


Conxa Trallero Flix
Jordi Oller Vallejo

134

**CUIDADOS MUSICALES
PARA CUIDADORES**

**Musicoterapia Autorrealizadora
para el estrés asistencial**

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción	11
Presentación	11
El estrés en las profesiones asistenciales	11
Propósito del libro para el profesional asistencial	14
¿Es necesario saber música?.....	15
Utilidad para el musicoterapeuta	16
1. Estrés y <i>burnout</i> : cómo detectarlos	17
Qué entendemos por estrés	17
Diferencia entre eustrés y distrés	22
Qué es el <i>burnout</i>	23
Síntomas físicos, emocionales y mentales del estrés	24
Salidas al estrés: la importancia de los cambios psicológicos	26
2. la música y sus efectos terapéuticos	29
Los elementos de la música	30
El sonido	31
El ritmo	39
La melodía	43
La armonía	45

La música, un arte integrador	48
La música como lenguaje	48
3. Cómo puede ayudarte la Musicoterapia Autorrealizadora	51
Qué es la Musicoterapia Autorrealizadora	52
La creatividad como medio para el desarrollo personal..	55
Cómo practicar la Musicoterapia Autorrealizadora usando las propuestas del libro	57
4. Explorando tus relaciones con la música.	61
El desarrollo de las habilidades musicales y sus dificultades.	61
Maneras de experimentar la música.	65
En busca de falsas creencias sobre las propias habilidades musicales.	68
La importancia de abrirse a la música y armonizarse con ella	70
Ejercicios psicológicos para comprender tus dificultades y reconciliarte con la música	72
Actividades musicales para revalidar la confianza en tus habilidades musicales.	81
5. Musicoterapia Autorrealizadora para sentirse bien.	91
Indicaciones para una buena respiración	92
Sonido y silencio: actividades para explorar y conocer el entorno sonoro.	95
Cuerpo, ritmo y movimiento: actividades para desbloquear y relajar el cuerpo.	99
Meditar haciendo música: actividades para centrar la mente y encontrar la calma interior.	104
La vibración sonora: actividades para energizarse cuando nos sentimos agotados	110
Música y comunicación: actividades para conectar con los demás	112



ÍNDICE

6. Musicoterapia Autorrealizadora para los estados del yo .	121
Nuestros tres estados del yo básicos	121
Los cuidados.	122
Acerca del Padre Cuidador	125
Acerca del Niño Cuidado.	127
Acerca del Adulto Individuador.	128
Crecer en una personalidad integradora	129
Ejercicios psicológicos para los estados del yo	129
Actividades musicales para desarrollar los estados del yo	134
7. Musicoterapia Autorrealizadora para las caricias	147
Qué son las caricias	147
Las caricias y el estrés	148
Caricias para todos los estados del yo	149
Clases de caricias	149
Las caricias y la autoestima	153
Las reglas que rigen las caricias	154
Ejercicios psicológicos para las caricias	156
Actividades musicales para aprender a manejar las caricias.	159
8. Musicoterapia Autorrealizadora para las emociones	167
Nuestra vida emocional básica	167
Acoger todas las emociones.	168
Clases de emociones	169
Por una alfabetización emocional	175
Ejercicios psicológicos para las emociones	176
Actividades musicales para aprender a manejar las emociones	180
9. Musicoterapia Autorrealizadora para los impulsores	187
Qué son los impulsores.	187
Los seis impulsores y su descripción	190
Entrando en los impulsores y saliendo de ellos	193



CUIDADOS MUSICALES PARA CUIDADORES

Evitando los impulsores	197
Ejercicios psicológicos para los impulsores	199
Actividades musicales para aprender a manejar los impulsores	203
10. Pautas para el musicoterapeuta profesional	209
Técnicas y procedimientos de la Musicoterapia Autorrealizadora	210
Sobre el Análisis Transaccional	221
Objetivos que podemos lograr con la Musicoterapia	
Autorrealizadora: aportaciones al tratamiento del estrés	224
11. Propuestas para un programa anti-estrés con Musicoterapia Autorrealizadora	229
Propuesta para el profesional asistencial	229
Programa Personal Básico	230
Propuestas para el musicoterapeuta profesional	241
Programa de Tratamiento Individual	241
Programa de Tratamiento Grupal	250
Apéndice	261
Esquema de los elementos de la música y su aplicación terapéutica	262
Los instrumentos musicales y su utilización en Musicoterapia Autorrealizadora	263
Textos de las visualizaciones	272
Cuestionarios para responder antes y después de las sesiones de Musicoterapia Autorrealizadora	284
Soluciones a los Ejercicios psicológicos	286
Bibliografía	289
Índice de Ejercicios psicológicos y Actividades musicales	299



INTRODUCCIÓN

Presentación

En “Cuidados musicales para cuidadores” presentamos una aplicación eminentemente práctica del método conocido como Musicoterapia Autorrealizadora (MTA), que a su singularidad añade la integración de procedimientos de diferentes disciplinas que pueden encuadrarse dentro de un enfoque humanista y entre las que en este libro cabe destacar la fecunda contribución del Análisis Transaccional (AT). En los últimos años hemos venido trabajando en esta armoniosa integración y, aunque su presentación ha sido ya iniciada en el ámbito académico y científico, es ésta la primera vez que describimos su metodología en un texto como el presente.

El estrés en las profesiones asistenciales

El estrés laboral es una realidad que se extiende cada día más en el ámbito de las profesiones asistenciales, en las que hay que atender y cuidar a personas con un alto grado de necesidades y demandas que requieren respuesta o solución. De manera general, colectivos



como los de los terapeutas, médicos, enfermeros y cuidadores sociales de diversa índole, son algunos de los que en su trabajo están en contacto diario con personas que viven situaciones de dificultad física, emocional o social que conllevan mayor o menor grado de padecimiento, pero siempre demandando esperanzadores cuidados. Y, a un nivel desde luego menos dramático, pero también con una labor estresante, está el colectivo de los maestros y otros docentes, todos ellos también proclives a un mayor o menor desgaste emocional en su tarea de cuidar enseñando a los demás.

Por una parte están los profesionales de la salud mental que, ya sea en el ámbito hospitalario o privado, trabajan en mayor o menor grado con el sufrimiento psíquico, como los psiquiatras, psicólogos clínicos, psicoterapeutas, musicoterapeutas y otros terapeutas, sea cual sea su disciplina (terapeutas ocupacionales, logoterapeutas, arteterapeutas, etc.). Todos ellos tratan con variedad de disfunciones en los clientes a los que cuidan, necesitando por tanto recursos para prevenir o paliar el estrés derivado de su trabajo.

Análogo contacto con el sufrimiento tienen también, en general, los médicos, enfermeros y demás profesionales que atienden la salud corporal (como por ejemplo, los fisioterapeutas), los cuales deben lidiar continuamente con el dolor físico y emocional, ofreciendo diagnósticos, tratamientos y cuidados a personas que están en situación de fragilidad, que se sienten angustiadas por la evolución de su enfermedad y que por ello necesitan además comprensión, apoyo y consuelo. Este personal sanitario está en contacto de una forma continuada con personas que expresan su sufrimiento y que piden soluciones a sus males. Con no poca frecuencia estos profesionales, especialmente en el ámbito hospitalario, se han de enfrentar también a la muerte de sus pacientes. Es obvio que también han de tener recursos para cuidar de su estrés laboral.

Y no menos recursos para el cuidado de sí mismos han de tener los trabajadores sociales, educadores sociales, educadores de menores y otros cuidadores sociales (como, por ejemplo, los ayudantes



INTRODUCCIÓN

de instituciones penitenciarias), quienes pueden convivir a diario con situaciones marginales de pobreza, violencia, abandono, malos tratos o carencias afectivas de las personas a las que atienden y a las que en muchas ocasiones no pueden prestar toda la ayuda que requieren, bien porque no está en sus manos bien porque no les corresponde a ellos hacerlo.

Y en el caso de los maestros, lo que también puede ser en parte aplicable a otros docentes, aunque en su quehacer cotidiano también acostumbran a encontrarse con realidades conflictivas en el entorno familiar de los alumnos, su labor principal es la de proporcionar a estos un ambiente acogedor y favorecedor del aprendizaje, pero satisfaciendo, al mismo tiempo, las expectativas de la sociedad, de los padres y de la escuela con respecto a los resultados. Los maestros se encuentran con unas aulas que son cada vez más un reflejo de la diversidad y complejidad de nuestra sociedad plural, lo que les acarrea un esfuerzo adicional a la hora de estructurar una docencia adecuada a diferentes ritmos de asimilación, a diferentes culturas, idiomas, realidades sociales y familiares. Mantener la disciplina, evaluar, ser un referente para los niños y niñas, participar en las tareas de organización del centro, asistir a claustros y reuniones de ciclo, establecer relaciones con los padres, reciclarse, actualizarse... son algunas de las funciones que deben desarrollar los maestros que, por otro lado, vienen sufriendo estos últimos años una creciente devaluación en su consideración social. Paradójicamente, esta desvalorización va acompañada de una mayor exigencia con respecto a su labor educativa, de forma que hay muchos padres que creen que la responsabilidad de dar a sus hijos una formación en valores y unas normas básicas de disciplina recae en la escuela y no en el entorno familiar. Y, por tanto, frente a toda esta presión familiar y social, son profesionales que también necesitan recursos para poder cuidar de su estrés.

En todos los casos, a la gran la presión externa que sufren los profesionales asistenciales hay que añadir su elevado nivel de compromiso e implicación personal, que actúa como factor adicional



desencadenante de estrés. Este incluso puede llegar a tener una forma más grave y específica que se denomina *burnout*, o síndrome del “quemado” laboral. El *burnout* se manifiesta como desencanto, despersonalización y agotamiento emocional en el trabajador asistencial.

Pero las tensiones externas no son la única causa de estrés. A las circunstancias descritas hay que añadir otros factores no menos determinantes a la hora de comprenderlo y manejarlo. Por un lado está la presión que cada persona ejerce sobre sí misma y su predisposición a estresarse, es decir, lo que en Análisis Transaccional denominamos su guión psicológico personal, que le puede llevar a vivir de una manera más o menos ansiosa y estresante una situación determinada. Por otro lado, está su personalidad y la gestión que hace de sus emociones, aspectos ambos que adquieren un papel fundamental en el afrontamiento del estrés; si bien es cierto que a menudo no se pueden modificar las condiciones laborales objetivas, en cambio sí que es posible variar la forma de vivirlas, a condición de hacerse consciente de los factores psicológicos estresantes que actúan desde la persona, posibilitando así el resolverlos.

Propósito del libro para el profesional asistencial

La finalidad de este libro es ayudar a los profesionales asistenciales en general –incluyendo a los musicoterapeutas–, que son propensos a sufrir estrés, a reconocerlo, a descubrir las causas intrínsecas que lo producen, y a resolverlo. Y así, desde la óptica de la Musicoterapia Autorrealizadora y de la integración del Análisis Transaccional, proponemos un conjunto de medios para el análisis y reflexión sobre los aspectos personales que llevan al trabajador asistencial a emociones, pensamientos y conductas estresantes.

Planteamos ejercicios psicológicos para darse cuenta de las propias dificultades personales y así poder transformar los componen-



tes estresores de la personalidad. Una vez conocidos los elementos psicológicos que favorecen el estrés, la realización personal de las actividades musicoterapéuticas propuestas será de gran utilidad para el profesional asistencial, que verá cómo su estrés cotidiano se reduce significativamente. Sin embargo, se trata de ejercicios y actividades que no son la panacea para todas las dificultades personales que influyen en el estrés, aunque serán muy útiles para las que pueden considerarse que forman parte de la persona dentro de la “normalidad”.

Obviamente, en algunos casos, principalmente en dificultades emocionales con un origen más profundo y muchas veces inconsciente, su utilidad será más limitada. Pero entonces la persona no ha de desanimarse atribuyéndose esta menor utilidad a sí misma, sino al propio hecho de trabajar por medio del libro, de manera que le alentamos a buscar la pertinente ayuda terapéutica de un profesional.

Desde luego, junto al trabajo individual ha de valorarse también la gran utilidad que tiene un trabajo con apoyo grupal y guiado específicamente por un musicoterapeuta profesional, a quien, de hecho, también va dirigido en general este libro, en el que además encontrará material específico para él.

¿Es necesario saber música?

La respuesta es que *sí* únicamente para el musicoterapeuta (quien desde luego debe tener una formación básica en este sentido), pero es que *no* para los demás profesionales asistenciales, que pueden ser totalmente profanos en la música; es decir, que las propuestas de este libro son sencillas de llevar a cabo y no requieren ningún tipo de conocimiento o preparación musical por parte del profesional asistencial. De hecho, existe en todos nosotros un “ser musical” que no tiene nada que ver con saber solfeo ni con otros aspectos técnicos de la música, y que es innato en cualquier ser



humano, aunque muchas veces está reprimido por las experiencias educativas negativas, vividas principalmente en la infancia.

Y, precisamente para contrarrestar esta desconexión que puede haberse producido con este “ser musical”, uno de las primeras tareas será la de explorar y mejorar la propia relación personal con la música.

Utilidad para el musicoterapeuta

Dado que el musicoterapeuta es (o lo será, si todavía está en formación), al fin y al cabo, un profesional asistencial, también se beneficiará personalmente de los recursos que describimos para éste, previniendo así su propio estrés además de obtener medios para salir de él.

Por otro lado, también se beneficiará de una gran cantidad de recursos prácticos que podrá utilizar profesionalmente para ayudar a sus clientes en el manejo de su estrés, con la ventaja de haberlos trabajado personalmente. Pensamos que realizar una terapia personal es indispensable para el profesional de cualquier especialidad terapéutica, lo que no siempre es tenido en cuenta.

Y, además, encontrará en el Análisis Transaccional y los elementos que integramos de este enfoque, un modelo para el análisis y la reflexión de factores estresantes de la personalidad desde un punto de vista psicológico, lo cual, salvo excepciones, no suele estar demasiado presente en la formación profesional del musicoterapeuta.

*Conxa Trallero Flix
Musicoterapeuta*

*Jordi Oller Vallejo
Psicoterapeuta*

