MISOSTENIDO
REVISTA DE MUSICOTERAPIA unir
#3
www.revistamisostenido.com

EFECTOS DE LA MUSICOTERAPIA Y ARTETERAPIA EN CASOS DE PERSONAS AFECTADAS DE SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA DE TIPO REACTIVO TRAS LA SEXTA OLA DEL COVID-19

EFFECTS OF MUSIC THERAPY AND ART THERAPY IN CASES OF PEOPLE AFFECTED BY REACTIVE-TYPE DEPRESSIVE SYMPTOMS AFTER THE SIXTH WAVE OF COVID-19

José Alberto Sotelo Martín
Profesor Máster en Musicoterapia
Universidad Internacional de La Rioja
Correspondencia: jose.sotelo@unir.net
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5400-6788

Resumen

A finales de 2019 una pandemia mortal comenzó a extenderse rápidamente por el mundo. Desde ese momento quedó claro que la desprotección frente a amenazas invisibles pero letales podían poner en peligro la existencia misma de la humanidad. La afectación fisiológica del cuerpo por el coronavirus provocó miles de víctimas mientras afectaba a millones de personas, pero no solo desde el punto de vista orgánico. Ante nuestra impotencia también se extendía otra pandemia muy preocupante y peligrosa, la afectación psicológica producida por la enfermedad; depresión, ansiedad, miedo y toda una serie de problemas y trastornos psicológicos marcaban un antes y un después en la vida de la población. Esto provocó una afluencia masiva de personas con problemáticas psíquicas diversas que obligándonos profesionalmente a proponer programas efectivos contra estos efectos. Este es el caso de una muestra de 33 pacientes cuya sintomatología depresiva de tipo reactiva derivada directamente de los efectos de la pandemia. De entre ellos, 17 fueron incluidos en un programa de intervención que incluía la musicoterapia como componente principal del tratamiento. A este programa se unieron dos casos tratados con arteterapia y otros dos con audiciones musicales a medida de cada paciente. El resultado fue un rápido descenso de la sintomatología depresiva en todos los casos.

Palabras clave

Coronavirus, musicoterapia, tratamiento psicológico, pandemia, arteterapia

Abstract

At the end of 2019, a deadly pandemic began to spread rapidly around the world. From that moment it became clear that the lack of protection against invisible but lethal threats could endanger the very existence of humanity. The physiological affectation of the body by the coronavirus caused thousands of victims while affecting millions of people, but not only from the organic point of view. Given our impotence, another very worrying and dangerous pandemic was also spreading, the psychological effects caused by the disease; depression, anxiety, fear and a whole series of psychological problems and disorders marked a before and after in the life of the population. This caused a massive influx of people with various mental problems, forcing us professionally to propose effective programs against these effects. This is the case of a sample of 33 patients whose reactive-type depressive symptoms derived directly from the effects of the pandemic. Among them, 17 were included in an intervention program that included music therapy as the main component of the treatment. This program was joined by two cases treated with art therapy and another two with musical auditions tailored to each patient. The result was a rapid decrease in depressive symptomatology in all cases.

Keywords

Coronavirus, music therapy, psychological treatment, pandemic, art therapy

INTRODUCCIÓN

En diciembre de 2019 se detectaron en Wuhan varias docenas de casos con síntomas a nivel respiratorio y la sospecha directa de que el causante de estas manifestaciones desconocidas era un virus. Las inmediatas investigaciones de la OMS desvelaron la aparición de un nuevo tipo de coronavirus, el SARS-CoV-2. Las primeras comunicaciones de fallecimientos se produjeron en China el 11 de enero de 2020 y rápidamente la infección se extendió a otros países. En pocas semanas el nuevo virus irrumpía en el escenario internacional, afectando la salud de la población, y la OMS declaró una emergencia de salud pública a nivel internacional (Sandín et al., 2020).

En España se decretó un estado de alarma a nivel nacional para tomar medidas directas sobre lo que ya se consideraba una pandemia, a lo que le siguió un estricto confinamiento en un intento de frenar o disminuir los contagios. En muchos casos de usuarios atendidos por los servicios de salud a domicilio se encontraron sintomatología adicional y se alertó sobre las consecuencias psicológicas de la pandemia (Inchausti et al., 2020). Surgen así varios servicios de asistencia psicológica telemática, pioneros en nuestro país, de manera conjunta con servicios similares en otros países de nuestro entorno, detectando un grave aumento de psicopatología comórbida sumada a la sintomatología estrictamente médica. Las causas desencadenantes derivadas de las quejas de los pacientes, y que se presumían agravadas por el propio confinamiento y el aislamiento social que ocasionó, fueron, de manera destacable, la falta de actividad laboral, que causó una pérdida económica importante para una gran parte de la población; afectaciones por fallecimientos de personas allegadas y familiares, así como miedos relativos a la propia enfermedad. Uno de los servicios más solicitados fue el servicio telefónico, organizado conjuntamente por la Comunidad de Madrid y el Colegio de la Psicología de Madrid (Herráez et al., 2020).

Las quejas que los usuarios comunicaban con mayor frecuencia pueden verse en la tabla 1.

Romero-González et al. (2020) estudiaron una muestra de 83 universitarios españoles y concluyeron un elevado aumento de sintomatología obsesivo-compulsiva y depresiva, y un incremento de niveles de estrés, así como niveles más bajos de resiliencia. Otro estudio llevado acabo en nuestro país, a partir de una muestra de 1161 participantes, arrojó una alta frecuencia en miedos específicos referidos a miedo al contagio, a enfermar y a la muerte, así como insomnio y sueño no reparador, desesperanza, síntomas ansioso-depresivos y altos niveles de intolerancia a la incertidumbre (Sandín et al., 2020). De forma similar, Llorca-Bofí et al. (2020) exponen en su estudio, con una muestra de 1165 participantes, un impacto psicológico clínicamente significativo en ansiedad fóbica, síntomas obsesivo-compulsivos, somatización, depresión reactiva y desconexión social severa.

En un estudio realizado por Chacón-Fuertes et al. (2020) se pone de manifiesto la complejidad de la atención psicológica en los sistemas de salud en momentos de pandemia, ya desde un punto de partida deficiente per se. El inicio en las intervenciones desveló una desventaja representada por falta de profesionales con la formación y experiencia necesarias para intervenir de inmediato, especialmente con población vulnerable y con patologías previas a la aparición del virus (Inchausti et al., 2020). Así mismo, Chacón-Fuertes et al. (2020) recogen en su revisión las conclusiones derivadas de los diferentes servicios colegiales y resaltan, entre otras, los problemas del sueño, duelo, ansiedad y depresión, miedo y preocupaciones excesivas acorde a los peligros del contagio, síntomas somáticos e ideación autolítica.

Tabla 1.
Quejas de mayor frecuencia durante los meses de confinamiento y posteriores detectados por las consultas telefónicas.

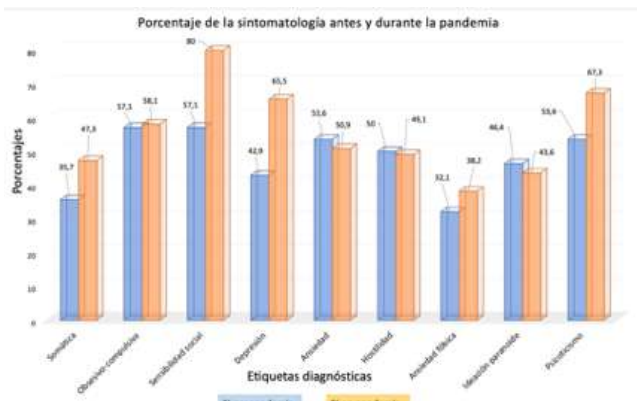
Listado de quejas más frecuentes de usuarios de la línea telefónica
Cambios en hábitos de vida y conductas rutinarias
Malestar psicológico general
Dificultades de concentración
Dificultad para desconectar de las preocupaciones
Incertidumbre
Ataques de ansiedad
Preocupaciones excesivas y miedo al contagio
Depresión, indefensión y desesperanza
Sentimiento de culpa
Ideación autolítica
Miedo a la pérdida y al duelo
Sentimientos de soledad y aislamiento
Ira
Ansiedad sostenida
Ciclotimia a nivel subtímico
Delirios de persecución
Desrealización
Problemas sexuales
Menor capacidad para tomar decisiones y resolver problemas
Baja autoestima
Problemas físicos de salud
Policonsumo. Consumo y abuso de sustancias psicoactivas

Nota: Adaptado de Herráez et al. (2020)

De la misma forma que los estudios anteriores, la investigación llevada a cabo por López (2022) refleja, predominantemente, quejas somáticas, sintomatología obsesivo-compulsi-

va, sensibilidad social, ansiedad, depresión, hostilidad inespecífica, fobias, ideación paranoide y psicoticismo, y muestra un incremento en casi todos los elementos sintomáticos comparativamente entre los niveles previos a la pandemia y durante la misma. En la figura 1 pueden observarse estos grupos de síntomas antes y durante.

Figura 1.
Sintomatología predominante en los periodos pre y durante la pandemia.



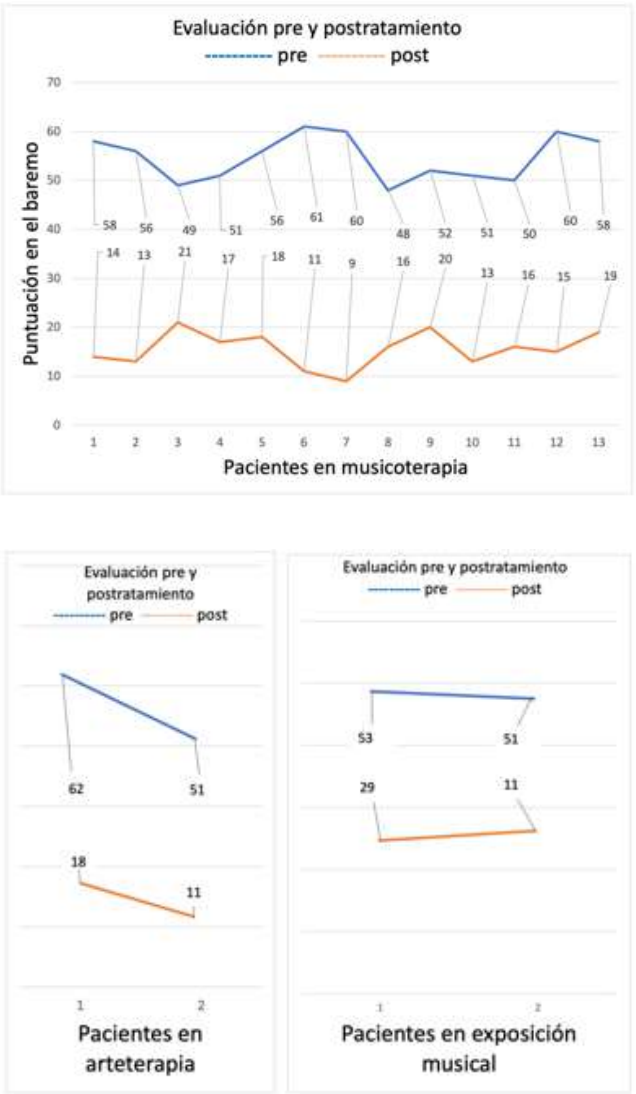
Nota: Adaptado de Chacón et al. (2020).

Nosotros, hemos atendido en consulta individual de psicología un grupo de pacientes con quejas relacionadas con los efectos de la pandemia, cuyo tratamiento ha girado en torno a la musicoterapia entre ocho y doce sesiones, casos con arteterapia expresiva y simbólica basada en el dibujo terapéutico, entre seis y diez sesiones y otros casos derivados del Servicio de Atención Psicológica no Presencial del Colegio de la Psicología de Madrid y la Comunidad de Madrid, entre dos y seis sesiones.

En total se han tratado más de 30 casos en 2021 con algún tipo de influencia relacionada con la irrupción del coronavirus SARS-CoV-2 en su sintomatología, de los que 17 mostraron claramente síntomas depresivos directos por efecto del COVID-19; 13 fueron tratados con musicoterapia, dos casos con enfoque arteterapéutico y otros dos casos desde el Servicio de Atención Psicológica no Presencial donde se prescribe una selección de fragmentos musicales a elección de los pacientes. En todos los casos se atenuó el tratamiento psicológico convencional que actuaba solamente de soporte.

Los resultados respecto a la sintomatología depresiva, síntoma destacable como queja principal en los pacientes tratados con las tres modalidades anteriores en 2021, se expresan en la figura 2.

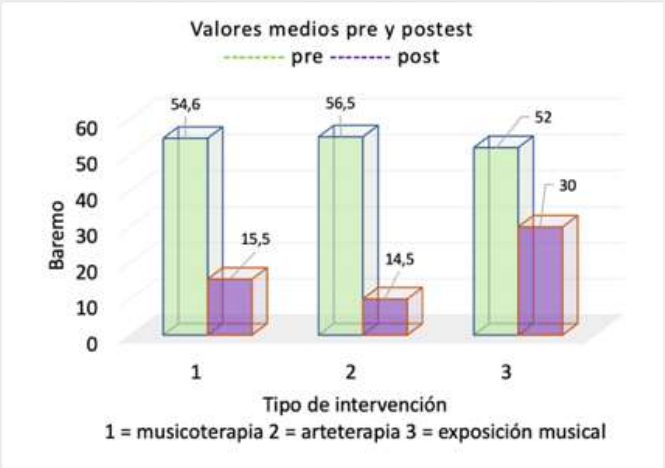
Figura 2.
Evolución pre- y postratamiento con pacientes con sintomatología depresiva derivada del efecto psicológico del SARS-CoV-2



Nota: Relación de resultados pretest y postest. Elaboración propia.

En la figura 3 se observan las diferencias entre las puntuaciones medias entre pretest y postest en los grupos de pacientes.

Figura 3.
Diferencias entre las puntuaciones entre pretest y postest en los grupos de pacientes.



Nota: Diferencias entre las puntuaciones entre pretest y postest en los grupos de pacientes.

CONCLUSIONES

Del análisis visual de los gráficos se desprende una gran diferencia en la sintomatología depresiva de los pacientes antes y después del tratamiento con musicoterapia; una mejora significativa, aunque en menor grado con arteterapia; y una mejoría en el alivio de los síntomas, aunque no suficiente a nivel terapéutico, en los dos casos tratados adicionalmente con escucha intencional de los fragmentos musicales de elección del paciente.

El resto de los pacientes que presentaban sintomatología relacionada con los efectos del COVID-19 fueron tratados en terapias convencionales de tercera generación obteniendo excelentes resultados, aunque precisaron mayor número de sesiones. Dos de los 33 siguen aún en terapia; un tercero se adhirió a un tratamiento de beber controlado, aunque no fue motivo de consulta.

Conflictos de intereses

La realización del presente proyecto de intervención no acarrea conflicto de interés alguno.

Contribuciones de autor

El autor declara ser el responsable de la redacción del presente artículo.

Citación

Sotelo Martín, J.A. (2022). Efectos de la musicoterapia y arteterapia en casos de personas afectadas de sintomatología depresiva de tipo reactivo tras la sexta ola del COVID-19. Revista Misostenido, 3, -

Recibido: 20 febrero de 2022
Aceptado: 8 marzo de 2022
Publicado:10 abril de 2022

REFERENCIAS

Chacón, F., Fernández-Hermida, J. R., y García-Vera, M. P. (2020). La psicología ante la pandemia de la COVID-19 en España. La respuesta de laorganización colegial. Clínica y Salud, 31(2), 119-123. https://doi.org/10.5093/clysa2020a18

Herráez-Collado, E., (coord.), Álvarez-Aparicio, A. I., Fernández-Márquez, L., Pereira-Dávila, M., Puerta-López, P., Sánchez-Torras, P., Sotelo-Martín, J. A., Soto-Baño, M. A. y Verdugo-Martínez, A. (2020). Guía de Casos. Intervención psicológica ante la situación derivada del brote de coronavirus COVID-19. *Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.*

Inchausti, F., García-Poveda N.V., Prado-Abril J. y Sánchez-Reales S. (2020). La Psicología Clínica ante la Pandemia COVID-19 en España. *Clínica y Salud. Avance online.* https://doi.org/10.5093/clysa2020a11

Llorca-Bofi, V., Palacios, R., Buil-Reiné, E., Adrados-Pérez, M., Sánchez, M., Pàmpols, S., Gisbert-Solà, A., Torterolo, G. y López-Fernández, E. (2020). Psicopatología en la población general durante las fases iniciales de confinamiento por COVID-19 en España. *Psicosomática y Psiquiatría,* (15).

López, D. (2020). Predicted HLA Class I and Class II Epitopes From Licensed Vaccines Are Largely Conserved in New SARS-CoV-2 Omicron Variant of Concern. Front. Immunología: 13:832889. https://doi.org/10.3389/fimmu.2022.832889

Romero-González, Borja, et al. (2021). "Síntomas psicopatológicos, estrés y resiliencia en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia por la COVID-19". En: Satorre Cuerda, Rosana (ed.). Nuevos retos educativos en la enseñanza superior frente al desafío COVID-19. Octaedro,. pp. 123-131

Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J. y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica,* 25 (1), 1-22. https://doi.org/10.5944/rppc.27569

MÁS MÚSICA MÁS SALUD

Fotografía de John Wolf en Pexel. Creative Commons