O.T : Centrar en el moment present.

2. Meditació flor de “loto” *Lotus from a secret garden* O.T:observar el que tenim a l'interior .

3. Moviments arquetípics Sufís amb el mantra interior “ Sóc pau interior”*Thara theme (choral versions) (5 min)*

O.T: Treballar d'equilibri. Activar la mobilitat muscular i articular, centrar als usuaris en el moment present i potenciar l'escolta interna del propi cos.

4. Escrivim i decorem un Haikus amb música de fons sobre alguna cosa que hem deixat anar. O.T Exterioritzar de forma simbòlica.

5. Ballem al voltant del Haikus amb “*Eso que tu me das* “ de Jarabe de Palo.

O.T Vivenciar en grup el treballat en llenguatge no verbal.

6. Relaxació amb *Clar de luna de Debussy*.O.T:Interioritzar el treballat.

7. Tancament(5 min)Expressar en 1 o 2 paraules com estic O.T: Reflexionar del treballat en la sessió.

Després de la sessió :

Usuàries: V. La resta d'usuàries no se si han avisat , perquè des de l'associació no m'han informat.

Situacions especials que s'han produït a la sessió: Avui la V s'ha obert ha parlar de la seva germana bessona que té càncer. Fins ara, a les activitats que hem anat realitzant, ha fet referència a la seva germana bessona, però fins a la sessió d'avui no havia explicat que tenia càncer.

Com em sento?. Quin estat d'ànim em queda. Estic contenta que la usuària s'hagi obert i hagi pogut expressar aquelles emocions que fins aquesta sessió, havia expressat de forma metafòrica.

Les dificultats que he sentit en la sessió. Que sento positiu de la sessió : com he explicat a la sessió de dol amb malaltes de càncer, el fet de no atrevir-me a demanar-lis una fotografia , m'ha fet sentir estranya. Doncs al llarg de la sessió crec que li hagués anat molt bé a la usuària per enfortir de significat l'activitat que estàvem fent. Per altre banda, m'he sentit satisfeta, de que la V s'hagi anat obrint al llarg de la sessió.

Quines modificacions he sentit en els usuaris: durant la relaxació tenia les faccions de la cara en tensió i al llarg de la sessió se li han anat relaxant.

Moments de major comunicació no-verbal: quan hem ballat la cançó de “ Eso que tu me das” . Jo li he proposat uns ritmes i després ella me n'ha proposat uns altres. Mentre ho anàvem interpretant i li deia canvi de sèrie rítmica, hi havia comunicació a través dels gestos i la mirada , tot i ser a través d'una càmera.

Que sento que podria portar a supervisió? el fet que a la sessió només hagi vingut una usuària, fa que li doni voltes de si realment les sessions estan agradant , si les estic fent bé, etc... crec que aquesta inseguretad que se'm genera l'hauria de portar a supervisió.

Observacions : la V ha explicat que des de l'entrada de la pandèmia no ha pogut veure la seva germana bessona que té càncer i aquest fet li genera malestar. A les activitats de sessions anteriors, sempre apareixia la figura de la seva germana , que se la trobava en mig d'una illa i s'abraçaven, o que eren dos vaixells que agafaven camins diferents ... crec que el fet d'estar sola a la sessió, l'ha ajudat a poder expressar-se més lliurement i ha deixat anar allò que ella ha necessitat . La persona de l'associació que estava a la sessió, avui m'ha avisat que estaria

amb la càmera apagada i el micròfon apagat , perquè tenia que fer trucades a usuaris de l'associació, per tant no hem comentat el que ha succeït a la sessió.

Sessió nº 10 Consciència

On es fa :Online

A qui va dirigit: Familiars/cuidadors pacients oncològics.

Durada: 60 minuts.

Objectiu principal: prendre consciència i deixar anar .

Objectius específics:

Àrea Física:Relaxar per actuar sobre els possibles problemes digestius ,l'ansietat i reduir el dolor.

Àrea Emocional:Expressem les emocions a partir del treball d'un dol.

Àrea Cognitiva:Estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea social-comunicativa:Augmentar la intenció comunicativa .

Activitats i els seus objectius terminals. Temporitzaació estimada de cada activitat.

1. Presentació (5 min aprox)O.T: Centrar en el moment present.
2. Meditació “ Els sons del Tao “(10min).O.T promoure l'acció d'autocura, d'auto carícia.
3. Repàs de les diferents meditacions en moviment fetes al llarg de les sessions (20min)(massatges, meditació del cor , microresetejaments)
O.T : Prendre consciència dels recursos treballats al llarg de les sessions.
4. Escrivim un Haikus de comiat del grup(15 min) O.T Exterioritzar de forma simbòlica.
5. Cantem “Vivo por ella” (10 min) . OT.
8. Tancament(5 min)Expressar en 1 o 2 paraules comestic O.T: Reflexionar del treballat en la sessió.

Després de la sessió :

Usuàries: V i la D.

Situacions especials que s'han produït a la sessió: s'ha repassat les diferents meditacions en moviment que s'han fet al llarg de les sessions. Els hi ha agradat molt la cançó que s'ha

posat al final dedicada a la música, tot i que he tingut problemes tècnics l'hora de compartir la lletra. Sense adonar-me'n només he copiat un tros i a mitja cançó no teníem tota la lletra.

Com em sento?. Quin estat d'ànim em queda Contenta de que han manifestat que les sessions els hi han estat positives.

Les dificultats que he sentit en la sessió. Que sento positiu de la sessió : m'ha costat acomiadar-me.

Quines modificacions he sentit en els usuaris: no s'ha observat modificacions.

Moments de major comunicació no-verbal: quan s'ha cantat la cançó final.

Que sento que podria portar a supervisió? el com tancar un procés terapèutic.

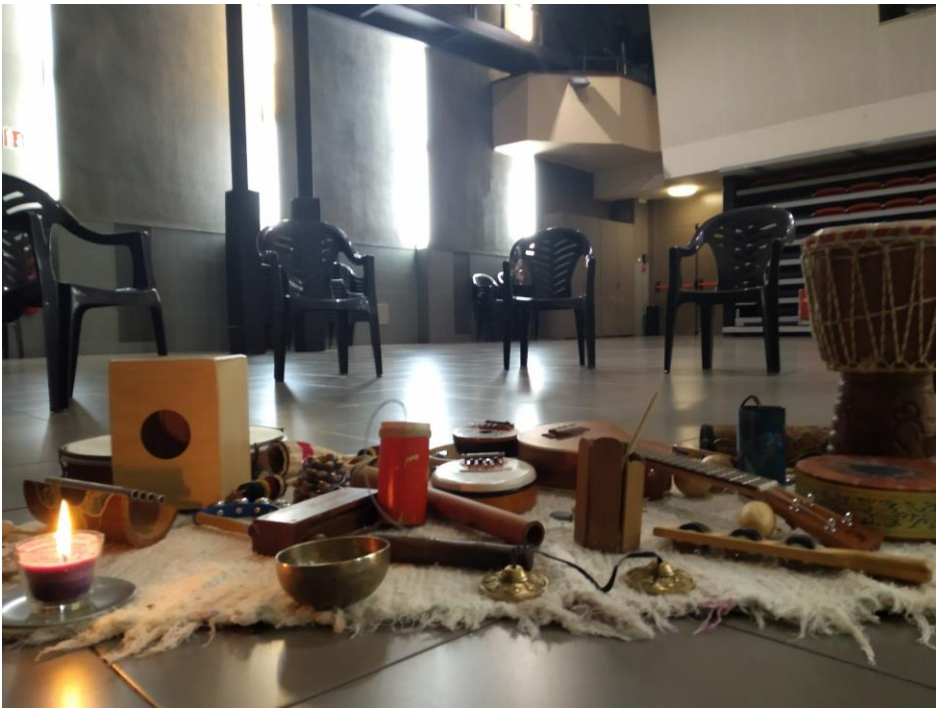
Observacions: Aquests són els haikus que han creat:.

«Espero volver, lo recordaré siempre, con muchas risas»

«Contenta de estar, cantar y bailar, contentas crear»

ANNEX C

PRACTICUM



Fundació de la Universitat de Girona : Innovació i formació .

Màster en Musicoteràpia Transcultural UDG 190917/2019

Alumna : Victòria Carnicer Pi

Tutora: Ana Isabel Berenguer Llorca

Tutora de centre: Josefa Soto

Data : 20 de maig 2021

Taula de Continguts:

A) Resum del Pla de treball :	1
1. Justificació del Projecte	1
2. Perquè la Musicoteràpia per familiars/cuidadors	2
3. Característiques de la institució i el setting on s'han realitzat les pràctiques	3
4. Característiques de les persones o grups de persones a les que s'han ofert les pràctiques	4
5. Objectius generals i específics. Descripció	5
6. Metodologia de treball, models teòrics utilitzats i estructura i duració de les sessions	5
B) Procés terapèutic o Descripció del treball realitzat i de les tasques portades a terme (objectius, vivències , evolució , avaluació)	7
C) Conclusions de les pràctiques	7
D) Procés com a terapeuta: Problemes trobats i solucions aportades. Finalització de les sessions	8
E) Bibliografia bàsica utilitzada	9

A) Resum del Pla de treball:

1. Justificació del Projecte

Els familiars de malalts oncològics que esdevenen cuidadors en llargs períodes de temps així com els cuidadors assistencials voluntaris i professionals conviuen molt de temps amb situacions complexes que segons el caràcter i el moment personal en que es trobin els pot acabar conduint cap a un estrès crònic. Acompanyar a un malalt crònic no és una tasca fàcil, el fer-se càrrec de la seva cura i acompanyament pot crear molts canvis a la vida del cuidador, sobretot si es tracta d'un familiar. Segons Vidal (2012) canvis d'horaris, canvis a la vida laboral, acompanyament en la comunicació de diagnòstics difícils d'assumir i d'entendre, dificultats en la gestió de les pròpies emocions per no influenciar al malalt, acompanyament en teràpies agressives que fan canviar l'aspecte i el caràcter del malalt... poden ser algunes de les situacions que ha de viure el cuidador de forma continuada en el temps. Si aquest estrès no és gestionat, pot comportar símptomes negatius per la salut física i emocional del cuidador, perjudicant-lo a ell/a mateix/a així com en la qualitat de la seva acció en la cura del malalt.

El trobar estratègies per la millora de la qualitat de vida dels familiars i cuidadors de malalts de càncer pot repercutir en la millora de la qualitat de vida dels malalts i a la inversa. Per aquest motiu, aquest projecte proposa un programa de musicoteràpia per familiars/cuidadors de malalts oncològics. Degut a la tasca de la institució on ha estat realitzat, també s'ha dut a terme un programa per pacients oncològics, podent comprendre les situacions per les que passen els malalts i el tipus de recolzament que necessiten.

2. Perquè la Musicoteràpia per familiars/cuidadors

El camp de la musicoteràpia per malalts oncològics està bastant explorat i s'han anat mostrant els seus beneficis en el llarg del temps. El paper dels familiars és molt valorat per la medicina i els professionals per l'ajuda i millora del malalt, però en canvi no estan gaire cuidats a nivell institucional i assistencial.

El familiar/cuidador conviu i alhora viu massa sovint emocions, com l'angoixa, la por, l'aïllament. Per altre banda, té tanta necessitat d'emocions de superació, d'aprenentatge i de resiliència com la pot tenir el malalt oncològic. Està demostrat que la música influeix al cervell i a l'organisme de forma positiva quan la seva aplicació està ben orientada. És per aquest motiu que un projecte de musicoteràpia en aquest col·lectiu pot ajudar a donar estratègies i crear espais per enfortir la seva resiliència davant de la situació, millorant així la seva qualitat vida.

3. Característiques de la institució i el setting on s'han realitzat les pràctiques

Les pràctiques s'han realitzat a la seu de Girona de l'Associació Espanyola Contra el Càncer. L'equip de l'associació que ha portat les pràctiques ha estat format per l'educadora social i la fisioterapeuta. Al juliol es va afegir com a nova coordinadora de voluntariat la psicooncòloga de l'associació. Amb elles s'han anat dissenyant i variant els plans d'actuació, segons les circumstàncies que s'han anat trobant al llarg d'aquests mesos.

Ja des de l'inici es va plantejar a l'associació l'interès per treballar amb cuidadors i familiars de malalts del càncer. Aquesta hi va estar d'acord, doncs és una entitat que té un sistema de voluntariat molt potent així com un espai per formar-los i cuidar-los mitjançant tallers de relaxació, de gestió emocional, etc., i es va trobar adequat oferir als seus voluntaris/es el programa. També van mostrar interès en oferir tallers de musicoteràpia a familiars de malalts de càncer, doncs és un col·lectiu que fa difícil deixar-se cuidar. El càncer és una malaltia que en un percentatge elevat va associada a la possibilitat de la pèrdua de la vida del ser estimat i això fa que els familiars centrin tota la seva energia en ajudar al seu parent, sense dedicar temps a cuidar-se a ells mateixos. Aquestes sessions obren la porta als familiars a cuidar-se per tal d'acompanyar millor al seu parent malalt.

També es va fer la proposta de fer sessions de musicoteràpia per malalts de càncer, de forma esporàdica, als hospitals on treballa la psicooncòloga de l'associació.

Es començà amb un taller esporàdic dintre del Banc del Temps del Centre Cívic de Can Ninetes de Girona, per continuar amb les sessions per Voluntàries hospitalàries de l'associació, amb la intenció de seguir treballant amb grups de familiars i grups de malalts. Les sessions es van realitzar a la sala del teatre del Centre Cívic de Sant Narcís de Girona. Amb l'entrada de la pandèmia del covid-19, es van estroncar les pràctiques i no es van poder acabar les sessions que havien estat planificades.

A l'estiu va haver-hi un petit respir i es van realitzar unes sessions amb voluntaris/es de la Junta de Maçanet de la Selva durant el mes de juliol. Aquestes es van realitzar al centre cívic de *Can Falló* de Maçanet de la Selva.

A la tardor vam entrar en la segona onada del covid-19 i l'associació va comunicar que, per seguir amb les pràctiques, aquestes havien de ser online i sota el nom "*L'expressió de les emocions a través de la música*", per ser acceptades per la seu central, Les sessions ofertades a les usuàries no podien rebre el nom de "Musicoteràpia", doncs el ministeri de salut qualifica aquesta disciplina com "pseudoteràpia" i l'associació al·lega que només pot oferir teràpies

“legals” .Finalment, es van fer 10 sessions online per malalts/es de càncer i 10 sessions per cuidadors/es i familiars de malalts de càncer a través de la plataforma digital “Webex”. Tant en un grup com en l’altre l’entitat va demanar que es fes una primera sessió on s’expliquessin els beneficis de la música per la salut.

4. Característiques de les persones o grups de persones a les que s’han ofert les pràctiques

Les pràctiques s’han realitzat en 5 grups diferents:

Grup esporàdic dintre del Banc del temps del Centre cívic de Santa Eugènia:

Es va realitzar una única sessió que va tenir una durada d'una hora i mitja .Hi van assistir 11 persones amb una edat compresa entre 55 i 70 anys.

Voluntariat de missió Hospitalari: dintre de l’associació aquest voluntariat dóna suport a malalts oncològics i als seus familiars, que estan ingressats als diferents hospitals en que l’AECC té un conveni. Hi fa un acompanyament tant emocional com assistencial. A les sessions de musicoteràpia van venir 4 usuàries amb una edat compresa entre els 60 i 75 anys . Amb el tarannà de que totes elles havien tingut un familiar proper amb càncer abans d'esdevenir voluntàries de l'associació.

Voluntariat de suport d'Obtenció de recursos de la junta de Maçanet: aquest voluntariat té la funció de recaptar fons econòmics per l’associació. Es van realitzar 4 sessions durant el mes de juliol del 2020, tot i que en el seu inici s’havien programat 5. Per alguns/nes usuaris/es era la primera vegada que feien alguna activitat un cop acabat el confinament domiciliari. A la primera sessió hi van assistir 10 participants entre usuaris/es, a la segona 7 i a les dues restants 4. Els participants tenen una edat compresa entre 60 i 75 anys.

Malaltes de càncer: es van realitzar 10 sessions online amb la plataforma Webex, on van assistir 6 dones malaltes de càncer; 3 de les usuàries van assistir a la majoria de sessions, mentre les altres 3 ho van fer de forma més irregular. Les usuàries tenen una edat compresa entre 44 i 65 anys.

Familiars /cuidadores de malalts oncològics: es van realitzar 10 sessions online amb la plataforma Webex, on van assistir 4 dones , dues d’elles gran part de les sessions, una d’elles a la meitat de les sessions i una només a un 20% de les sessions. Tenen una edat compresa entre 42 i 70 anys. Una d’elles és familiar directa d’una malalta oncològica, una és voluntària

hospitalària de l'associació, una d'elles havia treballat a nivell assistencial en el camp de la salut, tot i que ara està jubilada, i l'altra és col·laboradora de l'associació. En aquestes sessions també hi van participar 2 treballadores de l'associació AECC de la junta de Girona de forma esporàdica. Aquestes no s'han comptabilitzat com usuàries perquè participaven com acompanyants en les sessions i van assistir de forma ocasional.

5. Objectius generals i específics. Descripció

L'**Objectiu general** inicial de les sessions va ser "millorar la qualitat de vida dels usuaris/es de l'entitat". Al llarg de les sessions, s'ha considerat afegir com a objectiu general "Aprendre recursos per enfortir la resiliència a través de la musicoteràpia".

Com a **objectius específics** estan diferenciats en les següents àrees :

Àrea física: Deixar anar tensions; crear espais de relaxació ; arrelar-se i estar connectat en el moment present; activar la mobilitat muscular i articular per afavorir deixar anar tensions; disminuir el dolor .

Àrea emocional: Escoltar-se a un mateix; expressar les emocions a través de la música; abraçar i deixar anar emocions en el dol; potenciar l'autoestima; disminuir l'angoixa de cara a l'aïllament; reduir el nivell d'estrès .

Àrea Cognitiva: estimular la flexibilitat mental i el reconeixement d'un mateix.

Àrea Social-Comunicativa: Augmentar la intenció comunicativa; afavorir l'actitud d'escolta; trencar amb els estereotips i prejudicis sobre el càncer .

6. Metodologia de treball, models teòrics utilitzats i estructura i durada de les sessions

Les sessions estan pensades entorn a una idea principal al voltant de la qual s'estructuren les activitats que conformen la sessió, en funció dels objectius específics que es vulguin assolir. En els grups que s'havien planificat 5 sessions (tot i que finalment se'n van fer 4) les idees entorn les que giraven les sessions eren les següents: Confíem! És possible deixar anar i relaxar-se; escoltem-nos! M'escolto i t'escolto!; m'allibero de tensions; treballem el dol; l'alegria de viure .

Amb els grups amb qui es van fer 10 sessions les idees eren les següents: Confíem! És possible deixar anar i relaxar-se; escoltem-nos! M'escolto i t'escolto!; m'allibero de tensions;

m'obro com un flor i deixo fluir la meva creativitat; reconeixo els meus espais de relaxació; l'energia de l'amor; el ritme de la vida; em cuido; treballem el dol; l'alegria de viure.

Models teòrics :

Per realitzar les sessions s'han pres com a punts de referència els següents models teòrics:

- Exercicis basats en la teràpia "no verbal" de Benenzon
- Musicoteràpia creativa i improvisacional del model humanista transpersonal
- Musicoteràpia receptiva, basada en algunes tècniques del model GIM
- Musicoteràpia Autorrealitzadora per a l'estrès assistencial de Conxa Trallero

Altre mètodes complementaris:

- Exercicis de percussió corporal extrets del Mètode SSM (Senyalització - Seqüenciació-Música) de Santi Serratosa i del mètode Bapne de Javier Romero Naranjo
- Tècniques de Mindfulness de varis autors com Thich Nhat Hanh, Sogyal Rimpoché o Luís López

Durada de les sessions:

Les sessions presencials amb voluntàries hospitalàries van tenir una durada d'una hora i mitja, mentre que les de la junta de Maçanet de la Selva i les que es van fer online van ser d'una hora.

Setting:

Disposició i elements del setting:

Els/Les usuaris/es se situen amb cadires en semicercle al voltant dels instruments, que estan situats en una catifa. La musicoterapeuta se situa al costat dels instruments. Segons les activitats realitzades les usuàries poden estar de peu o assegudes. La relaxació final es realitza en cercle estirats a les estoretes, portades per les usuàries o facilitades pels centres cívics. A l'estora on es col·loquen els instruments, hi col·loquem un ciri, dos minerals amb forma de cor i una estrella. Aquests elements tenen un caràcter simbòlic per la musicoterapeuta i tenen la intenció de crear un espai simbòlic d'acompanyament en el procés de sanació.

Instruments i/o altres elements utilitzats:

Aparell reproductor d'àudio, altaveu, flauta indígena americana, djembé, caixó flamenc petit, sànsula, tambor oceànic, pal de pluja, maraques, xilòfon circular, tro, kalimba, metal·lòfon ètnic amb elements vibratoris cilíndrics, instrument idiòfon africà, picarols, pandereta, pandero, ukelele, fulls plastificats de colors, piano elèctric.

Estructura general de les sessions :

- 1 Salutació/presentació: per iniciar la sessió ens saludem i expressem com estem per saber d'on partim.
- 2 Interiorització :a partir de respiracions conscients, meditacions en moviment o visualitzacions treballem els objectius d'estar connectats amb el moment present, escoltar el nostre propi cos i relaxar-nos.
- 3 Escalfament :aquestes activitats ens preparen per connectar amb el cos i la veu .
- 4 Desenvolupament: es treballa amb la veu, la percussió corporal o la improvisació instrumental segons els objectius que estiguin marcats per la sessió. Aquestes activitats afavoreixen estimular la flexibilitat mental, expressar emocions de forma no verbal, deixar anar, augmentar la intenció comunicativa, activar la mobilitat muscular, etc.
- 5 Relaxació o bany sonor: té la intenció d'integrar al cos tot el treballat durant la sessió.
- 6 Tancament de la sessió: amb poques paraules es pretén que les usuàries puguin expressar el que considerin de la sessió, amb l'objectiu que per elles mateixes puguin sintetitzar allò que se'ls hi ha mogut internament.

B) Procés terapèutic o Descripció del treball realitzat i de les tasques portades a terme. (objectius, vivències , evolució , avaluació)

El seguiment del procés terapèutic s'ha dut a terme mitjançant l'observació i registre diari del que passava a les sessions. Abans d'iniciar les sessions es va fer un recull de dades (Assessment) a través dels qüestionaris musicoterapèutics. Al llarg de les pràctiques es van fer 8 reunions amb l'associació. A part de parlar de com organitzaríem les pràctiques, se'ns va posar al dia de les tasques que feien les voluntaris i les dificultats que es troben en el seu dia a dia. També se'ns va passar informació de les situacions que s'enfronten els malalts oncològics i els seus familiars, tant de la malaltia com dels processos terapèutics més

agressius com són la radioteràpia i la quimioteràpia. No obstant, no vam rebre informació sobre els usuaris/es en concret, fet que ha dificultat l'avaluació del procés.

L'avaluació continua del procés s'ha fet mitjançant el registre del succeït al diari de pràctiques i el full d'avaluació, on s'han valorat de l'un al quatre una sèrie de 5-6 ítems que s'han formulat en funció dels objectius treballats. Al final del procés es va passar un qüestionari a les usuàries que no ha estat retornat per l'entitat. S'ha fet una avaluació final dels diferents processos a partir de les dades recollides al llarg de les intervencions basades en l'observació.

C) Conclusions de les pràctiques

En general els grups amb els que s'ha treballat han estat reduïts, doncs l'assistència a les sessions no ha estat constant. El percentatge d'assistència respecte el nombre d'inscrits al principi de les sessions oscil·la entre un 70% i un 50%, tot i que hem de tenir en compte les dificultats que ha comportat la pandèmia així com les possibles dificultats amb les connexions online. Les usuàries que han seguit tot el procés o gran part d'ell, hem observat i han manifestat millores en el seu estat d'ànim i el nivell de relaxació assolit durant les sessions. També han manifestat que han realitzat alguns dels exercicis de les sessions a casa seva fora de les sessions. Per tant, podem concloure que s'han anat assolint els objectius que s'havien plantejat a les sessions, però ens és difícil avaluar l'impacte que han tingut en la seva vida quotidiana.

La meua estada al centre ha estat positiva. Les persones amb les quals he treballat durant les pràctiques m'han fet sentir molt còmoda i han fet tot el possible perquè pogués dur a terme les pràctiques. Quan van comunicar el canvi de nom de les últimes sessions que havia de fer, vaig sentir enuig, però el controlar-ho per poder acabar les pràctiques i amb les facilitats que m'han posat les companyes de l'entitat, han fet que hagi estat un repte i un aprenentatge molt enriquidor.

D) Procés com a terapeuta: Problemes trobats i solucions aportades. Finalització de les sessions

El procés com a terapeuta ha estat farcit de grans reptes i aprenentatges gratificants. Agafant perspectiva de les diferents actuacions portades a terme a les pràctiques, podem dir que s'ha anat agafant confiança al llarg del procés i s'ha sapigut adaptar a les circumstàncies que s'anaven presentant. Amb el grup que es va fer una única sessió dintre del banc del temps, va ser una hora i mitja intensa. Tot i que els usuaris/es no es coneixien, es va crear una complicitat amb els components del grup molt especial. L'experiència amb el grup de voluntàries hospitalàries va ser un regal, pel fet treballar amb persones precioses i alhora pel repte de poder-los aportar recursos que els hi fossin beneficiosos. Aquestes sessions van ser tallades per el confinament i van deixar inacabada la tasca plantejada, però les poques sessions que es van arribar a realitzar van ser positives per les usuàries.

Les sessions amb les voluntaris/es de la Junta de Maçanet de la Selva van ser molt especials. Tant usuaris/es com la musicoterapeuta ens vam haver d'afrontar amb la inseguretat i el propi estrès al que ens havia portat el confinament domiciliari i la convivència amb la crisi sanitària pel covid-19. Vam haver d'adaptar les sessions a les normatives generades per aquesta crisi. Tot i la situació del moment, les sessions van afavorir que algunes persones sortissin a fer una activitat conjunta després de molt de temps, així com que algunes d'elles poguessin deixar anar moltes de les tensions viscudes. No hi va haver un comiat perquè l'última sessió programada no es va poder realitzar. Tot i així les usuàries com a comiat em van demanar l'adreça i em van enviar una caixeta i unes arracades que havia fet una d'elles.

Les sessions online han estat un repte per tot el que suposa no estar en el mateix espai realitzant la sessió. Ens hem tingut que reinventar per adaptar-nos a totes les dificultats que s'esdevenen al treball online, com els problemes de connexió, el que algunes usuàries no escoltessin la música, la dificultat en l'escolta dels instruments en directe... Per solucionar aquestes dificultats s'ha optat per crear una playlist al youtube, des de la qual les usuàries podien escoltar les músiques des dels seus dispositius si no les escoltaven bé des de la plataforma online utilitzada durant la sessió. També s'ha optat per realitzar poques activitats en que s'utilitzessin objectes sonoro-musicals, doncs era difícil establir diàlegs sonors ja fos pels problemes de so o per la dificultat de les usuàries de deixar-se anar estan soles davant una càmera. Es va preparar el tancament de les sessions dedicant la penúltima a treballar el Dol. A l'última sessió es va escriure un Haikus conjuntament com a comiat i es va cantar la cançó de "Vivo por ella" com homenatge a la música, eina que hem utilitzat per treballar a les

sessions. A les usuàries se'ls va enviar un document amb alguns dels exercicis que havien realitzat al llarg de les setmanes així com la lletra de la cançó que havien creat en grup.

En conclusió, les pràctiques han estat un procés que ha enriquit la meva experiència, tant en el repte d'afrontar les dificultats que han anat sorgint, els aprenentatges que s'han assolit tant a nivell tècnic com humà, i la satisfacció personal que ha comportat conèixer i ajudar a altres persones en els seus processos de vida.

E) Bibliografia bàsica utilitzada

Benenzon, R.O. (2017) *Musicoterapia. De la teoria a la pràctica*. Barcelona. Paidós.

López, L (2013) *Relajación en el aula*. Barcelona. Wolters Kluwer.

Poch, S. (1999) *Compendio de musicoterapia. Volumen I*. Herder.

Jauset, J.A (2013) *Cerebro y música, una pareja saludable. Las claves de la neurociencia musical*. España. Círculo Rojo.

Tih Nhat Hanh (2011) *El milagro del Mindfulness* Oniro

Trallero.C; Oller,J. (2008) *Cuidados musicales para cuidadores . Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial*. Bilbao.Desclé de Brouwer . Colección Serendipity.

Vidal,L(2012). *Volem estar amb tu. Consells útils per als familiars i els amics de malalts de càncer*. Barcelona Columna.

ANNEX D

Documents complementaris



Fundació de la Universitat de Girona : Innovació i formació .

Màster en Musicoteràpia Transcultural UDG 190917/2019

Alumna : Victòria Carnicer Pi

Tutora: Ana Isabel Berenguer Llorca

Data : 20 de maig 2021

Taula de continguts

Qüestionari musicoterapèutic	2
Cuestionario Final	4
Arbre voluntàries Hospitalàries (febrer 2020)	8
Test de sobrecàrrega de Zarit	9

Qüestionari Musicoterapèutic :

Nom i Cognoms :

Edat :

Àmbit en el que desenvolupes el voluntariat :

Observacions :

1.Lloc de naixement :

2.Residència actual :

3.Educació (Primària , Secundària, Universitària , Escola belles arts , Música , Cant,Dansa)

4.Quina és la teva situació laboral ? A què et dediques?

5. T'agrada la música ? Si/No/ Una mica . Per què ?

6. Recordes alguna cançó que hagi estat significativa per tu? Si és afirmatiu digués quina i si ho vols, explica perquè.

7. Recordes un ball que hagi estat significatiu per tu ? Si la resposta és afirmativa digues quin i si et ve de gust explica perquè .

8. Quin tipus de música t'agrada?

9. Quin tipus de música et desagrada?

10. Quines són les teves cançons i peces preferides?

11. I els teus cantants preferits?

12. Quin instrument musical t'agrada més ?

13. Quin instrument et desagrada ?

14. T'agrada ballar ? Si la resposta és afirmativa digues quins balls t'agrada ballar.

15. Quins balls no t'agrada ballar?

16. Recordes alguna cançó de la teva infància ? quina/es?

17. Digues una cançó que et recordi a la teva mare .

18. Digues una cançó que et recordi al teu pare .

19. Digues una cançó que t'acompanyi desde l'adolescència.

20. Quina cançó expressa les teves opinions sobre la vida .

21. Toques algun instrument ? Quin ?

Enllaç [qüestionari musicoterapèutic Google forms](#)

Cuestionario final

Nos será de gran ayuda que respondas este cuestionario , que te llevará poco tiempo , para valorar y mejorar el taller de "Expresión de las emociones a través de la música".

Marca la respuesta que creas adecuada

1. Pensando en las diversas sesiones que has realizado , Has notado una mejora en tu estado de ánimo al final de la sesión respecto a como estabas al inicio de la sesión ?

a) Nunca b) Alguna vez c) Muchas veces d) Siempre

2. Pensando en las diversas sesiones que has realizado , Has notado un mayor nivel de relajación en tu cuerpo al final de la sesión respecto a como estabas al inicio de la sesión ?

b) Nunca b) Alguna vez c) Muchas veces d) Siempre

3. Marca tu nivel de satisfacción de las siguientes actividades :

- Ritmos de percusión corporal

a) Nada b) Poca c) Bastante d) Mucha .

- Relajaciones

a) Nada b) Poca c) Bastante d) Mucha .

- **Meditaciones en movimiento**

a) Nada b) Poca c) Bastante d) Mucha .

- **Ejercicios de voz / cantar canciones**

a) Nada b) Poca c) Bastante d) Mucha .

- **Improvisación con objetos sonoro-musicales**

a) Nada b) Poca c) Bastante d) Mucha .

- **Creación de letras/historias musicales .**

a) Nada b) Poca c) Bastante d) Mucha .

4. ¿Cuál es tu nivel de satisfacción con el taller ?

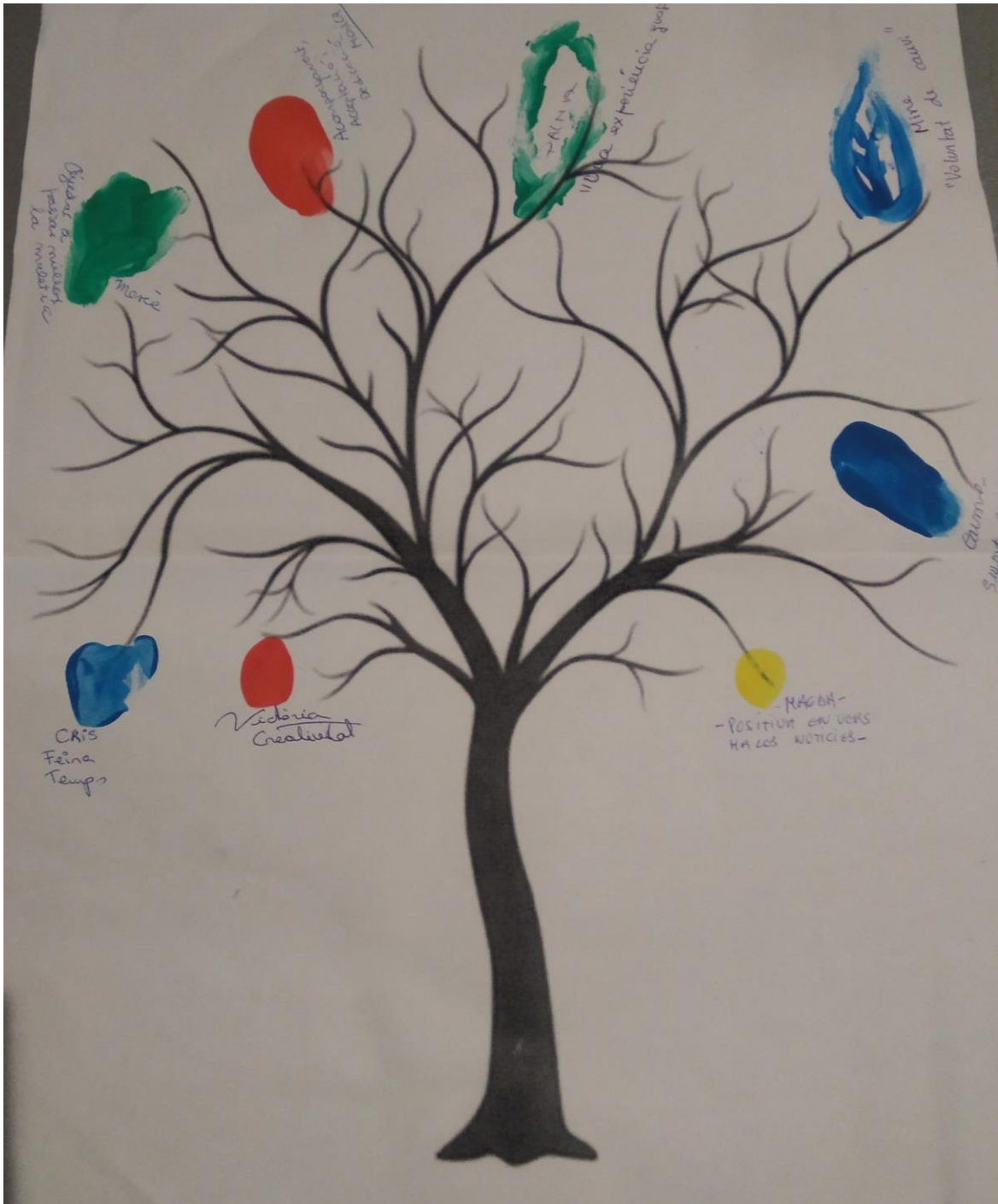
a) Nada b) Poca c) Bastante d) Mucha .

5. ¿Cuál es tu valoración personal del taller ?

6. ¿Cuál crees que ha sido el papel de la tallerista ?

7. Tienes propuestas de mejora para futuros talleres relacionados con la expresión de las emociones a través de la música ? Cuales?

Arbre de les voluntàries Hospitalàries (febrer 2020)



Test de sobrecàrrega de Zarit

Nº	Pregunta	Puntuación
----	----------	------------

1	¿Piensas que tu familiar te pide más ayuda de la que realmente necesitas?	
2	¿Piensas que debido al tiempo que dedicas a tu familiar no tienes suficiente tiempo para ti?	
3	¿Te sientes agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de tu familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia)?	
4	¿Sientes vergüenza por la conducta de tu familiar?	
5	¿Te sientes enfadado/a cuando estás cerca de tu familiar?	
6	¿Piensas que el cuidar de tu familiar afecta negativamente la relación que tu tienes con otros miembros de tu familia?	
7	¿Tienes miedo por el futuro de tu familiar?	
8	¿Piensas que tu familiar depende de ti?	
9	¿Te sientes tenso cuando estás cerca de tu familiar?	
10	¿Piensas que tu salud ha empeorado	

	debido a tener que cuidar de tu familiar?	
11	¿Piensas que no tienes tanta intimidad como te gustaría debido al cuidado de tu familiar?	
12	¿Piensas que tu vida social se ha visto afectada de manera negativa por tener que cuidar a tu familiar?	
13	¿Te sientes incómodo por distanciarte de tus amistades debido al cuidado de tu familiar?	
14	¿Piensas que tu familiar te considera a ti como la única persona que le puedes cuidar?	
15	¿Piensas que no tienes suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a tu familiar, además de tus otros gastos?	
16	¿Piensas que no serás capaz de cuidar a tu familiar por mucho más tiempo?	
17	¿Sientes que has perdido el control de tu vida desde que comenzó la enfermedad de tu familiar?	
18	¿Desearías poder dejar el cuidado de tu	

	familiar a otra persona?	
19	¿Te sientes indeciso sobre qué hacer con tu familiar?	
20	¿Piensas que deberías hacer más por tu familiar?	
21	¿Piensas que podrías cuidar mejor a tu familiar?	
22	Globalmente, ¿qué grado de «carga» experimentas por el hecho de cuidar a tu familiar?	
TOTAL		

Puntuación de cada ítem (sumar todos para el resultado):

Frecuencia	Puntuación
Nunca	0
Rara vez	1
Algunas veces	2
Bastantes veces	3
Casi siempre	4

Puntuación máxima de 88 puntos. No existen normas ni puntos de corte establecidos. Sin embargo, suele considerarse indicativa de «no sobrecarga» una puntuación inferior a 46, y de «sobrecarga intensa» una puntuación superior a 56.