

COLORED RESOURCES: FERRAMENTA MUSICOTERAPÊUTICA DE AVALIAÇÃO DO ESTRESSE PSICOLÓGICO

Angélica Chantre
Ana Herrera
Ángela Osorio
Ximena Sarta
Sergio Triviño¹

RESUMO: A avaliação, nos processos de musicoterapia, tem sido um desafio tanto para a prática clínica como para a pesquisa, devido à ausência de ferramentas que possam abordar de forma integral, a riqueza dos dados obtidos pelo musicoterapeuta. Apesar de existirem vários testes psicométricos para o estresse psicológico, torna-se necessário desenvolver novos instrumentos de avaliação musicoterapêutica que permitam integrar conceitos da psicologia com métodos e técnicas próprios da musicoterapia. Esse artigo expõe o desenvolvimento de uma ferramenta nova para avaliação em musicoterapia, realizado na disciplina de Psicologia IV, no curso de mestrado em Musicoterapia, na Universidade Nacional da Colômbia, durante o segundo semestre de 2017.

Palavras-Chave: Recursos psicológicos, musicoterapia, estresse, avaliação.

¹ Estudiantes cuarto semestre Maestría en Musicoterapia. Facultad de Artes. Universidad Nacional de Colombia Contacto: apchantrec@unal.edu.co, amherrerab@unal.edu.co

COLORED RESOURCES: HERRAMIENTA MUSICOTERAPÉUTICA DE EVALUACIÓN EN ESTRÉS PSICOLÓGICO

Angélica Chantre

Ana Herrera

Ángela Osorio

Ximena Sarta

Sergio Triviño

RESUMEN: El proceso de evaluación en Musicoterapia se ha convertido en un reto, tanto en la práctica clínica como en estudios de investigación, ya que no se cuenta con las herramientas que puedan abordar de forma integral la riqueza de los datos obtenidos por el musicoterapeuta. Si bien, el estrés psicológico cuenta con variadas pruebas psicométricas, es necesario el desarrollo de nuevos instrumentos de evaluación desde la Musicoterapia que permitan integrar los conceptos desde la psicología con los métodos y técnicas propias de la disciplina. En este artículo se expone el desarrollo de una novedosa herramienta de evaluación en Musicoterapia, realizado en el marco de la asignatura de Psicología IV, de la Maestría en Musicoterapia de la Universidad Nacional de Colombia durante el segundo semestre de 2017; da como resultado una herramienta con una visión holística de las personas con tendencia de riesgo a sufrir estrés psicológico.

Palabras Clave: Recursos psicológicos, musicoterapia, estrés, evaluación.

INTRODUCCIÓN

El fortalecimiento de las respuestas de la persona a aquellos eventos estresantes presentes en la vida, es una necesidad manifestada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016). Esta capacidad de respuesta, se constituye en uno de los factores determinantes de la salud mental, el bienestar y el funcionamiento de una comunidad. El estudio de los efectos de la música sobre las respuestas del estrés, posee amplios antecedentes (O'KELLY, 2016). Lo mismo sucede con las intervenciones musicoterapéuticas sobre los niveles de estrés en diferentes poblaciones (DANIELS-BECK; HANSEN; GOLD, 2015; PELLETIER, 2004). Son numerosos también, los instrumentos diseñados y validados para medir los diferentes tipos de estrés. Sin embargo, en la literatura consultada, el tema del estrés psicológico crónico y los recursos psicológicos relacionados con la respuesta del estrés, se ha abordado de forma escasa e indirecta desde la investigación musicoterapéutica. Además, no se han encontrado pruebas musicoterapéuticas orientadas a valorar los niveles de estrés psicológico crónico.

Frente a la necesidad de implementar “estrategias e intervenciones intersectoriales eficaces y rentables de promoción, protección y restablecimiento de la salud mental” (OMS, 2016) la Musicoterapia, haciendo uso de sus herramientas, ofrece un espacio que permite valorar el nivel de respuestas del usuario frente a diferentes estímulos estresores. El objetivo de este artículo es presentar un instrumento musicoterapéutico que busca valorar los niveles de estrés psicológico crónico en adultos. Para ello, se expondrán, en primer lugar, los fundamentos teóricos que definen el estrés psicológico crónico y los recursos psicológicos relacionados con la respuesta del estrés. En segundo lugar, se definen los conceptos de musicoterapia y los métodos musicoterapéuticos que hacen parte de la prueba. Finalmente, se describen las características del instrumento musicoterapéutico **Colored Resources**, un ejemplo de su aplicación con sus respectivos resultados, así como sus aportes, alcances y limitaciones.

MARCO TEÓRICO

ESTRÉS PSICOLÓGICO CRÓNICO

El estrés constituye un proceso que involucra la percepción de un activador (reto o amenaza), una respuesta fisiológica y psicológica y unos efectos que pueden ser favorables y estimulantes cuando se dan por períodos cortos. Sin embargo pueden asociarse a múltiples enfermedades cuando se presentan de forma prolongada (estrés psicológico crónico). Los efectos del estrés en corto tiempo (una o dos horas) son de particular importancia para el funcionamiento cerebral y el desarrollo: mayor liberación de oxígeno y glucosa al cerebro, mejor funcionamiento en los procesos de memoria y liberación de dopamina, hormona relacionada con el placer al inicio del estrés (SAPOLSKY, 2011). No obstante, cuando el individuo se encuentra expuesto de forma prolongada (cuatro horas o más), ocurre lo contrario, presentándose efectos perjudiciales a nivel cerebral y una serie de enfermedades físicas y psicológicas asociadas (GUNNAR; QUEVEDO, 2007; SAPOLSKY, 2011).

Según Richard Lazarus (DEWE; O'DRISCOLL; COOPER, 2012), el estrés incluye un estímulo, las reacciones derivadas de éste y los procesos que intervienen. Dicho fenómeno se da como resultado de la transacción del individuo con el ambiente y su impacto depende de dos aspectos: la evaluación que vincula al sujeto con el estresor, construyendo un *significado relacional*, y los recursos personales, sociales o culturales de dicho sujeto para hacerle frente. Según esta teoría, los seres humanos no son víctimas del estrés, sino que su forma de apreciar los acontecimientos estresantes (interpretación primaria) y sus propios recursos y posibilidades de afrontamiento (interpretación secundaria) determinan la naturaleza del mismo. El afrontamiento se concibe como un esfuerzo conductual y cognitivo dirigido a reducir las exigencias internas y/o externas causadas por las transacciones estresantes (LAZARUS; FOLKMAN, 1984; citado en SIERRA; ORTEGA; ZUBEIDAT, 2003).

Considerando lo anterior, y para efectos de este artículo, se entenderá el estrés psicológico crónico como *una activación fisiológica y psicológica que surge como resultado de una exposición prolongada a circunstancias del entorno que superan los recursos de adaptación del individuo.*

RECURSOS PSICOLÓGICOS RELACIONADOS CON LA RESPUESTA AL ESTRÉS

Los recursos psicológicos se definen como

elementos que dan poder a la persona para hacer frente a las situaciones amenazadoras o estresantes y que pueden variar, intercambiarse, darse o recibirse, según sea el contexto social y las circunstancias (GUZMÁN-CARRILLO; GONZÁLEZ-VEDUZCO; RIVERA-HEREDIA, 2015, p.704).

Los fundamentos teóricos acerca de los recursos psicológicos asociados a la respuesta del estrés, provienen de estudios clásicos con animales realizados entre 1960 y 1970 (BRADY, 1958; WEISS, 1971, 1972).

En dichos estudios se evidenció cómo las ratas, al recibir pequeñas descargas eléctricas de forma constante y por un tiempo prolongado, desarrollaron úlceras estomacales relacionadas con la exposición a este estímulo estresante. Sin embargo, en diferentes experimentos, las ratas no desarrollaron úlcera cuando: (i) podían liberar su frustración luego de cada descarga -mordiéndolo un pedazo de madera o bebiendo agua, por ejemplo-, (ii) creían poder controlar la intensidad de la descarga pulsando un botón, (iii) la presencia de una luz o un sonido les permitía predecir cuándo iba a ocurrir la descarga y (iv) se encontraba en la compañía de ratas que le eran familiares y con las que tenía buenas relaciones.

35

En un último experimento, un grupo de ratas recibía una cantidad de descargas que aumentaba cada hora, mientras que el otro grupo recibía la cantidad máxima de descargas. Así el primer grupo desarrolló una mayor respuesta al estrés debido a su (v) percepción de que las cosas empeorarían.

Desde la psicología comparada se han hecho experimentos con animales que permiten realizar paralelos con el comportamiento humano, si bien se refieren principalmente a aspectos muy específicos, permiten generar una base para investigaciones en humanos. Además descarta las implicaciones éticas que podría tener el realizar experimentos como el planteado por Brady (1958) y Weiss (1971; 1972), en seres humanos. Todo el bagaje experimental realizado previamente, nos permite dar un paso adelante y construir un

instrumento que va más allá de la evaluación misma, para tener en cuenta el contexto y particularidad de nuestros participantes, sin categorizarlos, sino con el objetivo de reconocer y mejorar sus recursos para hacer frente a situaciones estresantes.

A partir de los anteriores experimentos, se definen respectivamente los siguientes recursos psicológicos que se constituyen como factores protectores ante circunstancias estresantes: descarga de la frustración, flexibilidad, capacidad de predicción, apoyo social y perspectiva de que las cosas mejoran.

DESCARGA DE LA FRUSTRACIÓN

El primer recurso psicológico que tomamos como factor protector es la descarga de la frustración, que es la capacidad de liberar y expresar de alguna manera (bien sea de forma verbal, gestual, corporal o musical) la frustración que pueda causar alguna circunstancia estresante. La frustración es un estado emocional de insatisfacción ante una situación, motivación o necesidad no lograda, que se relaciona con el estrés en tanto puede generar altos niveles de activación fisiológica y psicológica de forma prolongada, mientras no sea posible resolver, satisfacer o liberar dicha necesidad. La intensidad de la frustración variará según la importancia del motivo que la causa. Ésta puede estar relacionada con disminuciones u omisiones de reforzadores, demoras de recompensas, interrupción de tareas reforzantes por sí mismas o realización de pruebas difíciles o irresolubles con distintos grados de presión social (KAMENETZKY, 2009). Este último causal fue la base para el planteamiento de los reactivos relacionados con el factor de descarga de la frustración, en tanto se pone al participante en una situación de dificultad y presión social, y se evalúan sus respuestas para denotar qué tanto libera la frustración, de tal forma que se encuentre en menor riesgo de tener estrés crónico.

36

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad del ser humano de adaptarse a situaciones novedosas, cambiantes o inesperadas a través de la modificación de la conducta y/o el pensamiento. Gracias a la flexibilidad, se puede contactar con aquellos eventos privados que estén ocurriendo en el presente, al mismo tiempo que se elige abandonar o persistir

en una acción que puede implicar malestar. Involucra además, tener apertura mental para conocer cosas nuevas, escuchar a otros y entender lo que otros piensan y creen. Según Catalán (2016) es la capacidad que tiene el individuo para modificar sus propias creencias. Teniendo en cuenta estas definiciones seleccionadas se puede determinar que la flexibilidad es la noción personal sobre la capacidad de adaptación frente a distintas circunstancias adversas o favorables que pueden ser evocadas desde el ambiente musical.

CAPACIDAD DE PREDICCIÓN

Cuando se habla de predicción se hace referencia a la representación teleológica de la acción, es decir, a la capacidad que tiene el individuo de anticiparse a algo que va a suceder en el futuro próximo o lejano, antes de que éste se presente. La capacidad de predecir, propia de los seres humanos, permite no solo planear sino también anticiparnos a los hechos conociendo con qué probabilidad se va a desencadenar una conducta y bajo qué condiciones (TABORDA, 2009).

Este concepto está ligado a la definición de incertidumbre, entendida como la falta de conocimiento de algo o de uno mismo. En otras palabras, cuando existe incertidumbre quiere decir que el conocimiento acerca de los que se quiere saber solo es aproximado (CORTADA, 2008). Al poder tener la capacidad de anticiparse a los hechos y plantear en la mente las posibilidades de desenlace, el ser humano podrá tomar con calma y sabiduría los cambios inesperados que acontezcan en su futuro inmediato o lejano. Es por esto que se considera un factor protector para sufrir estrés crónico.

37

APOYO SOCIAL

El apoyo social se trata de un concepto multidimensional, que se refiere a la totalidad de recursos provistos por otras personas, pues ayuda a facilitar conductas adaptativas en situaciones de estrés (CASTRO; CAMPERO; HERNÁNDEZ, 1997). Respecto a la función del apoyo social se reconocen cuatro tipos: *Emocional* que provee al individuo sentimientos de estima, afecto, confianza, seguridad. *Valorativo* representa la sensación percibida por el individuo en la que puede contar con alguien, y sentirse acompañado socialmente. *Informacional* también conocido como consejo o guía cognitiva, que ayuda a

definir y enfrentar los eventos problemáticos mediante asesoramiento por parte de la red. *Instrumental* que constituye la ayuda tangible y material en la solución a un problema, aquí la fuente brinda ayuda práctica y concreta.

Entendiendo que el ser humano es por naturaleza un ser social, y que en el transcurso de su vida va creando diferentes redes de apoyo de acuerdo al contexto en el que se encuentre, escolar, laboral, familiar, etc., con este factor se busca medir si alguna de esas redes le brinda seguridad al usuario, o si por el contrario, no siente respaldo de los que le rodean, y, esto afecta su bienestar.

PERSPECTIVA DE QUE LAS COSAS MEJORAN

La doctora Florencia Daneri expone *la sensación de que todo va a empeorar* como uno de los pilares de los estresores psicológicos en su investigación sobre el estrés (DANERI, 2012). Aquí detalla que la sensación de que todo va a empeorar genera altos niveles de estrés, que combinada con la ausencia de los otros factores anteriormente expuestos puede generar un cuadro de estrés psicológico crónico. De la misma manera, la sensación de que las cosas van a mejorar genera reducción en los niveles de estrés, por lo que es un recurso óptimo para reducir los riesgos de sufrir estrés crónico; esto es claro en contextos terapéuticos, médicos y clínicos.

38

Lo anterior, en relación con los otros factores resulta en la mejor forma de manejar y reducir el estrés, por lo que se incluyó como parte de los factores de la prueba.

DEFINICIÓN DE MUSICOTERAPIA

La Musicoterapia es un proceso sistemático en donde el terapeuta, mediante el uso de la música, ayuda al cliente a promover o restaurar su salud e incrementar las posibilidades de acción en su contexto (BRUSCIA, 2007; RUUD, 1993). El espacio musicoterapéutico permite valorar las respuestas y conductas del individuo frente a ciertos estímulos a través de una serie de experiencias musicales que han sido desarrolladas empírica y teóricamente (BRUSCIA, 2007). Dichas experiencias hacen parte de las herramientas utilizadas en musicoterapia que se han definido como *métodos* y son definidos como cuatro clases de

experiencias musicales (escuchar, improvisar, recrear y componer), que permiten evaluar o intervenir una problemática. Se describen a continuación, los 3 métodos que hacen parte de la prueba **Colored Resources**:

- i. El método *re-creativo*, involucra al usuario en diferentes actividades que le permitan ejecutar o reproducir musicalmente un material sonoro, canción, ejercicio musical que ha sido creado previamente.
- ii. En el método de *improvisación*, el usuario crea de forma espontánea ritmos, melodías, armonías, haciendo uso de su voz, su cuerpo o instrumentos sonoros a partir de una idea (referencial) o de ninguna idea (no referencial).
- iii. En el método de *composición*, el musicoterapeuta apoya al usuario en la creación de un producto musical que puede ser canciones, piezas musicales, letras y que poseen un contenido relacionado con los objetivos de intervención. Generalmente, cuando dicho producto es finalizados, se graba y se escucha a manera de retroalimentación (BRUSCIA, 2007).

39

Dentro de la descripción de la prueba **Colored Resources**, se especificarán las diferentes actividades relacionadas con estos métodos y cómo el material musical, corporal y verbal recogido mediante la aplicación de la prueba, permite observar y valorar las respuestas de la persona y, de esta manera, inferir de manera general, el nivel de presencia de los cinco recursos frente a los diferentes estímulos

MATERIALES Y MÉTODOS

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Colored Resources es un instrumento de evaluación desarrollado durante el programa de maestría de Musicoterapia en la Facultad de Artes de la Universidad Nacional de Colombia. Su nombre es debido a que se basa en la medición de los recursos psicológicos del individuo que ya se han mencionado anteriormente. El musicoterapeuta seguirá las

indicaciones descritas en el manual para llevar a cabo una única sesión de valoración que deberá ser grabada en video y audio, contando con el encuadre adecuado para este propósito.

La secuencia de las actividades de la sesión inicia con un ejercicio rítmico de imitación, que hace las veces de caldeoamiento y que facilita el enganche entre el terapeuta y los usuarios. En él, el terapeuta planteará frases rítmicas que irán complejizándose en la medida en la que avanza la sesión, generando una sensación de frustración en los usuarios y retándolos a esta situación estresante.

Posteriormente y de modo no verbal, se pasa a la segunda actividad en la que los usuarios son invitados a tomar un instrumento, a explorarlo y a tocarlo. Haciendo uso de técnicas de improvisación, el terapeuta generará un ambiente en el que los usuarios tomen una postura rítmica clara que posteriormente será retada a cambios bruscos, inesperados y abruptos, bien sea desde lo armónico o desde lo melódico. De esta manera se podrá observar el tipo de respuesta que presentan los usuarios ante la incertidumbre y el cambio y su nivel de flexibilidad.

En un tercer momento, se invitará a los usuarios a un ejercicio de composición, usando palabras de un panel diseñado para identificar la percepción hacia el futuro que tienen los usuarios. Además se plantearán dos círculos armónicos en tonalidad mayor y menor respectivamente. Al finalizar, utilizando el método re-creativo, se solicitará a los usuarios a que, por turno, cada uno muestre su creación musical y se acompañe de algunos de los otros usuarios, asignando un rol específico a cada uno y un instrumentos y pensando específicamente en su red de apoyo disponible ante momentos de dificultad.

40

El análisis de los videos se realiza por medio de una plantilla de preguntas tipo Likert, en la que las respuestas no asignan un número sino un color de la siguiente manera:

	TIENE EL RECURSO Y LO USA TODO EL TIEMPO
	TIENE EL RECURSO Y LO USA LA MAYORÍA DEL TIEMPO
	TIENE EL RECURSO Y A VECES LO USA Y A VECES NO LO USA
	NO MUESTRA CONSISTENCIA EN TENER EL RECURSO
	NO TIENE EL RECURSO

Cada uno de los factores tiene un número de preguntas relacionado, cada una con un color como respuesta. Se procederá a usar un software online de combinación de colores (<http://trycolors.com/>), a través del cual se obtendrá una paleta de color para cada usuario de acuerdo a lo observado en la sesión y posteriormente se graficará la totalidad de los puntajes para obtener un resultado visual y colorido de los recursos psicológicos que posee el individuo evaluado.

Cada paleta de colores obtenida como resultado es individual y a través de ellas se evidencian las áreas que ameritan ser trabajadas (tendencias hacia lo rojo y lo naranja) así como las áreas que muestran más potencialidad (tendencias hacia lo verde y lo azul)

DESCRIPCIÓN DE LA APLICACIÓN DE LA PRUEBA

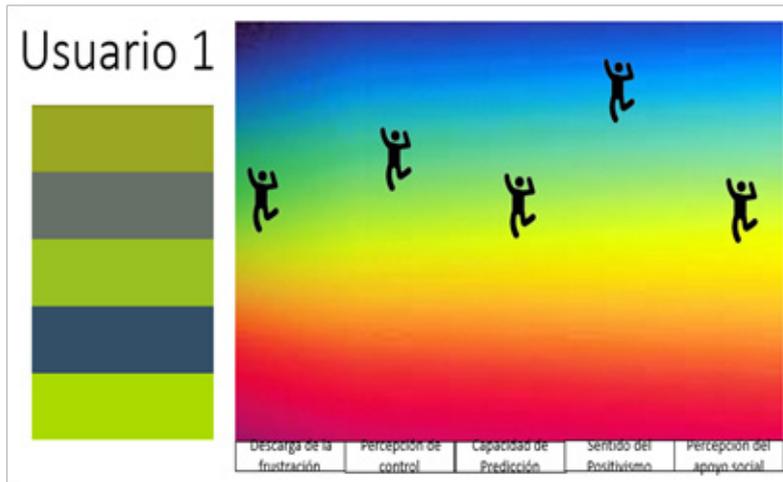
El instrumento de evaluación **Colored Resources**, fue probado en dos espacios en los que participaron estudiantes activos de la Universidad Nacional de Colombia de diferentes carreras de Pregrado.

Cada una de las sesiones en las que se aplicó la prueba **Colored Resources** contó con un promedio de cinco (5) participantes, con una edad promedio de veinte (20) años. En las dos ocasiones se contó con mayoría de participantes mujeres y en ambos casos la prueba se aplicó en las últimas semanas del semestre académico. Todos los participantes estuvieron presentes durante la aplicación de la prueba, la cual tuvo una duración de una (1) hora, sin ningún tipo de interrupción.

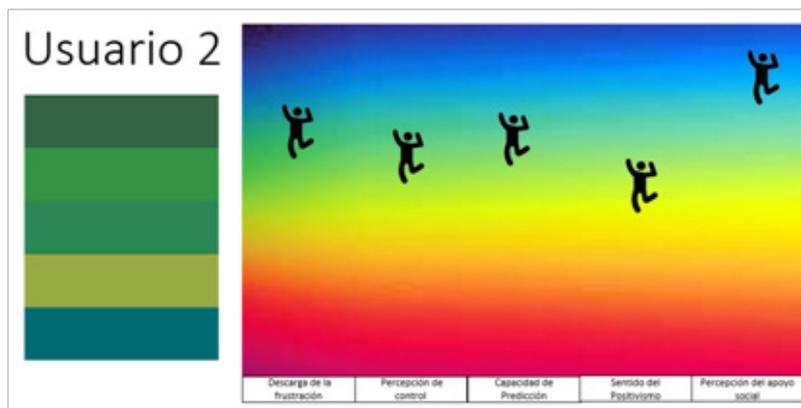
Los resultados que se presentan a continuación corresponden a la segunda aplicación de la prueba, la cual contó con cinco (5) participantes, cuatro (4) mujeres y un (1) hombre.

RESULTADOS

Aunque la prueba se desarrolla a través de una sesión con encuadre grupal, la evaluación se realiza individualmente. Se obtuvieron los siguientes resultados para cada uno de los cinco usuarios:

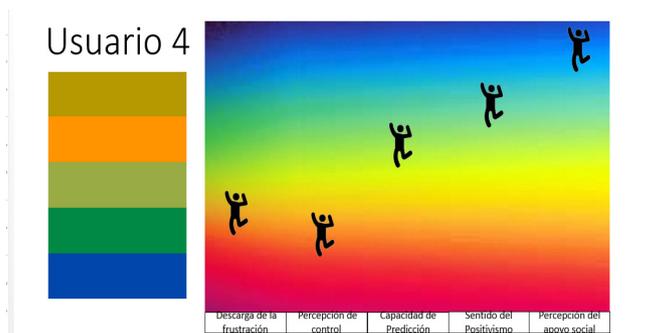
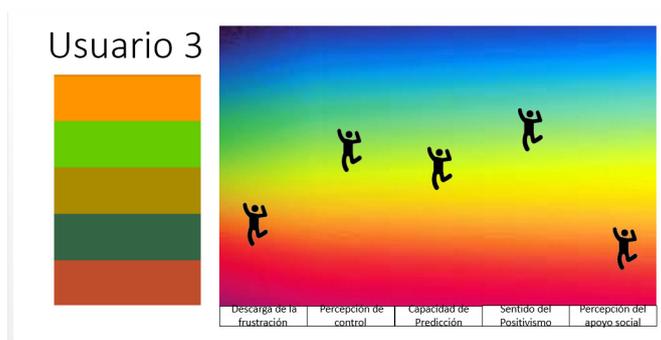


El usuario 1 muestra tendencia hacia los verdes y los azules, es decir, bajo riesgo a padecer estrés crónico, especialmente por poseer un gran sentido del positivismo como recurso psicológico protector.



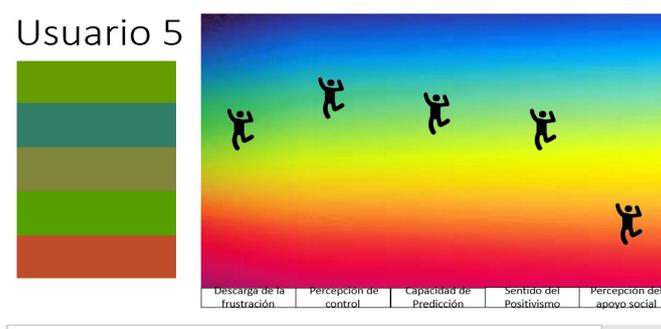
Con la misma tendencia, el usuario 2 muestra tendencia hacia los tomos verdes con una marcada percepción del apoyo social y con moderada tendencia de riesgo en cuanto al sentido del positivismo. Especialmente esta usuaria manifestó verbalmente una situación circunstancial que estaba viviendo en el momento de participar de la sesión lo que pudo afectar los resultados.

En la usuaria 3, se puede observar una paleta de colores distinta en la que predominan los colores amarillos y naranjas, lo que le da mayor riesgo a sufrir estrés psicológico crónico. El recurso menos presente en este caso fue el de la percepción del apoyo social.



En las imágenes obtenidas del usuario 4 se observa algo muy interesante y es que en los factores de descarga de la frustración y de percepción de control hay una tendencia de riesgo por poca utilización de los recursos, sin embargo, en los otros 3 factores la paleta de colores cambia hacia los tonos azules, especialmente en la percepción del apoyo social.

43



Por último, el usuario 5 muestra un color entre el naranja y el rojo en el factor de percepción del apoyo social, aunque cuenta con las otras herramientas protectoras contra el estrés psicológico como la percepción del control.

DISCUSIÓN

Este instrumento es un diseño inicial y novedoso de una herramienta que puede servir en los estudios sobre el estrés psicológico crónico en adultos. En sus primeras aplicaciones estuvo sujeto a múltiples ajustes y modificaciones en relación a los emergentes y a situaciones particulares que se iban presentando durante su aplicación. A pesar de esto, **Colored Resources** se muestra como una opción en el modo de valorar y evaluar los procesos musicoterapéuticos.

A continuación se debaten algunos aspectos en relación al desarrollo de la prueba que ha sido concebida a partir de una base teórica pero articulándola a lo que, por experiencia, se sabe que ocurre en medio de una sesión de Musicoterapia. Se están midiendo factores psicológicos, sin embargo se usan métodos y técnicas propios de la Musicoterapia para la exploración y la evidencia de los mismos.

PRUEBA DE TIPO EXPLORATORIO

Aunque, como se dijo antes, el estudio de los efectos de la música y el de las intervenciones musicoterapéuticas sobre los niveles de estrés en diferentes poblaciones posee un amplio recorrido, no se han diseñado pruebas musicoterapéuticas orientadas a valorar los niveles de estrés psicológico crónico. De igual forma, los estudios hallados en musicoterapia han abordado de forma escasa los recursos psicológicos relacionados con la respuesta del estrés, descritos en esta investigación. Por lo tanto, la investigación realizada alrededor del diseño de la prueba **Colored Resources**, es de carácter exploratorio ya que describe lo que acontece con el uso de esta herramienta innovadora.

44

PENSAMIENTO CRÍTICO

La evaluación de esta prueba está basada en la interpretación que hace el musicoterapeuta cuando analiza los videos, teniendo en cuenta la reacción del participante frente a cada uno de los reactivos. Se enfoca en los factores no estructurales, a pesar de realizarse a través de actividades muy específicas que de alguna manera podrían inclinarse en respuestas cuantificables.

CARÁCTER NARRATIVO CON BASE PRAGMÁTICA

Colored Resources está pensada como una prueba de carácter narrativo con base pragmática; la prueba tiene sus antecedentes en el pensamiento pragmático, por todo el bagaje lógico-científico que fundamenta la elección de los factores. Sin embargo, realmente tiene un carácter intuitivo, pues parte de reconocer los recursos que tiene la persona para hacer frente a las situaciones de estrés, brindando un panorama general de los factores y así, permite divisar qué fortalezas tiene el usuario y en qué aspectos es necesario trabajar, para disminuir el riesgo de tener una condición de estrés crónico.

Además, permite un espacio para observaciones musicoterapéuticas y busca ir más allá de lo evidente, generando resultados sin categorizar o rotular al participante. La prueba nos permite reconocer al participante como un ser cambiante, con capacidades y recursos en los cuales su experiencia, sus pensamientos y su emocionalidad juegan un papel primordial. Del mismo modo, tiene en cuenta las distintas acciones y escenarios en los cuales los participantes hacen uso de estos recursos, por lo cual no solamente brinda un panorama general, sino que muestra aquellos aspectos en los que el usuario podría trabajar para desenvolverse cada vez mejor ante situaciones estresantes.

45

VENTAJAS E INNOVACIÓN

Una de las innovaciones que presenta la prueba **Colored Resources** reside en el hecho de que presenta sus resultados en una gama cromática que permite conjugar datos cuantitativos con elementos cualitativos para tener una visión holística de los recursos que cada usuario tiene frente al estrés crónico, a diferencia de otras pruebas que presentan sus resultados como datos numéricos cerrados o como discursos puramente narrativos y subjetivos.

Mostrar los resultados en una gama de colores permite una lectura de los resultados en clave de tendencias y no como anomalías conclusivas. Entonces los resultados de la prueba, como una paleta de colores, facilita la identificación de aquellos recursos que el usuario no está usando, y aquellos en donde tiene fortalezas, para, a partir de ahí, poder pensar un tratamiento adecuado con dichas alertas.

La prueba busca abrir al musicoterapeuta puertas para profundizar en el proceso terapéutico del usuario, pues al identificar aquellos recursos que el usuario no está usando, se puede indagar en las razones por las cuales no se está haciendo uso del recurso y a partir de ello trabajar, en profundidad, en dicho recurso o en las áreas que este recurso afecta.

Otra ventaja que tiene esta prueba, es que la sesión sugerida para la aplicación de la prueba se puede ajustar al momento del tratamiento en el que se encuentre el usuario. Así puede ser una sesión inicial ligada al objetivo de generar empatía, como también puede ser una sesión de profundización del proceso terapéutico. La herramienta funciona como prueba de valoración y evaluación.

Colored Resources es una prueba de fácil aplicación que permite ajustes contextuales. El terapeuta tendrá la posibilidad de adaptar la herramienta a las particularidades de sus usuarios y de sus procesos terapéuticos siempre y cuando no modifique los principios anteriormente expuestos. Esto le otorga a la prueba una posibilidad de aplicación en diferentes contextos culturales y socioeconómicos.

LIMITACIONES Y DESVENTAJAS

Una de las limitaciones principales de la herramienta es que ha sido concebida para ser aplicada a la población adulta. Si bien podría adaptarse al desarrollo cognitivo de otras edades, el diseño de la sesión y las actividades propuestas requieren del participante un alto grado abstracción y de asociación.

Por otra parte, a pesar de que el manual describe de forma detallada el cómo se debe desarrollar la sesión propuesta, es *terapeuta-dependiente*. Esto se desglosa en 2 aspectos importantes. El primero es que en el momento de su aplicación, se ponen en evidencia las destrezas musicales del terapeuta y también de los usuarios que estén en la sesión. Por otra parte, y al igual que lo que sucede con otro tipo de pruebas que se basan en la observación de videos, los resultados tienen el sesgo de que el investigador sea el mismo que aplica la prueba y el mismo que la evalúa.

De la misma manera se quedan por fuera algunos aspectos circunstanciales que pueden modificar los resultados y que son inherentes a lo que sucede en la interacción grupal de los individuos. El terapeuta que aplique la prueba deberá estar atento a dirigir la sesión a los aspectos que quiere medir. Por esto se hace indispensable tener una lectura y un conocimiento previo del manual.

Durante la aplicación de la prueba los ajustes que se realizaron tuvieron que ver con la secuencialidad de la sesión. Esto se debe tener en cuenta especialmente porque los usuarios no deben sentir de que se trata de pruebas distintas para cada factor y sin ningún tipo de conexión. Aquí es importante aclarar que, aunque se trata de un diseño para evaluación, es también una experiencia musicoterapéutica que moviliza corporal, verbal, musical y emocionalmente a los usuarios y el terapeuta debe estar atento a contener las situaciones que se presenten dentro de la misma.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Colored Resources se muestra como una herramienta musicoterapéutica de medición, novedosa y práctica, para la evaluación de las tendencias de riesgo a padecer estrés psicológico crónico a partir de la medición de la presencia y utilización de los diferentes factores psicológicos que sirven como recursos protectores ante situaciones estresantes.

47

A partir de las diferentes paletas de color y gráficas, el musicoterapeuta puede plantear objetivos terapéuticos de forma dirigida e individualizada y/o usarla para evaluar el proceso musicoterapéutico que ya se haya iniciado.

Es importante anotar que se trata de una prueba piloto que amerita ser aplicada y validada frente a una muestra de la población más grande que permite ver la consistencia interna y convergente de sus resultados. Esta iniciativa abre la puerta a investigadores y estudiantes a crear nuevas herramientas que se ajusten a las necesidades propias de nuestro quehacer en la Musicoterapia en diferentes contextos.

REFERENCIAS

BRADY, J. Ulcers in "Executive" monkeys. **Science**, 199, p. 95-100, 1958.

BRUSCIA, K. **Musicoterapia: Métodos y Prácticas**. México D. F.: Editorial Pax, 2007.

CASTRO, R., CAMPERO, L.; HERNÁNDEZ, B. La investigación sobre apoyo social en salud: situación actual y nuevos desafíos. **Revista Saúde Pública**, 31(4), p. 425-435, 1997.

CATALÁN, S. (2016). Flexibilidad Mental. Disponible en: <http://www.cipsiapsicologos.com/blog/flexibilidad-mental/>. Acedido en: 27/10/2017.

CORTADA, N. Los sesgos cognitivos de la toma de decisiones. **International Journal of Psychological Research**, 1(1), p. 68-73, 2008.

DANERI, F. **Psicobiología del estrés**. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología, 2012.

DANIELS-BECK, B.; HANSEN, A.; GOLD, C. Coping with Work-Related Stress through Guided Imagery and Music (GIM): Randomized Controlled Trial. **Journal of Music Therapy**, 52(3), p. 323–352, 2015.

DEWE, P.; O'DRISCOLL M.; COOPER, C. (2012). Theories of psychological stress at work. **Handbook of Occupational Health and Wellness**. New York: Schultz, 2012.

GUNNAR, M.; QUEVEDO, K. The Neurobiology of Stress and Development. **The Annual Review of Psychology**, 58, p. 145 -73, 2007.

GUZMÁN-CARRILLO, K.; GONZÁLEZ-VEDUZCO, B. SH.; RIVERA-HEREDIA, M. Recursos psicológicos y percepción de la migración en menores con familiares migrantes. **Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud**, 13(2), p. 701-714, 2015.

KAMENETZKY, G. Respuestas de Frustración en Humanos. Laboratorio de psicología experimental y aplicada. **Revista Terapia Psicológica**, v. 27 (2) p.191-201, 2009.

O'KELLY, J. Music Therapy and Neuroscience: Opportunities and Challenges . **Voices**, (16)2, 2016.

OMS. (2016). **Salud mental: fortalecer nuestra respuesta**. Nota descriptiva. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/es/>. Acedido en: 26/10/2017.

PELLETIER, C. The Effect of Music on Decreasing Arousal Due to Stress: A Meta-Analysis. **Journal of Music Therapy**, 41(3), p. 192–214, 2004.

RUUD, E. **Los Caminos de la Musicoterapia**. Buenos Aires: Bonum, 1993.

SAPOLSKY, R. The Neurobiology of the Adaptive and Deleterious Features of Stress. In: KABAT-ZINN, J.; DAVIDSON, R.; HOUSHMAND, Z. (Ed.) **The Mind's Own Physician: a scientific dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation**. Oakland University, s/p., 2011.

SIERRA, J.; ORTEGA, V.; ZUBEIDAT, I. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. **Revista Mal Estar e Subjetividade**, 3(1), p. 10-59, 2003.

TABORDA, H. Modelos bayesianos de inferencia psicológica: ¿Cómo predecir acciones en situaciones de incertidumbre? **Universitas Psychologica**, 9(2), p. 495-507, 2009.

WEISS, J. Effects of coping Behavior in Different Warning Signal Condition on Stress Pathology in Rats. **Journal of Comparative and Physiological Psychology**, 77, p. 1-30, 1971.

WEISS, J. Psychological factors in stress and disease. **Scientific American**, 226, p.104-113, 1972.