



**Musicoteràpia en joves migrats**  
**i una investigació sobre l'aplicació de la musicoteràpia en un entorn natural**

Queralt Soler Fiol

Fundació de la Universitat de Girona: Innovació i Formació

Màster en Musicoteràpia Transcultural

Referència [C201917 /2021](#)

Octubre de 2022

Notes de l'autor

Queralt Soler Fiol

Tutoria acadèmica: Ignacio Calle Albert

Correu electrònic autor: [queralt133@gmail.com](mailto:queralt133@gmail.com)

Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació

Carrer Pic de Peguera, 11, 17003 Girona

**Resum**

Aquest treball de final de màster tracta sobre l'ús de la musicoteràpia amb joves migrants i de l'aplicació d'aquesta a l'exterior. D'una banda explico i analitzo les pràctiques que vaig realitzar com a estudiant del màster de musicoteràpia transcultural de la Universitat de Girona. El projecte anomenat ReGrupArt, desenvolupat per la fundació SER.GI de Girona, té com a objectiu la inclusió de joves nous al país a través de l'art, i en aquest cas, a través de la musicoteràpia. D'altra banda, he fet una investigació sobre l'ús de la musicoteràpia a l'aire lliure per a joves adolescents, on s'ha pogut concloure que la musicoteràpia és una bona eina d'intervenció per a joves que pateixen problemes de salut mental tals com estrès, ansietat, baixa autoestima i depressió. Les diferents metodologies que s'utilitzen per treballar a través de la musicoteràpia a l'aire lliure, o fent ús de la natura i els seus sons, demostren ser completius d'alguns mètodes ja reconeguts i es pot afirmar que, quan s'utilitzen conjuntament, poden ser un valor afegit que complementa els beneficis de les dues.

**Abstract**

This master's thesis deals with the use of music therapy with young migrants and its application in outdoor spaces. On the one hand I explain and analyse the practices that I realized as a student of the transcultural music therapy master of the Universitat de Girona. The project called ReGrupArt, developed by the [SER.GI](#) Foundation of Girona, aims to include young people who have recently arrived in the country through art, and in this case, through music therapy. On the other hand, I have done research on the use of music therapy in the open air (or outside?) for young adolescents, where I have been able to find that music therapy is a good intervention tool for young people suffering from mental health problems such as stress, anxiety, low self-esteem and depression. The different methods that are used to work through music therapy to the outdoor space or using nature and its sounds, prove to be complementary to some methods already recognized and it can be said that, when used together, they can be an added value that complements the benefits of both.

**Justificació del projecte**

La música com a recurs terapèutic ha format part de la humanitat des dels seus inicis i es possible observar el seu pas en les diferents etapes de la història i en les diferents cultures d'arreu del món. Antigament, en algunes cultures es considerava imprescindible en l'àmbit hospitalari per tractar pacients amb malalties mentals i trastorns psiquiàtrics i va ser un dels recursos més valorats per tractar-los. En d'altres cultures es relaciona la música amb l'inici de la comunicació, s'ha utilitzat i continua utilitzant-se en algunes societats per acompanyar cicles de vida i esdeveniments importants, com un naixement, un comiat, una benvinguda.. La musicoteràpia ha sigut part de la nostra història i ens a ofert una gran varietat de coneixements que poc a poc hem anat perdent com a societat.

El propòsit d'aquest treball de fi de màster és, per una banda, l'anàlisi de les pràctiques realitzades en un grup de joves adolescents que participen en un projecte social. Durant aquestes pràctiques he dissenyat un projecte en l'àmbit de la musicoteràpia i l'he desenvolupat per dur-lo a terme a nivell individual i grupal. D'altra banda, he fet una investigació per descobrir els diferents usos de la musicoteràpia en joves fora de les aules i dels espais tancats, cercant informació sobre l'ús de la musicoteràpia a l'aire lliure, reconeixent els avantatges de la natura com a part de la música del món.

**Taula de continguts**

1. Introducció.....	5
2. Àmbit de treball i col·lectiu.....	6
3. Marc de l'àmbit de treball.....	7
4. Tasca Musicoterapèutica.....	8
5. Discussió.....	13
6. Detall de les competències.....	14
7. Elements referencials teòrics.....	15
8. Visió crítica-constructiva.....	16
9. Visió crítica-constructiva de reflexió pròpia.....	16
10. Conclusions Finals de les pràctiques.....	18
11. Temàtica principal d'investigació o d'aprofundiment.....	19
12. Reflexió final sobre l'aportació de la pròpia tasca en les pràctiques, i en el TFM.....	32
13. Llistat de referències.....	33

## 1. **Introducció**

Aquest treball final de màster es divideix en dues parts, d'una banda exposo, analitzo i situo dins el marc corresponent, les pràctiques que vaig realitzar com a estudiant del màster de musicoteràpia transcultural de la Universitat de Girona. El projecte anomenat ReGrupArt, desenvolupat per la fundació SER.GI, té com a objectiu la inclusió de joves nouvinguts al país a través de l'art, i en aquestes pràctiques, per primera vegada, a través de la musicoteràpia. D'altra banda, he fet una investigació sobre l'ús de la musicoteràpia a l'aire lliure per a joves adolescents, per tal de conèixer les diferents metodologies que s'utilitzen per treballar a través de la musicoteràpia amb joves, i per descobrir quins beneficis afegits poden trobar-se quan la teràpia esmentada és realitzada a l'aire lliure.

Considero que la teràpia amb qualsevol col·lectiu de joves és important, però encara ho és més quan els joves es troben passant per un dol migratori, ja que aquest procés de canvi pot provocar als joves greus problemes de salut mental, trastorns com ara estrès, ansietat, depressió, o baixa autoestima. Aquests trastorns tant normalitzats avui en dia, afecten a la persona en tots els àmbits de les relacions interpersonals i tenen un impacte important en la qualitat de vida de la persona. En joves adolescents que es troben en aquesta situació és important poder fer un treball d'apoderament, que els pugui aportar eines per començar el procés d'adaptació al nou país.

L'ús de la musicoteràpia en aquest col·lectiu de joves migrats pot ser molt beneficiós. La musicoteràpia és una procés que facilita la comunicació emocional d'una manera amable i respectuosa amb el ritme de la persona, l'expressió emocional és un primer pas per perdre la por i guanyar autoestima. Així mateix, la música forma part de totes les cultures del món i penso que, utilitzant-la terapèuticament, pot ser un pont d'unió per a la diversitat cultural, una primera experiència compartida que pugui afavorir a la cohesió de grup i potenciar la confiança entre els participants.

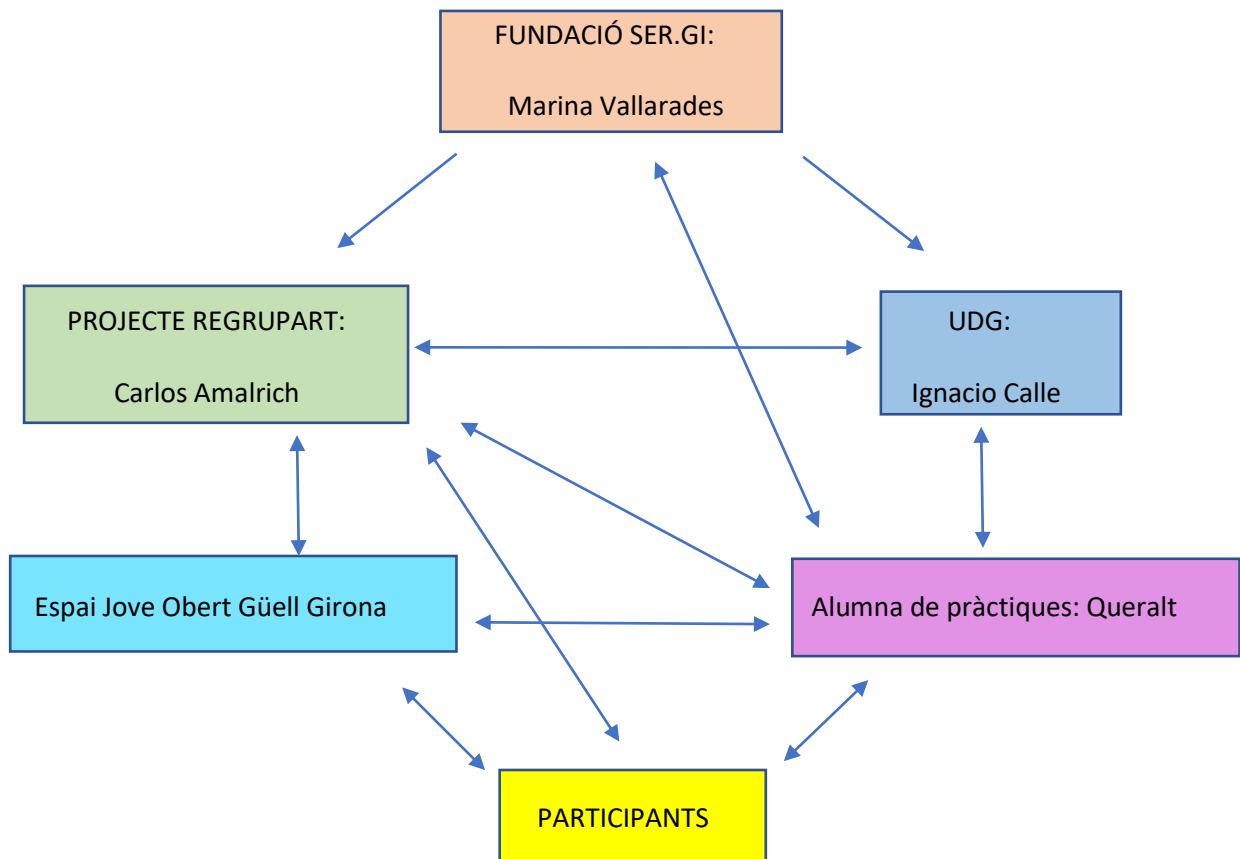
## 2. Àmbit de treball i col·lectiu

El projecte ReGrupArt és un projecte creat i dissenyat des de la fundació SER.GI dins del marc de l'àmbit de joventut, lleure i cultura. Es du a terme a l'Espai Jove Güell, en una sala petita del mateix espai. L'objectiu principal d'aquest és oferir un espai als joves nouvinguts al país on puguin sentir-se a gust i segurs, començar a fer xarxa i conèixer joves que es troben en una situació similar a la seva a través de l'art, en el meu cas a través de la Musicoteràpia.

Les sessions de musicoteràpia que he organitzat durant les pràctiques s'han dut a terme sempre amb l'acompanyament i el suport de l'educador i tutor de les pràctiques. També he comptat sempre amb els educadors que treballen a l'espai güell, que estan sempre al servei i s'encarreguen de deixar-me l'espai reservat per què pugui fer les sessions setmanals individuals i grupals, així com del material quan ha calgut.

El projecte ReGrupArt està format per joves de 14 a 16 anys, amb algun participant més petit i algun més gran, que han sortit del seu país d'origen per fer un reagrupament familiar, així doncs, la procedència de cada un és diversa però tots comparteixen una història similar en el viatge de vinguda cap al país per retrobar-se amb la família. El grup constava en un principi d'entre 6 i 8 joves, però l'assistència dels joves no va ser sempre continuada i, en canvi, es van anar afegint joves durant el transcurs de les practiques.

A continuació es mostra un diagrama de flux que explica la relació entre la fundació SER.GI, el projecte ReGrupArt, l'espai jove güell de Girona, la participació de la UdG a través de l'estudiant de pràctiques i finalment els joves participants del projecte.



### 3. Marc de l'àmbit de treball

La fundació SERGI és una entitat amb voluntat de servei públic en el terreny de la pedagogia social. El projecte ReGrupArt es troba en el marc social, en l'àmbit de joventut, lleure i cultura. El projecte es du a terme a l'Espai Jove Güell, en una sala petita del mateix local.

L'objectiu principal d'aquest projecte és oferir un espai als joves nous al país on puguin sentir-se a gust i segurs, començar a fer xarxa i conèixer joves que es troben en una situació similar a la seva a través de l'art, segons el tutor, tot i que la UdG ja tenia conveni obert amb la fundació SER.GI per poder fer les pràctiques de Musicoteràpia en el projecte ReGrupArt, mai abans s'havia treballat amb el grup des de la perspectiva de la Musicoteràpia fins ara.

#### 4. **Tasca Musicoterapèutica**

##### 4.1. **Descripció del grup concret**

A l'inici de les sessions el grup constava d'entre 6 i 8 joves, però l'assistència dels joves no ha sigut continuada, a vegades no assistien a les sessions, mentre que cada setmana s'incorporava un o dos joves més al grup, l'última sessió que vam fer van assistir 17 nois i noies. En un inici el grup estava format per joves de 14 a 16 anys, però s'ha anat ampliant amb germans d'alguns membres, un de 8, un de 13 i fins i tot un de 17.

##### 4.2. **Resum del Pla de Treball**

Els objectius generals que em vaig plantejar van ser els següents:

- Oferir un espai on els usuaris puguin sentir-se a gust i segurs.
- Establir un bon vincle entre els usuaris i la musicoterapeuta.
- Potenciar la confiança i el vincle entre els usuaris.
- Afavorir l'estabilitat, l'equilibri emocional i el benestar personal.

I els objectius específics van ser:

- Afavorir l'expressió emocional.
- Desenvolupar la creativitat.
- Millorar l'estat d'ànim i l'autoestima. Sentir-se a gust.
- Potenciar la interacció social.
- Gaudir dels beneficis de la música com a participants actius.

Els models amb els quals vaig basar i inspirar les sessions durant les pràctiques van ser sobretot en el Model Benenzon i el Model BMGIM, ja que és amb els que em sento més a gust quant a expressió, i que trobo molt adient per potenciar la creativitat al grup. Els mètodes van ser de musicoteràpia



receptiva, sobretot amb tècniques basades en el Mindfulness, i amb el model BMGIM, i musicoteràpia creativa, amb tècniques del model Benenzon.

Els materials utilitzats durant les sessions van ser pràcticament sempre els mateixos, amb alguna variació puntual o incorporacions instrumentals noves mentre els anava adquirint. Aquests materials van ser: Instruments de percussió, melòdics, creats, instruments que imiten sons de la natura.. El cos, la veu, una o dues guitarra, un ukelele, un altaveu, un reproductor de música. Papers i colors. Textures i materials diversos. Una tela de colors per posar al terra i poder seure en rotllana..

#### 4.3. **Variacions del pla de treball inicial.**

La principal variació del pla de treball inicial ha sigut en relació a les dates planificades i la duració de les sessions. En la primera reunió amb el tutor de pràctiques m'havien comentat que les trobades del grup eren els divendres i de una o dues hores. En el meu pla de treball contemplava aquesta opció, però en una següent reunió de coordinació vam acordar que les sessions serien un divendres per a les meves pràctiques i l'altre per al tutor, per poder continuar amb el seu propi pla de treball en el projecte. Així doncs les sessions van ser quinzenals i d'una durada de dues hores o d'una hora i mitja segons la sessió.

#### 4.4. **Avaluació del procés (inicial, continua, final; eines d'avaluació; protocols; etc.)**

L'avaluació del procés musicoterapèutic ha estat realitzada de forma inicial, contínua i final tant en el grup de joves del projecte ReGrupArt com en les sessions individualitzades amb els dos usuaris, Sof. i Hen. a través de les reunions freqüents amb el tutor de pràctiques Carlos Amalrich i amb el consell, acompanyament i guia del tutor acadèmic Ignacio Calle.

Les sessions realitzades amb el grup de joves van iniciar el dia 17 de gener, on es va dur a terme una trobada per fer les presentacions amb el grup, conèixer l'espai i poder fer-me una primera impressió

de com podrien funcionar les sessions. Aquest mateix dia ens vam reunir amb el tutor de pràctiques després de la trobada amb els joves per tal de poder posar en comú les idees musico-terapèutiques que tenia plantejades. Va ser de gran utilitat aquesta primera trobada perquè vaig poder organitzar-me coneixent a algun dels joves, l'espai i les possibilitats i limitacions que oferia aquest, així com les impressions del tutor davant les meves propostes i, per suposat, per treure'm de sobre els nervis i pors a allò nou.

El nombre de sessions amb el grup van arribar a un total de nou, tot i que tenia previst fer-ne deu, vaig haver d'anular una sessió a causa de la covid, que vaig agafar durant les pràctiques juntament amb algun participant del grup.

Les sessions individuals van ser molt enriquidores i interessants, les sessions amb la Sof. van sorgir molt naturalment durant la segona sessió de musicoteràpia amb el grup. Ella estava molt interessada en la música, sobretot amb la guitarra. El tutor havia proposat a la Sof. ja que la veia amb moltes ganes de participar i li va semblar que li anirien bé les sessions, ella va acceptar encantada a la proposta. El nombre de sessions van arribar a un total de catorze, interrompudes també pel covid que vaig passar entre mig de les pràctiques. Van anar realment bé des del primer moment, vaig poder compartir les impressions amb el tutor Carlos Amalrich i vam coincidir en tot moment, perquè les evidències de que les sessions li eren profitoses eren més que evidents.

Les sessions amb en Hen. també van ser molt profitoses. En una reunió amb el tutor de pràctiques vam poder parlar també amb la responsable del projecte de l'ajuntament de Girona, Nia Farreras. En aquesta es va exposar la dificultat del cas d'en Hen. i es va acordar que no assistiria a les sessions grupals, ja que dificultava la participació de la resta del grup. Tot i així es va decidir que podria fer sessions individuals amb ell, ja que vaig valorar que podrien ser-li molt profitoses les sessions de musicoteràpia. A l'inici va ser xocant per a mi veure la dificultat del seu cas, em va anar molt bé poder

fer les reunions amb el tutor de pràctiques i fer tutories amb el tutor acadèmic per poder exposar totes les meves inquietuds sobre el cas. Una vegada començat el procés tot va anar sobre rodes, he de dir que sento que les sessions van ser molt beneficioses amb en Hen., així ho vam valorar amb el tutor de pràctiques, ja que va fer un canvi espectacular que es podia apreciar a simple vista. Al final de les sessions grupals amb Carlos Amalrich vam valorar que pogués tornar a assistir a les trobades grupals, ja que la seva actitud no tenia res a veure a la del principi. Al finalitzar les pràctiques en Hen. tenia amistat amb la major part dels joves i tenia un paper molt bonic dins el grup. El nombre de sessions amb ell van arribar a un total de deu, amb una setmana d'interrupció per la covid que vam agafar tots dos.

#### 4.5. **Valoracions qualitatives i/o quantitatives del procés terapèutic.**

Per tal de seguir amb el disseny del projecte les valoracions del procés terapèutic van ser adaptades al grup de joves participants del projecte, per fer-ho possible vaig apostar per una valoració qualitativa. Les eines emprades com a suport a les valoracions han estat principalment, el diari de sessions, alguna gravació de so i fotografies.

En relació al grup de joves del projecte ReGrupArt l'avaluació inicial va tenir lloc en forma d'observació, de reflexió i redacció al diari de sessions. En aquesta primera etapa d'avaluació vaig començar a descobrir les característiques dels participants del grup i a entreveure les relacions que s'anaven formant durant les sessions, a través d'aquesta primera observació del grup vaig poder identificar les capacitats, interessos i els bloquejos principals dels participants, podent destriar els comportaments realitzats des de la vergonya i els comportaments espontanis i sincers de cada un d'ells.

L'avaluació continuada es va realitzar a través dels registres al diari de sessions, on podia anar plasmant de forma subjectiva l'evolució de la relació entre els participants del grup i de les petites mostres de desenvolupament o creixement personal que cada un d'ells, tant individual com dins del grup, anaven mostrant a cada sessió.

L'avaluació final del grup va esdevenir a les últimes sessions realitzades amb el grup, tenint en compte els objectius plantejats a l'inici de les sessions i valorant les relacions entre els participants i la integració de tots els participants al grup, la relació establerta amb musicoterapeuta, la música, el so i el moviment corporal, l'assistència dels joves i la seva participació en el grup..

Pel que fa a l'avaluació de les sessions amb la Sof. i amb en Hen. es pot concloure que les valoracions son realment positives en tots dos casos. Com explicava en el punt anterior, les mostres de creixement personal han sigut clares i realment evidents en els dos. Les dues impressions estan desenvolupades i pròpiament escrites al diari de sessions, però per posar un exemple, va ser evident el canvi de la Sof. en relació al grup, ja que al principi la seva actitud era de timidesa, amb el cap baix i poca interacció amb la resta de participants. Poc a poc va anar agafant confiança amb ella mateixa i al finalitzar les sessions ella liderava d'una manera molt positiva als companys, motivant-los a participar i interaccionar amb la música. Va ser molt bonic de veure.

En Hen. va ser encara més espectacular. Quan vam començar les sessions es va valorar que no podia participar en les sessions grupals perquè es creia que interferia massa en les activitats i en la resta de companys, sobretot perquè ell tenia picabaralles amb els participants. Al començar amb les sessions individuals vam decidir fer plegats un pla de treball per tenir uns objectius durant les sessions. Va estar d'acord en treballar les relacions interpersonals, ja que explicava li resultava difícil fer amics i confiar en les persones. Poc a poc vam anar treballant l'autoestima, la confiança en un mateix i en els altres, aprenent a posar límits des del respecte cap a un mateix i cap als altres.. La experiència va ser bestial, va fer un canvi espectacular cap a bé que ens va deixar impressionats tant a en Carlos com a mi. A les últimes sessions vam valorar que participés a les sessions grupals, ja que a ell el motivava molt poder participar i que vam coincidir amb Carlos que li aniria bé per reafirmar-se en el grup i en ell mateix. Va

ser genial veure'l interactuar amb els participants, van anar molt bé les sessions amb ell i, de fet, va propiciar al bon ambient i a la participació de tots i totes.

## 5. Discussió

Penso que al iniciar les pràctiques em vaig plantejar uns objectius propis poc realistes, tenia unes idees preestablertes, unes expectatives sobre el que imaginava que podria arribar a passar que, al començar les pràctiques, vaig veure que no s'adequaven gens a les necessitats del grup, a la realitat del projecte i a les intencions del tutor. Així doncs, puc dir que va ser un bon aprenentatge per a mi el deixar de banda el meu propi ego, i afrontar les meves pròpies inseguretats davant de tot que em resultava desconegut i fora de la meva zona de confort.

Per posar en context, un exemple de les limitacions o dificultats que em van anar sorgint va ser que, en el projecte estava contemplat que tots els joves que acabaven d'arribar al país i que estaven vinculats a SS podien entrar al projecte ReGrupArt de seguida que arribessin. Per a mi, la incorporació continua de joves al grup em dificultava la tasca perquè, al meu punt de vista, havia de tornar a començar de nou cada sessió, fer una explicació del que fèiem allà, les activitats de presentació, les activitats cohesió de grup,.. Em feia por que les persones més reservades no podrien obrir-se mai al grup perquè sempre hi havia algú nou amb qui encara no tenien un vincle establert i amb qui poder deixar-se anar i mostrar-se tal i com eren.

Gràcies a aquestes dificultats, el meu procés com a musicoterapeuta va ser encara més enriquidor, ja que haver-me d'adaptar a les circumstàncies del projecte va fer que em reinventés, que estigués més oberta a l'imprevist, més disposada a ser flexible i a adaptar-me millor a les diferents circumstàncies que podien anar sorgint.

Penso que si jo, com a MT, pogués iniciar de nou un projecte com aquest, tindria en compte aquestes circumstàncies que dificulten el vincle per tal de oferir un millor procés terapèutic per als participants. Estic quasi segura que proposaria poder fer les sessions amb un grup tancat i amb

continuïtat però, d'altra banda, també estic convençuda de que totes les noves incorporacions van aportar quelcom en el grup i que sense aquestes, potser el procés terapèutic no hagués sigut tant ric com el considero. Potser hagués sorgit més vincle entre els participants oferint més seguretat, però potser no hagués sigut tant ric qualitativament parlant.

## 6. **Detall de les competències**

Durant la formació hem pogut sentir i aprendre de l'experiència del professorat, ha sigut una sort que el màster englobés la visió transcultural perquè penso que justament la riquesa de la musicoteràpia es troba en la història les diferents cultures d'arreu del món. Poder accedir al coneixement i escoltar l'experiència de tots ells ha sigut un dels aprenentatges més importants des del meu punt de vista, m'ha ofert la possibilitat de comprendre les diferents visions de l'ús de la musicoteràpia en les diferents civilitzacions i m'ha obert les portes a la meua pròpia experiència com a musicoterapeuta. En aquest punt cal destacar la varietat d'opinió de cada un dels professors, les metodologies diverses, tota la varietat d'instruments als que he pogut accedir i l'aportació personal de cada un d'ells, penso que tots portem a dins unes competències que quan les mostrem són les que ens fan més rics com a persones. Això és el que més valoro de les competències adquirides i el que més he pogut posar en pràctica durant les meves pràctiques, la visió transcultural.

Una altra competència, aquesta de nivell més pràctic, que considero que he adquirit durant el màster ha sigut en relació al disseny de projectes. Penso que és important perquè per a qualsevol tasca com a musicoterapeutes necessitem poder presentar la nostra tasca de la manera més formal possible i fer visible la importància d'aquesta.

Una altra competència que penso que he pogut assolir i posar en pràctica és la del respecte absolut cap als participants. És important per a mi destacar-ho perquè aquest aspecte l'he treballat molt durant la meua vida professional i l'he pogut aprofundir durant les pràctiques. Penso que és vital el respecte

cap als participants però també cap a mi mateixa. Aprendre a respectar el temps biològic de cada un dels participants, de la confidencialitat, aprendre a gaudir de l'aquí i l'ara, d'entrar en sintonia amb els participants i vivenciar la transparència, tot això aprenent a posar el límit amb allò que necessito i puc oferir, ha sigut un aprenentatge ampli i estimulante.

Però la competència que considero més important d'assolir, i que ha sigut més enriquidora per a mi, és la oportunitat de poder experimentar com a pacient en un model, en el meu cas en el model Benenzon. Penso que va ser vital per comprendre millor la visió dels participants, el treballar-se a un mateix, l'autoavaluació, la supervisió, l'auto cura i el creixement personal són vitals per a qualsevol terapeuta i considero que ha sigut una sort poder experimentar-ho dins del propi màster.

## 7. Elements referencials teòrics

Com he esmentat anteriorment, les competències assolides durant el màster han sigut claus per a les meves pràctiques. Algunes de les eines que més he utilitzat i que m'han aportat més en la relació amb els participants ha sigut la comunicació en el no verbal. Haver experimentat en el model Benenzon durant la self-experience del màster ha sigut clau per entendre del model i per poder extreure'n fruit durant les pràctiques.

Una altra tècnica extreta del màster que he utilitzat a les pràctiques i que considero que m'ha servit, ha sigut en relació a les tècniques de relaxació i mindfulness. Considero que han funcionat molt bé i em sento molt còmoda utilitzant-les. El model MBGIM ha sigut bastant clau en l'expressió emocional dels joves participants de les pràctiques, penso que són tècniques que funcionen molt bé però l'he utilitzat com una eina complementària, no com a mètode únic.

Tot i així, considero que totes les vivències amb el professorat del màster han sigut útils i m'han servit com a base per entendre i desenvolupar la meva tasca com a musicoterapeuta.

## 8. **Visió crítica-constructiva**

Penso que un punt a millorar en les meves pràctiques seria en relació a l'horari, no estava malament fer les sessions els divendres a les tardes però com que el tutor també necessitava fer trobades amb ells, em van proposar fer les sessions quinzenals i amb una durada de dues hores. Penso que la durada pot ser excessiva per a qualsevol col·lectiu, però més amb joves. Tot i així, les sessions van funcionar bé tot i la llargada d'aquestes.

Les trobades del grup es duïen a terme a l'Espai Jove Güell, tot i que estic agraïda a l'entitat per l'espai cedit durant les pràctiques per poder dur a terme les sessions, per a mi, un dels inconvenients més importants durant les sessions va ser l'espai, ja que la sala que podíem utilitzar a l'Espai Jove Güell no és prou gran. A més a l'Espai Jove Güell sempre hi ha molts nois i noies jugant per fora i, com que les sales no estan insonoritzades, es sent tot el que passa a fora, com juguen a pim pom o a jocs d'ordinador, tot el que es parla, si posen música amb altaveus, les claus dels educadors que passen per fora.

Per aquest motiu, durant les pràctiques vaig trobar a faltar poder sortir de la sala i fer les dinàmiques a l'aire lliure, ja que l'espai es reduïa cada dia amb l'arribada de nous participants i cada vegada resultava més incòmode. Aquest és un dels motius pels quals m'agradaria centrar la meua investigació en la MT a l'aire lliure.

## 9. **Visió crítica-constructiva de reflexió pròpia**

Durant les pràctiques he hagut d'enfrontar-me a les meves pròpies pors i inseguretats, sobretot en relació a la meua inseguretat com a músic. Durant la meua infantesa i adolescència vaig estudiar música al conservatori de Girona, tinc bon record dels meus estudis allà però també em van inculcar una competència envers als companys, sempre s'havia de ser el millor alumne i jo no vaig destacar mai. Des de llavors que tinc certes inseguretats en les meves habilitats com a músic i m'han frenat sempre a l'hora



de cantar, tocar la flauta travessera (el meu instruments principal) o el piano. A les pràctiques vaig sentir la necessitat de deixar-me anar per predicar amb l'exemple als participants i ho vaig fer, però no sense por. Penso que això ha sigut un bon repte per a mi i que és quelcom que he de continuar treballant en mi mateixa.

També tinc dificultats a l'hora de ballar, penso que com a societat també és quelcom que tenim reprimat, o jo ho he sentit sempre així. Aquestes dificultats que he pogut sentir en mi durant les pràctiques m'han obert als ulls als bloquejos corporals que tinc, així que han sigut una oportunitat d'aprenentatge i de treball personal.

Una altra crítica cap a mi mateixa podria ser l'organització del meu temps, el ritme de vida que portem com a societat m'ha portat a viure les pràctiques amb més pressa i més estrès del que m'hagués agradat. Combinar la feina, les pràctiques, els estudis i la vida personal ha sigut un repte aquest any i revisant-me veig que m'hauria agradat fer-ho tot amb més calma i més presència de la que hi he pogut posar.

M'agradaria supervisar tots aquests aspectes de mi que m'han frenat a l'hora de realitzar les pràctiques, perquè em vull dedicar a la musicoteràpia de la manera més conscient i real possible, i per poder oferir als participants una experiència més plena i tan sincera com la sento jo.

## 10. **Conclusions finals de les pràctiques**

Durant les pràctiques he pogut experimentar els efectes de la MT en un col·lectiu de joves nousvinguts al país que es troben fent un reagrupament familiar, les vivències de tots ells és totalment diversa però els uneix una experiència similar en el fet de sortir del seu país d'origen durant la seva adolescència deixant endarrere la seva infància i part de la seva família per retrobar-se amb pares o mares que ja fa temps que resideixen aquí. Durant aquestes pràctiques també els ha unit la música i han pogut compartir l'experiència de la musicoteràpia en aquest espai.

Com a conclusions puc dir que ha sigut una experiència realment enriquidora i gratificant per a mi i, espero, per als participants també. Sempre he considerat que la musicoteràpia amb aquest col·lectiu determinat pot ser molt beneficiosa ja que la música forma part de totes les cultures del món i pot ser un pont d'unió o un mitjà per compartir i aprendre. Penso que la música és una bona via per treballar-nos i ajudar-nos a millorar des de la bellesa i la vibració i, després d'haver realitzat les meves pràctiques i d'haver avaluat i revisat procés terapèutic, puc dir que continuo pensant-ho així.

Les pràctiques realitzades en el projecte ReGrupArt m'han ajudat a descobrir com em vull definir com a musicoterapeuta, m'ha aportat molta seguretat en mi mateixa i m'ha ofert la possibilitat de destriar quines pràctiques em defineixen i quines no.

## 11. Temàtica principal d'investigació o d'aprofundiment

### L'ús de la musicoteràpia en joves a l'aire lliure

Durant les pràctiques al projecte ReGrupArt he trobat a faltar l'experiència de la natura en les sessions. Se m'ha fet present la mancança d'aquesta i per cobrir-la he utilitzat els sons de la natura que em faltaven dins les aules a través de gravacions o provant d'imitar els sons amb els instruments creats. Penso que la naturalesa és per si sola terapèutica i que pot aportar molt a la musicoteràpia ja que, en moltes cultures d'arreu del món, formen part l'una de l'altre. Així doncs, la investigació que faré a continuació serà en relació a l'ús de la musicoteràpia amb joves migrats a l'aire lliure. Per tal d'aprofundir en aquesta temàtica he apostat per una investigació en les diferents branques que envolten el tema d'interès. Aquestes àrees d'investigació seran dels beneficis de l'ús de la musicoteràpia en joves migrats, dels beneficis que pot aportar el contacte amb l'aire lliure i els sons de la natura i de les diferents metodologies musicoterapèutiques que es desenvolupen o fan ús de la natura i l'aire lliure. D'aquesta manera es podrà determinar si l'ús de la musicoteràpia en joves a l'aire lliure pot aportar una millora en els usuaris ajudant a reduir l'estrès i l'ansietat, a fer un bon procés de dol migratori i ajudar en la integració social i l'autoestima.

La música com a recurs terapèutic ha format part de la humanitat des dels seus inicis i es possible observar el seu pas en les diferents etapes de la història i en les diferents cultures d'arreu del món. Benenzon (2011) explica que l'ús de la música com a teràpia és pràcticament tant antic com la pròpia música. Els primers escrits sobre aquesta aplicació són probablement uns papirs egipcis de l'any 1500 AdC. Destaca també el relat bíblic de David i Saül, on el primer calma la ira del segon amb la seva arpa.

Antigament, en algunes cultures es considerava imprescindible en l'àmbit hospitalari per tractar pacients amb malalties mentals i trastorns psíquics i va ser un dels recursos més valorats en relació a la

salut. Com bé explica Calle (2014) *“los maristanes islámicos fueron pioneros en el tratamiento musical con dementes y en menor grado, los monasterios cristianos, que acogían a gran cantidad de enfermos y que clandestinamente, fueron tratados con métodos terapéutico-musicales por galenos y abades que rompieron con el encorsetamiento eclesiástico gobernante”*. (p. 92)

La musicoteràpia s’ha utilitzat i continua utilitzant-se en algunes societats per acompanyar cicles de vida i esdeveniments importants, com un naixement, un comiat, una benvinguda.. a més, Jauset (2008) explica que els efectes de la música s’han comprovat científicament no només en els humans, si no en tots els éssers vius. Un exemple perfecte és la història del “Camell que plora”, Jauset (2008) (p. 103) fa referència a aquest documental d’una tribu de Mongòlia que, per tal d’ajudar a un camell a acceptar a la seva cria, només compten amb un remei, i és a través de la música.

En d’altres cultures es relaciona la música amb l’inici de la comunicació, en aquest inici la música sorgia de la mateixa natura, els instruments es creaven, i continuen creant-se en alguns indrets, amb material natural, troncs, fulles, aigua,.. En un principi aquests instruments provaven d’imitar el so dels animals i de la mateixa natura, el tambor oceànic n’és l’exemple més evident. El so del mar, de la pluja, dels ocells i altres animals del bosc, el so del vent, d’una tempesta, d’un tro... són sons que generen emocions que poden ser de calma, de por, d’angoixa, d’alegria, de melancolia.. Però son, sens dubte, generadors d’emocions i, per tant, de canvi. Cano et al. (2001)

Com bé explica Calle (2013) l’ús dels sons de la natura formaven part dels hospitals i es tenien en gran consideració ja que aportaven calma, curació i un espai de meditació fora del soroll de les ciutats.

*“Tal es el caso de las colosales cualidades acústicas de la mezquita de Córdoba, llamando a la oración con la voz humana, o la Alhambra de Granada, como máximo exponente andalus. Este último, lugar acondicionado para el relax, la meditación, la curación y el sosiego, envuelto siempre en una atmósfera de sonidos naturales, de agua fluyendo y cantos de diferentes aves, que todavía*

*hoy nos transportan a los reinos nazaríes y a su afán por conseguir en un espacio idílico, alejado del bullicio de las ciudades, la recuperación mental y física del ser humano". (p 17)*

També Calle (2014): *"El retiro espiritual de reyes y sultanes, no solo buscaba este fin, sino que además la localización y construcción de los lugares elegidos, debía formar un componente indispensable en la recuperación mental y física de aquellos mandatarios que por sus consabidas responsabilidades, necesitaban esa evasión del mundanal ruido cortesano". (p 92)*

Així doncs, es pot concloure que la musicoteràpia i la natura ja es trobaven relacionades en els seus inicis, que formaven part l'una de l'altre reconeixent els beneficis que aporten ambdues de manera individual, i com podem afirmar observant la història, encara més quan es complementen l'una a l'altra i s'utilitzen conjuntament.

### Beneficis de l'ús de la musicoteràpia en joves migrats

Segons la Organització Mundial de la Salut (OMS, 2022) *“En el mundo, según se calcula, uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años (14%) padece algún trastorno mental”*.

La musicoteràpia és una teràpia que utilitza la música com a canal facilitador de la comunicació amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida de les persones a nivell físic, psíquic, emocional i espiritual. Com bé explica Jauset (2008) *La musicoterapia es una potente herramienta comunicativa que facilita la exteriorización de emociones y la comunicación con otras personas, mejorando la socialización y la cohesión grupal de pertenencia a un grupo. (p 94)*

Els beneficis d'aquesta teràpia són molts i completament demostrables a nivell biològic. Gaynor, (2001) explica que *“...el sonido influye en el proceso de curación de diversas maneras: altera las funciones celulares mediante efectosenergéticos; hace que los sistemas biológicos funcionen con más homeostasis; calma la mente y con ello el cuerpo y,tiene efectos emocionales que influyen en los neurotransmisores y los neuropéptidos, que a su vez ayudarán a regular el sistema inmunitario...”* (Gaynor, 2001)

Un estudi realitzat per Rafael Mora i Miren Pérez sobre la musicoteràpia en adolescents afirma que *“la musicoterapia es un proceso capaz de ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad, así como mejorar la autoestima y ajustar la autoimagen del usuario. Aumentando estos niveles de confianza comprobamos como la expresividad aumenta dentro y fuera de las sesiones, y a su vez obtenemos un reflejo de esta mejora en el comportamiento rítmico-motor del usuario. Trabajando como parte fundamental lo ya expuesto, abordamos temas secundarios como el de crear espacios de relajación, trabajar la atención mantenida o aumentar la motivación de los alumnos.”* (Mora et al., 2017, p. 230)

Així doncs, podem concloure que la musicoteràpia és una bona eina per a treballar amb joves ja que, com afirmen els autors esmentats, aquesta teràpia permet reduir els nivells d'estrès i ansietat que

pateixen els joves adolescents en aquesta etapa de canvi i d'evolució personal, dotant-los d'autoestima i empoderament.

Si és cert que els joves adolescents són propensos a patir trastorns de salut mental (OMS 2022), quan parlem de nois i noies adolescents que han passat per un procés migratori podem afirmar que la possibilitat de patir estrès i ansietat són encara més probables. També és la OMS que explica que el col·lectiu de persones migrades són un grup divers que presenta necessitats de salut que poden estar diferenciades a les necessitats de les persones de la població d'acollida i que, en ocasions, es troben patint de mala salut mental a causa de les situacions estressants que han passat per sortir del seu país d'origen i començar una vida a un lloc nou.

*“Los migrantes también pueden estar en riesgo de tener mala salud mental debido a experiencias traumáticas o estresantes. Muchos de ellos experimentan sentimientos de ansiedad y tristeza, desesperanza, dificultad para dormir, fatiga, irritabilidad, ira o dolores y molestias. Pueden estar más expuestas a sufrir depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático (TEPT) que las poblaciones de acogida.” (OMS, 2022)*

Aquest és el cas dels joves esmentats anteriorment en aquest treball, amb els quals es va poder dur a terme un projecte de pràctiques a través de la musicoteràpia. Tenint en compte aquestes afirmacions de la OMS, penso que és de vital importància poder fer un treball d'acompanyament a aquests joves migrats que es troben en risc de patir de mala salut mental a causa de les experiències viscudes. Ara bé, és la musicoteràpia una bona eina per acompanyar-los?

Com diu Calle (2013), citant a Al-Haik: *“La música es viático para viajero, como hicieron los colonos camino del nuevo mundo, o los cruzados en Tierra Santa, para recordar momentos pasados y traer a sus mentes la nostalgia de sus hogares y familias. Al-Haik” (p.23)*

En un estudi d'un cas realitzat per Ana Howe i Miren Pérez (2020), es va poder determinar que a través del model Nordoff-Robbins es pot fer un treball d'acompanyament en el dol migratori, imprescindible per a la gestió emocional de la persona migrant. *“el modelo de musicoterapia Nordoff-Robbins admite un trabajo de acompañamiento en la elaboración de un duelo migratorio, que conlleva un cambio vital, motivado por una pérdida. Es posible gracias al papel que juega la improvisación y la creación musical en vivo, ya que sitúa como responsable al participante de la formación de su proceso, manejando su propia situación que, a su vez, facilitará la gestión en el futuro de cualquier nueva dificultad. Al mismo tiempo resulta una herramienta que deja a un lado las barreras de comunicación formadas por la distancia cultural, la lengua o experiencia dispar, al establecer una vía alternativa para ello, donde las diferencias quedan resueltas a través del oído”.* (p 124-125)

Per tant, penso que es pot afirmar que la musicoteràpia pot ser una bona eina d'intervenció per a joves adolescents que es troben en un procés migratori, ajudant a reduir el nivell d'estrès i d'angoixa que pateixen a causa de les experiències viscudes. Entre els avantatges que ofereix la musicoteràpia existeixen varies certes, per una banda, afavoreix la comunicació entre usuaris i musicoterapeuta, ja que permet la comunicació no verbal (Benenzon, 2011), la comunicació a través de la música i el so en lloc de la paraula; i per l'altra, permet treballar el dol migratori a través de la improvisació i la creació musical, trencant amb les diferències culturals a través de la música. (Howe et. Al. 2020)



**Beneficis del contacte amb l'aire lliure i els sons de la natura**

Històricament es contemplava l'ús dels elements naturals com a part de la música del món. Calle (2014) explica que: *“El agua, elemento principal en la filosofía coránica, tenía una triple función en estos es pacios palatinos: purificar al creyente durante abluciones anteriores a la oración, su factor higiénico, y sobre todo, su relajante son. Por esta y otras razones, este idílico lugar, además de convertirse en una joya arquitectónica, fue un emplazamiento con una misión terapéutica bien definida. Bajo los postulados organizativos de las madrasas y maristanes persas de Al-Razí y Avicena entre otros, el maristán de Granada se edificó con una clara intención terapéutica. El espacio en si estaba dedicado a la curación física y anímica: la decoración de las paredes, las habitaciones, la piscina central, cada pasillo, la comunicación de las galerías, todo, tenía una finalidad: la recuperación integral del enfermo. Fuentes de diferentes tamaños eran utilizadas para el tratamiento de la salud mental, buscando la curación a través de los sonidos del agua, de la filtración de determinada luz y de la distribución espacial.” (p.92)*

Segons Redgesam, una xarxa de Salut Mental privada del país, el contacte amb la natura millora la salut, reduint els nivells d'estrès, combatent l'ansietat i la depressió i tenint efectes positius sobre el benestar físic i mental de les persones:

*“La Organización Mundial de la Salud y una notoria cantidad de evidencia científica confirman que la convivencia lo más cercana posible con la naturaleza mejora la salud. Además, según el Instituto para la Política Ambiental Europea, la naturaleza reduce los niveles de estrés y puede tener efectos positivos sobre el bienestar físico y mental, por ejemplo en la concentración y el estado de ánimo.*

**Menos estrés:** *Estar al aire libre cambia radicalmente la expresión física del estrés en el cuerpo. Un estudio descubrió que las personas que pasaban dos noches en el bosque presentaban*

*niveles más bajos de cortisol, la hormona del estrés, en comparación con los que pasaron ese tiempo en la ciudad.*

*Y en otra investigación, los investigadores encontraron una disminución en la frecuencia cardíaca y los niveles de cortisol en personas que habían pasado tiempo en la naturaleza en comparación con quienes habían estado en la ciudad. Entre los que trabajan en una oficina, incluso, solamente ver la naturaleza por una ventana está asociado a un menor estrés y una mayor satisfacción en el trabajo.*

**Combate la depresión y ansiedad:** *Numerosos problemas de salud mental también han demostrado que pueden mermar luego de un tiempo al aire libre, especialmente cuando se combina con el ejercicio. Un estudio reveló concretamente que los paseos por el bosque se asociaron a niveles más reducidos de ansiedad y mal estado de ánimo, y otro encontró que los paseos al aire libre podrían ser “clínicamente útiles como un suplemento a los tratamientos existentes” para el trastorno depresivo mayor. “Los enfermos mentales tuvieron una de las mayores mejoras en la autoestima”, concluyeron los autores del estudio. Además, la presencia de agua (ríos, lagos y cataratas, por ejemplo) hizo que los efectos positivos fueran aún más fuertes.”*

A Innatia, consideren que el contacte amb la natura és una de les relacions més pures i boniques que existeixen: *“Seguramente recuerdes algunas vacaciones relajantes, cerca de animales, árboles, y algún río o cascada. Hay muchas grabaciones de sonidos de la naturaleza grabados en bosques y parques, repletos de pájaros y árboles que con la ayuda del viento provocan deliciosos sonidos.”*

Els beneficis de l'aire lliure són més que evidents per a les persones i poden ajudar a reduir els nivells d'estrès, combatre l'ansietat i la depressió. A més, podem concloure també que els sons de la natura

mobilitzen les emocions al recordar moments a l'aire lliure que ens transportar a un lloc familiar, a un moment de pau, de diversió, de tristesa, de melancolia..

No és la natura, juntament amb la música, allò que compartim tots els éssers humans del món?

**Metodologies musicoterapèutiques que es desenvolupen o fan ús de la natura i l'aire lliure**

Calle (2013) cita: *“Los escritos de San Agustín y San Ambrosio, hacen referencia a la música como mediadora entre Dios, la naturaleza y los hombres, ideas ya sostenidas en la antigüedad.”* (p. 122)

Quan parlem de les diferents metodologies musicoterapèutiques que fan ús de la natura i de l'aire lliure, veiem que existeixen varis enfocaments. Per una banda hi ha la gran basant del xamanisme, aquesta es pot dir que no és un mètode musicoterapèutic pròpiament dit, ja que les seves pràctiques, tot i ser musicoteràpia en tots els sentits, van més enllà d'una metodologia, és una forma de vida que des del seus inicis inclou la música i la natura en la seva religió i cultura.

Alcoberro (2007) explica que el xamanisme és una funció religiosa de les cultures ancestrals que actua a través de la música i la mística, aquesta última entesa com a una activitat espiritual que aspira a contactar amb l'ànima i els esperits. En el xamanisme es considera que els esperits formen part de la natura que els envolta, estan presents en el món, ho són els arbres, els animals, els rius, les collites i tota la natura.

Segons (Castaneda 1988) el xamanisme és un camí cap a l'autoconeixement, que pretén donar resposta a la pregunta de “qui soc?” o “qui puc arribar a ser?” El xaman, segons (Castaneda 1988), per respondre mira l'entorn i canta, una invocació que li permetrà veure entre les persones del grup i els secrets de la natura en la que viuen. *“Desde la perspectiva del poder, el generalizado recurso a ciertas plantas, por ejemplo, y a otros utensilios son como instrumentos para el chamán, aliados o intermediarios que muestran y demuestran su fuerza al controlar e interpretar éste los efectos de aquéllas en su cuerpo”.* (p. 7)

Quant a medicina en el xamanisme s'utilitzen "les plantes de poder" i la música per ajudar a la persona a arribar en un estat alterat de consciència, aportant al pacient un camí cap a la curació. (Porras 2003) (p.4)

Es consideren els elements naturals com a avantpassats de l'home i s'utilitzen aquests elements amb el respecte que rebrien els seus familiars. A més, segons Porras (2003) *"La concepción huichol del universo y de su origen presupone una interacción constante de los elementos de la naturaleza como seres vivos entre los que se dan constantes relaciones no exentas de violencia, astucias y humor"*. (p.6)

La música i la natura estan relacionades en el xamanisme perquè les dues formen part de l'origen d'aquesta religió. Són utilitzades ambdues per la curació del grup, com explica (Porras 2003) *"La música y la danza también pueden considerarse instrumentos de curación ya que inciden sobre el cuerpo y suelen estar presentes en las sesiones. Igualmente, el sueño es utilizado para descubrir las enfermedades y los remedios que se han de aplicar. En él se reciben mensajes de los animales aliados o de los antepasados y son considerados como anunciadores de cosas buenas o malas"*. (p.10)

Així doncs, es pot concloure que en el xamanisme es fa ús de la musicoteràpia no només a través de la natura i dels seus sons, si no que es desenvolupa directament en aquest medi, formant part l'una de l'altra des dels seus inicis.

D'altra banda, existeixen varis mètodes que consideren la natura com a part important del procés musicoterapèutic i que es troben en el marc de la musicoteràpia que es realitza avui en dia a la nostra civilització, com ara el mètode Benenzon.

Benenzon (2011) parla de tres llocs o espais en els quals és viable l'aplicació de la musicoteràpia en el seu mètode.

- Una sala condicionada per sessions de musicoteràpia, aïllada acústicament perquè no influeixin els sons exterior i sense cap element decoratiu que no formi part de la sessió per no proporcionar estímuls externs als usuaris.
- El medi aquàtic, piscines, rius, pantans, el mar.. Ja que aquest medi es diferencia molt del terrestre i ofereix un ritme completament distint d'aquest. Els moviments corporals dins l'aigua son suaus i presenten similituds amb els realitzats dins el fetus en el líquid amniòtic.
- La naturalesa, ja que proporciona al pacient estímuls importants per la seva vida, els quals apareixen de la pròpia naturalesa, el vent, el riu, els animals.. Aquesta tercera opció permet la lliure experimentació i creació d'instruments musicals amb materials naturals que es troben al mateix medi.

Benenson defensa l'"objectiu ecològic", mostrar que el medi natural ofereix possibilitats terapèutiques en els usuaris, fomentant l'amor a la natura i la necessitat de ser responsable amb aquesta. Creu que el contacte visual de l'usuari amb objectes, persones, animals, sons naturals i instruments musicals ofereix a la teràpia més oportunitat de comunicació.

Existeixen altres metodologies musicoterapèutiques que fan ús dels sons de la natura i que busquen el contacte amb els elements naturals per realitzar la pràctica de musicoteràpia, com per exemple el mètode de "Voz integral" de Núria Cervera i Joan Miró. Dins el seu mètode musicoterapèutic es contempla com un dels valors destacats la reconexió amb la natura. Expliquen que *"Activando las semillas de luz que despiertan el corazón, vamos cantando y recordando que venimos de la tierra y que nuestra capacidad de estar en unidad y paz depende de esta conexión sagrada y espiritual. El canto ritual en comunión con Madre Tierra es una práctica que nos ayuda a recordar la importancia de unirnos en círculo para fortalecer nuestro vínculo con la vida a través de la presencia y la vibración"*. (Cervera et al 2022)

En aquesta línia, es poden trobar molts musicoterapeutes que fan ús de la natura i l'aire lliure reconeixen els beneficis que aporta a la seva pràctica. Un exemple, entre molts d'altres, és el dels emprenedors de l'ajuntament de Pedro Muñoz de "Key skills", on fan un taller anomenat "Musicoterapia en entornos naturales". Que com bé diuen "*Conectar con la naturaleza es conectar contigo*". (Ajuntament Pedro Muñoz 2016)

Així doncs, es pot dir que de models i mètodes musicoterapèutics que es desenvolupen o fan ús de dels sons de la natura n'existeixen molts i de ben diversos. A través de la investigació anterior, es pot concloure que la musicoteràpia amb joves pot ser una bona eina per a treballar amb joves amb problemes de salut mental, com poden ser els joves migrants del grup ReGrupArt, per reduir l'estrès i l'ansietat, per augmentar l'autoestima i la inclusió, i en el cas d'aquests, per fer un bon procés del dol migratori. Però a més, quan aquesta teràpia es desenvolupa a l'aire lliure poden aparèixer valors afegits ja que, com també hem pogut descobrir en aquesta investigació, la natura aporta calma i pot ajudar a reduir els nivells d'estrès, combatre l'ansietat i la depressió per ella sola. Les diverses musicoteràpies que es desenvolupen o fan ús dels espais naturals, com ara la del model Benenzon, ens demostren que la natura i a la música unides són un recurs únic, que en elles hi ha la riquesa que compartim totes les persones del món i que, si s'uneixen i s'utilitzen conjuntament, aporten encara més del que ens poden oferir cada una per separat.

## 12. Reflexió final sobre l'aportació de la pròpia tasca en les pràctiques, i en el TFM.

En forma de reflexió, puc dir que en aquestes pràctiques l'aportació de la meva pròpia tasca ha sigut sobretot la visió transcultural, penso que tots portem a dins unes competències que quan les mostrem són les que ens fan més rics com a persones i això és el que ha fet més rica l'experiència a les pràctiques. Per una banda, el poder exposar les meves competències, i per l'altra, el permetre als joves participants l'oportunitat d'exposar les seves lliurement. Aquestes competències aportades són l'experiència professional com a educadora social, l'experiència com a participant de musicoteràpia i l'experiència com a infant i adolescent participant d'un agrupament escolta. Això és el que més valoro de la meva aportació a les pràctiques, així com del procés dels participants.

En relació al TFM, l'aportació que valoro més és la dedicació, les ganes de fer un bon treball d'investigació i les ganes de plasmar l'experiència de les pràctiques en la redacció d'aquest treball. Penso que és important poder transmetre els aprenentatges adquirits en aquest àmbit en construcció a través de la redacció ja que, com deia Cayo Tito, el senador romà, "*verba volant; scripta manent*", les paraules volen, els escrits perduren.



**Llistat de Referències**

- Alcoberro, R. (2007) *Xamanisme i religions tradicionals*. Extret des de <http://www.alcoberro.info/pdf/POLITEISME03.pdf>
- Apunts Curs de Postgrau de Musicoteràpia II (UdG). *Musicoteràpia en l'àmbit educatiu* (I i II). Docent: Anabel Berenguer Llorca.
- Apunts Curs de Postgrau de Musicoteràpia III (UdG). *Història de la Musicoteràpia*. Docent: Ignacio Calle.
- Apunts Curs de Postgrau de Musicoteràpia II (UdG). *Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM)*. Docent: Lúdia Ayllón Ramos.
- Apunts Curs de Postgrau de Musicoteràpia I (UdG). *Model Benenzon de Musicoteràpia i Teràpies no-verbals*. Docents: Cristina Romero i Antoni Aceves.
- Benenzon, R. O. (2000). *Musicoteràpia: de la teoria a la pràctica*. Paidós Ibérica S.A.
- Benenzon, R. O. (2011). *Musicoteràpia: de la teoria a la pràctica* (2ª ed.). Paidós Ibérica S.A.
- Benenzon, R. O. (2008) *Teoría de Rolando Benenzon*. Paidós Ibérica S.A
- Bretón, B. (2016). *Propuesta didáctica de intervención mediante la utilización de la musicoterapia en un contexto de enseñanza no formal*. Extret des de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/18378/TFG-B.909.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Calle, I. (2013) *Història de la Musicoteràpia en Europa I*. Cuadernos de Bellas Artes. Valencia. Extret des de <https://www.revistalatinacs.org/067/cuadernos/CBA19.pdf>
- Calle, I. (2013) *Història de la Musicoteràpia en Europa II*. Cuadernos de Bellas Artes. Valencia. Extret des de <https://www.revistalatinacs.org/067/cuadernos/CBA20.pdf>
- Calle, I. (2014) *Archivo de arte valenciano*. Sección Històrica, 91. Extret des de <https://realacademiasancarlos.com/archivo-de-arte-valenciano/#92-91-wpfd-2010-2019>

- Calle, I. (2014) *La figura de la mujer en la historia de la musicoterapia*. Desde la Antigüedad hasta el Barroco. Pp 132-133. <https://issuu.com/revistalatinadecomunicacion/docs/cba38/135>
- Cano, A. y Tobal, J. J. (2001). *Emociones y Salud, Monografía de Ansiedad y Estrés*. Ed. Compobell, pp.111-121.
- Castaneda, C. (1988) *El conocimiento silencioso*. Emecé
- Cervera, N. i Miró, J. (2022) *Voz integral. Naturaleza, Voz del alma*. Extret des de <http://www.vozintegral.es/voz-del-alma>
- Gustavo Gaynor, M. (2001). *Los sonidos que curan*. Urano.
- Howe, A. i Pérez-Eizaguirre, M. (2020). *La musicoterapia como acompañamiento al duelo migratorio: un estudio de caso único sobre la identidad*. Revista De Investigación En Musicoterapia, 3, 108–130. <https://doi.org/10.15366/rim2019.3.007>
- Jauset. J. (2008) *Musica y neurociencia (La musicoterapia)*. Editorial UOC. Extret des de <https://mega.nz/file/atRUAA6Z#B3N2N-pSof5TweIb8660huoY8lO03PihCfvQQDX6q9s>
- Key skills. *Musicoteràpia en entorns naturals* (Ajuntament Pedro Muñoz 2016)
- Mora, R. i Pérez, M. (2017) *La musicoterapia como agente reductor del estrés y la ansiedad en adolescentes. Desarrollo de un proceso musicoterapéutico dentro del centro educativo*. Extret de <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/182695/2659-10231-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS (2022) *Salut de los refugiados y migrantes*. Extret des de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-health>
- OMS (2022) *Salut mental en adolescents i joves*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Porras, E. (2003) Consideraciones sobre neochamanismo y camanismo huichol [https://www.ugr.es/~pwlac/G19\\_07Eugeni\\_Porras\\_Carrillo.pdf](https://www.ugr.es/~pwlac/G19_07Eugeni_Porras_Carrillo.pdf)

- Redgesam (2022) *Vida al aire libre: los principales beneficios de vivir en contacto con la naturaleza*. Extret des de <https://www.redgesam.cl/web/index.php/2017/11/02/vida-al-aire-libre-los-principales-beneficios-de-vivir-en-contacto-con-la-naturaleza/#>
- Schulz Gattino. G. (2005) *Musicoterapia y sus aproximaciones con la música y el xamanismo Guarianí. Especialmente música*. Extret des de [http://www.especialmentemusica.com.ar/descargas/articulos\\_varios/articulo\\_varios\\_08.pdf](http://www.especialmentemusica.com.ar/descargas/articulos_varios/articulo_varios_08.pdf)



**Annexos: Musicoteràpia en joves migrants  
i una investigació sobre l'aplicació de la musicoteràpia en un entorn natural**

Queralt Soler Fiol

Fundació de la Universitat de Girona: Innovació i Formació

Màster en Musicoteràpia Transcultural

Referència [C201917 /2021](#)

Octubre de 2022

Notes de l'autor

Queralt Soler Fiol

Tutoria acadèmica: Ignacio Calle Albert

Correu electrònic autor: [queralt133@gmail.com](mailto:queralt133@gmail.com)

Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació

Carrer Pic de Peguera, 11, 17003 Girona

**Taula de continguts**

1. Pla de treball.....	3
1.1 Taula de continguts.....	4
1.2 Bibliografia.....	10
2. Diari de sessions.....	11
2.1 Sof.....	11
2.2 Hen.....	54
2.3 Grupals ReGrupArt.....	83
3. Pràcticum.....	111
3.1 Taula de continguts.....	112
3.2 Llista de referències.....	120



**Pla de Treball de Pràctiques del Màster de Musicoteràpia Transcultural**

Queralt Soler Fiol

Fundació de la Universitat de Girona: Innovació i Formació

Màster en Musicoteràpia Transcultural

Referència C210917 /2021

Novembre 2021

Notes de l'autor

Autor: Queralt Soler Fiol

Tutora del Centre: Marina Vallarades, Carlos Amalrich

Tutor acadèmic: Ignacio Calle

Entitat de Pràctiques: Fundació SER.GI

**Taula de continguts**

1. Dades	
1.1 Dades de l'entitat col·laboradora.....	5
1.2 Dades acadèmiques .....	5
1.3 Dades de l'estudiant .....	5
1.4 Dades del projecte formatiu de les pràctiques .....	6
2. Àmbit de treball i col·lectiu amb el qui es treballarà.....	6
2.1 Marc de l'àmbit de treball .....	6
3. Sessions de musicoteràpia .....	7
3.1 Presentació breu del procés Musicoterapeutic.....	7
3.2 Objectius generals i específics.....	7
3.3 Descripció del col·lectiu concret.....	8
3.4 Nombre d'usuaris previst.....	8
3.5 Models i mètodes de musicoteràpia a utilitzar .....	8
3.6 Recursos i materials a emprar.....	8
3.7 Recollida de dades.....	8
3.8 Temporització. Estructura i duració.....	9
3.9 Calendari presencial previst.....	9
3.10 Característiques del setting.....	9
3.11 Avaluació i seguiment.....	9
4. Bibliografia bàsica i breu relacionada.....	10

## 1. Dades

### 1.1 Dades de l'entitat col·laboradora

#### 1.1.1 Nom de l'entitat o institució:

Fundació SERGI

#### 1.1.2 Lloc de realització de les pràctiques:

Projecte Regrupart, Espai Jove Güell, Girona.

#### 1.1.3 Nom del tutor/a de l'entitat:

Carlos Amalrich

#### 1.1.4 Correu electrònic de la persona tutora:

[regrupart@fundaciosergi.org](mailto:regrupart@fundaciosergi.org)

### 1.2 Dades acadèmiques

#### 1.2.1 Nom de la formació:

Màster en Musicoteràpia Intercultural

#### 1.2.2 Nom del tutor acadèmic

Ignacio Calle

#### 1.2.3 Correu electrònic del tutor acadèmic

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

#### 1.2.4 Tipus de pràctiques (curricular o extracurriculars)

Curriculars

### 1.3 Dades de l'estudiant

#### 1.3.1 Nom i cognom

Queralt Soler Fiol



### 1.3.2 Document identificació

41634114C

### 1.3.3 Adreça

Masos de Vilanna numero 10. Bescanó, Vilanna.

### 1.3.4 Correu electrònic

[queralt133@gmail.com](mailto:queralt133@gmail.com)

## 1.4 Dades del projecte formatiu de les pràctiques.

### 1.4.1 Objectiu de l'estada en pràctiques

Dur a terme un projecte de musicoteràpia en un col·lectiu de joves nous i noves.

### 1.4.2 Competències que l'estudiant espera assolir amb les pràctiques

Treball autònom com a musicoterapeuta, seguretat i fluïdesa.

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

Tutories presencials, on-line, consultes via telèfon mòbil.

### 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.

El període de realització està previst des del 17 de gener del 2022 al 15 de setembre de 2022,

l'horari de les sessions són d'una hora cada divendres a la tarda.

## 2. Àmbit de treball i col·lectiu amb el qual es treballarà

### 2.1 Marc de l'àmbit de treball

La fundació SERGI és una entitat amb voluntat de servei públic en el terreny de la pedagogia social. El projecte regrupat es troba en el marc de l'àmbit de joventut, lleure i cultura.

### **3. Sessions de musicoteràpia**

#### **3.1 Presentació breu del procés Musicoterapeutic**

La música com a recurs terapèutic ha format part de la humanitat des dels seus inicis i es possible observar el seu pas en les diferents etapes de la història i en les diferents cultures d'arreu del món. Antigament, en algunes cultures es considerava imprescindible en l'àmbit hospitalari per tractar pacients amb malalties mentals i trastorns psiquiàtrics i va ser un dels recursos més valorats arreu del món. En algunes cultures es relaciona la música amb l'inici de la comunicació, s'ha utilitzat i continua utilitzant-se en algunes societats per acompanyar cicles de vida i esdeveniments importants, com un naixement, un comiat, una benvinguda.. La musicoteràpia ha sigut part de la nostra història i ens a ofert una gran varietat de coneixements que poc a poc hem anat perdent com a societat.

Considero que la musicoteràpia pot ser molt enriquidora en el nostre dia a dia, en la meua experiència puc dir que sempre m'ha acompanyat i que necessito que formi part de la meua vida quotidiana, soc molt conscient del poder que la música provoca quan s'utilitza com a canal ja que durant aquests últims anys de màster he pogut constatar que la música afecta en l'estat d'ànim d'una manera molt directe i clara, però d'una manera amable i molt respectuosa amb el teu propi ritme. Penso que hauríem de tornar enrere i apreciar la saviesa dels nostres avantpassats perquè la saviesa d'aquestes pràctiques ens poden ser molt útils en un món on el gris, les presses i, actualment, les pandèmies, son el que ens rodeja.

#### **3.2 Objectius generals i específics**

- Generals:
- Oferir un espai on els participants puguin sentir-se a gust i segurs.
  - Establir un bon vincle entre els participant i la MT.
  - Conèixer la història musical dels participant, si han estudiat música, què li agrada escoltar..

- Específics:
- Afavorir l'expressió emocional.
  - Desenvolupar la creativitat.
  - Millorar l'estat d'ànim i l'autoestima. Sentir-se a gust

### **3.3 Descripció del col·lectiu concret**

El projecte Regrupart està format per joves de 14 a 16 anys que han sortit del seu país d'origen per fer un reagrupament familiar, així doncs, la procedència de cada un és diversa però tots comparteixen una història similar en el viatge de vinguda cap al país per retrobar-se amb la família.

### **3.4 Nombre d'usuaris previst**

El grup consta d'entre 12 i 15 joves, però el tutor Carlos Amalrich explica que l'assistència dels joves no és continuada, a vegades costa engrescar-los en el projecte i se'ls ha d'estirar una mica perquè participin.

### **3.5 Models i mètodes de musicoteràpia a utilitzar**

Sobretot utilitzaré el model Benenzon, ja que és amb el que em sento més a gust quant a expressió i creativitat, però també alguns conceptes i idees del model BMGIM que trobo molt adients al grup amb el qual realitzaré les pràctiques.

### **3.6 Recursos i materials a emprar**

Instruments de percussió, cos, veu, guitarra, altaveu. Papers i colors. Textures i materials diversos. Imaginació i creativitat.

### **3.7 Recollida de dades**

M'agradaria iniciar sempre la sessió demanant-los que s'identifiquin amb un color, així com en la sortida de cada sessió, així es podrà valorar si hi ha algun canvi en l'estat d'ànim dels participants després de cada sessió. Després de cada sessió faré un recull de les impressions que he tret de cada un dels participants. També de les activitats realitzades i de les valoracions que en facin.

### **3.8 Temporització. Estructura i duració**

Les trobades serien cada divendres a la tarda amb sessió d'una hora o 50 minuts, si els joves estiguessin interessats m'agradaria fer sessions individuals un cop per setmana.

Les sessions començarien amb una relaxació guiada o una meditació per marcar l'inici de l'espai. Tot seguit es farien activitats més dinàmiques, unes 4 o 5 activitats més actives i de caire més lúdic. I per tancar l'espai també faríem una activitat de relaxació, d'aquesta manera a l'entrar i sortir de les sessions trenquem una mica el ritme de la vida quotidiana i connectem amb nosaltres.

### **3.9 Calendari presencial previst**

Les practiques inicien el dia 17 de gener de 2022 i aproximadament acabaran el mes de setembre de 2022. Les sessions seran d'una hora cada divendres a la tarda i també m'agradaria poder fer sessions individuals amb els participants que es mostrin interessats, un cop per setmana amb cada un d'ells, si fos així la durada de les pràctiques variaria. També m'agradaria fer una reunió cada setmana o cada dues amb el tutor per anar fent un seguiment de les sessions i les impressions del tutor.

### **3.3 Característiques del setting**

Les trobades del grup es duen a terme a l'Espai Jove Güell, segons Carlos Amalrich les activitat solen ser a l'exterior però tenen un espai per poder fer les sessions a l'interior, m'agradaria poder utilitzar els dos espais.

### **3.11 Avaluació i seguiment**

Al final de les practiques els demanaré als participants que responguin un qüestionari individual on puguin reflectir la seva opinió sobre les sessions de musicoteràpia realitzades.

#### 4. Bibliografia bàsica i breu relacionada

- Apunts Curs de Postgrau de Musicoteràpia II (UdG). Musicoteràpia en l'àmbit educatiu (I i II).  
Docent: Anabel Berenguer Llorca.
- Apunts Curs de Postgrau de Musicoteràpia III (UdG). *Història de la Musicoteràpia*. Docent:  
Ignacio Calle.
- Apunts Curs de Postgrau de Musicoteràpia II (UdG). *Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM)*. Docent: Lídia Ayllón Ramos.
- Apunts Curs de Postgrau de Musicoteràpia I (UdG). *Model Benenzon de Musicoteràpia i Teràpies no-verbals*. Docents: Cristina Romero i Antoni Aceves.

**Diari de sessions 1****Primera sessió MT: Sof.**

1. Audició musical amb respiració conscient "Cadiz. Las lagrimas" (3 minuts)

Objectiu terminal: Relaxació.

2. Parlem una mica de l'audició i si li ha anat bé per començar l'espai.

Objectiu terminal: Conèixer-nos una mica.

3. Reflexió i audició "Santiago de Compostela. Alex Van Hill". Mentrestant pensar en el que voldria treballar en les sessions amb mi, si hi ha alguna cosa que la fa estar trista des que viu a Catalunya, si a l'institut va tot bé, a casa..

Objectiu terminal: Conèixer-nos.

4. Li proposo que expressi tot el que li va vingut al cap mentre escoltava la cançó, pot fer-ho dibuixant, parlant, escrivint.. Decideix escriure-ho tot. Surten diversos temes: Ansietat, pors, tristesa per el que va deixar en el seu país i per la mala relació entre els seus pares, inseguretats,...

Objectiu terminal: Marcar-nos uns objectius i un pla de treball juntes.

5. Li ensenyo a tocar la nota Sol M amb la guitarra.

Objectiu terminal: Expressió emocional a través de la guitarra.

6. Tancament. Triar i escoltar una cançó que s'adeqüi amb el que sent ara mateix.

Objectiu terminal: Expressió emocional i tancament.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

Conèixer-nos l'una a l'altra.

Introduir les sessions com un espai segur on poder expressar lliurement a través de la música, en espacial amb la guitarra ja que és el que ella demana.

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

És la primera sessió.

– **Situacions especial:**

Com és la primera sessió fem una mica de presentació de l'espai, de nosaltres mateixes, i fem juntes el pla de treball.

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

Tot funciona molt bé, es mostra molt motivada.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

M'he sentit molt bé, penso que li anirà molt bé poder començar amb la MT.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

He pogut observar que li resulta més fàcil obrir-se quan fem sessions individuals, en les sessions grupals es mostra molt més reservada. Li ha agradat molt escriure el que ha reflexionat, li ha anat bé i ha deixat anar tot el que tenia per dir a través de l'escriptura.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat bé, però aniré veient.

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

Res de moment.

– **Observacions:**

Bastant oberta des del primer moment, sento que tenia moltes ganes d'alguna cosa així.



**Segona sessió MT: Sof.**

1. Audició musical amb respiració conscient “Granada”, durant l’audició pensar en algú que estima.  
(5 minuts)

Objectiu terminal: Relaxació i reflexió.

2. Parlem sobre qui li ha vingut a la ment? (10)

Objectiu terminal: Conèixer-nos una mica més.

3. A partir de l’escrit que va compartir la sessió anterior reflexionem sobre quins temes li agradaria treballar durant les sessions de MT amb mi. Sorgeixen uns quants punts que a ella li agradaria treballar. Relació amb la família, por per la malaltia de la seva germana, distant amb el germà, dol pel país matern i les persones que ha deixat endarrere, amor propi. (25 minuts)

Objectiu terminal: Crear un pla de treball per objectius entre la MT i la participant.

4. Li ensenyo a tocar la nota Re M amb la guitarra i parlem dels acords. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional a través de la guitarra.

5. Tancament. Triar i escoltar una cançó que s’adeqüi amb el que sent ara mateix. (5-10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional i tancament.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

**– Objectius específics de cada sessió:**

Introduir les sessions com un espai segur on poder expressar lliurement a través de la música, en espacial amb la guitarra ja que és el que ella demana.

Crear un pla de treball per objectius entre la MT i la participant per tal de començar a treballar tot el que ella manifesta que necessita.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres.

**– Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

No, tot queda igual que a la sessió anterior.

**– Situacions especial:**

Parlem i fem juntes el pla de treball.

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

Tot funciona molt bé.

**– Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

M'he sentit molt bé.

**– Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

S'ha obert bastant al parlar del que vol treballar durant les sessions de MT.

- **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat bé.

- **Que sento que podria portar a supervisió?**

Res de moment.

- **Observacions:**

Bastant oberta des del primer moment, sento que tenia moltes ganes d'alguna cosa així.

**Tercera sessió MT: Sof.**

1. Audició musical amb respiració conscient “Santiago de Compostela”, demano que durant l’audició pensi què troba a faltar del seu país, què no acaba d’encaixar des que ha arribat aquí.  
(5 minuts)

Objectiu terminal: Relaxació i reflexió.

2. Parlem sobre la reflexió que ha fer durant l’audició. Expressa sobretot enyorança de la família que ha deixat a Hondures, troba a faltar el menjar d’allà, des que ha arribat ha vist que la relació dels pares no és bona com ella s’imaginava quan no vivia amb ells.. (20 minuts)

Objectiu terminal: Reflexionar sobre el dol.

3. Li ensenyo un ritme senzill amb la guitarra i prova de tocar-lo amb la nota Sol M o Re M. (20 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional a través de la guitarra.

4. Tancament. Triar i escoltar una cançó que s’adeqüi amb el que sent ara mateix. (5-10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional i tancament.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

**– Objectius específics de cada sessió:**

Començar a treballar a través de la MT seguint els objectius que vam crear juntes a la sessió anterior.

Potenciar l’expressió emocional a través de la guitarra.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres.

**– Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

No, tot queda igual que a la sessió anterior.

**– Situacions especial:**

Parlem i fem juntes el pla de treball.

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

Tot funciona molt bé.

**– Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

M'he sentit molt bé.

**– Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Emocionada al expressar el sentiment d'enyorança cap al país d'origen.

**– Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat bé, em sento una mica insegura amb l'aprenentatge de la guitarra, em plantejo si hauria de quedar fora de la sessió de MT, tot i així considero que li va molt bé per expressar, per fer un bon seguiment de les sessions i per fer bon vincle amb mi.

**– Que sento que podria portar a supervisió?**

La sensació que comentava al punt anterior, no em sento del tot segura en el fet d'incloure l'aprenentatge de la guitarra a les sessions.

**– Observacions:**

Està entregada a l'espai.

**Quarta sessió MT: Sof.**

1. Cançó de benvinguda, tria una cançó per cantar que s'adeqüi al seu estat d'ànim a l'inici de la sessió. (5 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, començar l'espai trencant amb el ritme de fora.

2. Activitat dinàmica: Els instruments són emocions. (25 minuts)
- Experimentar amb els instruments, com sonen, quin tacte tenen, quina olor fan, quins trobes estètics i quins no t'agraden tant..
  - Quin expressa millor l'emoció que predomina amb tu ara mateix. Què sents que expressen els altres instruments? Posa un so a cada emoció.
  - Fem canvi de rols: Quina emoció estic representant?

Objectiu terminal: Expressió emocional.

3. Li ensenyo a tocar la nota La M amb la guitarra (5 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional a través de la guitarra.

4. Tancament: Relaxació guiada. Mentre escolta la cançó "Johann Sebastian Bach. Relaxing Nature Sounds. Fugue 14", ha de provar de centrar l'atenció en la respiració. Poc a poc vaig introduint a la participant en un estat de calma, demano que es centri en l'aquí i en l'ara, que senti cada part del seu cos físic i que li agraeixi a cada part la funció que fa. (20 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'amor propi, promoure la respiració conscient com a eina per calmar-se quan sent ansietat, oferir un moment de calma, d'escolta activa cap a un mateix, centrar-se en l'aquí i en l'ara.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu de la sessió és iniciar el treball per combatre l'ansietat, oferir eines que l'ajudin a calmar la sensació d'ofec que pateix des de la seva arribada aquí, a través de la respiració, la música, els sons de la natura,... o bé a través la expressió emocional amb els instruments.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres, instruments de percussió, instruments melòdics, màrrega, coixí i un vol d'aigua.

**– Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Sí, introdueixo instruments per poder experimentar amb ells i per treballar l'expressió emocional. També porto una màrrega i un coixí per a la relaxació.

**– Situacions especial:**

Expressa benestar després de la relaxació guiada, agraeix l'espai.

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

Tot funciona molt bé.

**– Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

M'he sentit molt bé.

**– Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**



Agraeix molt la relaxació guiada, fa un retorn molt positiu i surt de la sessió molt relaxada.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat molt bé, en surto molt contenta.

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

Res de moment.

– **Observacions:**

Bastant oberta des del primer moment, sento que tenia moltes ganes d'alguna cosa així.

**Cinquena sessió MT: Sof.**

1. Cançó de benvinguda, tria una cançó per cantar que s'adeqüi al seu estat d'ànim a l'inici de la sessió. (5 minuts) Canta "LLlorona"-Coco

Objectiu terminal: Expressió emocional, començar l'espai trencant amb el ritme de fora.

2. Activitat dinàmica: Joc del mirall amb música. Primer ella imita la musicoterapeuta, després canvi de rols. (20 minuts)

Objectiu terminal: Expressió física i emocional.

3. Li ensenyo a tocar la nota Do M amb la guitarra. Practiquem ritmes amb la guitarra i els puntejats. (15 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional a través de la guitarra.

4. Tancament: Meditació guiada + dibuix de l'experiència. Mentre escolta la cançó "Johann Sebastian Bach. Relaxing Nature Sounds. Fugue 14", ha de provar de centrar l'atenció en la respiració. Poc a poc vaig introduint a la participant en un estat de calma, demano que es centri en l'aquí i en l'ara, que senti cada part del seu cos físic i que li agraeixi a cada part la funció que fa. (20 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'amor propi, promoure la respiració conscient com a eina per calmar-se quan sent ansietat, oferir un moment de calma, d'escolta activa cap a un mateix, centrar-se en l'aquí i en l'ara.

5. Proposo que durant aquesta setmana provi d'escriure un conte com els del seu germà, no hi ha cap norma, pot ser del que ella vulgui, el que més li agradi.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu de la sessió és iniciar el treball per combatre l'ansietat, oferir eines que l'ajudin a calmar la sensació d'ofec que pateix des de la seva arribada aquí, a través de la respiració, la música, els sons de la natura.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres, instruments de percussió, instruments melòdics, màrrega, coixí i un vol d'aigua.

**– Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Cap canvi respecte la sessió anterior.

**– Situacions especial:**

Expressa benestar després de la relaxació guiada, agraeix l'espai.

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

Tot funciona molt bé.

**– Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

M'he sentit molt bé.

**– Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Agraeix molt la meditació guiada, fa un retorn molt positiu i surt de la sessió molt relaxada.

- **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat molt bé, en surto molt contenta.

- **Que sento que podria portar a supervisió?**

Res de moment.

- **Observacions:**

Sento que tenia moltes ganes d'alguna cosa així.

**Sisena sessió MT: Sof.**

1. Petita meditació: Pensa en el teu germà mentre escoltem la cançó. "Cádiz- Las lágrimas". (5 minuts)

Objectiu terminal: Començar l'espai trencant amb el ritme de fora, introspecció.

2. Compartir, si ho vol, el que li ha vingut a la ment en relació al germà. (5 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional.

3. Li ensenyo a tocar la nota La m i el Mi M amb la guitarra. Practiquem ritmes apresos. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional a través de la guitarra.

4. Lectura del conte que ha escrit durant la setmana. Decidim quina música li escau a cada personatge del conte i comencem a dissenyar la banda sonora de la seva història. (20 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'amor propi i la creativitat, oferir un espai d'escolta activa cap a un mateix i dedicar l'espai al seu germà, al qual enyora molt.

5. Proposo que durant aquesta setmana practiqui la lectura del conte, que la faci seva, perquè la setmana que ve gravarem la seva història i començarem a posar-li música. També practiquem uns seria d'acords que li agraden per posar-li de banda sonora al conte.

Objectiu terminal: Treballar la creativitat i guanyar confiança en ella mateixa a través de la MT.

6. Tancament: Canta una cançó que s'adeqüi al teu estat d'ànim d'ara mateix.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu de la sessió és oferir a la participant l'espai per deixar-se sentir en relació al seu germà, des que va arribar que han tallat molt en contacte i sent molta enyorança. Sobretot enyora d'ell que sempre li explicava contes, així que ella li escriu un conte a ell.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres, instruments de percussió, instruments melòdics, màrrega, coixí i un vol d'aigua.

**– Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Cap canvi respecte la sessió anterior.

**– Situacions especial:**

Està nerviosa per la lectura del conte, valido els nervis i reforço molt la feina feta, ho agraeix molt.

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

Tot funciona molt bé.

**– Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

M'he sentit molt bé.

**– Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Surt molt contenta i motivada per haver escrit ella sola un conte.

- **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat molt bé, en surto molt contenta.

- **Que sento que podria portar a supervisió?**

Res de moment.

- **Observacions:**

Sento que tenia moltes ganes d'alguna cosa així.

**Setena sessió MT: Sof.**

1. Cançó de benvinguda, tria una cançó per cantar que s'adeqüi al seu estat d'ànim a l'inici de la sessió. (5 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, començar l'espai trencant amb el ritme de fora.

2. Comencem a gravar el conte, ella recita cada fragment fins que el tenim tot gravat. També gravem amb els instruments els sons dels personatges que apareixen al conte, la base sonora del conte amb la guitarra i els sons d'animals que viuen al bosc del conte. (60 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'expressió emocional, la creativitat musical, l'autoestima.. Oferir un espai d'escolta activa cap a un mateix i dedicar l'espai al seu germà, al qual enyora molt.

3. Tancament: Canta una cançó que s'adeqüi al teu estat d'ànim d'ara mateix. (5 minuts).

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.****– Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu de la sessió és oferir a la participant l'espai per deixar-se sentir en relació al seu germà, des que va arribar que han tallat molt en contacte i sent molta enyorança. Sobretot enyora d'ell que sempre li explicava contes, així que ella li escriu un conte a ell. A través de la creació del conte per al seu germà hem treballar la creativitat, l'autoestima, l'expressió emocional i musical..

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrfega, coixí i un vol d'aigua. Una gravadora.



– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

He introduït la gravadora i l'ukelele.

– **Situacions especial:** Al principi està nerviosa per gravar la seva veu narrant el conte, poc a poc es va deixant anar i li surt la veu molt fluidament.

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

Tot funciona molt bé però s'allarga a dures hores la sessió.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

M'ha agradat molt aquesta sessió, ella s'ho ha passat genial gravant la seva veu, els sons dels diferents instruments i la música amb la guitarra.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Surt molt contenta, la setmana que ve tindrem el seu conte musicat acabat.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat molt bé, en surto molt contenta. M'he sentit molt còmoda i m'he deixat anar molt.

– **Que sento que podria portar a supervisió? Res de moment.**

– **Observacions:** Hem fet un bon pas endavant les dues, de confiança i deixar-nos anar.

**Vuitena sessió MT: Sof.**

1. Cançó de benvinguda, tria una cançó per cantar que s'adeqüi al seu estat d'ànim a l'inici de la sessió. (5 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, començar l'espai trencant amb el ritme de fora.

2. Escoltem el conte acabat. Li agrada com ha quedat? Vol modificar alguna cosa? Afegir sons, treure'n algun? Canviem la música de la guitarra? (15 minuts)

Objectiu terminal: Gaudir de la feina feta.

3. Història de vida. A un rotllo de paper molt gros començar a dibuixar la seva història de vida tal i com ella l'ha viscut. Comencem a narrar-la i plasmar-la al paper. (30 minuts)

Objectiu terminal: Treballar la història de vida, poder analitzar els moments que han passat massa de pressa, poder oferir a cada moment la importància que té i fer un bon tancament de cada etapa viscuda.

4. Tancament: Petita relaxació guiada. (15 minuts)

Objectiu terminal: Tancar l'espai amb escolta activa cap a un mateix, centrar-se en l'aquí i en l'ara.

5. No té prou temps d'acabar de dibuixar la seva història de vida, proposo que si ho vol pugui anar fent a casa durant la setmana, si no pot ho podem continuar a la pròxima sessió. (5 minuts)

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

- **Objectius específics de cada sessió:** L'objectiu de la sessió és el gaudir, potenciar l'amor propi i l'autoestima. També el poder treballar el dolor per la separació amb el seu germà, poder-li enviar l'audio del conte que li ha escrit i fer-li aquest regal quan ella ho vulgui o ho senti necessari.

A la segona part de la sessió comencem a treballar la història de vida, amb l'objectiu de oferir un espai a cada moment de la seva vida que no ha pogut dedicar-li l'atenció que es mereixia, a fer un treball pel dol del seu país i la família que ha deixat endarrere, i poder fer tancament de cada etapa viscuda fins ara.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrrega, coixí i un vol d'aigua.

**– Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

No he portat la gravadora però si l'ukelele, ja que a ella li va agradar molt. Porto un rotllo de paper molt gros.

**– Situacions especial:**

Escoltem la gravació del seu conte amb la banda sonora i tot. S'emociona, expressa que no es creu que això ho hagi fet tot ella. Li reforço molt l'esforç i la creativitat, la motivo a continuar creant.

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

Tot funciona molt bé.

**– Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Em sento molt bé, orgullosa de la feina ben feta. Sento que aprenc molt, que a través de la MT la participant està podent treure molt d'allò que la reprimia i que avança moltíssim a cada sessió.

- **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Surt molt contenta.

- **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat molt bé, en surto molt contenta. M'he sentit molt còmoda.

- **Que sento que podria portar a supervisió?** Res de moment.

- **Observacions:** Va cada dia millor!

**Novena sessió MT: Sof.**

1. Cançó de benvinguda, tria una cançó per cantar que s'adeqüi al seu estat d'ànim a l'inici de la sessió. (5 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, començar l'espai trencant amb el ritme de fora.

2. Història de vida. A un rotllo de paper molt gros començar a dibuixar la seva història de vida tal i com ella l'ha viscut. Continuem amb la narració i el dibuix de la seva història de vida (45 minuts)

Objectiu terminal: Treballar la història de vida, poder analitzar els moments que han passat massa de pressa, poder oferir a cada moment la importància que té i fer un bon tancament de cada etapa viscuda.

3. Tancament: Petita relaxació guiada. (15 minuts)

Objectiu terminal: Tancar l'espai amb escolta activa cap a un mateix, centrar-se en l'aquí i en l'ara.

4. No té prou temps d'acabar de dibuixar la seva història de vida, proposo que si ho vol pugui anar fent a casa durant la setmana, si no pot ho podem continuar a la pròxima sessió. (5 minuts)

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.****– Objectius específics de cada sessió:**

A la sessió continuem amb la narració i el dibuix de la seva història de vida, amb l'objectiu d'oferir un espai a cada moment de la seva vida que no ha pogut dedicar-li l'atenció que es mereixia, a fer un treball pel dol del seu país i la família que ha deixat endarrere, i poder fer tancament de cada etapa viscuda fins ara.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrrega, coixí i un vol d'aigua.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Sense canvis.

– **Situacions especial:**

S'esforça molt en dibuixar cada etapa de la seva vida amb pèls i senyals, dibuixa a cada persona que ha aparegut durant cada etapa i la pinta amb els colors que creu que s'identifiquen més amb aquella persona. Molt guai.

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

Tot funciona molt bé però tampoc tenim temps d'acabar el dibuix i la narració de la seva història de vida.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Em sento genial, veig que hi ha molt confiança amb la participants i que no hi ha obstacles entre nosaltres.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

La veig molt implicada en voler fer les coses molt ben fetes, gaudeix amb el dibuix i amb la narració, no es vol deixar cap detall i m'ho comparteix tot.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat molt bé, en surto molt contenta. M'he sentit molt còmoda.

– **Que sento que podria portar a supervisió?** Res de moment.

– **Observacions:** Va tot genial.

**Desena sessió MT: Sof.**

1. Cançó de benvinguda, tria una cançó per cantar que s'adeqüi al seu estat d'ànim a l'inici de la sessió. "Como yo nadie te ha amado"- Bon Jovi (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, començar l'espai trencant amb el ritme de fora.

2. Història de vida. A un rotllo de paper molt gros dibuixar la seva història de vida tal i com ella l'ha viscut. Continuem amb la narració i el dibuix de la seva història de vida. Introduïm la música a cada etapa de la seva vida, ho plasma al dibuix amb noms de cançons, amb símbols musicals, amb colors... (50 minuts)

- Quina cançó posaria a cada etapa?
- Quines persones musicals l'envoltaven en aquella etapa?
- Relació amb la música en cada etapa?

Objectiu terminal: Treballar la història de vida, poder analitzar els moments que han passat massa de pressa, poder oferir a cada moment la importància que té i fer un bon tancament de cada etapa viscuda.

3. Tancament: Cançó de comiat: "Quererme bien"- Macaco (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, tancar l'espai trencant amb el ritme de fora.

4. Ja ha acabat el dibuix de la seva història de vida, vol acabar de pintar-lo i penjar-lo a la paret de la seva habitació. Proposo que la setmana que ve el pugui portar per fer una última activitat, representar la història només amb instruments i amb el cos i la veu. (5 minuts)

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

**– Objectius específics de cada sessió:**

A la sessió continuem amb la narració i el dibuix de la seva història de vida, amb l'objectiu d'oferir un espai a cada moment de la seva vida que no ha pogut dedicar-li l'atenció que es mereixia, a fer un



treball pel dol del seu país i la família que ha deixat endarrere, i poder fer tancament de cada etapa viscuda fins ara.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrrega, coixí i un vol d'aigua.

**– Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Sense canvis.

**– Situacions especial:**

Continua molt motivada amb la història de vida i el dibuix que en fa. Introduïm la música a cada etapa de la seva vida, senyales les persones més musicals, les cançons que li agradaven en cada moment..

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

Acabem el dibuix i la narració de la seva història de vida.

**– Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Em sento genial, veig que hi ha molt confiança amb la participants i que no hi ha obstacles entre nosaltres.

**– Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

La veig molt implicada en voler fer les coses molt ben fetes, gaudeix amb el dibuix i amb la narració, no es vol deixar cap detall i m'ho comparteix tot.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat molt bé, en surto molt contenta. M'he sentit molt còmoda.

– **Que sento que podria portar a supervisió?** Res de moment.

– **Observacions:** Va tot genial.

**Onzena sessió MT: Sof.**

1. Cançó de benvinguda, tria una cançó per cantar que s'adeqüi al seu estat d'ànim a l'inici de la sessió. "La vuelta al mundo" – Calle 13. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, començar l'espai trencant amb el ritme de fora.

2. Història de vida musical. Després d'haver narrat i dibuixat la seva història de vida, avui li proposo que la representi amb els instruments que hi ha a l'aula, amb el cos i amb la veu. Hi ha una norma, no pot fer servir la paraula, només si és cantada.

Objectiu terminal: Treballar la història de vida, poder analitzar els moments que han passat massa de pressa, poder oferir a cada moment la importància que té i fer un bon tancament de cada etapa viscuda. Treballar l'expressió emocional i corporal, treballar l'autoestima, la creativitat, la vergonya..

3. Li ensenyo el Fa M i repassem tots els altres acord apresos.

Objectiu terminal: Expressió emocional a través de la guitarra.

4. Tancament: Cançó de comiat: "Muerte en Hawaii"- Calle 13. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, tancar l'espai trencant amb el ritme de fora.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

**– Objectius específics de cada sessió:**

A la sessió continuem amb la seva història de vida, amb l'objectiu d'oferir un espai a cada moment de la seva vida que no ha pogut dedicar-li l'atenció que es mereixia, a fer un treball pel dol del seu país i la família que ha deixat endarrere, i poder fer tancament de cada etapa viscuda fins ara. Aquesta vegada ha expressat amb música, instruments, cos i veu la seva història, sense paraula. Així hem treballat l'expressió emocional i corporal, l'autoestima, la creativitat i la vergonya.

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrfega, coixí i un vol d'aigua.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):** Sense canvis.

– **Situacions especial:** Ha tingut una mica de vergonya al principi de la representació de la història de vida, però un cop s'hi ha posat i s'ha deixat anar li ha anat molt bé.

– **Si la sessió no transcorre segons planificació prèvia explicar els motius.** Tot funciona genial.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.** Em sento molt a gust.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Ha cantat la cançó de cada etapa, ha pogut expressar l'amor al seu avi amb una cançó seva amb la guitarra, ha pogut dedicar un instrument a cada familiar i a cada amic del seu país.. Molt interessant de veure.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat molt bé, en surto molt contenta. M'he sentit molt còmoda.

– **Que sento que podria portar a supervisió?** Res de moment.

– **Observacions:** Va tot genial.

**Dotzena sessió MT: Sof.**

1. Cançó de benvinguda, tria una cançó per cantar que s'adeqüi al seu estat d'ànim a l'inici de la sessió. "Otra como tu"-? (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, començar l'espai trencant amb el ritme de fora.

2. Fem un Tik -Tok! L'activitat consisteix en representar una cançó, fer veure que la cantes tu, que toques els instruments que sonen a la cançó i gravar totes les parts. Quan s'ajunten les parts tens un vídeo de Tik Tok d'una cançó que t'agrada representada per a tu. (50 minuts)

Objectiu terminal: Treballar la vergonya, la creativitat, l'expressió corporal i el gaudir...

3. Petita relaxació guiada. Mentre escolta la cançó ha de provar de centrar l'atenció en la respiració. Poc a poc vaig introduint a la participant en un estat de calma, demano que es centri en l'aquí i en l'ara, que senti cada part del seu cos físic i que li agraeixi a cada part la funció que fa. (20 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'amor propi, promoure la respiració conscient com a eina per calmar-se quan sent ansietat, oferir un moment de calma, d'escolta activa cap a un mateix, centrar-se en l'aquí i en l'ara

4. Tancament: Cançó de comiat: "Cinco minutos"- RBA. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, tancar l'espai trencant amb el ritme de fora.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

**– Objectius específics de cada sessió:**

Treballar la vergonya, la creativitat, l'expressió corporal i emocional.. Sobretot gaudir.

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrrega, coixí i un vol d'aigua. Algunes disfresses.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Introdueixo una perruca, una diadema i algunes disfresses per poder vestir diferent en cada personatge que representa del Tik Tok.

– **Situacions especial:**

Ha tingut una mica de vergonya al principi de la representació però de seguida s'ha deixat anar i m'ha sorprès la facilitat de representar i actuar.

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

Tot funciona genial.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Em sento molt a gust.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

S'ha deixat anar molt i molt de pressa, ha sigut una passada. Quan miràvem els seus hem rigut molt perquè els ha fet molt ben fets, quadrats amb la música!

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat molt bé, en surto molt contenta. M'he sentit molt còmoda.

– **Que sento que podria portar a supervisió?** Res de moment.

– **Observacions:** Va tot genial.

**Tretzena sessió MT: Sof.**

1. Cançó de benvinguda, tria una cançó per cantar que s'adeqüi al seu estat d'ànim a l'inici de la sessió. "Odissea"- Els catarres. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, començar l'espai trencant amb el ritme de fora.

2. Practiquem amb la guitarra, tots els acords que ha après, els diferents ritmes i puntejats.. (15 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional a través de la guitarra, ella té ganes d'ensenyar-m'ho.

3. Fem la seva cançó. Escriu una lletra que parla d'ella mateixa, com és ella, què li agrada i com es sent vivint aquí. Hi posem música, fem una ronda d'acords amb la guitarra i la gravem. (35 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'amor propi, promoure la creativitat, oferir un moment de calma, d'escolta activa cap a un mateix, centrar-se en l'aquí i en l'ara.

4. Tancament: Cançó de comiat: "La gent que estimo"- Oques grasses. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, tancar l'espai trencant amb el ritme de fora.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

Treballar la vergonya, la creativitat, l'expressió emocional, el gaudir.

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**



Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrrega, coixí i un vol d'aigua, campanetes.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Retiro disfresses, introdueixo campanetes.

– **Situacions especial:**

Li ha sigut molt fàcil escriure la seva cançó, amb els acords estava més insegura però ho acabat fent ella sola molt bé.

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

Tot funciona genial.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Em sento molt a gust.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

S'ha deixat anar molt i molt de pressa, ha sigut una passada. Quan miràvem els seus vídeos hem rigut molt perquè els ha fet molt ben fets, quadrats amb la música!

- **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat molt bé, en surto molt contenta. M'he sentit molt còmoda.

- **Que sento que podria portar a supervisió?** Res de moment.

- **Observacions:** Va tot genial.

**Sessió especial MT: Sof. i Hen.**

1. Cançó de benvinguda Sof., tria una cançó per cantar que s'adeqüi al seu estat d'ànim a l'inici de la sessió. (10 minuts)

Cançó Benvinguda Hen. (10 minuts)

Objectiu terminal: Benvinguda, expressió emocional, començar l'espai trencant amb el ritme de fora.

2. Cantem cançó Sof, l'interpretem tots tres junts, afegim instruments, veus i percussió. La gravem per tenir-la tots tres. (40 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'amor propi, promoure la creativitat, oferir un moment de calma. Fomentar la relació d'amistat que tenen entre ells, potenciar el compartir, el companyerisme, la confiança, el respecte entre ells..

3. Cantem cançó Hen. l'interpretem tots tres junts, afegim instruments, veus i percussió. La gravem per tenir-la tots tres. (40 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'amor propi, promoure la creativitat, oferir un moment de calma. Fomentar la relació d'amistat que tenen entre ells, potenciar el compartir, el companyerisme, la confiança, el respecte entre ells..

4. Tancament Sof.: Cançó de comiat. (10 minuts)

Tancament Hen. Cançó de comiat. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, tancar l'espai trencant amb el ritme de fora.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

**– Objectius específics de cada sessió:**

Potenciar l'amistat, el companyerisme, la confiança i el respecte entre els dos participants. També el saber treballar en equip, aprendre a dels altres i gaudir plegats.

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrrega, coixí i un vol d'aigua. Campanetes.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Sense canvis.

– **Situacions especial:**

De seguida es deixen anar, canten junts, i proposen canvis o millores a les cançons de l'altre, tots dos ho reben molt bé.

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

Tot funciona genial.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Em sento molt a gust. Surto animada de la sessió però una mica cansada.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

S'ha deixat anar molt i molt de pressa, ha sigut una passada. Tots dos han participat molt activament i amb ganes!

- **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat molt bé, en surto molt contenta. M'he sentit molt còmoda. Penso que ha sigut bona idea fer la sessió conjunta amb els dos participants, més o menys estaven en el mateix procés musicoterapèutic i s'entenen molt bé tots dos. Quan han sortit parlaven de fer més música junts!

- **Que sento que podria portar a supervisió?** Res de moment.

- **Observacions:** Va tot genial.

**Catorzena sessió MT: Sof.**

1. Cançó de benvinguda, tria una cançó per cantar que s'adeqüi al seu estat d'ànim a l'inici de la sessió. "Yo te quiero a ti"- Kevin Kaarl. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, començar l'espai trencant amb el ritme de fora.

2. Joc de la pilota dels ritmes. Fem el ritme de la cançó que sona amb una pilota de tennis. Primer ella sola amb una cançó lenta, anem augmentant dificultat, ens la passem entre les dues, cançons més ràpides.. (15 minuts)

Objectiu terminal: Motricitat, expressió corporal...

3. Cantem la seva cançó amb variacions que hem pensat durant la setmana, més ritme, més veus.. (30 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'amor propi, promoure la creativitat, escolta activa cap a un mateix, centrar-se en l'aquí i en l'ara.

4. Tancament: Cançó de comiat: "Chachachá"- Josean Log. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, tancar l'espai trencant amb el ritme de fora.

5. Tancament de les sessions: L'espelma de la Sofia. Encenem una espelma, explico que aquesta espelma serà sempre l'espelma de la música, dels desitjos, la de la sort, la de la creativitat, la felicitat o de la tristesa.. Aquesta espelma ha de servir-li per fer-li costat en tots els moments, tant els bons com els dolents. Quan ella més ho necessiti, la podrà encendre i serà sempre la llum quan hi ha fosc. Proposo que demanem un desig plegades per tancar definitivament les sessions, bufem les dues juntes i demanant molta música per sempre!

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

Treballar la vergonya, l'expressió emocional, el gaudir, el final de les sessions.

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrfega, coixí i un vol d'aigua, campanetes. Una espelma.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Tot igual, introdueixo una espelma.

– **Situacions especial:**

Molta emoció al acabar les sessions.

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

Tot funciona genial.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Em sento molt a gust.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Molt oberta i emocionada, agraeix les sessions i tot el que ha pogut treballar des que vam començar.

Una passada!

- **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat molt bé, en surto molt contenta i una mica trista per no poder continuar les sessions amb ella per sempre!

- **Que sento que podria portar a supervisió? Com fer un bon tancament per a les dues..**

- **Observacions:** Va tot genial.



## Diari de sessions 2

### Primera sessió MT: Hen.

#### 1. Presentacions:

La primera sessió que fem amb Hen. Serveix per conèixer-nos, a diferència de la Sof. ell no assisteix a les trobades del grup REGRUPART, així que encara no ens havíem presentat i parlat del que faríem durant les sessions.

En aquesta primera trobada m'explica una mica la seva història de vida, comparteix moltes dificultats durant la seva infància, també durant l'adolescència, des que va arribar al país no ha tingut cap facilitat. Comparteix que és una persona molt musical, que li agrada molt cantar i tocar la flauta, li agradaria aprendre més sobre música. Decidim fer les sessions cada dues setmanes i amb una durada de una hora i mitja. Un cop presentats tots dos i havent explicat quin seria el meu paper com a musicoterapeuta, decidim fer un "pla de treball" conjunt.

Objectiu terminal: Conèixer-nos una mica i decidir un pla de treball conjunt.

#### 2. Pla de treball:

Decidim treballar l'ansietat, els pensaments negatius i depriments que manifesta que pateix contínuament, les relacions entre iguals, la relació amb el pare i el posar límits des del respecte davant d'allò negatiu que no li és positiu en el seu dia a dia.

Objectiu terminal: Dissenyar un pla de treball conjunt.

#### 3. Tancament: Canta la seva cançó preferida.

Objectiu terminal: Conèixer-nos

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

Conèixer-nos i dissenyar un pla de treball conjunt per a encara les sessions a les seves necessitats.

Introduir les sessions com un espai segur on poder expressar lliurement a través de la música, en espacial amb el cant ja que és el que ell expressa.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarra.

**– Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

És la primera sessió.

**– Situacions especial:**

Com és la primera sessió fem una mica de presentació de l'espai, de nosaltres mateixes, i fem junts el pla de treball.

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

Tot funciona molt bé, es mostra molt obert i amb moltes ganes de compartir amb mi. Penso que li feia molta falta l'atenció.

**- Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

M'he sentit bé perquè penso que li anirà molt bé poder començar amb la MT. Però també he sortit una mica remoguda, la seva història de vida és molt dura, hi ha molta violència i maltracta.. He sortit una

mica espantada perquè m'ha fet por no estar a l'altura del que necessita en Hen., és un noi amb moltes dificultats i amb necessitats especials.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

He pogut observar que li resulta molt fàcil obrir-se, m'ha explicat amb detall moments de la seva vida molt durs i íntims, a més ha compartit pensaments negatius i ha expressat que no té ningú que l'escolti.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat bé, però aniré veient com evoluciona.

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

La meva inseguretat.

– **Observacions:**

Sento que tenia moltes ganes de ser escoltat.

**Segona sessió MT: Hen**

7. Cançó de benvinguda: Canta la cançó de la seva mare. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, començar l'espai trencant amb el ritme de fora.

8. Joc de ritme: tas-tas-tus. (10 minuts)

Objectiu terminal: Afavorir la relaxació i el gaudir.

9. Joc del mirall amb música: Primerament ell fa de mirall, ha de imitar els meus moviments com si fos el meu reflex, després fem canvi de rols, jo soc el mirall i ell es mou al ritme de la música. (20 minuts)

Objectiu terminal: Afavorir l'expressió corporal i emocional, potenciar el sentiment de confiança i perdre la vergonya.

10. Meditació guiada. Mentre escolta la cançó "Johann Sebastian Bach. Relaxing Nature Sounds. Fugue 14", ha de provar de centrar l'atenció en la respiració. Poc a poc vaig introduint al participant en un estat de calma, demano que es centri en l'aquí i en l'ara, que senti cada part del seu cos físic i que li agraeixi a cada part la funció que fa. (20 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'amor propi, promoure la respiració conscient com a eina per calmar-se quan sent ansietat, oferir un moment de calma, d'escolta activa cap a un mateix, centrar-se en l'aquí i en l'ara.

11. Li proposo que expressi tot el que li va vingut al cap mentre escoltava la cançó, pot fer-ho dibuixant, parlant, escrivint.. Fa un dibuix molt senzill però l'explica amb profunditat. (10 minuts)

12. Tancament. Cantar una cançó que s'adeqüi amb el que sent ara mateix. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional i tancament.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

**– Objectius específics de cada sessió:**

Conèixer-nos l'un a l'altra. Introduir les sessions com un espai segur on poder expressar lliurement a través de la música.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, reproductor de música, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarra.

**– Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Sense canvis.

**– Situacions especial:**

Quan fa de mirall es deixa portar molt bé, sense cap vergonya. Però quan li toca a ell guiar es bloqueja bastant, li costa deixar anar el cos i els moviments li surten forçats. Li costa centrar-se durant la meditació, se'l veu inquiet al principi tot i que cap al final se'l veu molt més relaxat.

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

Tot funciona molt bé, es mostra molt motivat.

**– Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

M'he sentit molt bé, penso que li anirà molt bé poder començar amb la MT.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Li agrada expressar-se amb paraula, té molta necessitat d'explicar. També li va bé cantar, no té cap dificultat i es mostra molt obert al cantar. No té cap vergonya cantant però, en canvi, molta per ballar o expressar-se amb el cos.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat bé la sessió.

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

Res de moment.

– **Observacions:**

Sento que tenia moltes ganes d'alguna cosa així.

**Tercera sessió MT: Hen**

1. Li canto una cançó de benvinguda! Es diu "Bienvenido Hen"... Li ha agradat molt i ha volgut participar cantant-la amb mi. (10 minuts)

Objectiu terminal: Començar l'espai trencant amb el ritme de fora, potenciar l'autoestima i la creativitat.

2. Experimentem amb els instruments de percussió. Ens presentem amb el nostre ritme amb els instruments de percussió: Tots tenim un ritme interior, quan avui el toquem serà el nostre nom. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos amb la música.

3. Introducció a la percussió corporal: Parlem una mica tots junts sobre la percussió, sobre si ens agrada ballar o no, si és millor fer-ho sol o amb grup, també parlem sobre la vergonya, sobre la comunicació no verbal.. Explico què és la percussió corporal. (10 minuts)

Objectiu terminal: Treballar la vergonya, introduir la dansa i el ritme.

4. Dinàmica de percussió corporal: (20 minuts) Aprenem tres ritmes:
  - Ritme 1: Cames, pit, dits, mans.
  - Ritme 2: Mans, dits, pit, cames.
  - Ritme 3: Pit, dits, pit, dits.

Practiquem els tres ritmes. Provem el ritme 1 només dient la pulsació 1, només 2 i 4, només 3.. Així amb cada ritme fins que ja els tenim ben practicats. (15 minuts)

Objectiu terminal: Coordinació, escolta activa, mobilitat corporal..

5. Ballem la cançó, vaig guiant quan toca canviar de ritme. (5 minuts)

Objectiu terminal: Gaudir, perdre la vergonya, escolta activa.

6. Tancament: Presento cançó de tancament i la cantem i toquem junts.

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment, tancament de la sessió.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és l'expressió corporal, el gaudir i perdre la vergonya.

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, reproductor de música, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarra, ukelele, instruments de percussió i instruments melòdics.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Introdueixo ukelele, instruments de percussió i melòdics.

– **Situacions especial:**

Li ha encantat la cançó de benvinguda i de comiat, ha sigut com si rebés un regal. Se les ha après de seguida i les hem cantat un parell de vegades. Jo tocava amb l'ukelele i ell ha agafat un caixó per fer la percussió.

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

Tot ha anat segons el pla.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**



Ha sigut genial, hem rigut molt i penso que s'ha deixat anar una mica corporalment.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

S'ha deixat anar una mica corporalment, s'ha emocionat amb les cançons de benvinguda i comiat, penso que li agrada que siguin dedicades a ell. Ha cantat amb totes les seves forces i sense cap vergonya, una passada!

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat bé la sessió, m'agradaria continuar així de moment.

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

Res de moment.

– **Observacions:**

Em sento més tranquil·la i segura amb el que faig.

**Quarta sessió MT: Hen**

1. Cançó de benvinguda: "Bienvenido Hen. (10 minuts)

Objectiu terminal: Començar l'espai trencant amb el ritme de fora, potenciar l'autoestima i la creativitat.

2. Història de vida. A un rotllo de paper molt gros començar a dibuixar la seva història de vida tal i com ell l'ha viscut. . Introduïm la música a cada etapa de la seva vida, ho plasma al dibuix amb noms de cançons, amb símbols musicals, amb colors... (40 minuts)
  - Quina cançó posaria a cada etapa?
  - Quines persones musicals l'envoltaven en aquella etapa?
  - Relació amb la música en cada etapa?

Objectiu terminal: Treballar la història de vida, poder analitzar els moments que han passat massa de pressa, poder oferir a cada moment la importància que té i fer un bon tancament de cada etapa viscuda.

3. Després d'haver narrat i dibuixat la seva història de vida, li proposo que la representi amb els instruments que hi ha a l'aula, amb el cos i amb la veu. Hi ha una norma, no pot fer servir la paraula, només si és cantada. (30 minuts)

Objectiu terminal: Treballar l'expressió emocional i corporal, potenciar l'autoestima, la creativitat, la vergonya..

4. Tancament: Cançó de comiat d'en Hen. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment, tancament de la sessió.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

**– Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és treballar la seva història de vida, amb l'intenció d'oferir un espai a cada moment de la seva vida que no ha pogut dedicar-li l'atenció que es mereixia, a fer un treball pel dol del seu país i la família que ha deixat endarrere, i poder fer tancament de cada etapa viscuda fins ara. Ha expressat amb música, instruments, cos i veu la seva història, sense paraula. Així hem treballat l'expressió emocional i corporal, l'autoestima, la creativitat i la vergonya.

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, reproductor de música, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarra, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrfega, coixí i un vol d'aigua.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Sense canvis.

– **Situacions especial:**

Ha sigut molt breu en fer el dibuix, no s'hi ha mirat gaire, en canvi, ho ha narrat tot a la perfecció, sense deixar-se cap detall. Si que ha donat molta importància plasmar en el dibuix les persones musicals que han anat acompanyant-lo al llarg de la seva vida, les cançons de cada etapa, quina relació tenia amb la música en cada moment...

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

Tot ha anat segons el pla.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Em sento genial, sorpresa de que tot flueixi tant fàcilment. Sento que m'és molt enriquidora l'experiència, aprenc molt d'ell i de mi mateixa a cada sessió. Es una experiència increïble.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Quan li he demanat que no fes servir la paraula durant la representació de la seva història de vida he pensat que li seria molt difícil, al principi li ha costat però quan ho ha entès bé s'ha deixat anar i ho ha fet sense cap problema. Ha cantat, tocat instruments i s'ha mogut per tot el setting per representar cada etapa, ha sigut una passada! M'ha deixat impressionada.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que anem molt bé!

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

Res de moment.

– **Observacions:**

Sento que en Hen. va fent passes de gegant.

**Cinquena sessió MT: Hen.**

1. Cançó de benvinguda: "Bienvenido Hen. (10 minuts)

Objectiu terminal: Començar l'espai trencant amb el ritme de fora, potenciar l'autoestima i la creativitat.

2. Fem un Tik -Tok! L'activitat consisteix en representar una cançó, fer veure que la cantes tu, que toques els instruments que sonen a la cançó i gravar totes les parts. Quan s'ajunten les parts tens un vídeo de Tik Tok d'una cançó que t'agrada representada per a tu. (50 minuts)

Objectiu terminal: Treballar la vergonya, la creativitat, l'expressió corporal i el gaudir...

3. Relaxació guiada. Mentre escolta la cançó ha de provar de centrar l'atenció en la respiració. Poc a poc vaig introduint al participant en un estat de calma, demano que es centri en l'aquí i en l'ara, que senti cada part del seu cos físic i que li agraeixi a cada part la funció que fa. (20 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'amor propi, promoure la respiració conscient com a eina per calmar-se quan sent ansietat, oferir un moment de calma, d'escolta activa cap a un mateix, centrar-se en l'aquí i en l'ara

4. Tancament: Cançó de comiat d'en Hen. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment, tancament de la sessió.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

**– Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és treballar la vergonya, la creativitat, l'expressió corporal i emocional.. Sobretot gaudir.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, reproductor de música, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarra, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrrega, coixí i un vol d'aigua. Algunes disfresses i les campanetes.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Introdueixo una màrrega, un coixí i un vol d'aigua per a la relaxació guiada. I algunes disfresses per a l'activitat del Tik Tok. També unes campanetes amb cada nota d'un color diferent.

– **Situacions especial:**

Ha gaudir fent el Tik Tok però se n'ha cansat aviat, només volia representar al cantant de la cançó, als altres membres del grup no els ha volgut fer. Com que estava gaudint amb això hem fet el Tik Tok amb altres cançons, ha volgut que el gravés amb el seu mòbil per tenir-los, ha estat molt animat tota l'estona.

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

Tot ha anat segons el pla.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Tot molt bé, em sento tranquil·la i segura del que anem fent. Penso que de positiu és que cada vegada estem tots dos més a gust i segurs durant les sessions, és genial.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Quan s'ha vist en el vídeo representant al cantant del grup s'ha vist massa rígid, ha volgut tornar-ho a fer movent-se més com ho faria el cantant. Li ha costat però finalment s'ha anat deixant anar fins a acabar ballant bastant!

Tocant les cançons de benvinguda i comiat ha incorporat un acompanyament amb les campanetes, se li dona genial. Ha proposat que formin part de la cançó a partir d'ara, ho ha volgut gravar per recordar-ho.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que anem molt bé!

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

Res de moment.

– **Observacions:**

Ha pogut expressar que li interessava més fer la veu del cantant que la dels altres membres del grup, penso que això és un avanç cap al posar límits assertivament.

**Sisena sessió MT: Hen.**

1. Cançó de benvinguda: "Bienvenido Hen. (10 minuts)

Objectiu terminal: Començar l'espai trencant amb el ritme de fora, potenciar l'autoestima i la creativitat.

2. Karaoke!! (60 minuts)

Objectiu terminal: Treballar la vergonya, l'expressió emocional i corporal i, sobretot, el gaudir.

3. Petita relaxació guiada. Mentre escolta la cançó ha de provar de centrar l'atenció en la respiració. (10 minuts)

Objectiu terminal: Promoure la respiració conscient com a eina per calmar-se quan sent ansietat, oferir un moment de calma, d'escolta activa cap a un mateix, centrar-se en l'aquí i en l'ara

4. Tancament: Cançó de comiat d'en Hen. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment, tancament de la sessió.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.****– Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és treballar la vergonya, la creativitat, l'expressió corporal i emocional.. Sobretot gaudir.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, reproductor de música, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarra, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrfega, coixí, un vol d'aigua i les campanetes.



– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Canviem de sala per poder fer el karaoke, ja que ho he de muntar a la sala dels ordinadors. A part d'això i de les disfresses, tot sense canvis.

– **Situacions especial:**

S'ha emocionat moltíssim quan li he proposat el karaoke! S'ha posat super content i no ha parat de cantar fins en tota l'estona.

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

Ha anat tot genial però s'ha allargat la sessió a dues hores.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Ha sigut molt gratificant aquesta sessió, cantar és el que més li agrada a en Hen. i li ha encantat la sorpresa i l'he vist gaudir moltíssim de la sessió. Quan ha sortit feia una cara de felicitat increïble.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Ha estat tota l'estona amb un somriure, cantant i ballant sense cap vergonya i amb molta il·lusió.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

No, penso que ha sigut genial.

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

Res de moment.

– **Observacions:**

Quan marxem demana que la següent sessió tornem a fer Karaoke, li dic que potser més endavant, que encara tinc més sorpreses. Se'n va molt content!

**Setena sessió MT: Hen.**

1. Cançó de benvinguda: "Bienvenido Hen. (10 minuts)

Objectiu terminal: Començar l'espai trencant amb el ritme de fora, potenciar l'autoestima i la creativitat.

2. Creem la seva cançó. Escriu la lletra de la seva cançó, la lletra parla d'ell mateixa, com és ell, què li agrada i com es sent vivint aquí. (30 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'amor propi, promoure la creativitat, oferir un moment de calma, d'escolta activa cap a un mateix, centrar-se en l'aquí i en l'ara.

3. Hi posem música, amb l'ukelele, les campanetes i la melodia cantada. Quan ja la tenim la gravem. (30 minuts)

Objectiu terminal: Treballar l'expressió emocional, la creativitat i el gaudir.

4. Tancament: Cançó de comiat d'en Hen. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment, tancament de la sessió.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.****– Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és treballar la creativitat, l'expressió emocional, l'autoestima i el gaudir.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, reproductor de música, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarra, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrfega, coixí, un vol d'aigua i les campanetes.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Tornem a la nostra sala de sempre, sense canvis.

– **Situacions especial:**

Ha escrit una lletra bastant trista però la música l'ha volgut molt alegre i animada. Quan li he fet veure ha fet el símil amb la seva vida, ja que la música l'anima però la seva vida és trista.

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

Tot anat hacom havia d'anar.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Em sento bé, contenta amb la feina feta. Penso que li ha anat bé escriure, que l'ha motivat a escriure més cançons.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Com concentrat i implicat tota l'estona, cada vegada el veig més centrat durant les sessions.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

No, penso que ha anat molt bé.

– **Que sento que podria portar a supervisió? Res de moment.**

– **Observacions:** Penso que cada dia està millor.

Durant la setmana m'envia una cançó que ha compost per una aplicació amb el mòbil, és una passada, molt fent composta! Li proposo que la porti per la sessió següent.

**Vuitena sessió MT: Hen.**

1. Cançó de benvinguda: "Bienvenido Hen. (10 minuts)

Objectiu terminal: Començar l'espai trencant amb el ritme de fora, potenciar l'autoestima i la creativitat.

2. Escoltem la seva composició amb la app de música del mòbil. M'ensenya les diferents versions que ha compost, amb violí, amb flauta, amb saxo.. (30 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'amor propi, promoure la creativitat, oferir un moment de calma, d'escolta activa cap a un mateix, centrar-se en l'aquí i en l'ara.

3. Hi posem lletra. Ja en portava una part feta, l'acabem i la gravem tota. (30 minuts)

Objectiu terminal: Treballar l'expressió emocional, la creativitat i el gaudir.

4. Tancament: Cançó de comiat d'en Hen. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment, tancament de la sessió.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.****– Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és treballar la creativitat, l'expressió emocional, l'autoestima i el gaudir.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, reproductor de música, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarra, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrfega, coixí, un vol d'aigua i les campanetes.

**– Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Sense canvis, Hen introdueix el seu mòbil per l'app de música que ha utilitzat per compondre la cançó.

– **Situacions especial:**

Una cançó molt intensa que expressa bé com es sent. És una passada aquesta cançó, li faig saber la meva opinió i agraeix molt el recolzament.

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

Tot ha anat com havia d'anar.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Em sento bé, contenta amb la feina feta. Penso que li ha anat bé.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Com concentrat i implicat tota l'estona, se'l veu segur i implicat amb el que fa.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

No, penso que ha anat molt bé.

– **Que sento que podria portar a supervisió? Res de moment.**

– **Observacions:** Penso que cada dia està millor.

**Sessió especial MT: Sof. i Hen.**

5. Cançó de benvinguda Sof., tria una cançó per cantar que s'adeqüi al seu estat d'ànim a l'inici de la sessió. (10 minuts)

Cançó Benvinguda Hen. (10 minuts)

Objectiu terminal: Benvinguda, expressió emocional, començar l'espai trencant amb el ritme de fora.

6. Cantem cançó Sof, l'interpretem tots tres junts, afegim instruments, veus i percussió. La gravem per tenir-la tots tres. (40 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'amor propi, promoure la creativitat, oferir un moment de calma. Fomentar la relació d'amistat que tenen entre ells, potenciar el compartir, el companyerisme, la confiança, el respecte entre ells..

7. Cantem cançó Hen. l'interpretem tots tres junts, afegim instruments, veus i percussió. La gravem per tenir-la tots tres. (40 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l'amor propi, promoure la creativitat, oferir un moment de calma. Fomentar la relació d'amistat que tenen entre ells, potenciar el compartir, el companyerisme, la confiança, el respecte entre ells..

8. Tancament Sof.: Cançó de comiat. (10 minuts)

Tancament Hen. Cançó de comiat. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional, tancar l'espai trencant amb el ritme de fora.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

**– Objectius específics de cada sessió:**

Potenciar l'amistat, el companyerisme, la confiança i el respecte entre els dos participants. També el saber treballar en equip, aprendre a dels altres i gaudir plegats.



– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrrega, coixí i un vol d'aigua. Campanetes.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Sense canvis.

– **Situacions especial:**

De seguida es deixen anar, canten junts, i proposen canvis o millores a les cançons de l'altre, tots dos ho reben molt bé.

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

Tot funciona genial.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Em sento molt a gust. Surto animada de la sessió però una mica cansada.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

S'han deixat anar molt i molt de pressa. Tots dos han participat molt activament i amb ganes!

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat molt bé, en surto molt contenta. M'he sentit molt còmoda. Penso que ha sigut bona idea fer la sessió conjunta amb els dos participants, més o menys estaven en el mateix procés musicoterapèutic i s'entenen molt bé tots dos. Quan han sortit parlaven de fer més música junts!

– **Que sento que podria portar a supervisió?** Res de moment.

– **Observacions:** Va tot genial.

**Desena sessió MT: Sof.**

1. Cançó de benvinguda: “Bienvenido Hen. (10 minuts)

Objectiu terminal: Començar l’espai trencant amb el ritme de fora, potenciar l’autoestima i la creativitat.

2. Joc de la pilota dels ritmes. Fem el ritme de la cançó que sona amb una pilota de tennis. Primer ella sola amb una cançó lenta, anem augmentant dificultat, ens la passem entre les dues, cançons més ràpides.. (15 minuts)

Objectiu terminal: Motricitat, expressió corporal...

3. Cantem la seva cançó amb variacions que hem pensat durant la setmana, més ritme, més veus.. (30 minuts)

Objectiu terminal: Potenciar l’amor propi, promoure la creativitat, escolta activa cap a un mateix, centrar-se en l’aquí i en l’ara.

4. Tancament: Cançó de comiat d’en Hen. (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment, tancament de la sessió.

5. Tancament de les sessions: L’espelma d’en Hen. Encenem una espelma, explico que aquesta espelma serà sempre l’espelma de la música, dels desitjos, la de la sort, la de la creativitat, la felicitat o de la tristesa.. Aquesta espelma ha de servir-li per fer-li costat en tots els moments, tant els bons com els dolents. Quan ell més ho necessiti, la podrà encendre i serà sempre la llum quan hi ha fosc. Proposo que demanem un desig plegats per tancar definitivament les sessions, bufem junts demanant molta música per sempre! (15 minuts)

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

Treballar la vergonya, l'expressió emocional, el gaudir, el final de les sessions.

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis, guitarres, ukelele, instruments de percussió, instruments melòdics, màrrega, coixí i un vol d'aigua, campanetes. Una espelma.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Tot igual, introdueixo una espelma.

– **Situacions especial:**

Molta emoció al acabar les sessions.

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

Tot funciona genial.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Em sento molt a gust.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Està molt emocionat durant tota la sessió, expressa gratitud.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Penso que ha anat molt bé, en surto contenta però una mica trista per no poder continuar les sessions amb ell una mica més.

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

Tinc una sensació com de desemparament, sento com si l'estigués deixant una mica sol.. Sé que no és així, em sento contenta amb tot el procés però penso que m'agradaria haver fet unes sessions més potser.

– **Observacions:**

Agraeix tot el temps que li he dedicat, sent que ha millorat com a persona i així ho expressa. Diu que ja quasi no té problemes amb el pare ni amb els amics, que es sent més segur d'ell mateix i més content amb la seva vida.

**DIARI DE SESSIONS 3****Primera sessió MT: REGRUPART**

13. Presentació: Cada participant es presenta i diu un color que expliqui com es sent avui. (5-10 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment.

14. Fem el joc PAU-PERE. Ensenyo el ritme del joc i ens passem els noms mentre fem el ritme. (15 minuts)

Objectiu terminal: Gaudir, treballar l'escolta activa.

15. En un foli en blanc escrivim o dibuixem una mica sobre la nostra relació amb la música. (20 minuts)

- T'agrada la música?
- Què t'agrada escoltar?
- Quins instruments t'agraden més?
- Tenies instruments a casa teva abans de venir cap a Catalunya?
- En tens algun a la nova casa?

Objectiu terminal: Conèixer la nostra història musical.

16. Fem una meditació, busquem el lloc de l'aula on ens sentim més còmodes i la millor posició per a cada persona. Respirem conscientment mentre escoltem dues peces: (15 minuts)

- Erik Satie- Gymnopedie n.2
- The swan – Camille Saints-Saëns

Objectiu terminal: Oferir un espai de calma i seguretat. Relaxar-nos.

17. Dibuíxem en papers de colors, triem el color que més s'adapta al que sentim, dibuíxem amb colors el que sentim després de la meditació. (15 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional.

18. Avaluació: Expliquem (si ens ve de gust) com ens hem sentit, què hem dibuixat i perquè. (15 minuts)

Objectiu terminal: Compartir amb els companys.

19. Tancament: De quin color em sento ara?

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

**– Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és conèixer-nos, presentar l'espai als participants i oferir les sessions com un espai segur i de confiança on poder expressar-se lliurement.

**– Inicials dels usuaris i assistència:**

S. G. A. N. J. E. J. N. M.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra i seure tots en rotllana. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis per a tots els participants.

**– Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

És la primera sessió.

**– Situacions especial: Cap.**

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

Les dues noies participants del grup estaven molt cohibides, els hi ha costat molt participar. Els nois han participat molt, però en molt moments he hagut de frenar a en G. perquè s'esverava i no deixava que els altres participessin.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Quan he sortit de la sessió m'he sentit bé perquè havia pogut seguir el pla de la sessió, però una mica preocupada perquè he vist que seria molt difícil de fer.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

He pogut observar dificultats en les dues noies i en M. en expressar-se, molt tancades i poc participatives.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Parlant amb el tutor veiem que la meditació ha sigut molt difícil de mantenir. En la següent sessió m'agradaria provar de fer-la més curta.

– **Que sento que podria portar a supervisió?** Sento que em falta seguretat, m'agradaria portar-me a mi a supervisió.

– **Observacions:** Vergonyes de les dues participants S. i N., G. molt inquiet, N. es molt petit per participar de la sessió amb el grup, M. molt tancat, no es treu la caputxa en tota la sessió.



**Segona sessió MT: REGRUPART**

1. Presentació: Cada participant es presenta i diu un color que expliqui com es sent avui. (5-10 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment.

2. Benvinguda: petita meditació. “Nocturne Chopin (1:20)”  
Expliquem alguna cosa bona que ens hagi passat aquesta setmana. (10 minuts)

Objectiu terminal: Començar l’espai trencant amb l’exterior, expressar-nos emocionalment.

3. Fem el joc de les estàtues. Posem música i ens hem de moure com vulguem per la sala, quan la música para hem de quedar-nos quietes com estàtues tal i com estàvem. (15 minuts)

Objectiu terminal: Destensar el cos, expressió no verbal, gaudir, escolta activa.

4. Joc del director. En rotllana un noi/a comença a fer un ritme (director) i tots l’hem de copiar, anirà canviant de ritme i un noi/a, que estarà al mig de la rotllana, ha de trobar qui és la persona que inicia els ritmes. Si el descobreix el director entra a la rotllana. (20 minuts)

Objectiu terminal: Escolta activa, cooperació i treball en equip, gaudir.

5. Joc del telèfon amb ritmes. En rotllana ens anem passant un ritme secret picant a les esquenes dels companys, al final de la rotllana repetim el ritme i veiem com si s’ha mantingut o ha variat. (15 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment.

6. Meditació guiada. Pensem en una persona que apreciem i que sigui musical, que toqués algun instrument, o que cantés.. Escoltem una cançó pensant en aquesta persona. “Adelita en E menor (2 minuts)”

Objectiu terminal: Reflexionar, relaxar el cos.

7. Avaluació: Expliquem (si ens ve de gust) en qui hem pensat, què ens agradava de la persona i de la seva música... (10 minuts)

Objectiu terminal: Expressar i compartir amb els companys.

8. Tancament: De quin color em sento ara?

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és l'expressió emocional i treballar la cohesió de grup.

– **Inicials dels usuaris i assistència:**

Assistència: S. A. N. J. J. E. N. M. Comença avui I. No assisteix: G.

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra i seure tots en rotllana. Altaveu, papers de colors, colors dacs, llapis per a tots els participants.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Sense canvis.

– **Situacions especial:**

Comença I. També es mostra molt tancada, quasi tota l'estona amb el mòbil.

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

Tot funciona segon el pla.

- **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Avui m'he sentit molt millor, més relaxada i he pogut veure algun canvi en alguns participants. Sobretot en M.

- **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Les noies continuen molt cohibides però participen una mica més. M. fa un canvi brutal, s'ho passa genial, es treu la caputxa i juga, molt participatiu!

- **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

Sí, m'agradaria portar instruments.

- **Que sento que podria portar a supervisió?**

Avui m'he sentit més còmoda, de moment res.

- **Observacions:** Canvi brutal de M., s'ho passa pipa i es pot apreciar el canvi en tota la sessió.

**Tercera sessió MT: REGRUPART****DINÀMIQUES DE PERCUSSIÓ**

1. Presentació: Cada participant es presenta i diu un color que expliqui com es sent avui. (5-10 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment.

2. Ens presentem amb el nostre ritme amb instruments de percussió: Tots tenim un ritme interior, quan avui el toquem serà el nostre nom. El primer participant es presenta amb el seu ritme i tots el toquem tres vegades per donar-li la benvinguda. Així fins que ho haguem fet tots. (15 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos amb la música

3. Imitació. (15 minuts)
  - Faig un ritme senzill i els participants el copien amb el seu instrument.
  - Després el participant del meu costat inicia un ritme i tots junts el copiem.

Objectiu terminal: Perdre la vergonya i expressar-nos amb la música.

4. Toquem un ritme senzill durant tres compassos, en el quart compàs tot el grup fa silenci i un dels participant improvisa un ritme. Així fins que ho haguem fet tots. (20 minuts)

Objectiu terminal: Perdre la vergonya i expressar-nos amb la música.

5. Expressió emocions amb el ritme: Proposo una emoció i els participants la representen amb el seu instrument. "Ràbia, por, alegria, tristesa, curiositat, vergonya.." (30 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment amb la música, perdre la vergonya.

6. Per casa: Proposo que creïn un instrument com alguns dels que he portat a la sessió, els ensenyo com estan fets i proposo que els puguin portar a la pròxima.

Objectiu terminal: Fer-los partícips, guanyar confiança en un mateix.

7. Tancament: De quin color em sento ara?

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és l'expressió emocional i treballar la vergonya.

– **Inicials dels usuaris i assistència:**

Assistència: S. A. N. J. J. E. M. I. G. Comença avui E. E. i L. No assisteix: N. (és petit)

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra i seure tots en rotllana. Altaveu, 2 djembés, pandereta, rascador, caixó, tambor, 3 maraques, pals, pal de pluja, llavors, ocellets (xiulets).

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Introdueixo els instruments al mig de la rotllana.

– **Situacions especial:**

Comencen E., E i L. E i E son germans i coneixen el grup, s'integren molt bé. L. coneix a A. també s'integra bé però li costa més participar.

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

Tot funciona segon el pla però s'esveren molt amb els instruments i he d'anar parant la sessió per demanar que tractin bé els instruments i que quan parlem no toquin...

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Avui m'he sentit una mica estressada durant la sessió perquè els participants estaven molt eufòrics amb els instruments i costava que escoltessin les dinàmiques. Quan he sortit m'he sentit bé perquè els hi ha encantat, però per mi ha sigut difícil.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Tots participen, S. (hem començat les sessions individuals) s'obre molt i lidera una mica el grup. I. i N. continuen vergonyoses.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

La sessió ha anat bé però m'aniria bé tenir una sala més gran, cada vegada som més i la sala és petitona.

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

Avui m'he sentit còmoda, de moment res.

– **Observacions:**

S. molt integrada en el grup, menys vergonyes. Lidera el grup, demana silenci per poder escoltar les dinàmiques. S'ho passa molt bé.

**Quarta sessió MT: REGRUPART****PERCUSSIÓ CORPORAL**

1. Presentació: Cada participant es presenta i diu un color que expliqui com es sent avui. (5-10 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment.

2. Ens presentem amb el nostre ritme amb instruments de percussió: Tots tenim un ritme interior, quan avui el toquem serà el nostre nom. El primer participant es presenta amb el seu ritme i tots el toquem tres vegades per donar-li la benvinguda. Així fins que ho haguem fet tots. (15 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos amb la música.

3. Introducció a la percussió corporal: Parlem una mica tots junts sobre la percussió, sobre si ens agrada ballar o no, si és millor fer-ho sol o amb grup, també parlem sobre la vergonya, sobre la comunicació no verbal.. Explico què és la percussió corporal. (10 minuts)

Objectiu terminal: Treballar la vergonya, introduir la dansa i el ritme.

4. Dinàmica de percussió corporal: (20 minuts) Aprenem tres ritmes:
  - Ritme 1: Cames, pit, dits, mans.
  - Ritme 2: Mans, dits, pit, cames.
  - Ritme 3: Pit, dits, pit, dits.

Practiquem els tres ritmes. Provem el ritme 1 només dient la pulsació 1, només 2 i 4, només 3.. Així amb cada ritme fins que ja els tenim ben practicats. (15 minuts)

Objectiu terminal: Coordinació, escolta activa, mobilitat corporal..

5. Ballem la cançó tots junts, vaig guiant quan toca canviar de ritme. (5 minuts)

Objectiu terminal: Gaudir, perdre la vergonya, escolta activa.

6. Joc de les cadires (versió inclusiva).

Objectiu terminal: Gaudir, cooperació i treball en equip, cohesió de grup.

7. Tancament: De quin color em sento ara?

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és l'expressió corporal, la cohesió de grup i el treball en equip.

– **Inicials dels usuaris i assistència:**

Assistència: S. A. N. J. J. E. M. G. E. E. L. Comença avui NY. D. i K. No assisteix: I. i N.

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra i seure tots en rotllana. Altaveu, 2 djembés, pandereta, rascador, caixó, tambor, 3 maraques, pals, pal de pluja, llavors.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Introdueixo els instruments al mig de la rotllana, no porto els ocellets perquè pel covid no els podem tocar tots.

– **Situacions especial:**

Comença la Ny. No parla gaire l'idioma, li tradueixo en anglès però li costa anar seguint. Molt oberta, no té cap vergonya.

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



Funciona bé però per vergonyes costa que s'animin a ballar. L'E. proposa nous passos de ball per fer una funció de percussió corporal a final de curs, alguns es mostren interessats però no tots.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

M'he sentit bé durant la sessió però com sempre hi ha hagut certes resistències en participar per vergonya. De positiu penso que totes les noies i alguns nois s'ho han passat molt bé i han gaudit de la sessió.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Les noies participen amb ganes, fins i tot N. tot i que al principi li costa. Quan comença a ballar s'ho passa bé. Els nois participen però es van alterant i costa frenar-los.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

La sessió ha anat bé però m'aniria bé tenir una sala més gran, cada vegada som més i la sala és petitona.

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

Avui m'he sentit còmoda, de moment res.

– **Observacions:**

N. més despreocupada, participa tot i la vergonya. Ny molt oberta i amb ganes de passar-ho bé i fer grup.

**Cinquena sessió MT: REGRUPART****DINÀMIQUES DE PERCUSSIÓ**

1. Presentació: Cada participant es presenta i diu un color que expliqui com es sent avui. (5-10 minuts) Com ens ha anat la setmana? Expliquem alguna cosa positiva que ens hagi passat aquesta setmana.

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment, pensar en positiu.

2. Ens presentem amb el nostre ritme amb instruments de percussió: Tots tenim un ritme interior, quan avui el toquem serà el nostre nom. El primer participant es presenta amb el seu ritme i tots el toquem tres vegades per donar-li la benvinguda. Així fins que ho haguem fet tots. (15 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos amb la música.

3. Ordre i caos: (15 minuts)

Toquem un ritme senzill tots junts, de 4x4, el poden proposar els participants. Practiquem una estona tots junts. L'activitat consisteix en tocar dins l'ordre el ritme que hem triat, i quan jo digui "CAOS" tothom tocarà el que vulgui sense cap pauta. Quan torni a cridar "ORDRE" tots tornarem al ritme inicial.

Objectiu terminal: Escolta activa, coordinació, expressar a través de la música i deixar-nos anar.

4. Com interpretem les cançons? (30 minuts)

Escoltem unes cançons conegudes per a tots i totes, dividim els participants en tres grups i s'assigna una cançó de les que hem escoltat tots junts a cada grup. Els grups hauran d'interpretar la cançó que els hi ha tocat sense paraula, només amb teatre, ball, mímica i els instruments del setting. Els altres grups hauran d'endevinar quina cançó representen els companys.

Objectiu terminal: Treball en grup, gaudir, perdre la vergonya.

5. Tancament: De quin color em sento ara? (5 minuts)

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és l'expressió emocional, la cohesió de grup i treballar la vergonya.

– **Inicials dels usuaris i assistència:**

Assistència: S. A. N. J. J. E. M. I. G. E. E. L. Comença avui: D. i K. No assisteix: N.

– **Instrument i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra i seure tots en rotllana. Altaveu, 2 djembés, pandereta, rascador, caixó, tambor, 3 maraques, pals, pal de pluja, llavors.

S. porta dos ous maraques fets per ella. M. porta fet per ell un den-den daiko.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Sense canvis.

– **Situacions especial:**

Comencen també D. i K., son germanes. De seguida s'integren bé amb el grup, ja coneixen alguns dels participants.

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

Tot funciona molt bé.

- **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Avui s'han entregat moltíssim, estaven molt participatius i col·laboradors. Ha funcionat molt bé tota la sessió.

- **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Tots estaven participatius i amb ganes de passar-ho bé amb les dinàmiques. Durant les representacions de les cançons en el no verbal s'han deixat anar molt i han expressat molt bé tots.

- **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

La sessió ha anat molt bé.

- **Que sento que podria portar a supervisió?**

Avui m'he sentit còmoda, de moment res.

- **Observacions:** Tot molt bé avui.

**Sisena sessió MT: REGRUPART**

1. Presentació: Cada participant es presenta i diu un color que expliqui com es sent avui. (5-10 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional.

2. Escrivim en un foli en blanc el títol de 3 cançons: (15 minuts)
  - La meva cançó (que m'agrada, em representa, m'acompanya..)
  - Una cançó familiar (dels pares, dels avis, de casa..)
  - Una cançó del país d'origen (una cançó que et faci pensar en el teu país)

Objectiu terminal: Reflexionar sobre un mateix, sobre el país d'origen.. Donar espai a les emocions que ens remouen les cançons de casa i del nostre país.

3. Compartim amb els grup les tres cançons (si volem) i escoltem una de les tres cançons. (15 minuts)

Objectiu terminal: Compartir amb els companys repertori musical.

4. Guerra de cançons: (30 minuts)

Ens separem amb dos grups, els participants de cada grup trien un nom pel seu grup. Jo aniré proposant paraules i els participants de cada grup hauran de cantar una cançó on surti la paraula proposada. La paraula ha de sortir a la cançó però pot ser en un altre idioma. Si un grup es queda sense cançons amb la paraula proposada perd, el grup amb més cançons guanya. Les cançons les ha de cantar tot el grup, si algú no la sap pot ballar. Paraules proposades: AMOR, PRIMAVERA, COR, FLORS, XOCOLATA,...

Objectiu terminal: Gaudir, escolta activa, treball en equip..

5. Tancament: De quin color em sento ara? (5 minuts)

Objectiu terminal: Expressió emocional.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

**– Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és l'expressió emocional, la cohesió de grup i treballar la vergonya.

**– Inicials dels usuaris i assistència:**

Assistència: S. A. N. J. J. E. M. I. G. E. E. L. D. M. i K. Comença avui: H. No assisteix: N.

**– Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra i seure tots en rotllana. Altaveu, papers blancs i de colors, llapis i colors.

**– Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Sense canvis.

**– Situacions especial:**

Comença la H., de seguida s'integra amb el grup. Es mostra molt oberta i participativa. Se la veu amb ganes de fer pinya.

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

Tot funciona molt bé.

**– Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Ha funcionat molt bé tota la sessió. G. estava trist. També E. i J., E. i expliquen que troben a faltar el seu país, la seva família i els seus amics.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Tots estaven participatius i amb ganes de passar-ho bé amb les dinàmiques. A la guerra de cançons s'han motivat moltíssim, sobretot els que tenen repertori musical compartit han pogut riure, cantar i jugar molt.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

La sessió ha anat molt bé.

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

Avui m'he sentit còmoda, de moment res.

– **Observacions:**

Parlant amb el tutor creiem que seria bo aprofitar que s'han obert tant en relació a trobar a faltar el seu país, la família i amics que han hagut de deixar endarrere per venir cap aquí. Acordem fer una sessió especial per treballar aquets aspecte amb els joves del grup que ho vulguin.

**Setena sessió MT: REGRUPART****Sessió ESPECIAL 1**

En la sessió grupal anterior observem que alguns dels participants estan molt enyorats de casa seva, dels seu país i de la família que han deixat endarrere. Amb el tutor decidim preparar una sessió especial per als participants més remoguts. Tots són del mateix país d'origen així que preparo una sessió amb un petit grup.

1. Presentació: Cada participant diu un color que expliqui com es sent avui.

Objectiu terminal: Expressar-nos emocionalment.

2. La sala estarà dividida en dues parts. En una banda hi haurà 5 aliments del seu país d'origen i a l'altra banda 5 aliments d'aquí.
  - Cada participant provarà una mica de cada aliment del seu país i escriurà un record de cada gust.
  - Mentrestant escoltarem la música que ells van escriure a la sessió anterior que els recorda al seu país.
  - Quan tots haguem acabat d'escriure els records els compartirem (si ens ve de gust) amb els companys.
  - Després, un per un, farem un PAS cap a l'altra banda de la sala on hi haurà els gustos d'aquí. I també escriurem un record per cada gust nou.
  - Mentre cada un fa el PAS sonarà la seva cançó, que l'acompanya allà on va.

Gustos del seu país d'origen:

- Dolç: Crema de cacauet.
- Salat:
- Amarg: Cafè.
- Àcid: Llima.
- Picant: Guindilla.

Gustos d'aquí:

- Dolç: Nocilla
- Salat: Pernil salat.
- Amarg: Escarola.
- Àcid: Llimona.
- Picant: Pebre.



Objectiu terminal: Treballar el dol de marxar de casa, fer voluntàriament el pas cap aquí, poder veure que ens passen coses bones i dolentes a tot arreu, tant a casa com a la nova llar.

3. Tancament: De quin color em sento ara?

Objectiu terminal: Expressió emocional.

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és l'expressió emocional, la cohesió de grup i treballar el dol pel procés migratori que han viscut aquests joves Hondurenys.

– **Inicials dels usuaris i assistència:**

Assistència: S. N. J. E. E. E. H. Comença avui: Mk.

No assisteixen: N. D. K. L. A. M. J. G.

(fan trobada amb en Carlos)

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra i seure tots en rotllana. Altaveu, papers blancs i de colors, llapis, mocadors per tapar els ulls, tela per diferenciar els dos espais, els diferents menjars i platets.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Uns mocadors de colors divideixen l'aula en dos espais, una part representa Hondures i l'altre Catalunya.

– **Situacions especial:** Comença en Mk. Com també és de Hondures en Carlos valora que li anirà bé que és quedi a la sessió especial, s'integra amb rapidesa al grup. Es mostra tímid davant les propostes de la MT, però se'l veu amb ganes de fer pinya.

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

Tot funciona més o menys bé, tot i que he hagut de frenar un moment la sessió per demanar que es calmin i participin ordenadament, que no es piquin entre ells quan porten els ulls tancats.. Després de l'avís ha funcionat millor.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Ha funcionat molt bé tota la sessió. G. estava trist. També E. i J., E. i expliquen que troben a faltar el seu país, la seva família i els seus amics.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Tots estaven participatius i amb ganes de passar-ho bé amb les dinàmiques. A la guerra de cançons s'han motivat moltíssim, sobretot els que tenen repertori musical compartit han pogut riure, cantar i jugar molt.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

La sessió ha anat molt bé.

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

Avui m'he sentit còmoda, de moment res.

**– Observacions:**

Parlant amb el tutor creiem que seria bo aprofitar que s'han obert tant en relació a l'enyorança que senten cap al seu país, la família i amics que han hagut de deixar endarrere per venir cap aquí, que acordem fer una sessió especial per treballar aquets aspecte amb els joves del grup que ho vulguin.

**Vuitena sessió MT: REGRUPART****Sessió ESPECIAL 2**

Després de la sessió especial 1 em quedo amb ganes de fer una sessió especial per als nois i noies que no van participar a l'anterior. A més, amb Carlos valorem que funciona molt bé el petit grup en les sessions de MT, així que preparo una sessió especial 2. Els participants són d'origen més divers en aquest cas, però molts són africans i es mostren molt més oberts al ball, al ritme i al cant, així doncs la sessió que preparo és principalment de percussió i dansa.

1. Presentació: Cada participant diu un color que expliqui com es sent avui. (5-10 minuts)
2. Fem una rotllana al voltant dels instruments, cada participant agafarà un dels instruments, el que més s'adapti a com es sent.
  - Experimentem amb l'instrument, el mirem, en notem el tacte, escoltem el so, l'olorem,.. (5 minuts)
  - El toquem lliurement. (5 minuts)
  - Ens presentem amb l'instrument, un participant toca el seu nom i tots li donem la benvinguda repetint el seu nom amb el nostre instrument. (10 minuts)
  - Fem el joc dels números. Tots els participants trien un o dos números de l'1 al 10/15. Es tracta de tocar una pulsació quan diem el teu número. (20 minuts)
  - Escoltem la cançó que s'ha creat al tocar cada un de nosaltres en el nostre temps. (5 minuts)

Objectiu: Treballar l'expressió emocional, perdre la vergonya, potenciar la cohesió de grup.

- 3 . Cada un dels participants posarà una cançó del seu país i ens ensenyarà a ballar-la, cantar-la o el que vulgui. (20 minuts)
4. Tancament: De quin color em sento ara? (5 minuts)

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

– **Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és l'expressió emocional, la cohesió de grup i donar espai a sentir la bellesa del seu país d'origen i poder-la compartir.

– **Inicials dels usuaris i assistència:**

Assistència: N. D. K. L. A. M. J. No assisteixen: S. N. J. E. E. E. H. G. Comença avui: Du., I. Així és com estava prevista la sessió però la majoria van venir molt tard i al començar la sessió eren molt poquets dels que havien d'assistir a la sessió especial 2. Va ser així:

Assistència: N. E. J. N. D. H. A. D. I. Venen tard: M. K. L. S. E. No assisteixen: E. S. G. J.

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra i seure tots en rotllana. Altaveu, instruments de percussió, reproductor de música.

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Cap canvi, només faltaven els papers i llapis de colors perquè no estava previst utilitzar-ho en aquesta sessió.

– **Situacions especial:**

Vam fer canvi de sala perquè a la sala on normalment fem les sessions no hi ordinador, i ho vam necessitar pel canvi de plans de la sessió.

– **Si la sessió no transcorre segons planificació prèvia explicar els motius.** Com que no van venir prou participants del grup que feia sessió especial i en general eren molt poquets vaig fer canvi de plans. Vaig

organitzar un Karaoke a la sala del costat, la sala és més petita i calorosa però hi havia tot el material necessari per fer un karaoke perquè ho havia deixat llest a la sessió individual anterior.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**

Va ser una passada!! Els hi va encantar el karaoke, tots van cantar i fins i tot la N. que sempre li costa participar es va deixar anar i va cantar una cançó! Vaig sortir de la sessió molt contenta. Perquè tot i no ser la sessió que m'havia plantejat va funcionar molt millor del que m'havia arribat a plantejar. Va ser la sessió en que els participants van estar més atents, motivats i participatius des de l'inici de les sessions amb ells.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Tots estaven participatius i amb ganes de passar-ho bé amb el karaoke. Han pogut riure, jugar i cantar molt. S'animaven entre ells a sortir a cantar, m'ha agradat molt veure'ls recolzar-se uns als altres.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

La sessió ha anat molt bé, estic contenta de tenir aquest recurs per si mai ho torno a necessitar.

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

M'he sentit molt còmoda, potser portaria a supervisió que m'hagi qüestionat el karaoke com a teràpia.

Tot i que ara ho veig diferent abans de començar ho he estat dubtant.

– **Observacions:** Res a comentar.

**Novena sessió MT: REGRUPART****TANCAMENT**

Aquesta és la última sessió de MT amb el grup, preparem la sessió juntament amb el tutor Carlos.

1. Presentació: Cada participant diu un color que expliqui com es sent avui. (5-10 minuts)
2. Fem dues rotllanes , una per dins i l'altre per fora, que els participants quedin mirant-se un a dins la rotllana i l'altre des de fora.
  - Activitat del mirall. Els de fora comencen imitant els moviments dels companys de dins, i després fem al revés, els de dins imiten als de fora. Fem canvi de parella cada vegada que canvia la cançó. Els de fora es mouen un pas cap a la dreta. Després fem parelles els de dins amb els de dins i els de fora amb els de fora. Així fins que tots han pogut interactuar amb tots els participants del grup. (40 minuts)

Canviem la música sovint per fer més dinàmica l'activitat i que no es faci massa llarg.

Objectiu: Potenciar la cohesió de grup, perdre la vergonya i donar un espai a tots i totes per mirar-se, conèixer-se, imitar-se.. Que tots i totes puguin dedicar-se uns moments per ells i pels altres.

3. Creem una cançó. Activitat de reflexió, escriure una frase o fer un dibuix que expliqui què significa per a tu el grup, les trobades dels divendres i les sessions de MT. Després unirem les frases per crear una cançó pròpia, li fem una base, una melodia i la cantem tots junts. (40 minuts)
5. Tancament: De quin color em sento ara? (5 minuts)

**Tasques de preparació, *assessment*, entrevistes prèvies o posteriors a la sessió, situacions sorgides.**

**– Objectius específics de cada sessió:**

L'objectiu específic d'aquesta sessió és l'expressió emocional, la cohesió de grup i fer un bon tancament amb el grup.

– **Inicials dels usuaris i assistència:**

Assistència: N. D. K. L. A. M. J. S. N. J. E. E. E. H. Du. I. No assisteixen: G.

– **Instruments i/o altres elements utilitzats i *setting*:**

Un mocador de colors molt gran per posar al terra i seure tots en rotllana. Altaveu, instruments de percussió i instruments melòdics, reproductor de música, papers, llapis de colors, la veu, ..

– **Canvis en el *setting* i instrumentals respecte la sessió anterior (i per què):**

Cap canvi, torno a portar els papers i llapis de colors.

– **Situacions especial:**

Sessió de tancament. En Carlos prepara una activitat de comiat per a mi.

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

La sessió s'allarga perquè en Carlos prepara una activitat de comiat per a mi, tots i totes escriuen una dedicatòria en una postal. Durant l'activitat de tancament en Carlos demana si volen dir alguna cosa, ells expressen gratitud per les sessions i em dediquen paraules boniques, jo també tinc el meu espai i els dono les gràcies a tots per la feina feta i per les ganes que hi han posat tots i totes. Es un espai molt bonic.

– **Després de cada sessió descriure: Com em sento? Quin esta d'ànim em queda. Les dificultats que he sentit en la sessió. Què sento positiu de la sessió.**



Surto remoguda i emocionada. Ha anat molt bé la sessió i se'm fa estrany que sigui la última. Surto molt contenta amb el procés viscut.

– **Després de cada sessió descriure: Quines modificacions he sentit en els usuaris. Moments de major comunicació no-verbal.**

Tots estaven participatius i amb ganes de passar-ho bé. Han pogut riure i jugar molt. Penso que al ser la última sessió han volgut gaudir-la al màxim i participar al 100%. Ha sigut genial.

– **Després de cada sessió descriure: Sento que he de variar quelcom a la següent sessió? Per què?**

La sessió ha anat molt bé, estic contenta que aquesta hagi sigut la sessió final, penso que ha sigut un bon tancament.

– **Que sento que podria portar a supervisió?**

No, em sento molt satisfeta amb la feina feta.

– **Observacions:** Ja he acabat!



**Pràcticum: “Projecte REGRUPART”**

Queralt Soler Fiol

Fundació de la Universitat de Girona

Màster en Musicoteràpia Transcultural

Referència [C201917/2021](#)

12 de Octubre de 2022

Notes d'autor

Autor: Queralt Soler Fiol

Tutora del Centre: Marina Vallarades i Carlos Amalrich

Tutor acadèmic: Ignacio Calle Albert

Entitat de Pràctiques: Fundació SER.GI

**Taula de continguts**

1. Justificació del projecte.....	112
2. Perquè la MT en el col·lectiu determinat.....	112
3. Model, mètodes i bases teòriques.....	113
4. Objectius generals i específics.....	113
5. Metodologia de treball.....	114
6. Descripció del treball realitzat .....	114
7. Problemes trobats i solucions aportades.....	116
8. Finalització de les sessions (com i quan van finalitzar).....	117
9. Conclusions.....	118
10. Bibliografia.....	119

### 1. Justificació del projecte

Considero que la musicoteràpia pot ser molt enriquidora en el nostre dia a dia, en la meua experiència puc dir que sempre m'ha acompanyat i que necessito que formi part de la meua vida quotidiana, soc molt conscient del poder que la música provoca quan s'utilitza com a canal ja que durant aquests últims anys de màster he pogut constatar que la música afecta en l'estat d'ànim d'una manera molt directe i clara, però d'una manera amable i molt respectuosa amb el teu propi ritme. Penso que hauríem de tornar enrere i apreciar la saviesa dels nostres avantpassats perquè la saviesa d'aquestes pràctiques ens poden ser molt útils en un món on el gris, les presses i, actualment, les pandèmies, son el que ens rodeja.

### 2. Perquè la MT en el col·lectiu determinat.

La música com a recurs terapèutic ha format part de la humanitat des dels seus inicis i es possible observar el seu pas en les diferents etapes de la història i en les diferents cultures d'arreu del món. Antigament, en algunes cultures es considerava imprescindible en l'àmbit hospitalari per tractar pacients amb malalties mentals i trastorns psiquiàtrics i va ser un dels recursos més valorats arreu del món. En algunes cultures es relaciona la música amb l'inici de la comunicació, s'ha utilitzat i continua utilitzant-se en algunes societats per acompanyar cicles de vida i esdeveniments importants, com un naixement, un comiat, una benvinguda.. La musicoteràpia ha sigut part de la nostra història i ens a ofert una gran varietat de coneixements que poc a poc hem anat perdent com a societat.

El projecte Regrupart està format per joves de 14 a 16 anys que han sortit del seu país d'origen per fer un reagrupament familiar, així doncs, la procedència de cada un és diversa però tots comparteixen una història similar en el viatge de vinguda cap al país per retrobar-se amb la família i deixant gran part de la seva vida endarrere. Considero que la MT amb aquest col·lectiu determinat pot ser molt beneficiosa ja que la música forma part de totes les cultures del món i pot ser un pont d'unió o un mitjà per compartir i

aprendre. Penso que la música és una bona via per treballar-nos i ajudar-nos a millorar des de la bellesa i la vibració.

### 3. **Models, mètodes i bases teòriques que sustenten la tasca realitzada.**

Models: Els models amb els quals he basat les sessions durant les pràctiques han sigut sobretot en el Model Benenzon i el Model BMGIM, ja que és amb els que em sento més a gust quant a expressió, i que trobo molt adient per potenciar la creativitat al grup amb el qual realitzaré les pràctiques.

Mètodes: Musicoteràpia receptiva, sobretot amb tècniques basades en el Mindfulness, i amb el model BMGIM, i musicoteràpia creativa, amb tècniques del model Benenzon.

### 4. **Objectius generals i específics:**

- Generals:
- Oferir un espai on els participants puguin sentir-se a gust i segurs.
  - Establir un bon vincle entre els participant i la MT.
  - Potenciar la confiança i el vincle entre els participants.
  - Afavorir l'estabilitat, l'equilibri emocional i el benestar personal.

- Específics:
- Afavorir l'expressió emocional.
  - Desenvolupar la creativitat.
  - Millorar l'estat d'ànim i l'autoestima. Sentir-se a gust.
  - Potenciar la interacció social.
  - Gaudir dels beneficis de la música com a participants actius.

### **5. Metodologia de treball, estructura i duració de les sessions de MT.**

Les trobades del grup es duen a terme a l'Espai Jove Güell, en una sala petita del mateix espai. Les sessions van iniciar el 17 de gener amb una primera trobada per conèixer-nos i presentar l'espai i informar del que faríem una mica durant les sessions. A partir del següent dia vam iniciar les sessions de musicoteràpia, aquestes es duen a terme cada dos divendres a les 17:30h de tarda amb una durada de una hora i mitja o dues, i vam finalitzar les sessions el dia 17 de juny, amb una sessió final que vam preparar juntament amb el tutor Carlos per fer un bon comiat amb els participants.

Les sessions tenien una estructura de benvinguda, dinàmiques receptives i creatives, i comiat. En les sessions la MT dinamitzava les dinàmiques amb l'ajuda i suport de l'educador i tutor de les pràctiques Carlos Amalrich.

Per les activitats receptives vam utilitzar un altaveu, papers i colors, la veu, mocadors de colors, instruments de percussió, instruments melòdics i instruments creats. Per a les dinàmiques actives vam utilitzar instruments de percussió, instruments melòdics, la veu, el joc, pilotes, el cos, un ordinador, un micròfon.. Tots els recursos els vaig anar adquirint a poc a poc, alguns instruments me'ls van deixar per poder fer les sessions, d'altres els vaig crear i alguns els vaig comprar, la resta de recursos van sorgir a partir de la creativitat, motivació i dedicació de tots i totes.

D'altra banda, vaig fer sessions individuals amb dos participants del grup REGRUPART. Les sessions van ser setmanals o quinzenals amb els dos participants i de una hora, o una hora i mitja cada sessió. Vaig utilitzar els mateixos recursos que a les sessions grupals.

### **6. Descripció del treball realitzat i de les tasques portades a terme.**

Les sessions grupals sempre constaven d'una estructura de benvinguda, dinàmiques creatives i receptives i comiat:

- Benvinguda: Sempre al iniciar la sessió sèiem i ens explicàvem una mica com ens sentíem a través d'un color que s'identifiqués amb el nostre estat d'ànim en aquell moment. Com molts dels joves participants sentien moltes vergonyes i pors, el fet de poder expressar-se a través d'un color feia que els fos més senzill expressar com es sentien emocionalment. Al cap d'unes sessions els participants es sentien més còmodes i s'obrien més explicant el perquè havien triat el color, o què els havia passat durant la setmana.
- Dinàmiques receptives i creatives: Durant les primeres sessions vaig poder observar que els participants necessitaven que les dinàmiques fossin curtes i de molt de moviment perquè sinó es desconcentraven i perdien el fil. Així doncs vaig adaptar les meves sessions als que requerien els participants. Les dinàmiques van ser de tot tipus i molt variades. Algun exemple pot ser: Percussió, percussió corporal, audició musical, expressió artística, expressió corporal, teatre, dansa i moviment, dinàmiques musicals, cant, improvisació amb percussió, diàlegs musicals, entre d'altres.
- Comiat: En el comiat tornàvem a seure en rotllana i verbalitzàvem amb quin color ens identificàvem després d'haver participat de la sessió. D'aquesta manera tant els participants com la MT podien apreciar el canvi en l'estat d'ànim després de la sessió.

Com ja he comentat anteriorment, vaig fer sessions individuals amb dos adolescents del projecte REGRUPAT, amb un noi, H. i amb una noia, S. Les sessions van tenir la mateixa estructura que he comentat amb les sessions grupals, considero que van ser molt profitoses.

- En H. primerament em van demanar que no participés del grup gran, ja que tenia certes dificultats de relació i creació de vincle amb els seus companys i creien que dificultaria les sessions. En les nostres sessions vam treballar la confiança, tant amb els companys com amb un mateix, al cap d'unes sessions individuals amb mi li vaig comentar al meu tutor que veia millores significatives amb en H. i que considerava que encaixaria bé amb el grup gran, al cap d'unes

sessions va començar a participar a les sessions grupals i la veritat és que va ser una bona incorporació pel grup. Va funcionar molt millor del que s'esperava, ja que havia fet grans progressos quant a relació amb els companys.

- La noia, S., va participar a les individuals i a les grupals des del principi. Va ser molt impressionant poder observar la seva evolució tant a nivell individual com grupal. La seva actitud a l'inici de les sessions grupals era molt reservada, provava sempre de quedar en segon pla i passar desapercebuda en el grup. Poc a poc es va anar deixant anar fins que va començar a liderar el grup des d'una posició molt bonica, animant als companys a participar, gaudint i agraint els espais i animant als companys a gaudir-ho de la mateixa manera. Ella va proposar una vegada que deixessin els mòbils a part durant les sessions per poder gaudir del moment, va ser la primera de participar a totes les activitats i d'aprofundir en l'expressió emocional. Va ser molt bonic poder treballar amb ella a nivell individual perquè ella en tenia moltes ganes, vam poder treballar molts aspectes de la seva vida que ella considerava que necessitava solucionar i va quedar realment contenta amb el seu propi procés.

#### **7. Problemes trobats i solucions aportades.**

Un dels inconvenients més importants durant les sessions va ser l'espai, ja que la sala que ens oferien a l'Espai Jove Güell no era prou gran i que a l'Espai Jove Güell sempre hi havia molts nois i noies jugant per fora i, com que les sales no estan insonoritzades, es sentia com a fora es jugava a pim pom o a jocs d'ordinador o només xerrant i posant música amb altaveus.

Un altre inconvenient per mi va ser que el grup no era gaire constant, ja que cada dia començava algun jove participant nou en el grup, pel projecte REGRUPART no era cap inconvenient perquè



l'objectiu d'aquest és oferir un espai on poder fer un grup d'amics i sentir-se part d'un grup. Però per a mi va ser difícil d'organitzar-ho perquè mai sabia qui vindria de nou.

Un dels altres problemes amb el que em vaig trobar va ser amb l'ús dels mòbils durant les sessions. Per mi va ser sorprenent observar l'ús que en feien, des del meu punt de vista, exagerat. M'impresiona veure que les tecnologies estan adquirint un paper tant important al dia a dia, fins al punt d'interferir en les activitats quotidianes, allunyant-nos cada vegada més del moment present, de la interacció entre persones o de l'estar amb tu mateix. Els meus intents de motivar als joves a deixar els mòbils a part durant les sessions van ser poc fructífers en la majoria dels casos. Finalment vaig poder introduir el mòbil a les sessions, buscant que interferissin el mínim possible però que pogués estar inclòs dins algunes dinàmiques.

Com a solucions puc dir que em vaig adaptar a la situació tant bé com vaig poder fins a trobar un equilibri que facilitava la meua tasca i el benestar el grup. Al final, tots els hàndicaps que han anat sorgint han suposat un repte per a mi que m'han ajudat a reinventar-me i créixer com a musicoterapeuta. Ho considero un aprenentatge adquirit que sense el problema en si no hagués tingut oportunitat de solucionar.

#### **8. Finalització de les sessions (com i quan van finalitzar)**

Les sessions grupals van finalitzar el 17 de juny amb una última sessió grupal que vam preparar conjuntament amb el tutor Carlos Amalrich. Vam fer la sessió seguint l'estructura de sempre. En les dinàmiques receptives i creatives vam fer l'activitat del mirall, un davant de l'altre en dues rotllanes una per fora i l'altra per dins. Ja que volíem afavorir la expressió, enfortir el vincle entre els participants i oferir un espai de tancament on poguessin parar i mirar-se uns als altres una bona estona. Després vam fer una activitat de reflexió, cadascú va escriure una frase que explicava la seva experiència amb el grup o el que significaven les trobades dels divendres per a ells. Després vam unir totes les frases i en vam fer

una cançó que vam poder cantar, tocar i gravar perquè tots la poguessin tenir amb ells. Finalment el tutor tenia preparada una activitat de comiat per a mi, tots em va escriure una targeta de comiat i em van dedicar unes paraules. Jo també vaig poder expressar el meu agraïment a tots i totes. Finalment vam fer el tancament i ens vam acomiadar.

Les sessions individuals van acabar la setmana següent, el dia 22. Amb dues sessions individuals, una per en H. i l'altre per la S. Les dues van ser molt especials. Va sorgir espontàniament el cant, el joc, el riure i l'emoció. Vaig fer una activitat de ritme amb una pilota de tenir, havien d'anar seguint el ritme de les cançons que anava posant. També ens la passàvem l'un a l'altre i vam jugar una bona estona. Després vam cantar i tocar les cançons que havíem estat creant durant les últimes sessions, les vam interpretar i gravar perquè les poguessin tenir per a sempre. Per últim vam bufar una espelma dels desitjos, que la tindran sempre amb ells per quan necessitin trobar un espai de calma, de música i de màgia que els reconforti quan ho necessitin.

## 9. Conclusions

Com a conclusió només puc dir que ha sigut una experiència increïble, plena de reptes, pors, inseguretats i aprenentatges. Des de la distància puc apreciar el meu procés d'aprenentatge i el dels participants i puc dir que ha sigut espectacular per les dues bandes. M'agradaria poder seguir treballant amb aquest grup perquè penso que ha sigut un bon mètode per al col·lectiu per començar a establir-se a Catalunya, crear vincle amb l'entorn i amb els companys i poder-se sentir a gust i segurs en aquest nou entorn.

Per a mi a sigut un primer pas cap a aquest nou món que m'apassiona, m'ha servit per guanyar confiança amb mi mateixa com a musicoterapeuta, m'ha aportat idees, recursos i moltes ganes de continuar per aquest camí. Estic molt agraïda de l'experiència i molt motivada per tirar endavant.

**Llistat de referències**

- Apunts Curs de Postgrau de Musicoteràpia II (UdG). *Musicoteràpia en l'àmbit educatiu (I i II)*.  
Docent: Anabel Berenguer Llorca.
- Apunts Curs de Postgrau de Musicoteràpia III (UdG). *Història de la Musicoteràpia*. Docent:  
Ignacio Calle.
- Apunts Curs de Postgrau de Musicoteràpia II (UdG). *Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM)*. Docent: Lúdia Ayllón Ramos.
- Apunts Curs de Postgrau de Musicoteràpia I (UdG). *Model Benenzon de Musicoteràpia i Teràpies no-verbals*. Docents: Cristina Romero i Antoni Aceves.