



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Trabajo Social

Trabajo Fin de Grado

**EFFECTOS DE LA MÚSICA EN
EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO.**

Alumno/a: Rocío Sánchez Palomino

Tutor/a: D^a Juana Pérez Villar
Dpto: Departamento de Psicología.

Noviembre, 2014

ÍNDICE

	Pág.
1. Resumen.....	2
2. Introducción.....	3
3. Fundamentación teórica.....	4
4. Envejecimiento activo.....	4
3.2 Musicoterapia.....	5
3.3 Intervención con grupos.....	7
5. Justificación.....	8
6. Objetivos	
• Objetivos generales.....	10
• Objetivos específicos.....	11
7. Población Diana.....	11
8. Metodología.....	12
9. Desarrollo de las sesiones.....	13
10. Cronograma.....	20
11. Evaluación.....	21
12. Aplicación al Trabajo Social.....	22
13. Conclusiones.....	23
14. Bibliografía.....	24
15. Anexos.....	26

1. RESUMEN

Desde la antigüedad la vejez ha sido un tema de especial relevancia ya que se pretendía dar una explicación al porqué los seres humanos envejecen y que hechos suponía llegar al final de la etapa del ciclo vital. A medida que han pasado los años el envejecimiento se vive de manera reconocida tanto socialmente como políticamente y los mayores gozan de una serie de oportunidades y prácticas que antiguamente eran impensables. Esta es la razón por la que el envejecimiento se debe de tomar con una visión positiva de aprendizaje y motivación para así poder progresar y llevar a cabo una vida saludable y activa.

Este proyecto está basado en una propuesta de intervención musical que tiene como objetivo promover hábitos saludables en la tercera edad favoreciendo mejores niveles de salud en esta etapa vital. La dimensión musical puede ayudar a satisfacer determinadas necesidades de las personas de forma integral, ya que se favorecería el incremento de las relaciones sociales, la estimulación de la movilidad, la creatividad o los fenómenos comunicativos, tanto verbales y no verbales como forma de expresión e interacción con su entorno.

Palabras clave: Envejecimiento activo, música, ancianos, prevención, calidad de vida.

ABSTRACT

Since ancient old age has been an issue of particular importance since it is intended to give an explanation for why humans age and supposed facts reach the end of the life cycle stage. As the years have passed aging lives so recognized both socially and politically and older enjoy a number of opportunities and practices that were once unthinkable. This is the reason that aging is due to take a positive view of learning and motivation in order to progress and pursue a healthy and active life. This project is based on the proposal of musical intervention that aims to promote healthy habits in later life by promoting prevention of harmful habits that may arise along this particular cycle. The musical dimension responds to the different needs of the user / a comprehensive manner, enhancing social relationships, motor ability, creativity or nonverbal communicative phenomenon as a form of expression and interaction with their environment.

Key words: Active Aging, music, nursing, prevention, quality of life.

2. INTRODUCCIÓN

En muchas ocasiones la vida de las personas mayores se encuentra inmersa en realidades sedentarias y poco activas. Muchas de estas personas, tras la jubilación disponen de tiempo libre para realizar alguna que otra actividad que los evada de esas realidades monótonas.

Desde finales de la década de 1990, la OMS (Organización Mundial de la Salud) abordaría el término de “Envejecimiento activo” *entendido como el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida*” (Causapié, 2011).

En este sentido, y con objeto de promover el envejecimiento activo en la población mayor, en este trabajo se pretende presentar un proyecto de intervención con personas mayores con el fin de fomentar sus relaciones sociales, mejorar la autoestima, incrementar la autonomía personal, afrontar que la vejez es una etapa para seguir disfrutando y creciendo plenamente, incrementar habilidades cognitivas y físicas y promocionar estilos de vida mejores que los anteriores. (Ceballos, 2012) Todo ello a través de la música, ya que se considera que puede ser un medio esencial en el ser humano para aprender y mejorar la capacidad de aprendizaje de manera directa para alcanzar los objetivos propuestos. (Betés , 2000)

En este trabajo Fin de Grado se desarrollará un proyecto de intervención social dirigido a personas mayores, donde la Musicoterapia en su faceta de promoción de la salud desempeña un papel fundamental, ya que la música puede ser empleada como medio con el que se suscitará la armonía en el colectivo de personas mayores a través del fomento de su salud física. Por tanto mediante la música se promoverá la salud de todos los mayores de 65 años a fin de lograr un proceso de envejecimiento activo (Serrano, 2013).

Esencialmente se pretende que a raíz de la jubilación por disponer de mayor cantidad de tiempo “los jóvenes ancianos” tengan nuevamente la oportunidad de vivir la música como la hicieron en otra época de sus vidas. Que puedan seguir disfrutando de ella pero ahora acompañada de nuevos géneros musicales, canciones más modernas, de sus tiempos para así ir recreando dinámicas de cadenas de movimientos o pasos sencillos a partir de ellas.

Con la música no sólo se obtienen beneficios de audición, se conoce también que aprender a tocar un instrumento aporta beneficios positivos en adultos. Las actividades musicales combinadas con elementos de baile mejorarán el equilibrio de la persona y les otorgará autonomía funcional a la hora de realizar cualquier actividad. (Jauset, 2009).

Mediante la música pretendemos poner en marcha habilidades sociales que fomenten las redes de apoyo de las personas mayores y recreen situaciones o experiencias personales vividas en el pasado. Este hecho genera que afronten esta nueva etapa con más positividad y posibilita el recuerdo de letras de canciones que si no son recordadas se olvidan ayudando así al mantenimiento de la memoria de estas personas.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1 Envejecimiento Activo.

El envejecimiento activo propone considerar a todos/as hombres y mujeres miembros esenciales la sociedad. Para fomentar el envejecimiento activo es necesario entre otros contribuir al bienestar y desarrollo colectivo de las personas.

Para promover el envejecimiento activo sería necesario implicar a todos/as ellos/as a que participaran en actividades que tengan como objetivos potenciar todo lo que a sus vidas refiera y prevenir la aparición de hábitos perjudiciales o vidas poco activas y de esta manera se desarrollaría una doble función para contribuir al logro del envejecimiento activo: **salud y participación.**

Como elemento primordial sería necesario que la sociedad apoyara a las personas mayores para que estas sean capaces de asumir cambios, motivarles a que se realicen, y acompañarles en el transcurso de sus vidas.

Envejecer de manera positiva, activa y motivados para participar es la clave del éxito tanto para la persona que envejece como para la sociedad misma. (Causapié, 2011)

La intervención musical supone un método no farmacológico que ayuda a las personas y a su vez facilita que se organicen de forma interna y externa.

Por último cabría destacar que este tipo de intervenciones en personas mayores de 65 años constituyen un elemento motivador para ellos/as y las relaciones e interacciones que establece con su entorno se muestran favorables. Por tanto se considera como un tratamiento rentable a comparación con otros tipos de tratamientos (Bartlett, 1999).

Debido a todas estas razones se tendrá en cuenta como objetivo principal potenciar el Envejecimiento Activo de la población y por tanto se pretenderá que las personas mayores estén el máximo tiempo activas, productivas y saludables reforzando sus hábitos de vida con la finalidad de prevenir situaciones de discapacidad o ralentizar el envejecimiento sedentario.

La música servirá de vehículo para la mejora de la memoria, la estimulación del recuerdo, y la mejora de las condiciones físicas entre otras. Se mantiene como prioridad que mediante la intervención con música queden cubiertos el ocio, la salud y el bienestar en general de los mayores para guiarlos a llevar estilos de vida saludable que favorezcan al envejecimiento activo (Mercadal, 2008).

3.2 Musicoterapia.

La mitología griega atribuyó un origen especial o divino a la música y en ella se nombraban dioses o semidioses tales como Apolo, Anfión y Orfeo. En ella, la música parecía cobrar poderes mágicos tales como el de curación repentina de enfermedades, la purificación del cuerpo-alma y por último como creadora de la naturaleza (Ulrich, 2007).

Los grandes filósofos griegos destacaron la importancia del papel de la música como disciplina terapéutica.

- Pitágoras (h. 580-h 500 a. C) consideraba que la música podía influir en la armonía personal de cada ser y la describe como medicina del alma.
- Platón (h.427-237 a. C), en las Leyes expresa que la música favorece al expresión del alma.
- Aristóteles (384-322 a. C) apreciaba la música debido a que puede producir una catarsis emocional (Fubini, 1990).

Por tanto, la influencia de la música tenía entre otros objetivos la prevención de enfermedades y llegar a afectar beneficiosamente en la salud de las personas. Esta especial consideración respecto a la música la encontramos en los escritos de Platón y Aristóteles citados anteriormente, llegándose a consolidar la musicoterapia como disciplina en el S.XX.

Es en la segunda mitad del siglo XX cuando parece que España cobra cierto interés por esta disciplina tan diferente y por ello, es en 1974 cuando se crea la Asociación

Española de Musicoterapia, que fue legalmente aprobada con motivo del Symposium Nacional de 1977. La música a partir de este momento es considerada como un agente socializador que aporta beneficios en la vida de las personas (Gaston, 1968).

McClosky sostuvo que la música es terapéuticamente eficaz porque es la disciplina más social de todas las artes y se encuentra estrechamente vinculada a la paliación de enfermedades y el envejecimiento de las personas. Se ha demostrado que las personas mayores tienen capacidades inherentes para el desarrollo de actividades musicales incluso con las limitaciones físicas que puedan presentar (Mercadal, 2008).

El concepto de música como herramienta terapéutica ha existido a lo largo de la historia en todas las épocas y gran parte de las culturas, entendiendo como terapia a todo remedio que se emplea para curar, prevenir o paliar trastornos psíquicos o físicos en los seres humanos. Más Concretamente fue en Estados Unidos, cuando después de la primera y la segunda Guerra Mundial, multitud de músicos fueron a ofrecerse a diversos hospitales psiquiátricos como voluntarios para solventar traumas psiquiátricos y fuertes emociones vividas de miles de soldados que presentaban problemas de salud graves (Mercadal, 2008).

La intervención con música se puede aplicar en diferentes entornos y contextos con amplia variedad de colectivos pero este proyecto irá dirigido exclusivamente hacia las personas mayores de 65 años que no presenten severos problemas cognitivos ya que se tratará de conseguir la promoción de Envejecimiento activo y la prevención de patologías asociadas con el sedentarismo o falta de actividad. Por esta razón su aplicación será de manera preventiva teniendo como objetivos primordiales potenciar las actividades e implicación social a través de la participación y las actividades musicales a la vez que se favorece la autoestima de estas personas y la mejora en la satisfacción de cada uno de los integrantes que conformarán el grupo (Clair, 1996)

En la intervención que se llevará a cabo con mayores la musicoterapia se tomará como herramienta terapéutica pero es necesario remarcar que siempre teniéndola en cuenta como herramienta complementaria para conseguir el bienestar de las personas.

La intervención musical permite que se trabaje o se estimule capacidades mermadas para así la prevención de posibles conductas sedentarias y perjudiciales que se puedan dar posteriormente.

Por esta razón es fundamental que el/la Trabajador/a Social tenga siempre presentes una serie de circunstancias tanto del individuo, colectivas como contextuales durante el proceso de intervención:

- La historia de vida del usuario y los modos de relación y comunicación que lo caracterizan.
- La presencia de los factores socio-culturales que puedan rodearle.
- La historia y situación actual de los grupos en los que se encuentra involucrado y la relación que mantiene con cada cual.

De esta manera según estos parámetros citados anteriormente se podrá llegar a conectar de manera eficaz y efectiva con el grupo de trabajo de personas mayores de 65 años que formaremos. (Gallardo, 2011).

Los efectos beneficiosos de la música son diversos, pero cabe destacar tres niveles fundamentales: nivel social, nivel emocional, nivel fisiológico (Betés, 2000):

Nivel social

- Favorecer la integración social de las personas.
- Contribuir a mejorar las relaciones sociales, y lazos de unión.
- Facilitar la cohesión grupal y dar sentimiento de grupo
- Invitar al diálogo de todos los miembros que componen el grupo
- Contribuir a mejorar al desarrollo de las habilidades sociales.

La música además de contemplar beneficios a nivel social de las personas también ayuda a facilitar la comunicación y la expresión ayudando a ver mejoradas las habilidades de comunicación limitadas o nulas de las personas (Clair, 1996).

Nivel emocional

- Comunicar y expresar un estado emocional (miedo, tristeza, alegría...)
- Modificar cambios de estado de ánimo
- Despertar provocar o evocar emociones y sentimientos.

Los beneficios de la música también se encuentran presentes en expresiones personales, maneras de gesticular, estados de ánimo. Todas ellas identificadas por medio de tareas musicales. (Betés, 2000).

Nivel fisiológico

La música ejerce efectos positivos y da respuestas en sentido fisiológico de las personas que lo practican a largo plazo. Aunque cabe destacar que las respuestas que se dan ante

determinados estímulos no son fáciles de predecir debido a la complejidad musical y también a la dificultad que presenta medir con exactitud los beneficios de la música sobre las personas. (Bartlett, 1999)

3.3 Intervención con grupos.

El envejecimiento activo de los mayores se construirá a través de la intervención de grupos para así poder llegar a la reflexión y al trabajo de manera conjunta para que se incremente la interacción con los demás.

No son escasos los estudios que mantienen los diversos efectos positivos que tiene el trabajar con grupos. Desde efectos básicos como la presencia de otros, hasta los efectos más complejos que se derivan de la interacción de unos/as con otros/as.

La vida asociativa y los lazos de unión se establecen cuando se fomenta claramente la vida **de grupo**. El grupo es una fuente de vida ya que reúne a gente diversa con situaciones dispares y pautas culturales en muchos casos diferentes a las que comúnmente se está acostumbrado (Quintana, 1993).

La intervención musical con personas mayores carecería de interés si no se planteara en grupo ya que la interacción con el resto de los/as integrantes del este facilitaría el rendimiento personal y la práctica de habilidades sociales. La explicación de los fenómenos anteriores sería precisa ya que lo desencadenaría la presencia de otros.

Para que la población diana elegida rinda a la hora de la formación grupal será necesario considerar elementos tales como la satisfacción grupal, las percepciones que mantienen al respecto cuando se les plantean determinadas situaciones, dificultades, controversias, etc. (Marín & Troyano, 2011).

4. JUSTIFICACIÓN

Se diseñará un proyecto de intervención para la promoción del envejecimiento activo a través de los beneficios que aporta la música en personas mayores.

La justificación de la musicoterapia como línea de intervención parte del desconocimiento de la sociedad respecto a las aportaciones de la música en el envejecimiento activo. Esta desinformación ocasiona que en diferentes ámbitos se siga desvalorando la vejez y frecuentemente sea identificada con la decadencia. Este pensamiento de “no valer” se encuentra anclado en nuestra sociedad, lo que fomenta actitudes de sedentarismo y autocompasión en gran parte de nuestros mayores y este

hecho hace que en muchos de ellos/as se produzca la aceleración del deterioro físico y mental. (Causapié, 2011).

El Envejecimiento Activo debe prevalecer y debemos de considerarlo un objetivo primordial para toda la sociedad. Con la propuesta de intervención del Envejecimiento Activo se pretende conseguir la promoción de la calidad de vida en las personas mayores y se intentará mejorar la autonomía con la que se desenvuelven en el día a día, la productividad en las tareas diarias que desarrollan y por último la salud personal. (Giró, 2004)

Autores tales como, E.T. Gaston, 1968 y W. Sears, 1968 sostuvieron que la música podía ser un medio para la integración social de los individuos contribuyendo a que estos se relacionaran y establecieran canales de comunicación con otras personas. (Gaston, 1968).

Clair, 1996 sostuvo también que los efectos de la música producen beneficios en las personas y le otorga la habilidad de compartir experiencias con otras personas lo que constituye la base para el establecimiento de las relaciones sociales. (Mercadal, 2008).

McClosky infiere que la música es terapéuticamente eficaz ya que es la disciplina más social de todas las artes y se ha encontrado vinculada a la curación de enfermedades y ha ralentizado el envejecimiento de las personas.

Con todos los estudios realizados sobre el tema y las teorías que han comportado autores como los mencionados anteriormente se ha llegado a demostrar que las personas mayores presentan capacidades inherentes para el desarrollo de actividades musicales incluso con las limitaciones físicas que puedan presentar (Mercadal, 2008).

Por tanto intervenir con música se podrá aplicar dentro de la diversidad de entornos y circunstancias personales. El trabajo musical lo plantearemos hacia las personas mayores de 65 años que no presenten severos problemas cognitivos ya que se tratará de conseguir la promoción de Envejecimiento activo y la prevención de patologías asociadas con el sedentarismo o falta de actividad.

Sería necesario remarcar que la aplicación terapéutica de la musicoterapia será utilizada como herramienta preventiva y tendrá como objetivos primordiales potenciar las actividades de implicación social a través de la participación y las actividades musicales a la vez que se favorece la autoestima de estas personas y la mejora en la satisfacción de cada uno de los integrantes que conformarán el grupo (Clair, 1996)

La intervención se llevará a cabo en “Centros de Participación Activa” situado en la provincia de Córdoba.

Los “Centros de Participación Activa” sirven para la promoción del bienestar de las personas mayores y tienden a fomentar el desarrollo del envejecimiento activo.

Mediante la participación, la integración, las relaciones con el medio social conformarán el instrumento esencial que la música supone en ellos/as para la promoción y el desarrollo del envejecimiento positivo en nuestros mayores.

Para la puesta en marcha de nuestro taller será necesario que se trabaje en grupo ya que “participar supone llevar a cabo una vida activa en la que se potencian las relaciones sociales teniendo en cuenta la implicación del yo e intentar producir el cambio necesario en sus vidas. (Viché, 1991)

Por esta razón, será imprescindible que cite los elementos básicos que se emplearán en toda intervención musical que se encuentre relacionada con la actuación de la musicoterapia.

- La persona/las personas, ya que supone el punto de referencia de la eficacia del tratamiento.
- La música como medio para llevar a cabo estilos de vida saludables. Por ello, la música debe estar adaptada al usuario y a sus circunstancias.
- El terapeuta (en este caso el trabajador social), orientador o cualquier persona que llegue a conseguir los fines propuestos.

Por último destacar que estas tres variables serán las que dan la razón y eficacia al trabajo que se realizará a través de los grupos con música. (Betés , 2000).

5. OBJETIVOS

Objetivos Generales

- Promover la salud física, psíquica y social de las personas mayores a través de la música, como elemento terapéutico.
- Contribuir al envejecimiento activo de la población.
- Promover la adquisición de hábitos saludables

Objetivos Específicos

- Facilitar la participación de las personas mayores en la vida del Centro de Participación activa.
- Ayudar a la estimulación cognitiva a través de la identificación de realidades sonoras.
- Facilitar la expresión corporal por medio del baile y ritmos musicales.
- Contribuir al incremento de relaciones sociales satisfactorias, habilidades sociales o autoestima por medio de la interacción en grupo.

6. POBLACIÓN DIANA

Los destinatarios del proyecto que se propone serán las personas usuarias de un “Centro de Participación Activa” de la ciudad de Córdoba. Generalmente se trata de personas mayores de 65 años, aunque algunos de sus socios es posible que no hayan alcanzado dicha edad, pero que igualmente son personas que pueden participar en dicha actividad ya que los beneficios que reporta pueden ser beneficiosos para todos/as.

Trabajar con música es compatible con demencias, deterioros cognitivos gravemente afectados, personas con movilidad reducida, o cualquier otra dificultad añadida pero es necesario que se planteen programas adecuados a las circunstancias de los usuarios y se hagan las adaptaciones correspondientes de los programas a realizar para cada situación particular.

Por tanto y puesto que la población elegida han sido mayores de 65 años me registraré por el criterio de exclusión hacia aquellas personas que posean deterioros cognitivos graves y problemas de audición ya que si nos planteamos trabajar con estos colectivos la musicoterapia deberá contener otra metodología que de alguna manera se encuentre adaptada de manera más específica a cada situación. Por este motivo, será importante conocer las características de los participantes previamente e impedimentos de movilidad que presenten ya que estas características determinarán que las actividades se efectúen de manera más rítmica o más pausada.

Cabe destacar, que si el grupo se compone de personas con movilidad reducida y otras tienen total movilidad, el grupo seguiría el transcurso normal de la acción simplemente

que depositaremos una intervención más cercana hacia aquellas que les cueste más el movimiento animándoles hasta donde su capacidad les permita.

7. METODOLOGÍA

La animación en la tercera edad supone una nueva visión de fomentar la calidad de vida de estas personas e incidir en su salud con la práctica de actividades que requieran ejercicios físicos (leve con movimientos suaves) y psíquicos ya que se pondrán en marcha con la práctica de la memoria, capacidad cognitiva, los recuerdos, movimientos, etc.

La idea principal de la que se parte para intervenir en la creación de un taller musical que marcará un desarrollo progresivo desde que se presenten los componentes del grupo con su correspondiente actividad hasta que el taller se dé por finalizado. Por tanto resultaría necesario que se emplearan en esta nueva etapa actividades musicales para que los mayores experimenten y compartan actividades conjuntas para que puedan llegar a ilusionarse con las tareas diarias llevadas día tras día.

Para la puesta en marcha del taller de musicoterapia dirigido a la población diana de mayores de 65 años será necesario llevar a cabo estrategias necesarias de convicción y captación de los/as socios/as de los Centros de Participación Activa. A través del Trabajador/a Social del centro se les deberá de invitar a todos/as los interesados/as en la actividad para fomentar prácticas poco cotidianas y saludables que los anime a participar y sentirse mejor con ellos/as mismos/as. Por tanto se pretenderá que sea una actividad además de recreativa, activa y participativa (Serrano, 2013).

Emplearemos la música como medio para dicha intervención y dispondremos de un espacio diáfano que sea amplio para que los mayores puedan desarrollar movimientos de manera libre por la sala. Será importante que para la puesta en marcha del taller, las personas interesadas lleven indumentaria cómoda que les permita moverse sin problemas de ajustamiento o rigidez de las prendas. Contaremos también con el material necesario para la realización de la actividad musical tal como, triángulos, panderetas, maracas (caseras o artesanas), tambores, y todos aquellos materiales que puedan ser útiles para la actividad.

Por tanto la actividad se llevará a cabo con un mínimo de 10 personas hasta un máximo de 20-25 personas dependiendo del espacio apropiado que se disponga para llevar a cabo la tarea.

Es importante remarcar, que el grupo debe de ser mixto en todos los sentidos (excepto los criterios de exclusión mencionados anteriormente) para así llegar a fomentar de manera directa la integración social de las personas mayores con capacidades reducidas o dificultades añadidas pero que no suponen impedimento alguno para la puesta en marcha de dicha intervención. La intensidad con la que se guiará el taller musical será variable dependiendo del grupo en cuestión y las capacidades que conciernen a los integrantes que lo conforman. Para llevar a cabo la actividad dispondremos de dos horas semanales siendo los siguientes días; lunes y miércoles de 10:00h a 11:00h durante cada periodo trimestral.

Por último destacar que emplearemos los últimos diez minutos de cada día para la realización de una autoevaluación de las actividades que se han llevado a cabo y la medida de satisfacción que han conseguido los/as integrantes.

Es tarea también de cada persona evaluarse a sí mismo tras la realización de la sesión, de forma que pueda tomar consciencia de los puntos fuertes y débiles, los aspectos a mejorar y el grado de implicación durante el desarrollo de la actividad.

8. DESARROLLO DE LAS SESIONES

Contenidos

Tal y como queda reflejado en el cronograma a lo largo de las sesiones se trabajarán contenidos como:

- El ejercicio físico
- Animación estimativa.
- Emociones
- Recuerdos
- Percepciones sensoriales, cognitivas y de movimiento.
- Entre otras.

Todos los contenidos mencionados en el apartado anterior se trabajaran a través de las distintas sesiones propuestas que el/la Trabajador/a Social llevará a cabo.

Desarrollo de las sesiones planteadas:

Primera sesión

Los objetivos que se plantean en la primera sesión serán:

- Dar a conocer que implica envejecer de manera saludable y activa.
- Valorar la música como medio para conseguir determinado fin.

Técnica 1. Apertura del taller con la presentación del/a Trabajadora Social y de los diferentes miembros.

Como en toda situación nueva resulta necesario ejecutar una actividad de presentación que ayude a romper el hielo entre los/as componentes.

Para iniciar la primera sesión nos serviremos de la música Klezmer. Es un género musical étnico cuyo origen se encuentra en la Europa del este; se le denomina comúnmente como música popular judía, y se caracteriza por presentar un ritmo constante y bien definido que progresivamente se va acelerando hasta el final de la canción. La actividad consistirá en marcar el ritmo de la música con palmadas y, sentados/as en círculo, ir pasando una pelota mientras esa persona dice su nombre. Primero se podrá una vez la audición de manera que el grupo se familiarice con el ritmo y el/la Trabajadora Social detecte aquel/la persona que pudiese presentar alguna dificultad inicial para seguirlo.

Técnica 2. Utilización de la música programática

Existe un variado repertorio de obras que se enmarcan dentro de esta tipología y cuyas cualidades la convierten en una herramienta ideal a la hora de diseñar actividades encaminadas a la expresión en todas sus modalidades (emocional, sensorial, de movimiento, etc.)

En este caso se propone la audición de una de las cuatro estaciones de Antonio Vivaldi, a elegir según la época del año en que se desarrolle el proyecto. Se entregará un folio a cada participante y se les pedirá que dibujen lo que la música les inspire, sin que tengan un conocimiento previo sobre el contenido de la audición. Una vez terminen sus trabajos, se pedirá a cada uno que explique brevemente el contenido del mismo, y más tarde que colaboren para construir una historia común entre las diferentes versiones.

Segunda sesión

Los objetivos que se plantean en esta sesión serán:

- Cohesionar estímulos sensoriales con corporales.
- Recrear en la imaginación escenas significativas que les aporten beneficios saludables.

Técnica 1. El poema sinfónico como herramienta para la expresión corporal creativa.

El poema sinfónico es un género propio dentro de la música programática; con el mismo significado que el anterior, supone la narración musical de una historia. Nos valdremos de él para diseñar actividades enfocadas a la expresión corporal del individuo.

La audición propuesta en este caso es El Moldava, del compositor checo Smetana. Esta obra utiliza como hilo conductor a este río europeo para enlazar diferentes escenas propias de la tradición popular. Comienza describiendo el nacimiento del río, que crece y avanza hasta llegar a la celebración de una boda campesina, sigue su curso y conduce a una escena donde aparecen hadas de la mitología de la región, tras ésta llega a unos rápidos donde hay una tormenta de fondo, para finalizar con la llegada triunfal a Praga.

Las diferentes escenas de la obra se prestan a ser separadas, por lo que es ideal para trabajar en grupos para que interactúen. Sin que nadie conozca el contenido de toda la historia, formaremos grupos a los que les iremos asignando en secreto la escena que deben representar; el grupo debe decidir de qué forma lo expresa corporalmente, de manera que el resto de grupos puedan acertarlo y construir la historia de forma progresiva.

A pesar de ser una audición de unos 14min de duración, las continuas representaciones y la motivación por comprender la totalidad de la historia, unidas a la propia belleza de la música, la convierten en una actividad amena, completa y divertida.

Técnica 2. El paisaje sonoro.

Se propondrá a cada uno que traiga algún objeto de casa, o se les proporcionarán materiales desechados (cartones, botellas vacías, hojas secas...) para ser reutilizados. Con estos se diseñarán una serie de instrumentos musicales de manera que produzcan algún sonido.

El/la Trabajadora social actuará como guía y señalará cuando el grupo debe de actuar haciendo sonar sus instrumentos y en que intensidad y cuantos deberían de permanecer en silencio. Una vez conformada la “orquesta” se puede actuar de dos formas: dividiendo al grupo en secciones, según aspectos comunes de sus instrumentos, o cada uno por separado.

La interpretación podría grabarse y después reproducirla para que comprueben el resultado que ellos/as mismos/as han generado, lo cual aumentará su motivación por mejorar, variar, o atreverse a dirigir de manera autónoma. Con este tipo de actividades se potencia la motricidad fina, pues en el acto de hacer sonar los instrumentos intervienen músculos de manos, muñecas, brazo que a menudo son olvidados en los ejercicios corporales.

La segunda variable responde más al ámbito de la improvisación; se propone una actividad en la que sólo un grupo hace sonar materiales que el resto desconoce, por estar con los ojos cerrados; después deberían expresar lo que han experimentado e intentar adivinar el objeto e cuestión.

Técnica 3. La improvisación.

Se propone una actividad en la que sólo un grupo hace sonar materiales que el resto desconoce, por estar con los ojos cerrados; después deberían expresar lo que han experimentado e intentar adivinar el objeto e cuestión y si la diversidad de sonidos les ha supuesto estados de estrés prolongados o todo lo contrario.

Tercera sesión.

Los objetivos que se plantean en esta sesión serán:

- Revivir experiencias agradables del pasado.
- Estimular la memoria.
- Ejercitar el cuerpo de manera suave.

Técnica 1. La Semántica musical

Cuando las personas perciben música percibimos una ligera mediación entre el movimiento corporal y la emoción, es lo que pretendemos cuando ponemos cualquier estilo musical a cualquier ser humano. En esta sesión se trabajará con música popular

que avive el recuerdo de las personas mayores que la perciben y así lograr que por ellos mismos/as se produzca esta mediación tan peculiar.

Sin que las personas mayores se lo esperen cambiaremos música clásica por música popular y se les animará a que identifiquen que canciones son, por quienes eran cantada y que sensaciones les vienen a la cabeza será necesario que a la vez que se mueven libremente de manera pausada por la sala escuchen atentamente la letra de la canción para que de manera más directa puedan aflorar sentimientos. Seguro que conectaran sus actuales vivencias con las experiencias que vivían en guateques juveniles de la época.

Por ello, a través de la “semántica musical” prestarán más atención a lo que la letra de la canción cuenta y así revivirán recuerdos pasados ayudándoles a que los tengan presentes en épocas futuras.

A los integrantes del grupo se les pedirá que na vez que finalice cada sesión que expresen como se han sentido, que recuerdos le han ocasionados y que recuerdos felices se le han venido a la mente.

Técnica 2. Bandas sonoras en recuerdos

Dicen que los momentos personales más felices vienen acompañados de bandas sonoras que identifican cuáles son esos momentos que se fueron pero que podemos volver a recuperar a través del tiempo en bandas sonoras.

Esta tarea consistirá en que cada componente escriba en un papel cual ha sido la canción que ha marcado su vida. El Trabajador/a Social recogerá cada papel y lo depositará en una caja. Cada persona deberá de ir cogiendo un papel para representarlo a través de mímica y movimientos al resto de sus compañeros. Una vez que adivinen de que música o banda sonora se trata deberá la persona que la eligió expresar que sentimientos o recuerdos le evocan.

Cuarta sesión

Los objetivos que se plantean en esta sesión serán:

- Dosificar el nivel de esfuerzo
- Adoptar hábitos favorables que incidan sobre su salud y estilos de vida.

Técnica 1. Actividad de vuelta a la calma

A través de los diferentes estilos musicales que se han incorporado a lo largo de las sesiones las personas mayores con las que hemos estado trabajando reconocerán

fácilmente la música que se les ponga de nuevo en esta ocasión y los beneficios que de manera consciente les suponen.

Se les pedirá a nuestros mayores que encuentren un lugar cómodo donde tumbarse y tranquilizarse. Un ejemplo podría ser el imaginar que nuestro cuerpo está lleno de bombillas rojas que indican los puntos de tensión, he ir realizando un recorrido completo centrándonos en cada una de ellas hasta ir apagándolas poco a poco.

Ejercicios de respiración: individual, explicando las dos fases de la respiración (tomar y expulsar aire) y también con actividades que mezclen arte con música: pintar al ritmo de música suave, o danzas de relajación.

Técnica 2. Incorporación de actividades en su estilo de vida

Habiendo avanzado en la sesiones y en el final del trimestre, se pedirá al grupo que elaboren de manera individual un tipo de actividad previamente desarrollada en las sesiones, susceptible de ser integrada en su vida cotidiana.

Cada usuario/a elegirá una actividad de acuerdo a sus intereses personales y compatibles con su forma de vida.

Con esta propuesta se pretende traspasar los límites de la propia intervención posibilitando su pervivencia en el tiempo, además de promover al mismo tiempo una actitud autónoma por parte del individuo, que integra lo aprendido y lo aplica de forma autosuficiente. A través de esta actividad escrita se comprobará el grado de asimilación de los contenidos propuestos durante el trimestre

Quinta sesión

Los objetivos que se plantearán en esta quinta sesión serán:

- Evaluar el proceso de intervención con personas mayores.
- Cerrar satisfactoriamente el taller con la satisfacción de haber promovido un envejecimiento activo en los mayores de los centros de participación de la provincia de Córdoba.

Técnica 1. Evaluación final del taller de musicoterapia

Antes de que el taller quede cerrado será necesario que se evalúe a través de una tabla de preguntas cerradas la satisfacción de la intervención grupal. De esta manera tendremos en cuenta para futuras sesiones que es lo que debemos mejorar de nuestra intervención que métodos son los adecuados para conseguir los objetivos que se plantean a lo largo del proyecto y realizaremos una ronda de preguntas personales

acerca de lo que les ha parecido la realización del taller y en qué aspectos personales se han visto mejorados.

Técnica 2. Aproximación musical a las realidades personales.

Después de haber estado un trimestre hablando acerca de los beneficios que la música supone en las personas mayores se les propondrá como última actividad para finalizar las sesiones una visita al “GRAN TEATRO DE CÓRDOBA” para disfrutar de un concierto de música clásica y poder seguir deleitándonos con lo que la música nos brinda y así poder incorporar estos beneficios de manera directa e inmediata.

9. CRONOGRAMA

2014-2015	Primera semana.	Segunda semana.	Tercera semana.	Cuarta semana.
Primer mes	Música Judía y las Cuatro Estaciones.			
Movimiento				
Estimulación cognitiva.				
Creatividad.				
Habilidades sociales				
Segundo mes	El Moldava 1. El Moldava 2.			
Movimiento				
Estimulación cognitiva				
Creatividad				
Habilidades sociales.				
Tercer mes.	Dúo dinámico. Verde esperanza.			
Movimiento				
Habilidades sociales.				
Participación				EVALUACIÓN

10. EVALUACIÓN

Con la puesta en marcha del taller de musicoterapia se pretenderá comprobar si los mayores con los que hemos intervenido en el trimestre han asumido suficientes estrategias para llevar con dinamismo y actitud positiva el comportamiento adecuado que genere en ellos/as nuevas expectativas para la activación de sus vidas.

A lo largo de la intervención con las personas mayores he empleado técnicas cualitativas como **la observación directa** que permiten conocer con exactitud de qué manera transcurre cada sesión y así ir conociendo el funcionamiento del grupo.

Cuando en cada sesión planteamos la tarea a realizar surgen las dificultades personales ya que todos los mayores no responden de la misma manera ante determinadas situaciones concretas. Por ello es necesario conocer el nivel de satisfacción que les produce plantear las tareas, como interactúan unas personas con otras, como va siendo el rendimiento del grupo, etc.

En el caso de que el taller presente problemas que no puedan ser medibles a través de la observación directa será necesario que se planteen técnicas también cualitativas tales como **la discusión en grupo o entrevistas** más personales. Todo ello con el fin de conseguir la mejora de la intervención y los intereses personales.

Por último, para poder comprobar si los objetivos que se han planteado a lo largo del trimestre han sido factibles me he basado en la utilización de técnicas cuantitativas tales como las encuestas para ir verificando el progreso lineal que se ha mantenido a lo largo del trimestre, estas encuestas se han pasado a finales de cada mes y en el cierre de la intervención

En definitiva, la utilización de las técnicas de evaluación cualitativa y cuantitativa tiene como finalidad generar conocimientos útiles para la mejora de la implantación, retroalimentación personal, y consecución de los objetivos para así poder seguir envejeciendo activamente y en positivo.

11. APLICACIÓN AL TRABAJO SOCIAL

La música hoy día se encuentra muy presente en los contextos geriátricos, siendo la musicoterapia un lazo de unión entre el Trabajo Social y esta disciplina. Por tanto cabe destacar la relevancia que cobra el trabajo en equipo con los usuarios y el canal de comunicación que se establecerá a través de la música (Mercadal, 2008).

La labor del Trabajo Social en esta área resulta completa ya que se trata de que las personas mayores vean favorecidos las diversas dimensiones de sus vidas tanto a nivel cognitivo, físico como socioemocional. El elemento clave para que la intervención musical resulte exitosa será la composición de grupos que facilitarán el intercambio de experiencias personales y por tanto que puedan favorecer todas las vivencias propias además de incidir sobre la salud positivamente.

Por tanto con esta propuesta musical se favorece de manera directa que sigan envejeciendo de manera saludable y que se promueva el envejecimiento activo ayudados de todo tipo de estilos musicales y las prácticas que supone llevarlas a cabo.

Personalmente he elegido la música como medio promotor del envejecimiento activo y los hábitos saludables que supone en las personas que la practican debido a que guardo una estrecha vinculación con todo lo que a música clásica concierne.

Mediante el estudio de este proyecto de intervención he encontrado la manera de trasladar todo cuanto a sentimientos, expresiones corporales y prevención de aspectos cognitivos refiere y permitir enlazar música con envejecimiento activo de la población. Como ya mencioné a lo largo de mi propuesta musical, la musicoterapia puede ser aplicada a cualquier grupo de la población sólo que adaptaremos programas más específicos a personas que puedan presentar problemáticas que requieran mayor adaptación.

Por último considero que la labor de la figura del Trabajador Social resultará imprescindible para trasladar toda conducta que pueda suponer la prevención de la aparición de hábitos perjudiciales para la salud y por tanto la promoción del envejecimiento activo.

12. CONCLUSIONES

La vida de las personas mayores muchas veces se encuentra inmersa en realidades como la falta de tiempo en su juventud, la pronta asunción de roles parentales que todavía no correspondían a la edad, la sumisión de la mujer al hogar, etc. Por ello muchas de estas personas que ya han llegado a mayores no tienen motivación alguna de seguir creciendo activamente y de manera positiva.

Muchas de ellas no han podido disfrutar de actividades que les hubiera gustado realizar cuando se encontraban en la plenitud de su juventud. En consecuencia, este proyecto de intervención va dirigido especialmente a todas aquellas personas de edad próxima a los 65 años o mayores de esta edad para que sigan creciendo personalmente de una manera diferente y dinámica.

Escuchar música es una de las actividades que puede ayudar a mejorar la capacidad de aprendizaje y la comunicación de las personas mayores; puede ayudar a estar de buen humor, e incluso en ocasiones puede aliviar los dolores crónicos.

Con la música no sólo se obtienen beneficios de audición, se conoce que aprender a tocar instrumentos, participar en prácticas musicales colectivas atendiendo a las diferentes unidades constitutivas del medio musical (timbre, ritmo, melodía) aporta beneficios positivos promoviendo conductas de expresión y movimiento en las personas mayores.

De este modo podemos concluir que a través del aprovechamiento de la dimensión musical, como lenguaje universal y elemento que nos acompaña durante la totalidad de nuestro desarrollo evolutivo (físico y mental), puede servir como medio eficaz para la promoción del envejecimiento activo.

Bibliografía

- Bartlett, D. (1999). *Physiological Responses to Music and Sound Stimuli*. San Antonio, Texas: Handbook of Music Psychology.
- Betés , M. (2000). *Fundamentos de musicoterapia*. Madrid: Morata.
- Causapié, P. (2011). *El Libro Blanco del Envejecimiento Activo*. Madrid: Imsero.
- Ceballos, O. (2012). *Actividad física en el adulto mayor*. México: El manual modernos.
- Clair, A. (1996). *Therapeutic uses of music with older adults*. Baltimore: Health Professions Pres.
- Davis, S. (2014). *Envejecer con éxito, una guía de comunicación para el empoderamiento*. España: Uoc.
- Fernández, R. (1992). *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Barcelona: Martinez Roca.
- Fubini, E. (1990). *La estética musical desde la antigüedad hasta el siglo XX*. Madrid: Alianza Música.
- Gallardo, R. D. (2011). *Musicoterapia y salud mental:prevención asistencia y rehabilitación*. Buenos Aires: Urgerman.
- Gaston, E. (1968). *Tratado de musicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Giró, J. (2004). *Envejecimiento y sociedad. Una perspectiva pluridisciplinar*. Logroño: La Rioja.
- Jauset, J. (2009). *La musicoteràpia*. Barcelona: UOC.
- Marín, M., & Troyano, Y. (2011). *Trabajando con grupos. Técnicas de intervención*. Madrid: Pirámide.

- Mercadal, M. (2008). *Manual de musicoterapia en geriatría y demencias*. Barcelona: Monsa-Prayma.
- Quintana, J. (1993). *Fundamentos de animación sociocultural*. Madrid: Narcea.
- Serrano, G. (2013). *Calidad de vida en personas mayores y adultas*. España: Uned.
- Ulrich, M. (2007). *Atlas de Música, vol I*. Madrid: Alianza Atlas.
- Viché, M. (1991). *Animación sistema de comunicación*. Valencia: Grup Dissabte.

ANEXOS

Cuestiones	SI	NO
¿Se han detectado tiempos muertos en la realización de las actividades?		
¿Con la realización de las actividades se ha conseguido que los sujetos participen a la vez que compartan experiencias personales satisfactorias?		
¿Los usuarios terminan cansados física o mentalmente tras la sesión o alguna actividad específica?		
¿Es correcta la sucesión de los diferentes tipos de actividad dentro de la sesión?		
¿Es adecuada la duración de las actividades?		
¿Se han logrado establecer los adecuados canales de comunicación entre el grupo y el monitor?		
¿Se han establecido esos canales entre los propios miembros del grupo?		
¿Se han detectado actividades concretas menos motivantes para el grupo?		
En base a las sesiones, ¿Se estima que los objetivos planteados son realizables?		

Indique en la escala del 1 al 5 el grado de valoración de los siguientes enunciados, siendo el 5 la valoración más alta.					
	1	2	3	4	5
La sucesión de las actividades ha seguido una lógica durante todo el trimestre.					
Las actividades han sido variadas y en ningún momento se ha caído en la monotonía.					
Además del objetivo específico planteado en cada actividad, se han asimilado conceptos pertenecientes a la dimensión musical					
Los conceptos musicales asimilados serán de utilidad en el futuro.					
Las experiencias vividas durante las sesiones contribuirán a la creación de hábitos saludables desarrollados de forma autónoma.					
El contenido de las sesiones ha ayudado a tomar conciencia sobre el valor de la música como lenguaje universal y medio para el desarrollo de hábitos saludables, tanto físicos como mentales.					
El monitor ha permitido la participación y comunicación durante el desarrollo de las actividades.					
El monitor ha mostrado una actitud abierta hacia las aportaciones personales o del grupo.					
El monitor ha tenido la capacidad para la resolución de las dudas planteadas.					
La explicación previa a la realización de las distintas actividades ha sido clara.					

Indique qué actividad le ha resultado más interesante y porqué.
¿Integraría alguna de las actividades propuestas a sus hábitos de vida cotidianos? Indique cuál y de qué manera.
Indique, si le parece oportuno, aspectos a mejorar, valorar o sugerencias concretas.

