

“AMIGOS DEL CORAZON”
Experiencia músico/comunitaria
Hospital Posadas, Club E. Porteño.
Mg. lic .Prof. Pedro Boltrino

*Si comprendes, las cosas son como son.
Si no comprendes, las cosas son como son.*

Proverbio Zen

Históricamente la sabiduría popular habló de los beneficios del humor, de la recreación y de la música en especial en el tratamiento de diversas afecciones del ánimo y del cuerpo. Quizás haya sido este abordaje, este enfoque un antecedente de la actual musicoterapia.

El coro supone su existencia a partir de un grupo de personas reunidas para cantar en común. Esta asociación, en tanto se agrupa para el logro de objetivos propios, conduce desde el principio a pacificar y armonizar dentro del contexto social. El canto es una actividad musical significativa y el pensarla en grupo daría cuenta de una de las manifestaciones comunitarias que destacan la función social de la música. Persigue la detención de ciertos objetivos fundamentales inherentes a su naturaleza y función, entendiéndolo como un lenguaje, una forma de expresión y una comunicación con la que todos se vinculan, permitiendo así la identificación con su grupo cultural, reconociéndose como pertenecientes a una comunidad, un lugar, a una generación.

Es sabido que la música es un medio para mejorar y mantener las funciones cerebrales pues beneficia la concentración mental, la memoria y el desarrollo visual y auditivo; produce además un profundo efecto sobre el estado de ánimo. A nivel comunitario y musical, los objetivos de este coro son, agrupar a personas que sin tener conocimientos musicales se encuentren a cantar, divertirse y sentirse con pertenencia a un grupo socio-cultural. Donde comparten no solo ensayos, presentaciones sino donde conocen a otras personas fomentando el compañerismo, la solidaridad, el trabajo en equipo, creciendo como grupo y como personas.-

La música puede ser sólidamente fundamentada con múltiples perspectivas, las psicológicas, las psico-motrices, las sociológicas, las antropológicas, las culturales. En este proceso se involucra lo sensorial, emocional afectivo e intelectual de y en cada uno. El lenguaje musical aborda la acción, la experiencia, el descubrimiento y la comprensión, conquista la satisfacción del propio saber y del poder hacer, producirla, ejecutarla, crearla y disfrutarla son metas a lograr. La Música así, es una posibilidad para todos.

Hablar de los roles de los adultos en rehabilitación en la sociedad es abordar el tema del déficit, sus repercusiones individuales, familiares y sociales en un mundo cambiante y en transformación constante como es el que nos toca vivir. Plantearnos

este tema, cuestionarnos acerca del mismo y cuestionar a la sociedad en general sobre el papel de los mayores en su seno es admitir que los modelos tradicionales , los viejos papeles asignados a los mayores, no responden a las necesidades de los mismos y tampoco a las de la sociedad que ve crecer constantemente el número de integrantes que superan los 70 o mas años sin encontrar respuestas participativas, recreativas e integrativas que permitan continuar con un desarrollo pleno de los mayores , desarrollando sus potencialidades e intercambiando en condiciones de igualdad con el resto de los grupos comunitarios. Según Max Weber, una situación social es aquella en que las personas orientan sus acciones unas para las otras, la trama de significados, expectativas y conductas que resulta de esa orientación mutua, constituye el material de análisis sociológico (Weber apud Berger, 1991)

Partiendo de una teoría de sujeto que permita ver mas allá de la ocasional patología. Sujeto por sobre las patologías.- La Musicoterapia apunta a desarrollar potenciales que van a establecer funciones del individuo para que este pueda emprender una mejor integración intrapersonal o interpersonal y en consecuencia ejercer una mejor calidad de vida a través de la prevención, la rehabilitación o el tratamiento.

*" El hombre se encuentra sujeto a necesidades que solo se satisfacen grupalmente."*¹

Objetivos

- Iniciarse en la producción musical,
- Valoración del intercambio de experiencias como fuente de aprendizaje
- Confianza en sus posibilidades de plantear y resolver problemas a través de la expresión artística.
- Respeto por las posibilidades expresivas y creativas de los otros.
- Respeto por los materiales, instrumentos y espacios de trabajo
- Porque permite un modo de expresión no verbal el cual manifiesta estados emocionales del mundo interno del paciente.
- Superación de estereotipos discriminatorios.
- Comprensión de los elementos artísticos como vías alternativas de comunicación.
- Intensificación de la capacidad mnemotécnica: Se trabaja sobre la memoria, el recuerdo, la evocación.
- Estimulación "a tempo", o motivación adecuada y de sostén sobre capacidades ya adquiridas, y a riesgo de deteriorarse por la edad o patologías asociadas
- Valoración del trabajo grupal.

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud - (OMS), la Rehabilitación Cardiovascular es el conjunto de métodos que tienen por objeto devolver a los enfermos el máximo de posibilidades físicas y mentales,

¹ Dr. Enrique Pichón Rivière

permitiéndoles recuperar una vida normal a nivel social, familiar y profesional. Se intenta a partir de una adecuada Educación Sanitaria, modificar aquellos hábitos nocivos en cuanto a alimentación, ejercicio, medicación y factores de riesgo, con permanente apoyo psicológico y humano. El punto más importante es la intervención precoz del equipo rehabilitador a fin de lograr un mayor impacto en las posibilidades de recuperación físicas y mentales del paciente.



Las actividades recreativas participativas (música, danza, teatro y plástica) Son fundamentales para una nueva reinserción y readaptación social, así como importantes recursos para elaborar estados de stress y ansiedad.

Según el Ministerio de Salud de la Nación, la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) y la Federación Argentina de Cardiología (2015), en Argentina, hay 42 mil infartos de miocardio cada año y 80 mil accidentes cerebro-vasculares .-

Si la respuesta del sujeto a un estímulo se da tanto en el plano orgánico como a nivel del plano psicológico, obtenemos respuestas satisfactorias; si no responde en el plano psicológico, como consecuencia de un déficit a nivel psíquico, y considerando la situación, condiciones y estímulos a los que el sujeto está expuesto, obtenemos carencias de manifestación, que se denotaran a nivel orgánico como válvulas de escape:(gastritis, infartos, descomposturas, etc.)

Entre éstas manifestaciones orgánicas y psíquicas que funcionan como válvulas de escape, se estima que el corazón sufre el infarto porque actúa como lugar clave para derribar toda la estructura orgánica.

2.1 “Canto en grupo... un solo corazón “

No solo tienden a moverse irresistiblemente al unísono al ritmo de la música (por más que el manual de buenas maneras del cantante de coro lo desaconseje), sino que sus corazones laten también a la vez. A los pocos minutos de empezar a cantar su pulso se acompasa y como consecuencia “el canto crea un patrón emocional compartido entre los

miembros del coro”, según recoge el último número de “Frontiers in Psychology”.

La investigación se ha llevado a cabo en la Universidad de Gotemburgo y está liderada por Björn Vickhoff, del Instituto de Neurociencias y Fisiología de la Academia Sahlgrenska, que además de neurocientífico es músico. Su grupo investiga las respuestas biológicas de las personas a la música y cómo ésta afecta a su salud. Es conocido que cantar en un coro es muy saludable y promueve el bienestar. El motivo del efecto saludable puede deberse a que “cantar supone llevar un ritmo de respiración más lento de lo normal, lo que a su vez repercute en la actividad cardiaca”. Y es que “acoplar el ritmo cardiaco a una respiración lenta tiene un efecto subjetivo y biológico calmante y es beneficioso para la función cardiovascular”.

Que la respiración nos ayuda a calmarnos no es nuevo. Los psicólogos se sirven de ese efecto cuando enseñan a sus pacientes a controlar la ansiedad haciendo respiraciones lentas y pausadas, el “mindfulness”, el yoga, las meditaciones, aportan beneficios físicos y psicológicos, por lo que cantar es otra forma de respiración guiada capaz de modificar el pulso cardiaco. La longitud de las frases de la canción conduce la respiración, que se vuelve regular, lenta y profunda. Cantar al unísono tiene un efecto de sincronización del ritmo cardíaco de los cantantes, que tiende a aumentar y disminuir al mismo tiempo al ritmo que marca la música. “El canto regula la actividad del nervio vago, que está implicado en nuestra vida emocional y la comunicación con los demás y que, por ejemplo, afecta a nuestro timbre vocal.”²

Cuando las personas cantan juntas, sus corazones empiezan a latir al mismo ritmo. Más exactamente, el nervio vago, que va desde el tronco del encéfalo hasta el corazón, se activa de manera similar a una bomba. Expulsar el aire al cantar es lo que activa el nervio y reduce la frecuencia cardíaca. Puesto que esto a su vez provoca una respuesta emocional, el canto crea un patrón emocional compartido entre los miembros del coro

² El nervio vago forma parte del sistema parasimpático, que tiene una acción relajante sobre el organismo. Y su función es enviar señales para ralentizar los órganos que inerva, entre ellos el corazón y los pulmones. Al inspirar, el nervio vago provoca un ligero aumento de la tasa cardiaca y una disminución al expulsar el aire. El Acoplamiento de la variación del ritmo cardíaco (VRC) a la respiración se denomina arritmia sinusal respiratoria (RSA), y es una variación natural en la frecuencia cardiaca que se produce durante un ciclo de respiración. Es también una medida de la actividad del sistema nervioso parasimpático. La arritmia sinusal respiratoria es más pronunciada en personas jóvenes con buena condición física y no sometidas a estrés, destacan los investigadores. El canto coral, al pautar la respiración, produciría un aumento de la RSA, responsable de la sensación de bienestar.

desarrollando una actividad en la que “se pone el corazón”, con la implicación emocional que ello supone, y más si se hace en compañía de otros..³

La experiencia contempló tres Fases: a) Fase 1: Investigación diagnóstica, donde se llevaron a cabo en esta etapa, encuestas, charlas, entrevistas que permitieron hacer la selección de los temas fomentando el diálogo, la comunicación. Berger y Luckman: el lenguaje posee una cualidad de reciprocidad, hablo, pienso, escucho y al mismo tiempo lo hago con mis interlocutores y es el lenguaje el que me permite trascender el aquí y ahora. b) Fase 2: Integración y Producción Artística, nos conocemos, trabajamos la moderación, el consenso, el ponerse en el lugar del otro ya que los gustos musicales no son los mismos, el respeto por las diferencias y finalmente el entender las mismas como beneficiosas para el trabajo grupal. Aparecen experiencias particulares, los abuelos recuerdan y traen al grupo canciones y sucesos que acompañaron a las mismas a lo largo de su vida. Con todo esto pudimos organizar un repertorio de 11 canciones. Reflexionamos en grupo sobre la tarea explícita y también sobre lo que hace a lo vincular. Mencionando a Berger y Luckman se daría así la situación cara a cara, siendo ventajoso que el otro se me presente como real, lo que él es se halla a mi alcance, no permite pautas rígidas ya que éstas varían por el intercambio de significados subjetivos, los esquemas tipificadores son recíprocos y entran en negociación constante, donde a través de nuestras vidas aprendemos de los otros por encuentros cara a cara los de un subgrupo y los del otro. c) Fase 3: El Coro sale a cantar a distintas instituciones vecinas, escuelas, iglesias, centros de jubilados, Grupo de scouts etc. La expresividad humana es capaz de objetivarse en productos de la actividad humana.

Elección de canciones

En esta etapa se va teniendo una mayor conciencia de lo que cada uno es; logrando diferenciarse y recortarse de lo que los otros quieren y desean. A medida que el sujeto va creciendo en participación puede ir siendo autor de sus propias elecciones. El proceso de elección es un aprendizaje que se va construyendo en diversas etapas de la vida. Cada elección es una matriz que opera condicionando nuevas elecciones y que a su vez se va reconstruyendo con cada una de ellas. Matriz de aprendizaje Ana Quiroga lo define como " La modalidad con la que cada sujeto organiza y significa el universo de su experiencia, su universo de conocimiento. Se constituye en interacción con el mundo pero a la vez condiciona modalidades de interacción. Matriz en tanto estructuración, es el lugar o la forma en la que se genera la particularidad que tiene en cada uno de nosotros el vincularse, el aprender". Sumándole la posibilidad de realizar elecciones autónomas.

³ <http://www.abc.es/ciencia/20130709/abci-corazon-coralistas-late-unisono-201307081817.html>

Hasta hace pocos años, los profesionales de la salud centraban su mirada en torno a los procesos patológicos. Por este motivo, las tesis e investigaciones se dedicaban a describir las enfermedades, intentando descubrir las causas que pudiesen explicar el surgimiento de una u otra patología, para desde ahí pensar los procesos curativos. Es decir, una vez que la enfermedad está instalada, cómo revertirla o al menos como atenuar sus consecuencias.

Sin embargo, en el plano profesional, desde fines de la década del '70 comenzó a gestarse una nueva perspectiva que cambió el ángulo de análisis. Es así como aparece el concepto de resiliencia, entendiéndola como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. La resiliencia se sitúa en una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aún habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados. Aunque durante mucho tiempo las respuestas de resiliencia han sido consideradas como inusuales e incluso patológicas por los expertos, la literatura científica actual demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común y su aparición no indica patología, sino un ajuste saludable a la adversidad.⁴

"A pesar de traumas graves, incluso muy graves, o de desgracias más comunes, la resiliencia parece una realidad confirmada por muchísimas trayectorias existenciales e historias de vida exitosas. De hecho, por nuestros encuentros, contactos profesionales y lecturas, todos conocemos niños, adolescentes, familias y comunidades que "encajan" shocks, pruebas y rupturas, y las superan y siguen desenvolviéndose y viviendo -a menudo a un nivel superior- como si el trauma (Michel Manciaux. La resiliencia: ¿mito o realidad)

Entendemos por resiliencia, entonces, "el proceso dinámico de adaptación positiva en contextos de gran adversidad (Luthar et al, 2000), intentando entender cómo niños, adolescentes y adultos logran desarrollarse sanamente a pesar de vivir en condiciones tan adversas como son las situaciones de extrema pobreza (Werner y Smith, 1982; Luthar, 1999), enfermedad mental de los progenitores (Garmezy y Devine, 1985), malos tratos o catástrofes naturales" (Infante, 2002, pág. 26).

Promover la resiliencia apunta a mejorar la calidad de vida de las personas a partir de sus propios significados, del modo como ellos perciben y enfrentan el mundo. Entonces nuestra primera tarea es reconocer aquellas cualidades y fortalezas que han permitido a las personas enfrentar positivamente experiencias estresantes. Estimular un comportamiento resiliente implica potenciar estos atributos

⁴ <http://www.psicologia-positiva.com/resiliencia.html>

involucrando a todos los miembros de la comunidad en el desarrollo, la implementación y la evaluación de los programas de intervención.

El desarrollo de la resiliencia no es otro que el proceso de desarrollo saludable y dinámico de los seres humanos en el cual la personalidad y la influencia del ambiente interactúan recíprocamente.

No es extraño que el grupo ABBA cantara hace ya casi cuatro décadas *“quiero dar las gracias a las canciones, que transmiten emociones. Quiero dar las gracias, por lo que me hacen sentir. Debo admitir que por la música vale vivir...”* Y vivir, con mejor salud física y emocional⁵

⁵ *Experiencia llevada a cabo del año 2007/2015 en el servicio de Rehabilitación Cardiológica del Hospital Nacional A. Posadas, Pucía de Bs. As, Partido de Morón, y continúa. El servicio de Rehabilitación Cardiológica se encontraba a cargo del Dr. Daniel Olivieri, en la actualidad dirige la Dra. Cristina Giorgi. Agradezco la colaboración de: Lic. mt. Maria Virginia Gomez y la de la técnica en Cardiología, Lic. Gabriela Cabaña.-*