

Projecte Arteràpia/ Musicoteràpia

INS Miquel Tarradell



ELISABETH GONZÁLEZ i LAURA GASCUEÑA

Coordinadora: Mariana González

Curs 2016-2017 - Juny del 2016

Contenidos

Introducció	4
Arteràpia i musicoteràpia	5
Sobre l' Arteràpia.....	5
Sobre la Musicoteràpia.....	5
Què no és Arteràpia/Musicoteràpia	5
Altres teories/enfocaments que es tenen presents	6
Objectius generals	7
Objectius específics	8
Presentació del taller	9
Metodologia	11
Metodologia per part del centre.....	11
Metodologia per part dels terapeutes	11
Desenvolupament del taller.....	12
Seguiment de les sessions i avaluació dels resultats	13

Informació general

PART 1

Introducció

El present projecte desenvolupa les potencialitats dels adolescents amb els quals treballem, tenir present les seves necessitats i limitacions, donar l'oportunitat d'experimentar i assimilar noves formes de fer com també eines que els ajudin a viure d'una manera més conscient.

Es realitza sota demanda d'un espai terapèutic on els adolescents puguin treballar aspectes relacionals, d'autoconeixement, autoestima, motivació i expectatives. Donar resposta a les necessitats, creant un espai en el qual les persones puguin expressar-se obertament i treballar, de forma lúdica i vivencial.

La intervenció de teràpia a L'Abast, es centrarà en els alumnes derivats del segon curs de l' ESO a L'INS Miquel Tarradell.

A tal efecte, hem dissenyat una sèrie de trobades, amb continguts diferents i complementaris, que permetran a les persones fer un procés que parteix de la situació personal i relacional del moment present per acabar en allò que cada persona imagina/espera/desitja en acabar el projecte d'intervenció terapèutica, reforçant els aspectes positius amb els que compta cada jove.

Una prioritat és que la institució reconegui i validi una mirada diferent vers aquests nois/es i amb el propi taller, donant-li valor tot obrint un espai curós, de respecte i dignitat.

Donem molta importància a incorporar als pares per a què adquireixin a poc a poc, més participació dintre del procés. Les famílies dels adolescents del INS Miquel Tarradell que vulguin continuar-lo, poden fer-ho a la nostra seu de T'a, prèviament amb una valoració del nostre equip.

Alguns projectes D'Arteràpia que s'estan realitzant en centres educatius de Barcelona: el CEIP Joan Maragall, de la Garrotxa, en la Escola Turó Roquetes en Barcelona (Consorci D'educació), entre d'altres.

PART 2

Arteràpia i musicoteràpia

2.1

Sobre l'Arteràpia

És l'ús d'eines d'Art per adonar-t'en de COM FAS A LA TEVA VIDA.

Promou que la persona pugui expressar-se de la manera més lliure possible, alliberant-se inconscientment; permet evitar els mecanismes de defensa de l'inconscient.

Proposa un treball prudent en el qual projectem allò que ens preocupa, sentim...permetent crear una distància segura per iniciar un diàleg. L'art actua com a mediador entre persona i terapeuta, tractant la imatge com a una extensió de la persona. Les imatges es vinculen amb el passat mitjançant esdeveniments actuals de la vida de la persona i amb el futur i el present mitjançant arquetips.

Desbloqueja i facilita la Ex-PRESSIÓ, CONTÉN-CIÓ i ACCEPTACIÓ del que som i sentim a través del símbol i la metàfora.

Potencia la coherència entre el que pensem, sentim i fem, el nostre auto-suport i per conseqüència, la nostra Responsabilitat.

Les bases psicològiques en què es fonamenta l'Arteràpia són ben diverses. Les més importants són l'enfoc Psicoanalític, l'enfoc jungià i l'enfoc humanístic on s'inclou la corrent gestàltica.

2.2

Sobre la Musicoteràpia

Segons la Federació Mundial de Musicoteràpia (WFMT, 1996) la musicoteràpia és l'ús de la música i/o d'elements musicals pel terapeuta qualificat amb una persona o grup de persones, en un procés dirigit a facilitar i promoure la comunicació, les relacions, l'aprenentatge, la mobilització, l'expressió, l'organització i altres objectius terapèutics rellevants, amb la finalitat de cobrir

necessitats de tipus físic, emocional, mental, social i cognitiu.

La música com a agent relaxant, motivador i de comunicació ofereix a la persona un suport mitjançant el qual expressar les seves emocions en un context en què se sent escoltat i entès, facilitant el seu procés d'adaptació a la seva realitat i aportant al seu creixement personal.

La Musicoteràpia implica a la persona i al musicoterapeuta en una gran gamma d'experiències musicals, entre les quals destaquen la improvisació, la interpretació, la composició de música i l'escolta musical.

En tots dos casos, no és necessari saber dibuixar ni tocar música, el que és important és el procés, no el resultat.

2.3

Què no és Arteràpia/Musicoteràpia

En Arteràpia i en Musicoteràpia, no es pretén utilitzar els mitjans artístics tan sols per ocupar, distreure, ressocialitzar o desxifrar les obres per desenvolupar diagnòstics. Volem anar més enllà i potenciar el desenvolupament d'una creació transformadora, en un marc dissenyat per a poder explorar aquelles àrees i aspectes que frenen el creixement personal. És un projecte amb la persona, no sobre la persona.

PART 3

Altres teories/enfocaments que es tenen presents

- Investigacions i aportacions en el camp de la **Neurociència** que entrellacen el cos, les emocions, les sensacions i percepcions amb lo cognitiu-intel·lectual. Desenvolupen al màxim les nostres possibilitats des de el coneixement de com funciona el cervell i el descobriment del paper crucial que tenen les emocions.

Les estratègies per a "reconnectar el sistema" i afavorir l'activació del vago ventral son a través d'entonació positiva, escolta empàtica, presència i mirada cara a cara, límits segurs, actuar com un còrtex auxiliar extern, presentificació i personificació, crear bombolles narratives a través de la paraula, el dibuix, el joc i la simbolització etc.

La fi és el neuroprocessament de les experiències. El cervell està programat per a curar-se a ell mateix. Necessita un ambient que dosifiqui i moduli (un vincle segur, recolzador i estimulador, noves informacions).

"Confiar en la saviesa del nostre cervell profund i subcortical". (Antonio Damasio, 2001).

Es treballa sobre el saber implícit, que comprén la comunicació no verbal, els moviments del cos i les sensacions, afectes i paraules entre les línies. (Stern, 2006).

- La **teràpia Gestalt** s'enquadra en el moviment de la psicologia humanista. Comparteix amb aquest moviment la visió esperançada de l'ésser humà que tendeix a la seva autorealització, com a individu amb recursos saludables per al seu desenvolupament òptim en l'aquí i ara i immers en una situació interrelaciona'l amb els altres i amb el món.

La teràpia gestàltica és un eficaç abordatge terapèutic i una filosofia de la vida que preval la consciència (o l'adonar-se), la pròpia responsabilitat dels processos en curs i la fe en la saviesa intrínseca de l'organisme

(la persona total que som) per a autoregular-se de forma adequada amb un mitjà canviant.

PART 4

Objectius generals

L'Arteràpia i la Musicoteràpia, són els medis per afavorir que les persones participants millorin la seva autoestima i guanyin en confiança en relació als altres i en relació a les seves possibilitats de dotar de sentit propi i direcció a la seva vida.

Objectius generals del centre:

- Espai per al desenvolupament de l'educació emocional: conèixer, reconèixer i compartir les emocions pròpies i les dels altres.
- Espai per estimular el benestar, la millora de l'autoestima, l'autoconeixement i les relacions positives amb els companys i companyes.
- Detecció d'aspectes que poden requerir derivacions externes (psicosocial).
- Millorar el treball en equip i tots els valors implicats.

PART 5

Objectius específics

Els objectius específics es desenvoluparan de forma individual per a cada alumne. Aquests tindran a veure amb els objectius generals.

A manera d'exemple, poden considerar-se com a objectius específics:

- Promoure la capacitat d'introspecció.
- Examinar-se internament, plantejar-se preguntes i donar-se respostes honestes.
- Situar els problemes on correspon, reduint l'ansietat
- Expressar i reconèixer emocions i sentiments propis
- Conèixer el seu temperament, caràcter i personalitat per la comprensió de si mateixos i d'altres persones, amb l'acceptació de les dificultats.
- Reconèixer les capacitats, habilitats, recursos personals i aprendre a utilitzar-los millor.
- Reduir l'ansietat
- Aprendre a comunicar-se assertivament, entenent els beneficis que té (tant personals com per l'altre).
- Com demanar un favor i com oferir o donar ajuda.
- Com expressar el propi punt de vista o la pròpia necessitat o desig sense agredir.
- Aprendre a interactuar. Entès com la capacitat d'establir llaços satisfactoris amb els altres, empatia amb els sentiments dels altres.
- Ampliar la capacitat de sentir i contenir sensacions i emocions.
- Desenvolupar la capacitat de posar en pràctica de forma integrada, en contextos i situacions diferents, els coneixements, habilitats i actituds personals adquirides.
- Promoure l'atenció, convivència i aprenentatge cooperatiu.
- Qüestionar-se els propis punts de vista i actituds per tal de canviar aquelles que dificulten portar una vida normalitzada funcional i més satisfactòria.
- Reforçar l'autoconfiança i la capacitat d'independència, per establir límits entre un mateix i ambi-

ents diversos, mantenint-se allunyat de situacions conflictives.

- Millora de la cura personal i el propi espai.

PART 6

Presentació del taller

A partir dels primers contactes entre la Fundació Tot Raval i Teràpia a l'abast, sorgeix la iniciativa per part de la Fundació de poder reunir-nos també amb algun representant de l'Institut Miquel Tarradell per escoltar les seves demandes i la possibilitat d'implementar algunes línies d'acció en resposta a les mateixes. És així com el dia 24 de març de 2014 ens reunim per primera vegada integrants de cadascuna de les entitats esmentades.

A més d'esmentar la necessitat d'un suport terapèutic per als adolescents i famílies del centre, es va pensar en la possibilitat d'implementar un taller de arteteràpia d'àmplia durada per a un grup reduït d'adolescents que es trobessin cursant el segon curs de l'ESO, designats puntualment per professionals de l'Institut i en funció de necessitats i potencialitats detectades. El primer cicle del taller de arteteràpia va donar començament dins de l'horari escolar en el mes d'octubre de l'any 2014 i va culminar en el mes de maig de l'any 2015.

L'objectiu general plantejat al principi per al taller de arteteràpia en aquest primer cicle va ser el següent:

- ▶ Emoció i Creació. Possibilitar i treballar l'aparició de diferents emocions (respectant les diferents subjectivitats) per intentar elaborar-les (bolcar, treballar, transferir) mitjançant una activitat creativa.
- ▶ Vam ser delineant després objectius similars:
- ▶ Dinamitzar el sorgiment d'emocions i sentiments mitjançant una activitat creativa.
- ▶ Facilitar un espai que promogui l'activació, sorgiment o dinamització d'una emoció, sentiment, pensament, expressant-ho, transformant-ho, en la mateixa activitat creativa.
- ▶ Intentar l'establiment de ponts i connexions entre emoció, sentiment, pensament i creació; permetent d'aquesta manera, el reconeixement i l'expressió dels mateixos.

Informació específica

PART 7

Metodologia

7.1

Metodologia per part del centre

7.1.1. Document informatiu per al centre educatiu

El document informatiu per al centre educatiu és aquest mateix document, el dossier del **Projecte d'Arteràpia i Musicoteràpia**. Aquest document inclou informació sobre el que és el taller, objectius generals, necessitat d'implicació del centre, del professorat, procés de participació dels alumnes, normes, valoració... És molt important el grau de participació i col·laboració per part de tots els professors-tutors amb el projecte per un bon desenvolupament del mateix.

7.1.2. Selecció i derivació dels alumnes participants

A continuació es descriuen els passos que ha de donar l'entitat educativa per a la selecció i derivació dels alumnes participants del grup.

1. En un primer lloc, els tutors/as i orientadors/as del centre seleccionaran als alumnes que poden beneficiar-se d'aquest projecte.
2. En segon lloc, es lliuraran els documents necessaris per a un bon enquadrament (i posteriorment es recolliran pel seu lliurament als terapeutes) als següents destinataris:

Als alumnes:

- Entregar als alumnes informació general sobre el taller: què és l'Arteràpia i la Musicoteràpia (**Annex I**).
- Fitxa de recollida d'informació sobre els alumnes participants: Qüestionari inicial (**Annex II**). La coordinadora lliurarà i recollirà aquest qüestionari inicial als alumnes a través d'una **sessió informativa als adolescents** per conèixer el grau de consciència del problema per treballar la derivació del jove al grup. El tutor fa primer de "terapeuta individual". Són els que fan el treball previ per a què el noi sàpiga per què és escollit i li proposa els objectius (expressar-se i integrar-se millor, regu-

lar l'impulsivitat...), per a què està en aquest grup. L'Ins ha comprat uns llibres sobre el que és la teràpia i el que es treballa, per a què l'alumne els pugui llegir prèviament a la sessió informativa. *Les terapeutes faran una segona entrevista a l'alumne.*

- Contracte terapèutic (**Annex III**).
- **Document d'informació i consentiment dels pares:** Quan l'adolescent tingui clar que vol participar, s'informarà breument als pares, sobre l'espai d'Arteràpia i Musicoteràpia en què participarà el seu fill, el que es treballarà, el per què s'ha seleccionat (informació que dona l'INS) i demanar-los un consentiment signat.
- Informació sobre l'espai de teràpia i consentiment signat (**Annex IV**).

7.2

Metodologia per part dels terapeutes

Es treballarà de forma **vivencial i lúdica**, utilitzant diferents eines terapèutiques: arteteràpia, treball corporal, cadira buida, l'enfoc en l'aquí i ara, maneig de polaritats, visualització d'imatges (imaginacions guiades, fantasia guiada), sensibilització i contacte, música, tècniques de relaxació, focusing, meditació, jocs de relació, jocs dinàmics, comunicació no verbal, expressió dramàtica, teatralització de situacions reals, rol playing entre d'altres.

7.2.1 Recollida d'informació sobre els alumnes participants

Les terapeutes establiran una **primera entrevista** amb la coordinadora del taller i la tutora al centre educatiu amb la finalitat de dur a terme una **recollida inicial de dades sobre els alumnes** que participaran per part de la coordinadora. Les dades facilitades per la coordina-

dora del taller quedaran recollits per aquesta en l'**Annex V**.

La informació sobre la família de l'alumne l'ofereix la institució, d'aquesta manera l'adolescent no l'ha d'obrir al grup i exposar-se tant.

Entenem que no és un grup d'amics, no es coneixen molt i els que tinguin una estructura socioafectiva mancada d'afecte, no ho mostraran.

En cas de que es vulgui obrir un espai per treballar la situació familiar, ha de ser en sessions individuals, prèvia derivació des del Ins a T'a, Teràpia a l'Abast (www.terapiabast.com).

Els pares i els adolescents han de tenir coneixement d'aquest servei que ofereix l'Associació T'a, associació sense ànim de lucre creada amb l'objectiu d'oferir teràpia a col·lectius i persones sense recursos econòmics.

7.2.2 Establir una primera entrevista amb el grup d'alumnes d'arteràpia.

A continuació, vam establir una **primera entrevista amb el grup d'alumnes d'arteràpia**. Aquesta té per finalitat exposar l'**enquadrament del taller**, en el qual s'expliquen els següents aspectes:

- ▶ En què consisteix l'Arteràpia, la Musicoteràpia i qui som.
- ▶ Com serà l'espai de treball: a què vénen, per a què estan aquí.
- ▶ Com anem a treballar: que els pot aportar.
- ▶ Explicar les normes de funcionament:
 - Confidencialitat
 - Respecte dels altres, de l'espai i del material
 - Normes (no agredir, no mòbils, no fer-se mal...)
 - Puntualitat
 - Preavis de no assistència
 - Durada de cada sessió
 - Periodicitat de les sessions
 - Compromís: qui no el vulgui signar entenem que és per no formar part del grup.
- ▶ Aclariment de dubtes i preguntes.
- ▶ Consentiment de cada alumne per la seva participació en el taller: signatura d'un contracte terapèutic.

7.3 Desenvolupament del taller

El taller es desenvolupa al llarg de sessions setmanals d'una hora i mitja de durada al llarg de tot el curs escolar. L'horari és de dijous o dimarts de 9:50 a 11:15 hores.

Valorem fer el tancament del taller a principis de juny per a no interferir amb el crèdit de síntesi i les proves finals.

El lloc de realització és l'Aula de Visual i Plàstica o l'aula de Música. Ha de ser una aula a la qual es pugui accedir amb ascensor si s'escau i que tingui intimitat. Els participants de l'any passat es van sentir observats a la Biblioteca, com també ens pertorba l'excés de soroll a causa del primer pati. Si fos necessari, s'haurien de cubrir les finestres d'alguna manera, per respecte i intimitat i demanariem no sigui aquest espai.

Si l'alumnat vol sol·licitar una baixa del grup, a l'annex VIII "Baixa voluntària grup d'Arteràpia" hauria de recollir una fitxa per a omplir i comprometre's a venir a una sessió de tancament.

El material de treball és de plàstica/dibuix i instruments musicals, tot això **ofert pel centre educatiu**.

La intervenció es centrarà en els alumnes derivats del segon o tercer curs de l'ESO.

El grup ha de ser mínim **6 persones i màxim 8 persones**. Oferim la possibilitat d'obrir més grups d'Arteràpia i Musicoteràpia Gestalt en el Ins.

En funció de les necessitats dels adolescents i del centre educatiu, també es pot obrir la possibilitat d'incloure algun alumne de l'any present en el grup del curs següent.

Els que ja han integrat algunes coses poden fer de fadrins als nous i madurar la idea *D'On sóc jo algú que pot aportar alguna cosa a l'altre?* Transmetent el seu rodatge i experiència als nous, com una nova oportunitat d'adonar-se dels canvis respecte de l'any passat. Al llarg del desenvolupament del taller, es realitzaran les reunions de seguiment de les terapeutes amb la coordinadora en funció de les necessitats de les terapeutes i del mateix centre.

7.4

Seguiment de les sessions i avaluació dels resultats

Quedaran recollits en les actes de les trobades de seguiment.

Les terapeutes completaran els següents registres:

- ▶ Fitxa de cada sessió.
- ▶ Quadre resum de sessions i activitats realitzades.
- ▶ Seguiment de l'alumnat.
- ▶ Demandes de material.
- ▶ Llibre d'Arteràpia/Musicoteràpia: proposta de temes i dinàmiques per a següents tallers.
- ▶ Qüestionari/Avaluació final dels alumnes: recollida de devolucions dels terapeutes, dels tutors (si els veuen diferents) i dels alumnes.

Autoavaluació:

Aquestes són algunes possibles preguntes d'avaluació:

- ▶ Motiu pel qual el jove va ser derivat
- ▶ Quin grau de resolució s'ha obtingut? en què?
- ▶ Què és el que no s'ha assolit d'aquest objectiu?
- ▶ Quines recursos han assolit o han descobert treballant pel seu compte?
- ▶ Quins altres beneficis han hagut?
- ▶ Què és el que més/menys valors de la intervenció?

La labor de les terapeutes és supervisada per un professional designat dins del programa de Teràpia a l'Abast.

A la **finalització del procés de teràpia**, les terapeutes, d'una banda, recolliran per escrit la valoració del taller per part de l'alumnat (**Annex VI**).

D'altra banda, les terapeutes i la coordinadora de l'equip mantindran una reunió d'avaluació final on posaran en comú els resultats del taller que s'ha desenvolupat durant el curs. La coordinadora s'encarregarà de recollir i transmetre a les terapeutes la valoració del taller d'arteràpia realitzada ella mateixa i pel tutor per a cada alumne, segons es recull en l'**Annex VII**: Valoració arteràpia realitzada pel tutor i coordinadora.