



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
Grado en Historia y Ciencias de la Música

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN MUSICAL
PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN PERSONAS DE LA
TERCERA EDAD**

Trabajo Fin de Grado

Presentado para la obtención del Título de Graduado en Historia y Ciencias de la Música por

MARÍA MOLINOS MANERO

Realizado bajo la dirección del prof. Mikel Díaz-Empananza
Julio de 2017

Curso Académico 2016-2017

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN MUSICAL
PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN PERSONAS DE LA
TERCERA EDAD**

Firma del autor,

Firma del tutor,



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
Grado en Historia y Ciencias de la Música

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN MUSICAL
PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN PERSONAS DE LA
TERCERA EDAD**

Trabajo Fin de Grado

Presentado para la obtención del Título de Graduado en Historia y Ciencias de la Música por

MARÍA MOLINOS MANERO

Realizado bajo la dirección del prof. Mikel Díaz-Emparanza
Julio de 2017

Curso Académico 2016-2017

A mi hermana y a mis padres

Preliminares

El presente Trabajo de Fin de Grado es el resultado de una experiencia de voluntariado desarrollada entre los años 2014 y 2015 junto a mi compañera Laura González en Cruz Roja Valladolid. Tras realizar un curso de voluntariado a cargo del programa COMFO (Complementa tu Formación) de la Universidad de Valladolid despertó en nosotras el interés por actividades de este tipo y decidimos relacionarlo con la música.

Por esta razón comenzamos a buscar un voluntariado con musicoterapia en diversas organizaciones de esta ciudad y un tiempo después obtuvimos respuesta por parte de Óscar Esteban, técnico del programa “Enrédate” para personas mayores en Cruz Roja. Concertamos una entrevista con él a la que fuimos pesando que encontraríamos un profesional impartiendo un taller de terapia musical al que podríamos ayudar. Pero cuando llegamos nos dimos cuenta de que nuestras suposiciones estaban bastante lejos de la realidad. Óscar nos atendió muy amablemente y nos dijo que allí estarían encantados de que unas chicas jóvenes impartieran un taller con estas características, ya que la música es algo que encanta a las personas mayores. Nos explicó que en alguna ocasión ya habían realizado alguna actividad de este tipo, pero que en ese momento no había nadie ocupándose de ello, por lo que tendríamos que sacarlo adelante nosotras solas. Cuando salimos del centro de Cruz Roja teníamos sentimientos encontrados; por una parte nos daba un poco de miedo enfrentarnos a algo así sin una experiencia previa, y por otra, nos llenamos de ilusión porque nosotras solas íbamos a crear una actividad que podía ayudar a otras personas y además, relacionada con la música, nuestro ámbito de estudio.

Enseguida comenzamos a programar las sesiones a partir de diferentes manuales de musicoterapia y de ideas obtenidas de internet. El primer día del taller llegamos con un poco de vergüenza y con bastantes dudas -¿sabremos hacerlo?, ¿gustará?-. Finalmente fue todo un éxito y desde entonces no hemos parado. Puedo hablar en nombre de las dos y decir que ha sido una experiencia inolvidable que nos ha hecho aprender y crecer tanto a nivel profesional como personal.

Agradecimientos

En primer lugar agradecer a mi tutor de Trabajo de Fin de Grado, Mikel Díaz-Emparanza, por toda su ayuda y orientación durante la realización de este proyecto. En segundo lugar, a Laura González, por acompañarme en la aventura que ha inspirado este trabajo. Por último, a Cruz Roja Valladolid, concretamente a Óscar, María Jesús y a todas esas personas que nos han acompañado las tardes de los martes para poner un poco más de música en nuestras vidas.

Lista de abreviaturas y siglas

AAMT	<i>American Association for Music Therapy</i>
AMTA	<i>American Music Therapy Association</i>
ASAM	Asociación Argentina de Musicoterapia
BMT	<i>Behavioural Music Therapy</i>
BSMT	<i>British Society for Musica Therapy</i>
CRV	Cruz Roja Valladolid
i.p.	interpretada por
NAMT	<i>National Association for Music Therapy</i>
WFMT	<i>World Federation of Music Therapy</i>

Lista de ilustraciones

Ilustración 1. Calendario de actuación 2017-2018	56
--	----

Lista de tablas

Tabla 1. Justificación de las preguntas a los entrevistados	30
Tabla 2. Justificación de los datos a rellenar en la encuesta	31
Tabla 3. Ejemplos de qué es y qué no es musicoterapia según la AMTA	34
Tabla 4. Sesión 1	61
Tabla 5. Sesión 2	65
Tabla 6. Sesión 3	67
Tabla 7. Sesión 4	69
Tabla 8. Sesión 5	71
Tabla 9. Sesión 6	73
Tabla 10. Sesión 7	75

Lista de gráficos

Gráfico 1. Año de nacimiento	79
Gráfico 2. Sexo.....	80
Gráfico 3. ¿Le gusta la música?	80
Gráfico 4. Relación con la música	80
Gráfico 5. Gusto musical.....	81
Gráfico 6. ¿Quería venir a la sesión?	82

Gráfico 7. ¿Se le ha pasado rápido?	82
Gráfico 8. Antes de la sesión.....	83
Gráfico 9. Después de la sesión	83
Gráfico 10. Durante la sesión.....	84

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I. Introducción	21
I.1. Justificación	23
I.2. Objetivos e hipótesis.....	24
I.3. Estado de la cuestión	25
I.4. Metodología y fuentes	29
I.5. Estructura del trabajo.....	32
I.6. Marco teórico.....	33
I.6.1. Definiciones de musicoterapia	33
I.6.2. Contexto histórico de la musicoterapia	35
I.6.3 Modelos de musicoterapia.....	38
II. Capítulo 1: Musicoterapia, Geriatria y Voluntariado	43
II.1. Relación entre música y geriatria.....	45
II.2 Voluntariado y tercera edad	48
III. Capítulo 2: Desarrollo de la Propuesta de Intervención	51
III.1. Descripción de la propuesta de intervención	53
III.2. Destinatarios	54
III.3. Centros de impartición.....	54
III.4. Calendario de actuación y temporalización	55
III.5. Descripción de las actividades	57
III.6. Ejemplos de sesiones	61
III.7. Resultados obtenidos	79
IV. Conclusiones	87
V. Bibliografía	91
VI. Anexos	99
VI.1. Anexo 1º Entrevistas	101
VI.2. Anexo 2º Encuesta realizada por uno de los participantes del taller de “música y memoria”	128

I. INTRODUCCIÓN

I.1. Justificación

El tema elegido para la realización de este Trabajo Fin de Grado se centra en demostrar los beneficios que aporta la música al bienestar psicológico de las personas de la tercera edad. Personalmente, he escogido este tema por el interés que me suscita la musicoterapia desde que comencé a estudiar el Grado de Historia y Ciencias de la Música. Realizar una investigación sobre este campo de estudio me ha ayudado a construir una base teórica que complementa mis conocimientos en la práctica de la terapia musical como se muestra en la propuesta de intervención que se expone en este trabajo.

La música es parte integral de la sociedad y de sus individuos siendo capaz de producir estímulos, sensaciones y vivencias, por lo que es capaz de producir cambios en las personas y en los problemas o dolencias que estas puedan sufrir. He comprobado este aspecto durante los tres últimos años a través del desarrollo de un taller de música y memoria con personas de la tercera edad. Anteriormente no había trabajado con este sector de la población y no sabía cómo iban a reaccionar, por lo que he investigado acerca del envejecimiento y las patologías que este conlleva para poder hacerme cargo de su situación y saber cuáles son sus necesidades. Los resultados son prácticamente inmediatos, ya que, a pesar de que estas personas suelen mostrar síntomas de depresión, salen de las sesiones de musicoterapia con un cambio muy positivo de actitud.

El ámbito de la geriatría tiene un amplio campo de actuación y de posibilidades que permite desarrollar un aprendizaje personal basado en la comunicación y la relación con los usuarios. Desenvolver una tarea de estas características de forma voluntaria resulta muy gratificante, ya que se busca la mejora de los participantes partiendo de una motivación propia. Esto es algo de lo que tomas conciencia cuando ves cómo los usuarios, sonríen, disfrutan, participan, o recuerdan vivencias pasadas a través de la música.

I.2. Objetivos e hipótesis

- **Objetivo general:**

Demostrar la eficacia de aplicar la música en actividades de voluntariado social, con personas de la tercera edad afectadas por depresión o principios de demencia senil.

- **Objetivos secundarios:**

- Fomentar la mejora de la calidad de vida de los participantes.
- Conocer los efectos que tiene la música en personas de la tercera edad con depresión o demencia senil diagnosticadas.
- Mostrar los resultados obtenidos a través de un estudio de tipo cualitativo-cuantitativo.
- Ampliar conocimientos en el campo profesional y personal del ámbito de la musicoterapia.

La hipótesis de este trabajo se basa en la afirmación de que la música supone un recurso efectivo para incrementar el bienestar psicológico de las personas de la tercera edad. A través de la participación en sesiones de terapia musical, las personas que muestran síntomas de depresión pueden lograr una mejoría en su estado y las que padecen principios de demencia pueden mantener la mente activa. También se fomentan las relaciones personales, la comunicación y la expresión en grupo.

I.3. Estado de la cuestión

Para recopilar el estado de la cuestión referente a este trabajo me he centrado en la búsqueda de información de dos ámbitos: musicoterapia y voluntariado. Son dos bloques fundamentales en esta propuesta y cuentan con numerosas publicaciones.

Musicoterapia

Comenzando por el campo de la musicoterapia, he recurrido a una serie de publicaciones que creo esenciales para contextualizar mi trabajo y para conocer más a fondo este ámbito y las propuestas existentes. *Introducción a la Musicoterapia. Teoría y Práctica*¹ de W.B. Davis, K.E. Gfeller y M.H. Thaut es un manual con una perspectiva general de la cuestión. Podemos encontrar desde la definición de esta o un contexto histórico, hasta capítulos dedicados a la aplicación de esta terapia en los diferentes trastornos o en una tipología de pacientes en concreto. Otros tratados que nos sumergen en esta disciplina en líneas generales son *Musicoterapia. Terapia de música y sonido*² de M.S. Rodrigo y *Definiendo Musicoterapia*³ de K. Bruscia. En estas fuentes encontramos distintas modalidades de intervención musicoterapéutica, aplicaciones, funciones, o metodología referente al tema. También me ha parecido muy relevante consultar algunos de los manuales escritos por el musicoterapeuta R.O. Benenzon como *Musicoterapia. De la teoría a la práctica a la práctica*⁴ o *Sonido – Comunicación – Terapia*,⁵ este último coescrito junto a V. de Gainza y G. Wagner.

Para adentrarme en la influencia de la musicoterapia sobre personas con trastornos como depresión, Alzheimer o demencia, parto de los siguientes artículos: “Beneficios de la Musicoterapia en las Alteraciones Conductuales de la Demencia. Revisión Sistemática”,⁶ “Musicoterapia en la Enfermedad de Alzheimer: Efectos Cognitivos, Psicológicos y

¹ William B. Davis, Kate E. Gfeller y Michael H. Thaut, *Introducción a la Musicoterapia. Teoría y Práctica* (Barcelona: Boileau, 2000).

² M^a Soledad Rodrigo, *Musicoterapia. Terapia de Música y Sonido* (Madrid: Musicalis, 2000).

³ Kenneth Bruscia, *Definiendo Musicoterapia* (Salamanca: Amarú, 1997).

⁴ Rolando O. Benenzon, *Musicoterapia. De la Teoría a la Práctica* (Barcelona: Paidós Ibérica, 2002).

⁵ Rolando O. Benenzon, Violeta Hernsy de Gainza y Gabriela Wagner, *Sonido – Comunicación – Terapia* (Salamanca: Amarú, 1997).

⁶ María Gómez-Romero, María Jiménez-Palomares, Juan Rodríguez-Mansilla, Antonio María Flores-Nieto, Elisa María Garrido-Ardila y María Victoria González-López, “Beneficios de la musicoterapia en las alteraciones conductuales de la demencia. Revisión sistemática”, *Neurología* (Diciembre 2014), <http://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2014.11.001>.

Conductuales”⁷ y “A Systematic Review and Meta-analysis of Music Therapy for the Older Adults With Depression”.⁸

Con un enfoque más práctico cabe destacar el *Manual de Musicoterapia en Geriatría y Demencias*⁹ de las psicólogas y musicoterapeutas Melissa Mercadel-Brotons y Patricia Martí Augé. Las autoras se centran en la intervención de la musicoterapia en pacientes de la tercera edad y proponen una guía de actividades para la realización de talleres.

Existen varias publicaciones acerca de cómo influye la música en el cerebro humano. En *Fundamentos de musicoterapia*,¹⁰ editado por M. Betés de Toro, encontramos algunos capítulos que se centran en esta cuestión como “Temporalidad, música y cerebro” por T. Ortiz Alonso, “La memoria musical” por A. Vera Tejeiro, o “Biomúsica: el cambio y el equilibrio emocional a través de la música” por A. Loroño entre otros. También cabe destacar el artículo “Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music”¹¹ que aborda un estudio sobre la segregación de dopamina en el cerebro al experimentar emociones a través de la música.

Para respaldar el enfoque etnomusicológico que tiene este trabajo, he recopilado información de algunas investigaciones como “Materiales para el estudio de las relaciones entre musicoterapia y etnomusicología” por E. Cámara de Landa publicado en *Terapias Artístico Creativas*.¹² Otro trabajo que me ha parecido muy relevante es *Aspectos culturales de la musicoterapia: algunas relaciones entre antropología, etnomusicología y musicoterapia*¹³ de M. E. Grebe. En estas publicaciones se abordan temas como la relación de la música con la cultura y el individuo, o la aplicación de esta con intención terapéutica.

⁷ María Gómez Gallego, y Juan Gómez García, “Musicoterapia en la enfermedad de Alzheimer: efectos cognitivos, psicológicos y conductuales”, *Neurología* (2015), <http://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2015.12.003>

⁸ Kun Zhao, Zheng Gang Bai, Ai Bo e Iris Chi. “A systematic review and meta-analysis of music therapy for the older adults with depression”, *International Journal of Geriatric Psychiatry* 31 (2016): 1188–1198, doi: 10.1002/gps.4494

⁹ Melissa Mercadel-Brotons y Patricia Martí Augé, *Manual de Musicoterapia en Geriatría y Demencias* (Barcelona: Monsa Prayma, 2008).

¹⁰ Mariano Betés de Toro, comp., *Fundamentos de Musicoterapia* (Madrid: Morata, 2000).

¹¹ Valorie N. Salimpoor, Mitchel Benovoy, Kevin Larcher, Alain Dagher y Robert J. Zatorre, “Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music”, *Nature Neuroscience* 14 (2011): 257-262, doi:10.1038/nn.2726

¹² Enrique Cámara Landa, “Materiales para el estudio de las relaciones entre musicoterapia y etnomusicología”, en *Terapias Artístico Creativas*, coord. Luis Alberto Mateos Hernández (Salamanca: Amarú, 2011).

¹³ María Ester Grebe, “Aspectos culturales de la musicoterapia: algunas relaciones entre antropología, etnomusicología y musicoterapia”, *Revista Musical Chilena* XXXI, núm. 139-140 (1977): 92-107.

Voluntariado

El voluntariado es un campo que ha sido estudiado desde la perspectiva del trabajo social. Constituye un bloque fundamental para este trabajo, ya que la propuesta de intervención sobre la que voy a desarrollar mi estudio parte de una actividad voluntaria.

Para situar y definir mejor mi trabajo recorro a algunos libros que contextualizan de forma general la acción social voluntaria. Algunas de estas publicaciones son *Solidaridad y voluntariado*¹⁴ de J. García, *Voluntariado: la lógica de la ciudadanía*¹⁵ coordinado por T. Montagut y *Los nuevos voluntarios: entre el individualismo y la solidaridad*¹⁶ de J. Callejo y J. L. Izquieta. Estos estudios se centran en analizar las diversas situaciones y perspectivas del voluntariado, las tipologías, su razón social y ética, el papel y características de la persona voluntaria, las organizaciones involucradas, etc.

Centrándome en la rama del trabajo social con personas mayores, he valorado diversas propuestas entre las que destacan *Gerontología Educativa*¹⁷ editado por G. Orduna y C. Naval, *Intervención socioeducativa con personas adultas mayores: teoría y práctica*¹⁸ coordinado por P. Moreno-Crespo, M. C. Muñoz y E. Pedrero, y *La práctica clínica del trabajo social con las personas mayores. Intervención primaria, secundaria y terciaria*¹⁹ de M. L. Beaver y D. A. Miller. En estas fuentes encuentro, por un lado, una exposición de la situación que atraviesan las personas de la tercera edad (aspectos físicos y psicológicos de la senectud, enfermedades, relaciones sociales...), y por otro, algunas iniciativas de intervención social adecuadas a este sector de la población.

La propuesta que desarrollo está orientada a grupos, por lo que creo oportuno abordar algunas cuestiones sobre este aspecto. Para ello recorro a dos publicaciones: *Trabajo Social con grupos*²⁰ de T. Fernández y A. López y *Trabajo Social con Grupos. Modelos de intervención*²¹

¹⁴ Joaquín García Roca, *Solidaridad y voluntariado* (Bilbao: Sal Terrae, 1994).

¹⁵ Teresa Montagut, coord., *Voluntariado: la lógica de la ciudadanía* (Barcelona: Ariel, 2003).

¹⁶ Javier Callejo y José Luis Izquieta, *Los nuevos voluntarios: entre el individualismo y la solidaridad* (Valladolid: Diputación Provincial de Valladolid, 1996).

¹⁷ Gabriela Orduna y Concepción Naval, eds., *Gerontología Educativa* (Barcelona: Ariel Educación, 2001).

¹⁸ Pilar Moreno-Crespo, María del Carmen Muñoz y Encarnación Pedrero, coords., *Intervención socioeducativa con personas adultas mayores: teoría y práctica* (Madrid: Síntesis, 2015).

¹⁹ Marion L. Beaver y Don A. Miller, *La práctica clínica del trabajo social con las personas mayores. Intervención primaria, secundaria y terciaria* (Barcelona: Paidós, 1998).

²⁰ Tomás Fernández y Antonio López, *Trabajo Social con grupos* (Madrid: Alianza, 2006).

²¹ Sue Henry, Jean F. East y Cathryne Schmitz, coords., *Trabajo Social con Grupos. Modelos de intervención* (Madrid: Narcea, 2004).

coordinado por S. Henry, J. East y C. Schmitz. Ambos analizan las dinámicas grupales, así como los aspectos y personas que intervienen en ellas.

I.4. Metodología y fuentes

Cada una de las partes de este trabajo se aborda con diferentes planteamientos metodológicos respondiendo a las características de cada una de ellas. Para desarrollar la base teórica del estudio se ha recurrido a la revisión bibliográfica de literatura y manuales y a la lectura de artículos académicos referentes al ámbito de la musicoterapia en general, aplicada a la geriatría, voluntariado y gerontología. También se han consultado páginas web relevantes en la investigación de la terapia musical. La parte de descripción de la propuesta de intervención se basa en la experiencia previa a la hora de impartir un taller de música y memoria para personas de la tercera edad. Ambas partes se complementan con la información que aporta la recogida de datos a partir de entrevistas y encuestas.

Los anexos de este trabajo suministran al lector distintos tipos de información:

Anexo VI.1: en este apartado se encuentran las entrevistas realizadas a las musicoterapeutas Lorena Escribano y Susana Velasco a la arteterapeuta Teresa Requena, al técnico de personas mayores en Cruz Roja Valladolid (CRV) Óscar Esteban, a la voluntaria de CRV María Jesús y a una de las monitoras del taller de música y memoria en CRV Laura González. El testimonio de Lorena Escribano aporta información muy relevante para este trabajo, ya que lleva más de 10 años trabajando con personas mayores a través de la musicoterapia. Susana Velasco trabaja como musicoterapeuta profesional en el centro hospitalario Benito Menni de Valladolid con personas de la tercera edad y actualmente está desarrollando su tesis de investigación sobre la influencia de la terapia musical en neonatos prematuros con alguna patología. En la entrevista a Teresa Requena se recoge una experiencia muy enriquecedora sobre el trabajo con distintas ramas del arteterapia aplicado a diferentes perfiles de usuarios. Laura González aporta una información trascendental, ya que habla del desarrollo de la propuesta de intervención de este trabajo en primera persona. Respecto a esta cuestión, también son muy relevantes los testimonios de Óscar Esteban y María Jesús, debido a su relación con el taller de música y memoria, por trabajar en el centro en el que se ha impartido, y con los participantes, ya que han podido ver los resultados que han generado las sesiones de musicoterapia.

JUSTIFICACIÓN DE LAS PREGUNTAS A LOS ENTREVISTADOS		
	Pregunta	Descripción
Personas relacionadas con las terapias artísticas (Lorena Escribano, Susana Velasco, Teresa Requena y Laura González)	Dedicación y formación profesional	Se pretende saber si estas personas trabajan de forma profesional con la musicoterapia y si tienen formación previa en este u otros ámbitos
	Experiencia con la musicoterapia	Qué tipo de actividad desarrollan respecto a esta terapia
	Perfil de los usuarios con los que trabajan	Niños/adultos, sanos/enfermos, hombres/mujeres, grupos/individualmente,...
	Cómo utilizan la música y criterios de selección del repertorio	Saber si siguen algunas pautas o técnicas concretas y en qué se basan para utilizar un tipo de música u otro
	Resultados de la terapia: beneficios y aspectos negativos	Aportación de la terapia tanto al nivel de los usuarios como personal
Miembros de CRV (Óscar Esteban y María Jesús)	Labor desarrollada en CRV	Ocupan un cargo profesional, voluntario...
	Relación con la música y la musicoterapia	Interés personal por la música y la musicoterapia
	Por qué han incluido talleres de musicoterapia	Aportaciones de la musicoterapia y respuesta por parte de los usuarios
	Perfil de los participantes y que beneficios les aporta la música	Orientación de los talleres y cambios que hayan observado en los participantes
	Otras actividades que realicen para personas mayores	Otras actividades relacionadas con la estimulación de la memoria o destinadas al sector de la tercera edad

Tabla 1. Justificación de las preguntas a los entrevistados

Anexo VI.2: en este apartado una de las encuestas realizadas a los participantes del taller de memoria en CRV como muestra de las 12 realizadas en total.

JUSTIFICACIÓN DE LOS DATOS A RELLENAR EN LA ENCUESTA	
Año de nacimiento, sexo y nombre (opcional). Preguntas 1-3.	Datos básicos para conocer el perfil de los participantes. El nombre es opcional por si quieren mantener su intimidad
Gustos musicales: tipo de música que les gusta y cuál no, cantante favorito... Preguntas 5-7.	Conocer el perfil de música que les gusta a los usuarios. Se les proponen diversos géneros musicales para que les sea más fácil hacer la selección
Relación con la música. Pregunta 8.	Saber si tienen formación profesional o son aficionados a la música
Respecto a la sesión. Preguntas 9-16.	Preguntas 9, 11, 15. Cómo se han sentido antes, durante y después de la sesión para poder hacer un seguimiento de las aportaciones de esta. Se les proponen varias opciones para que les sea más fácil hacer la selección. Los sentimientos que se pueden elegir previa y posteriormente a la sesión son los mismos ya que la sesión ha terminado o todavía no ha empezado y la música ya no está influyendo directamente. Las opciones que se proponen para que expresen sus sentimientos durante la sesión son diferentes a los casos anteriores porque es el momento en el que se están relacionando con la música directamente.
	Preguntas 10, 14, 16. Hacer una valoración global de las sesiones y corroborar que existe motivación por parte de los usuarios para venir.
	Preguntas 12-13. Con el objetivo de mejorar la calidad de las sesiones en base a los gustos de los participantes.

Tabla 2. Justificación de los datos a rellenar en la encuesta

I.5. Estructura del trabajo

Este trabajo presenta una sencilla estructura para mostrar la exposición de la forma más clara posible. Las partes en que se divide son:

- Capítulo 1: Musicoterapia, geriatría y voluntariado
- Capítulo 2: Descripción de la propuesta de intervención
- Conclusiones

En el primer capítulo se observa la influencia de la música en personas de la tercera edad con patologías propias del envejecimiento. También se incluye un epígrafe que plantea el desarrollo de actividades voluntarias en el sector de las personas mayores. Este capítulo contextualiza la propuesta de intervención que se expone en el siguiente capítulo. No es un marco teórico, puesto que este apartado se destina a una introducción general de la musicoterapia. El capítulo 2 tiene un carácter práctico, ya que describe el desarrollo de un taller en el que se incluyen apartados como los destinatarios a los que está dirigido, los centros en los que podría llevarse a cabo, un calendario de impartición y la descripción de las actividades a realizar, así como diversos ejemplos de sesiones prácticas. Finalmente se incluye un apartado para analizar los resultados obtenidos. Las pretenden resumir las limitaciones y aportaciones de estudio y si se alcanza los objetivos marcados.

I.6. Marco teórico

En este epígrafe realizo una revisión bibliográfica para contextualizar el ámbito de la musicoterapia y así justificar su relación con este trabajo.

I.6.1. Definiciones de musicoterapia

Diversidad de experiencias y estudios garantizan el papel de la musicoterapia presenta beneficios con respecto al bienestar psicológico y emocional de personas con trastornos del estado de ánimo, deficiencias cognitivas o sensoriales y otros tipos de patologías que afectan a la salud. En este trabajo se presenta una propuesta de intervención musical con personas de la tercera edad que sufren depresión, por lo que creo conveniente observar algunas definiciones sobre la musicoterapia. Según la *World Federation of Music Therapy* (WFMT):

La musicoterapia es el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en entornos médicos, educacionales y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades que buscan optimizar su calidad de vida y mejorar su salud y bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual. La investigación, la práctica, la educación y el entrenamiento clínico en musicoterapia están basados en estándares profesionales acordes a contextos culturales, sociales y políticos.²²

Esta definición presenta claramente los entornos de intervención y los objetivos que persigue la musicoterapia, pero la que propone la *American Music Therapy Association* (AMTA) es más completa, ya que incluye un apartado qué se entiende y qué no por musicoterapia.

La musicoterapia es una profesión sanitaria establecida que usa la música para hacer frente a necesidades físicas, emocionales y sociales de individuos de todas las edades. La

²² Datos obtenidos de feamt.es/que-es-la-musicoterapia/ (consultada el 5 de junio de 2017).

musicoterapia mejora la calidad de vida de las personas que están sanas y satisface las necesidades de niños y adultos con discapacidades o enfermedades. Las intervenciones musicoterapéuticas pueden ser diseñadas para promover el bienestar, manejar el estrés, aliviar el dolor, expresar sentimientos, potenciar la memoria, mejorar la comunicación o promover la rehabilitación física.²³

Las ideas que aporta esta descripción para diferenciar qué es y qué no es musicoterapia pueden resumirse en la siguiente tabla:

Sí es musicoterapia	No es musicoterapia
Si el musicoterapeuta tiene formación profesional en musicoterapia	Si el musicoterapeuta no tiene formación profesional en musicoterapia
Trabajar con ancianos para disminuir los efectos de la demencia	Un coro dando un concierto en un asilo
Trabajar con personas que padezcan asma para disminuir los síntomas	Enfermeros escuchando música de fondo mientras trabajan con sus pacientes
Trabajar con pacientes hospitalizados para disminuir su dolor	Artistas tocando en hospitales y residencias
Trabajar con niños autistas para ayudarles a expresarse y comunicarse	Un músico aficionado acompañando a enfermos tocándoles la guitarra
Trabajar con enfermos de Parkinson para mejorar la función motora	Un enfermo de Alzheimer escuchando su música favorita

Tabla 3. Ejemplos de qué es y qué no es musicoterapia según la AMTA

Aunque la definición de la AMTA aporta más información que la de la WFMT, puesto que señala ejemplos concretos para definir el trabajo musicoterapéutico, ambas son muy parecidas. A pesar de esto, no cubren todos los ámbitos de la musicoterapia, centrándose en la musicoterapia clínica y obviando una terapia de carácter más social, educativo o preventivo. Para aclarar estas cuestiones he consultado al artículo “Aspectos da prática musicoterapêutica:

²³ Datos obtenidos en <https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/> (consultada el 5 de junio de 2017).

contexto social e comunitário em perspectiva”,²⁴ en el que las autoras analizan la acción de la musicoterapia en espacios sociales y comunitarios construyendo una definición de musicoterapia desde ambos puntos de vista. La idea que se extrae del estudio es que el musicoterapeuta y el grupo pueden crear espacios de encuentro a través de la musicoterapia y de diferentes elementos como canciones, danzas, ritmo, etc. Esto provocará una comunicación entre las personas a través de la música haciendo que estas forjen relaciones. Las terapias sociales y comunitarias ofrecen un campo de actuación más amplio que una intervención musical de base clínica, posibilitado un mayor desarrollo de relaciones sociales y culturales a través de la construcción colectiva para satisfacer la demanda de la comunidad.²⁵

La conexión de las ideas expuestas por cada una de las definiciones nos ayuda a enmarcar este trabajo como una propuesta de intervención musical con la que se busca el bienestar psicológico de los participantes creando espacios en los que se compartan experiencias y se creen relaciones.

I.6.2. Contexto histórico de la musicoterapia

Históricamente, la música ha acompañado a los seres humanos desde sus orígenes en diversos rituales religiosos o de curación. En las culturas primitivas se consideraba que el origen de la música era divino por lo que la usaban como medio de sanación y para ahuyentar a los malos espíritus.²⁶ En el antiguo Egipto (5000 a.C.), la música era considerada como medicina del alma, por lo que los curanderos musicales incluían cantos en sus terapias.

En la Grecia antigua (600 a.C.) se le atribuían a la música poderes especiales de curación y de catarsis como quedó patente en los escritos de grandes filósofos como Pitágoras (h. 580 – 500 a.C.), Platón (h. 427 – 347 a.C.) y Aristóteles (h. 384 – 322 a.C.).²⁷ Es en esta época cuando surge la teoría de los cuatro humores (sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra) para definir la salud como equilibrio entre estos humores y la enfermedad como desequilibrio. Esta teoría

²⁴ Andressa Dias Arndt, Rosemyriam Cunha y Sheila Volpi, “Aspectos da prática musicoterapêutica: contexto social e comunitário em perspectiva”, *Psicologia & Sociedade* 28, núm. 2 (2016): 387-395, <http://dx.doi.org/10.1590/1807-03102016v28n2p387>

²⁵ Arndt, Cunha y Volpi, “Aspectos da prática musicoterapêutica”, 390-394.

²⁶ Betés de Toro, “Bases históricas del uso terapéutico de la música”, 24.

²⁷ Davis, Gfeller y Thaut, *Introducción a la Musicoterapia. Teoría y Práctica*, 17-19.

seguirá vigente hasta miles de años después, y la música se apoyará en ella para defender su condición de permitir equilibrar los estados de ánimo.²⁸

Todavía en la Edad Media (h. S.VI d.C), algunas personas notables seguían dedicándose al estudio de la música como terapia. Es el caso de Boecio (480 – 524 d.C.), que creía fielmente que la música tenía el poder de mejorar o empeorar los valores morales de las personas. Casiodoro (h. 485 – 585 d.C.) defendía la idea aristotélica de que la música es un importante medio que conduce a la catarsis emocional.²⁹ Con la llegada del Renacimiento llegó también el desarrollo de la medicina clínica que permitió estudiar la influencia de la música en algunas cuestiones fisiológicas como la respiración, la presión sanguínea o la digestión. Cabe destacar la figura de Zarlino (1517 – 1590) por sus estudios de música y medicina basándose en la teoría de los cuatro humores. En el Barroco tomó gran relevancia la teoría de los afectos que se basa en la idea de que la música puede despertar afectos y pasiones como el amor, la tristeza, el odio, etc. Uno de los autores más destacados de esta corriente fue Kircher (1602 – 1680) que relacionaban diferentes tipos de música con ciertos tipos de personas que padecían algún trastorno como la depresión.³⁰ También Burton (1577 – 1640) en *Anatomía de la melancolía* (1621) defiende la importancia de la música para curar la depresión.³¹ En el siglo XVIII el desarrollo de la *secunda prattica* trajo consigo el desarrollo de la aplicación terapéutica de la música en relación con las preferencias musicales del paciente. Un caso muy ilustrativo para esta cuestión fue la curación por parte del castrato Farinelli al rey Felipe durante la primera mitad de este siglo. También en este momento comenzó a usarse la danza popular “tarantela” como remedio para paliar el tarantismo, una enfermedad causada por el veneno de las tarántulas.

A lo largo del siglo XIX se publicaron diversos artículos, libros y algunas tesis doctorales sobre el uso de la música con fines terapéuticos. Uno de estos primeros escritos fue elaborado por Edwin Atlee *Un ensayo inaugural sobre la influencia de la música en el tratamiento de las enfermedades*³² (1804), donde expone que la música es capaz de modificar las emociones. En 1806, Samuel Mathews desarrolló su tesis doctoral *Sobre los efectos de la música en la curación y la paliación de enfermedades*³³ (1806), un trabajo donde habla de la elección correcta de la

²⁸ Betés de Toro, “Bases históricas del uso terapéutico de la música”, 25.

²⁹ Davis, Gfeller y Thaut, *Introducción a la Musicoterapia. Teoría y Práctica*, 17-19.

³⁰ Betés de Toro, “Bases históricas del uso terapéutico de la música”, 26.

³¹ Davis, Gfeller y Thaut, *Introducción a la Musicoterapia. Teoría y Práctica*, 17-19.

³² Edwin Augustus Atlee, *An inaugural essay on the influence of music in the cure of diseases* (Filadelfia: B. Graves, 1804).

³³ Samuel Mathews, *On the effects of music in curing and palliating diseases* (Pensilvania: Universidad de Pensilvania, 1806).

música para tratar algunas enfermedades como la depresión. A mitad del siglo XIX destacó el médico James Whittaker quien observó el efecto que producía la música en pacientes con trastornos mentales leves.

A principios del siglo XX el avance de la musicoterapia fue bastante lento, debido a la dificultad que presentaba demostrar los efectos que produce la música en el ámbito terapéutico.³⁴ Una de las pioneras en el estudio universitario de la musicoterapia fue la estadounidense Margaret Anderton, quien en 1919 impartió el primer curso de esta disciplina en la Universidad Columbia de Nueva York. Se basaba en su experiencia personal con excombatientes de la I Guerra Mundial que padecían secuelas físicas y mentales. A partir de 1940, algunas universidades estadounidenses incluyeron en su oferta académica programas de licenciatura o máster en musicoterapia.³⁵ En la segunda mitad de este siglo tuvo lugar en Estados Unidos un hecho que influyó decisivamente en el desarrollo de este ámbito, la creación de la *National Association for Music Therapy* (NAMT) en el año 1950 y de la *American Association for Music Therapy* (AAMT) en 1971. Unos años después, en 1998, se fusionaron dando lugar a la *American Music Therapy Association* (AMTA).³⁶

Aunque Estados Unidos marcó un antes y un después en el estudio de la musicoterapia, otros países como Argentina también han dedicado innumerables investigaciones a este campo. En 1965, Julio Bernaldo de Quirós (médico, foniatra y músico) fundó junto a Rolando Benenzon (músico) la Comisión de Estudios de Musicoterapia, que un año después dio lugar a la Asociación Argentina de Musicoterapia (ASAM), en Buenos Aires. En 1967 se implantó en el Instituto de Otoneurofoniatría de la Facultad de Medicina de la Universidad del Salvador de Buenos Aires la diplomatura de Musicoterapia dirigida por el propio Benenzon. A partir de este momento empezaron a crearse diversas asociaciones y revistas especializadas en esta terapia.³⁷

Algunos países europeos también comenzaron en el siglo XX a desarrollar sus investigaciones sobre musicoterapia. En el Reino Unido cabe destacar el papel de la violoncelista Juliette Alvin, quien realizó diversos estudios y publicaciones sobre la música como terapia, centrándose en el niño autista. Fundó la *British Society for Music Therapy and Remedial Music* en 1968 y que en la actualidad se conoce como *British Society for Music Therapy* (BSMT). En Francia también se desarrolló un interés por este tema por parte del

³⁴ Betés de Toro, “Bases históricas del uso terapéutico de la música”, 30.

³⁵ Luis Alberto Mateos Hernández, “Fundamentos en Musicoterapia (MT)”, en *Terapias Artístico Creativas*, coord. Luis Alberto Mateos Hernández (Salamanca: Amarú, 2011), 115.

³⁶ Betés de Toro, “Bases históricas del uso terapéutico de la música”, 30.

³⁷ Betés de Toro, “Bases históricas del uso terapéutico de la música”, 30.

fenomenólogo Merleau-Ponty y del psiquiatra Henry Ey. Algunas universidades como la de París, la de Montpellier o la de Burdeos comenzaron a impartir diplomaturas de musicoterapia. Por otra parte, en Italia pueden encontrarse diversas asociaciones encabezadas por la Federación Italiana dirigida por Gianluigi di Franco.³⁸

En la España de la primera mitad del siglo XX encontramos la publicación del libro *La música como medio curativo de las enfermedades nerviosas. Algunas consideraciones sobre la musicoterapia*³⁹ (1920) escrito por el Dr. Candela Ardid, profesor del Instituto Rubio, del Sanatorio de la Encarnación de Madrid y músico aficionado. En esta obra el autor muestra algunos usos de la música como terapia por parte de profesionales de la medicina de la época. Fue en la segunda mitad del siglo XX cuando la musicoterapia comenzó a tomar mayor relevancia en nuestro país con la fundación de la Asociación Española de Musicoterapia en 1974. También se llevaron a cabo diversas reuniones que hicieron crecer y evolucionar la musicoterapia en España. Se fueron creando algunas asociaciones por todo el país, hasta que en el año 2000 representantes de todas ellas se reunieron para crear la Federación Española, con el fin de apoyar, desarrollar y promover el papel de la musicoterapia.⁴⁰

A pesar del largo recorrido de la música como terapia en la historia, todavía le queda mucho por recorrer. La investigación, el desarrollo y el trabajo interdisciplinar son los factores cruciales para que la musicoterapia adquiera el reconocimiento que merece como disciplina científica.⁴¹

I.6.3 Modelos de musicoterapia

En el campo de estudio de la musicoterapia se encuentran infinidad de modelos de intervención, por lo que es oportuno citar algunos de los más conocidos para saber cómo trabajan algunos de los profesionales de esta materia.

³⁸ Betés de Toro, “Bases históricas del uso terapéutico de la música”, 31.

³⁹ Doctor Candela Ardid, *La música como medio curativo de las enfermedades nerviosas; algunas consideraciones sobre la Musicoterapia* (Madrid: Editorial Gráfica Española, 1920)

⁴⁰ Betés de Toro, “Bases históricas del uso terapéutico de la música”, 33.

⁴¹ Betés de Toro, “Bases históricas del uso terapéutico de la música”, 33.

Método de musicoterapia conductista o Behavioural Music Therapy (BMT)

Este fue el primer método de musicoterapia y comenzó a desarrollarse en Estados Unidos a partir de un artículo⁴² publicado por el Dr. Clifford Madsen y el Dr. Vance Cotter en 1968. La profesora Jayne Standley de la Universidad de Florencia ha utilizado este método para reforzar el aprendizaje de la succión en bebés. Las medidas que sigue esta propuesta son aplicar la música como terapia solo en el paciente que muestre conductas sociales distorsionadas, utilizar este método únicamente si se pueden medir las conductas que se quieren cambiar e intentar que los cambios en la conducta permanezcan y se trasladen a otros tipos de conductas. Esta propuesta se utiliza en diferentes ámbitos como el educativo, el clínico, el socio-sanitario, el geriátrico, etc., teniendo siempre en cuenta el diagnóstico de los pacientes, su historia clínica, su historia sonoro-musical y el estado de la conducta a tratar.⁴³

Método Benenzon

Rolando Benenzon nació en Buenos Aires en el año 1939 y es médico, músico y compositor. Está muy implicado en el mundo de la musicoterapia ya que fundó los estudios de musicoterapia en la Universidad del Salvador en Buenos Aires, ha cofundado diversas organizaciones como la Federación Mundial de Musicoterapia, la Asociación de Musicoterapia de Brasil, Uruguay, Perú y México entre otras. Su método se basa en la improvisación sonoro-musical en un contexto no verbal a través del concepto ISO (identidad sonora que conforma a cada individuo). Esta intervención sigue un esquema en el que se le da un dato sonoro al paciente, para que intente reconocerlo e interiorizarlo para después responder frente a él a través de la expresión musical. En esta mediación se tienen en cuenta algunos factores como la realización de una ficha histórico-sonora del paciente y/o la familia, la sala o *setting* en la que se desarrolla la intervención, uso de elementos que ayuden a establecer la relación entre el terapeuta y el paciente, trabajo junto a un coterapeuta y análisis de la sesión. Este método, cuya base se encuentra en la filosofía psicoanalista, está orientado al campo de la psiquiatría y la salud mental, aunque su uso se ha extendido a la musicoterapia social, el desarrollo personal y la discapacidad psíquica.⁴⁴

⁴² Clifford Madsen y Vance Cotter, "A behavioral approach to music therapy", *Journal of Music Therapy* 5 (1968): 69-71.

⁴³ Mateos Hernández, "Fundamentos de la Musicoterapia (MT)", 157-159.

⁴⁴ Mateos Hernández, "Fundamentos de la Musicoterapia (MT)", 155-157.

Imágenes guiadas con música (G.I.M)

Este método fue creado por la musicoterapeuta y violinista americana Helen Bonny en la década de los 70. Se había formado en la corriente conductista, pero a partir de un trabajo de investigación experimental con enfermos terminales desarrolló una técnica psicoterapéutica. Esta práctica consiste en inducir al paciente en un estado de relajación absoluta a través de un repertorio musical concreto seleccionado según las necesidades terapéuticas del paciente. El método G.I.M consiste en que el paciente sea capaz de exteriorizar sus emociones o experiencias problemáticas para intentar resolverlas. Las sesiones se realizan en cuatro fases: exposición, desarrollo, re-exposición y coda, como si se tratase de una sonata. En la primera fase, el terapeuta hace que el paciente se relaje y conecte con su interior. En el desarrollo, el musicoterapeuta comienza una narración guiada con música que ayudará al paciente a crear imágenes e historias en su imaginación. En la re-exposición, la narración guiada del terapeuta junto a la música conduce al paciente a unas experiencias internas concretas que harán aflorar pensamientos y emociones. En la última parte, conforme va terminando la melodía, el musicoterapeuta devuelve al paciente a un estado normalizado de conciencia y este intenta plasmar en un dibujo o un poema las sensaciones que ha experimentado. Este método se utiliza en diversos ámbitos terapéuticos como pacientes neuróticos, adicciones, enfermos terminales, etc., y se puede trabajar tanto individual como grupalmente.⁴⁵

Musicoterapia Creativa: Modelo Nordoff – Robbins

Este método surgió en Estados Unidos entre los años 1950 y 1976 de la mano del pianista y compositor Paul Nordoff y el educador social Clive Robbins. El objetivo de este planteamiento es la improvisación y procurar que el paciente busque en sí mismo la “persona musical” que tiene en su interior. Para realizar las sesiones se necesita un pianista y un asistente. En primer lugar, se realiza una fase de toma de contacto en la que el musicoterapeuta observa las habilidades, capacidades y nivel de patología del paciente. Después comienza a usarse una música personalizada respecto al participante para desinhibirlo y aumentar su capacidad de comunicación y expresión emocional. Por último, el musicoterapeuta se centra en ampliar la autoconfianza y autoconocimiento del paciente para que sea consciente de sí mismo y así disminuir los elementos patológicos. Estas sesiones se centran en hacer música y están orientadas a personas con alguna discapacidad física, psíquica o sensorial, con enfermedades

⁴⁵ Mateos Hernández, “Fundamentos de la Musicoterapia (MT)”, 148-150.

terminales, problemas neurológicos y de salud mental y a personas con dificultad de comunicarse.⁴⁶

Musicoterapia Analítica

La musicoterapia analítica o modelo de orientación analítica en musicoterapia (AOM) fue desarrollado a comienzos de los años 70 del siglo XX en Dinamarca, por la violinista Mary Priestley. Este método utiliza la improvisación musical como medio de expresión emocional para los pacientes. Las sesiones son individuales e intervienen dos musicoterapeutas (terapeuta y co-terapeuta), que tendrán que tener dominio musical para poder guiar las improvisaciones del participante. El método empezó siendo aplicado en enfermos psíquicos, pero después su uso se extendió a otros ámbitos como niños y adolescentes con problemas de conducta.⁴⁷

Estas son algunas propuestas musicoterapéuticas con las que se trabaja en la actualidad o que se han tenido en cuenta en las investigaciones de los últimos años. Con este epígrafe se pretende tener un punto de referencia de prácticas que se han llevado a cabo y tienen unos estudios y experiencias que las acreditan.

⁴⁶ Mateos Hernández, “Fundamentos de la Musicoterapia (MT)”, 153-155.

⁴⁷ Mateos Hernández, “Fundamentos de la Musicoterapia (MT)”, 150-153.

II. CAPÍTULO 1: MUSICOTERAPIA, GERIATRÍA Y VOLUNTARIADO

II.1. Relación entre música y geriatría

El envejecimiento de la población es un factor imposible de obviar en el siglo XXI. Debido a la evolución de las ciencias médicas, la calidad de vida de las personas está aumentando, y es posible paliar la sintomatología de muchas enfermedades que hasta hace unos años causaban la muerte. Algunos de las complicaciones más comunes que afectan a las personas de la tercera edad son los problemas motores -que provocan dolor corporal y movimiento limitado-, disminución del lenguaje y de la memoria, y disfunciones sensoriales, que afectan mayoritariamente a la audición.⁴⁸

Por otro lado, están aflorando otro tipo de dolencias en este sector de la población denominadas enfermedades de la “edad dependiente”, como la depresión provocada por la soledad y por el sentimiento de verse inútil a la hora de aportar algo a la sociedad.⁴⁹ Estos trastornos del estado de ánimo surgen principalmente por el sentimiento de soledad frente a la pérdida de personas de su entorno (cónyuge, familiares, amigos...), por la falta de vitalidad y autoestima y por la pérdida cognitiva, que les hace sentirse como una “carga” para sus familiares o cuidadores. Este trastorno provoca diferentes síntomas como falta de sueño, irritabilidad, cansancio, dificultad de concentración, aislamiento, impotencia y pérdida de memoria entre otros.⁵⁰

También se da un aumento de enfermedades que afectan a la memoria en las personas de este sector de la población, como es el caso de las demencias. Estas enfermedades interfieren en el pensamiento y causan desorientación, por lo que es común que los enfermos tengan un aspecto descuidado.⁵¹ Se pueden ver afectadas diferentes áreas como el habla, la escritura, las habilidades sociales, el reconocimiento de personas u objetos y las destrezas motoras. Una de las demencias más severa es el Alzheimer, que presenta los síntomas descritos anteriormente. Estas enfermedades deben de tratarse siempre desde la perspectiva de la medicina profesional, pero, en algunos casos, esta no puede combatir todos los componentes que las rodean.

⁴⁸ Serafina Poch Blasco, *Compendio de Musicoterapia*, vol. 1 (Barcelona: Herder, 1999), 352.

⁴⁹ Mercadel-Brotons y Martí Auge, *Manual de Musicoterapia en Geriatría y Demencias*, 15.

⁵⁰ Davis, Gfeller y Thaut, *Introducción a la Musicoterapia. Teoría y Práctica*, 130.

⁵¹ Poch Blasco, *Compendio de Musicoterapia*, vol. 1, 354.

Diversos estudios sobre la influencia de la música en ancianos han demostrado que las personas mayores cuentan con la capacidad de reaccionar a la estimulación musical a través de diferentes actividades como cantar, bailar o una escucha atenta.⁵² Esto les aporta beneficios entre los que se encuentran el aumento de motivación y de autoestima y el desarrollo de relaciones sociales. Por esta razón, el uso de la musicoterapia en geriatría se está desarrollando cada vez más, pero tenemos que diferenciar entre dos perspectivas distintas dependiendo de las necesidades de los pacientes o participantes a tratar. Por un lado, encontramos una intervención musicoterapéutica de orientación preventiva, cuyo objetivo es hacer que las personas mayores permanezcan activas para mejorar su calidad de vida. Esta línea también intenta prevenir o disminuir los efectos que provocan algunas de las patologías propias del envejecimiento. Por otro lado, la musicoterapia puede intervenir terapéuticamente buscando beneficios concretos para la salud del paciente actuando como complemento terapéutico. Este tipo de musicoterapia suele estar enfocada a personas con un grado alto de dependencia y se desarrolla de manera grupal.⁵³ El ámbito de la musicoterapia puede intervenir tanto en personas mayores en estado de salud como en las que padezcan algún trastorno. Los campos de actuación más frecuentes suelen ser problemas neurológicos, estados anímicos-depresivos, dolor físico o enfermedades terminales.

Las personas que trabajan en su día a día en casos como estos aprecian con más claridad los resultados que aportan las terapias artísticas. Este es el caso de la musicoterapeuta Lorena Escribano y de la arteterapeuta Teresa Requena:

La terapeuta de Villalar, yo iba por la mañana, y decía que la tarde, ella trabajaba por las tardes, decía que por la tarde que había ido yo por la mañana, estaban más activos, más receptivos, más motivados... Beneficios que no te van a poner en internet: la sonrisa. [...] Están activos, están alegres, salen cantando... Todas las sesiones, llevo 14 años haciéndolo, termino con una jota. No tiene nada que ver con lo que hemos estado haciendo, pero terminan con un subidón que ves que se van cantándola. Son gente muy mayor, muy jorobada, que están muy hartos de todo y si les puedes hacer que sonrían y que estén contentos y que la que está completamente demenciados tenga una sonrisa enorme... [...] ¡Ah, importante! Cuando tienen ictus, problemas de dicción, les viene fenomenal. Me pasó en Medina. Un señor de 50 años le había dado una cox un choto y no podía

⁵² María del Mar Bernabé Villodre y José María García-Alberca entre otros.

⁵³ Mercadel-Brotons y Martí Auge, *Manual de Musicoterapia en Geriatría y Demencias*, 17-19.

hablar, solo hacía “ta, ta, ta, ta”, pues cantaba. Claro, él no está creando nada, pero por lo menos podía vocalizar.⁵⁴

[...] Porque en el modo en que utilizo la música, sobre todo yo la utilizo al empezar las sesiones, sobre todo con los adultos en los que yo pongo la música y ellos me copian. Yo bailo y ellos me copian un movimiento porque de esta manera se rompe el patrón de “no sé bailar”, las timideces, los juicios, el miedo al juicio, a no saber moverte, a todos los procesos mentales. Entonces, paran todos los procesos mentales y la persona se pone solamente en copiar un movimiento que ni siquiera tiene porque ser preciso y exacto. Entonces también abandonamos el punto de la perfección en cuanto a la rigidez, “lo tengo que hacer bien”. Cuando la persona se vive ahí, se suelta de los patrones rígidos mentales y le pone ahí, en atenderse en ese momento haciendo algo sencillo, copiando un movimiento como hacen los niños. Entonces, la música acompañando todo esto o al revés, no sé qué es lo primero, es como que activa un interruptor interno, ya te lo he comentado alguna vez. Da un subidón a la persona, le saca de sus parámetros porque le sorprende y cambia completamente su actitud, se activa, se alegra.⁵⁵

En ambos fragmentos las profesionales hablan de los beneficios que aporta la música a sus pacientes de diferente forma. Lorena Escribano expresa el cambio del estado de ánimo que sus talleres provocan en los usuarios, ya que trabaja en residencias de la tercera edad. Por otro lado, Teresa Requena habla desde su experiencia con un perfil diferente de participantes que abarca desde niños a ancianos. Define la música como un medio de comunicación que ayuda a sus pacientes a expresarse de forma no verbal cuando se liberan de los sentimientos que les impiden avanzar en las situaciones del día a día.

La propuesta de intervención de este trabajo está orientada a pacientes que muestran síntomas depresivos y demencias leves, por lo que la terapia musical puede actuar de forma preventiva en estos casos. En muchos de ellos, a las personas que padecen de depresión les cuesta exteriorizar lo que sienten. A través de una expresión no verbal, la musicoterapia ayuda a estos enfermos a manifestar sus sentimientos y a ser conscientes de su patología, lo que les ayuda a mejorar.⁵⁶

En los casos de demencia se ha demostrado que la reacción y el recuerdo musical se mantiene incluso en fases avanzadas de la enfermedad. Es curioso cómo una serie de ancianos en una situación aletargada comienzan a prestar atención y a animarse en el momento en el que

⁵⁴ Anexo 1º, entrevista a Lorena Escribano, p. 50.

⁵⁵ Anexo 1º, entrevista a Teresa Requena, p. 110.

⁵⁶ Zhao, Bai, Bo y Chi, “A systematic review and meta-analysis of music therapy for the older adults with depression”, *International Journal of Geriatric Psychiatry* 31 (2016): 1189, doi: 10.1002/gps.4494

perciben una música que han conocido previamente. Esto provoca emociones y la asociación de música-recuerdo. Para suscitar sentimientos no es necesario utilizar música conocida por los pacientes, ya que pueden estremecerse con canciones que les sean desconocidas pero que les hace reaccionar debido a lo que estas transmiten.⁵⁷

II.2 Voluntariado y tercera edad

En muchas ocasiones, las personas mayores son consideradas como una carga por el resto de la sociedad. Este aspecto junto a las patologías que conlleva el envejecimiento puede conducir a los ancianos a un sentimiento de baja autoestima. Por esta razón, la intervención social a través del voluntariado provoca un estímulo en este sector de la población que les ayuda a sentirse satisfechos con su vida⁵⁸ y a lograr un mayor bienestar psicológico. El voluntariado con personas de la tercera edad contribuye a combatir los estereotipos que pesan sobre ellos y colabora para crear una nueva imagen diferente a la que se tiene normalmente sobre el envejecimiento, a la par que otorga nuevos valores como la vitalidad, la independencia o el esfuerzo.⁵⁹ El principal objetivo que persigue la acción voluntaria con personas mayores es hacer que participen en actividades sociales y creen relaciones.⁶⁰

Los voluntarios deben tener ciertas características que les ayuden a desenvolver su labor. En primer lugar, tienen que disponer de tiempo. En ciertas ocasiones, hay personas movidas por una gran motivación para realizar este tipo de acciones, sin embargo, no disponen del tiempo suficiente fuera de sus responsabilidades (laborales, familiares, etc.) para llevarlas a cabo. La motivación es otro de los factores más importantes para el voluntario, ya que, si realmente se siente atraído por el sector al que se va a dedicar, lo hará con mayor implicación y facilidad. También es muy relevante que la decisión de ser voluntario sea totalmente libre, aunque conlleve un compromiso y una continuidad. “*Se ha hecho muchísimo más fácil porque no es algo que te estén obligando a hacer, que lo haces porque tú quieres.*”⁶¹ Cada persona debe considerar sus propias aptitudes tanto físicas como psicológicas a la hora de decantarse

⁵⁷ Sacks, *Musicofilia. Relatos de la música y el cerebro*, 413-417.

⁵⁸ María Gabriela Orduna Allegrini, “Intervención socio-educativa con personas mayores” en *Gerontología Educativa* ed. Gabriela Orduna y Concepción Naval (Barcelona: Ariel Educación, 2001), 269.

⁵⁹ García Roca, *Solidaridad y voluntariado*, 212-215.

⁶⁰ Vicente Pérez, Ramona Rubio y Gonzalo Musitu, *Mayores solidarios. Guía para activar proyectos. Investigación sobre los mecanismos de la solidaridad organizada* (Madrid: Dykinson, 2009), 33.

⁶¹ Anexo 1º, entrevista a Laura González, p. 119.

por un sector u otro. Por ejemplo, si una persona sabe música y le gusta acompañar y escuchar a personas mayores puede realizar una actividad voluntaria con jubilados. Si por el contrario sufre al ver a personas enfermas será mejor que no participe en un programa de compañía a enfermos terminales en un hospital. Por último, se deben considerar algunas actitudes como la disposición del voluntario a la actividad que realice y la positividad, la discreción, la comprensión y el respeto hacia los usuarios.⁶²

Para desarrollar una actividad de voluntariado con ancianos hay que pararse a pensar y observar cuáles son sus necesidades: falta de información, participación social, apoyo social, acceso a la cultura, ocupación en el tiempo de ocio, ayuda económica o sanitaria, etc.⁶³ Una vez se haya analizado este aspecto ya se puede comenzar a organizar talleres o actividades. En CRV se desarrolla el programa “Enrédate” para personas de la tercera edad, en el que se incluye una gran cantidad de opciones.

Tenemos actividades de memoria. Además, tenemos profesores muy diferentes, cada uno lo da de una manera diferente para prevenir el deterioro cognitivo. [...] ¿Qué más? Pues tenemos los talleres de salud y los paseos saludables, las nuevas tecnologías para acabar con la brecha tecnológica y es una excusa excelente para que vengan hombres, porque la mayoría de personas que vienen son mujeres. [...] Ellos piensan que vienen a aprender matemáticas, perdón, informática, y en verdad a lo que vienen es a relacionarse. Y luego tenemos los jueves unas charlas de todo tipo. Vienen desde catedráticos de historia, hasta físicos, pasando por médicos, poetas, músicos, a hablar de temas totalmente diferentes. Y luego tenemos tertulias también los martes para que ellos sean los que hablen de lo que más les interese. Creo que no se me olvida nada, aparte como tenemos muchas cosas... Ah, bueno, en verano nos vemos la ciudad. En verano tenemos actividades para ver la ciudad, los museos. Intentamos que la gente tenga relación con la ciudad, con los agentes sociales de la ciudad, sean museos, sean centros cívicos, bibliotecas, o sean asociaciones que intentamos que vean.⁶⁴

En este capítulo se han reflejado los principales problemas que afectan a las personas mayores, pero también las soluciones que pueden aportar la música y el voluntariado. La

⁶² Pérez, Rubio y Musitu, *Mayores solidarios. Guía para activar proyectos*, 57-64.

⁶³ Sonia de Pedro y Esperanza Merchán, *Voluntariado y tercera edad. La aventura de compartir* (Madrid: YMCA de España, 1998), 57-58.

⁶⁴ Anexo 1º, entrevista a Óscar Esteban, p. 123.

conjugación de estos tres factores desemboca en la propuesta de intervención que se presenta en las siguientes líneas.

III. CAPÍTULO 2: DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

III.1. Descripción de la propuesta de intervención

El principal objetivo de esta propuesta de intervención es mejorar el bienestar psicológico de los participantes a partir de sesiones de musicoterapia. Los talleres están formados por diferentes actividades con las que se pretende fomentar la creatividad, la imaginación, la expresividad, las emociones positivas, y la autoestima de los afectados a través de la interrelación entre memoria y música. Las sesiones tienen un carácter flexible que ayude a los participantes a sentirse cómodos para expresar o compartir sus ideas.

Los talleres están orientados a grupos de unas 15 personas, ya que trabajar con conjuntos más grandes presenta inconvenientes tanto para el monitor como para los participantes. En una agrupación reducida la confianza y familiaridad entre los integrantes surgen fácilmente y esto hace que sean más participativos en las sesiones. Por el contrario, en un grupo grande siempre suelen intervenir las mismas personas, ya que al resto le puede dar vergüenza o puede dispersarse con más facilidad. Otro aspecto positivo de los conjuntos pequeños es que el monitor puede tener un trato más individualizado con cada uno de los participantes, por lo que aumentará la comunicación entre ambos y las sesiones se desarrollarán en un ambiente más cercano. La terapia grupal, dentro del ámbito geriátrico, proporciona una serie de beneficios a los participantes como la interacción social, la estimulación sensorial y de la memoria, el desvanecimiento de sentimientos de aislamiento y soledad, la relajación, y la comunicación y creación de vínculos personales.⁶⁵

La música utilizada en las actividades es muy variada, ya que sería un error no ir más allá de la música clásica o de la música popular del siglo pasado, que suele ser por la que más se sienten atraídas las personas mayores. Esto no quiere decir que no usemos este tipo de música, sino que también incluimos otros géneros a los que no están tan acostumbrados como música tradicional del mundo o música popular urbana actual.

⁶⁵ Davis, Gfeller y Thaut, *Introducción a la Musicoterapia*, 141.

III.2. Destinatarios

Los participantes son personas de la tercera edad, independientes -no tienen una movilidad muy reducida ni las capacidades cognitivas muy mermadas- y padecen principios de demencia senil leve y/o muestran síntomas de depresión diagnosticada clínicamente en algunos casos. El perfil de los asistentes es muy variado respecto a la edad, ya que participan desde personas de 60 años hasta individuos de más de 90, pero resulta bastante similar en cuanto a otros aspectos. Son personas que en muchos casos se sienten solas porque sus familiares viven lejos, porque ha fallecido su cónyuge, o se sienten poco útiles debido a las enfermedades o dolencias que conlleva el envejecimiento.

III.3. Centros de impartición

Realizamos los talleres en la Oficina Provincial de CRV, donde también se realizan otras actividades para personas mayores como talleres de memoria, paseos saludables, conferencias, o clases de informática.

Esta propuesta también podría realizarse en cualquier centro que cuente con la asistencia del perfil de participantes descrito anteriormente:

- Centros cívicos: son sedes socioculturales de carácter público que se encuentran distribuidas por los barrios de las ciudades, y sería el equivalente a las Casas de la Cultura en los pueblos. Son espacios muy polivalentes que ofrecen diversas actividades según la edad, la formación, o los distintos intereses de los participantes. Se busca promover la integración entre los vecinos del barrio a través de grupos de lectura, de teatro, cine-fórum, charlas, clases de baile, talleres del ámbito del arteterapia y diversos cursillos.
- Centros de día: estos lugares están orientados a personas de la tercera edad y cuentan con actividades de entretenimiento y ocio, talleres de manualidades, charlas, excursiones, etc., pero también con la impartición de terapias para el cuidado y la prevención de enfermedades físicas y mentales. Las personas que asisten a estos centros son independientes y viven en su propia casa o en una residencia, mientras que al centro solo asisten durante el día.

- ONG y organizaciones sin ánimo de lucro: son instituciones encargadas de ayudar en ambientes vulnerables en cuanto a derechos humanos, medio ambiente, salud o desarrollo. Muchas de estas organizaciones, sin estar dirigidas exclusivamente a personas de la tercera edad, cuentan con actividades y espacios para este sector. Aparte de ofertar algunas de las actividades que cito en el apartado de centros cívicos y centros de día, estas organizaciones también pueden prestar ayudas económicas.
- Residencias de ancianos: son instituciones de carácter público o privado en las que residen personas de la tercera que normalmente tienen un alto grado de dependencia, aunque no tiene por qué. Las residencias incluyen servicios sociales y sanitarios, junto a una pensión de alojamiento, de un modo similar al de los centros de día. Las principales diferencias respecto a estos es que en las residencias está más presente el factor sanitario y es el lugar en el que viven los pacientes. El perfil de los residentes puede ser variado: personas convalecientes por una enfermedad, enfermos terminales, afectados por un deterioro cognitivo, dependencia en diferentes grados y necesidad de compañía. El taller de musicoterapia de esta propuesta encaja con un perfil de paciente de los tres últimos casos.

III.4. Calendario de actuación y temporalización

Para desarrollar este taller se propone un calendario de actuación que abarque un periodo activo de 10 meses desde el 11 de septiembre de 2017 hasta el 11 de junio de 2018. Las sesiones se impartirán durante una hora y media a la semana, ya que es lo adecuado para hacer un buen seguimiento de la actividad. Se realizarán todos los martes, para establecer una rutina, exceptuando los festivos o los días laborables durante un periodo festivo (descanso), como ocurre el 26 de marzo (Semana Santa). Esto hace un total de 54 horas al año.

2017

SEPTIEMBRE							OCTUBRE						
M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30	1	23	24	25	26	27	28	29
2	3	4	5	6	7	8	30	31	1	2	3	4	5

NOVIEMBRE							DICIEMBRE						
M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31
4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7

2018

ENERO							FEBRERO						
M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L
1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11

MARZO							ABRIL						
M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L
26	27	28	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29
2	3	4	5	6	7	8	30	1	2	3	4	5	6

MAYO							JUNIO						
M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L
30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8

Ilustración 1. Calendario de actuación 2017-2018

- Dia festivo
- Taller
- Descanso

III.5. Descripción de las actividades

Las actividades que forman las sesiones están dirigidas a estimular diferentes aspectos como la imaginación, la memoria, la coordinación y el entretenimiento a través de la educación musical. Las sesiones tienen un carácter flexible, esto quiere decir que el ritmo del taller se marca entre los participantes y el musicoterapeuta. El monitor tiene que empatizar con los que están sintiendo los participantes para comprobar si se sienten a gusto o no con cada actividad, si se implican, si se aburren o se divierten, e ir desarrollando la sesión. Cada actividad propuesta en el epígrafe siguiente, 3.6 Ejemplos de sesiones, viene acompañada de una temporalización orientativa para el musicoterapeuta.

Los ejercicios son muy variados pero podemos diferenciarlos en dos grupos; actividades principales, que se realizan en todas o casi todas las sesiones, y complementarias que no están presentes en todos los talleres.

ACTIVIDADES PRINCIPALES

Presentación/Vídeo

- **Presentación:** esta actividad es la primera de cada sesión, ya que una presentación básica es esencial para situarse, empezar a conocerse y dar comienzo al taller. Se puede variar en cada ocasión para que no resulte repetitivo:
 - Nombre + una actividad musical que se haya realizado a lo largo del día (escuchar música en televisión, radio, cantar, etc.)
 - Nombre + un momento de la vida en el que haya estado presente la música (bailes en la juventud, conciertos, juegos de la infancia, etc.)
 - Nombre + grupo o cantante favorito
 - Nombre + actividad favorita del taller
 - Decir el nombre solo con las vocales
 - Decir el nombre por sílabas a la que cada una se le asocia un gesto o un movimiento de percusión corporal

- Vídeo: esta parte puede ser opcional pero también puede servir para complementar la presentación. Consiste en poner un vídeo musical curioso para que despierte el interés de los participantes.
 - Niños bailando profesionalmente
 - Personas mayores bailando acrobáticamente
 - Niños pequeños tocando un instrumento de forma profesional
 - Músico multi-instrumentista
 - *Flashmob*

¿Qué te sugiere?

Esta actividad fomenta la relajación, la concentración, la imaginación y la memoria. Es importante que los participantes se den cuenta de la importancia que tiene ejercitar la imaginación y la memoria para que estén activos al igual que practicamos ejercicio para no perder movilidad.

Coordinación

Las siguientes actividades que se proponen pueden alternarse de una sesión a otra, es decir, no tienen por qué realizarse siempre las dos, pero es recomendable ejecutar por lo menos una de ellas. Estas actividades fomentan la coordinación y las capacidades motoras de los participantes, así como la confianza en ellos mismos al ver que son capaces de interiorizar patrones rítmicos.

- Coro rítmico:
 - Calentamiento: el musicoterapeuta realiza un sencillo patrón rítmico con ayuda del tam-tam. Seguidamente, los participantes lo reproducen con palmadas. Se repite hasta que salga bien.
 - Coro rítmico: explicación de un estilo musical en el que la base rítmica sea importante y práctica de imitación llevada a cabo con los participantes
- Muevequé: se elabora una sencilla coreografía sobre una canción en la que se asocian algunas palabras de la letra con gestos que tienen que hacer los participantes. Las palabras también pueden ser destacadas con algún color para que relacionen palabras, colores y gestos al mismo tiempo.

Adivina la canción

Esta actividad se centra en activar la memoria a través del juego, ya que se trata de adivinar una canción a partir de una serie de datos.

- Juegos:
 - Bingo
 - Ahorcado
 - Pictionary
 - Crucigrama
 - Sopa de letras
- Pistas:
 - Imágenes
 - Palabras o frases de la canción
 - Datos sobre la canción o el cantante (época, género...)
- Temática:
 - Gastronomía
 - Flora
 - Fauna
 - Canciones infantiles
 - Canciones tradicionales
 - Canciones populares

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Aprendiendo...

Esta actividad aporta conocimiento sobre algún tema musical que pueda despertar el interés y la curiosidad de los participantes, ya que las personas mayores se sienten útiles al aprender nuevas cosas. Algunos de los temas que pueden utilizarse son los siguientes:

- Músicas del mundo
- Instrumentos extraños
- Danza libre o danza moderna

- Orquestas especiales: Orquesta Juvenil Simón Bolívar, Joven Orquesta Árabe-judía, orquestas de instrumentos reciclados...
- Música en la Antigüedad
- Los *castrati*

Música y medios audiovisuales

Se trata de utilizar la música propia de medios audiovisuales como el cine o el videoclip.

- Música de películas: los participantes tienen que relacionar películas con sus correspondientes BSO a partir de lo que transmite la música de estas.
- Historias de cine: a partir de videoclips o fragmentos de musicales en lengua extranjera los participantes intentan descubrir la historia que se está contando prestando atención en lo que se expresa a través de la música y las imágenes.

Palabras perdidas

Se presenta la letra de una canción conocida por los participantes a la que le faltan algunas palabras. Ellos deben intentar recordar cuáles son las palabras que no aparecen y si no lo recuerdan tienen que pensar otra que pueda encajar según la métrica, la rima, la música o el significado de la letra.

Componer una canción

En esta actividad se busca crear una canción. Al principio parece muy difícil pero enseguida comienzan a surgir ideas, lo que aporta sentimientos de autosuficiencia a los participantes por hacer algo de lo que no se creían capaces.

III.6. Ejemplos de sesiones

SESIÓN 1				
Actividad	Tiempo	Material	Descripción	Ejemplos musicales
Presentación	25'	Reproductor musical, altavoces y pistas o videoclips de las canciones	Cada participante se presenta diciendo su nombre y una actividad musical que haya realizado durante el verano. Se habla de la que ha sido la canción del verano y la escuchamos. Después se les incita a recordar las canciones del verano de su época y escuchamos algunas propuestas. Después se inicia una conversación acerca de la “canción del verano” (diferencias y similitudes entre las canciones del verano de antes y ahora, temática, carácter...)	<ul style="list-style-type: none"> - “La bicicleta” interpretada por (de ahora en adelante i.p) Shakira y Carlos Vives - “Hay que venir al sur” i.p. Raffaella Carrá - “La fiesta” i.p. Karina - “Me lo dijo Pérez” i.p Los 3 Sudamericanos
Coro rítmico	20'	Reproductor de música, ordenador, proyector, altavoces, presentación PowerPoint, pistas	En primer lugar se realiza un pequeño “calentamiento” con ayuda del tam-tam. Seguidamente, los participantes lo reproducen con palmadas. Se repite hasta que salga bien. Después se les explica un género o práctica musical (importante presencia rítmica) con ayuda de una presentación	<ul style="list-style-type: none"> - “Guapa” i.p. El Chojin (rap) - Un gamelán balinés (gamelán) - “Mi Tierra” i.p Gloria Estefan (salsa)

		<p>o vídeos musicales y tam-tam o pandero</p>	<p>PowerPoint, vídeos y pistas musicales. Por último, se realiza un coro de ritmos que simule el género del que se haya hablado. Se divide al grupo en secciones: la primera realiza palmadas a tiempo, la segunda da golpes en la mesa a contratiempo, y la tercera hace <i>chist-chist</i> con la boca haciendo corcheas. Primero, cada sección lo hace su parte individualmente y después todos juntos. Al final puede ponerse una base musical del género expuesto sobre la que los participantes hacen los ritmos.</p>	
<p>¿Qué te sugiere?</p>	<p>10'</p>	<p>Reproductor de música, altavoces y pistas de audio</p>	<p>Incitar a los participantes a la relajación y a activar la imaginación. Se trata de poner una pista de audio a partir de la cual los participantes tienen que imaginarse una historia, lugares, recordar hechos pasados, etc. Se recomienda apagar las luces de la sala y realizar la actividad con los ojos cerrados para potenciar la concentración. Tras la escucha, el musicoterapeuta y los participantes ponen en común sus sensaciones y emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Sinfonía n. 3</i>, “Heroica” de L. van Beethoven - <i>Missa Papae Marcelli</i>, “Kyrie” de G. P. da Palestrina - “Welcome to the jungle” i.p. Guns N’ Roses - “Take Five” i.p. Dave Brubeck - “Río Ancho” i.p. Paco de Lucía - “Capricho árabe” de Francisco Tárrega

				– “Minor Swing” i.p. Django Reinhardt
Palabras perdidas	10’	Reproductor de música, ordenador, proyector, altavoces y pista musical	Se proyecta la letra de una canción conocida por los participantes a la que le faltan palabras. Intentar entre todos rellenar los huecos que faltan y al final comprobar con la pista original si han acertado las palabras o no.	– “Como una ola” i.p. Rocío Jurado – “Mi carro” i.p. Manolo Escobar – “Resistiré” i.p. El Dúo Dinámico – “Quizás, quizás, quizás” i.p. Los Panchos – “Vivo cantando” i.p. Salomé – “Cuéntame” i.p. Fórmula V
Adivina la canción	20’	Reproductor de audio, altavoces y pistas musicales	Se reproducen fragmentos modificados ⁶⁶ de canciones. Las pistas tendrán modificada su velocidad de forma que sea difícil reconocerlas. Los participantes tienen que averiguar de qué canción se trata.	– “Quisiera ser” i.p. El Dúo Dinámico – “La, la, la” i.p. Massiel – “Angelitos Negros” i.p. Antonio Machín – “Cariño Trianero” i.p. Carmen Sevilla

⁶⁶ Las pistas pueden modificarse con un programa de edición de audio como Audacity.

				<p>– Cualquier pista utilizada en una de las actividades anteriores para poner en práctica la memoria.</p>
--	--	--	--	--

Tabla 4. Sesión

SESIÓN 2

Actividad	Tiempo	Material	Descripción	Ejemplos musicales
Presentación	10'		Cada participante se presenta diciendo su nombre y comparte un momento del día en el que haya escuchado música.	
Muevequé	15'	Reproductor de música, ordenador, proyector, altavoces y pista musical	En primer lugar se realiza un pequeño “calentamiento” en el que el musicoterapeuta realiza un sencillo patrón rítmico con ayuda del tam-tam. Seguidamente, los participantes lo reproducen con palmadas. Se repite hasta que salga bien. Después se proyecta la letra de una canción en la que cada estrofa estará pintada de un color diferente. Cada color estará asociado a un movimiento rítmico-corporal (palmadas, golpes en la mesa, chasquidos, etc.). En el estribillo se puede realizar una coreografía sencilla. Tras explicar las instrucciones de la actividad a los participantes se reproduce la pista para que ejecuten los movimientos de la forma más coordinada que puedan.	

¿Qué te sugiere?	15'			
Músicas del mundo	20'	Reproductor de música, ordenador, proyector, altavoces y pistas y vídeos musicales	Se escuchan y se ven algunos fragmentos de músicas tradicionales de diferentes partes del mundo. Después se comentan y el musicoterapeuta da una explicación sobre lo escuchado.	<ul style="list-style-type: none"> - “Kalinka” de Rusia - “Uma casa portuguesa” (fado) de Portugal - “Déjame que me vaya” (chacarera) de Argentina - “Los labradores” (jota) de España⁶⁷
Adivina la canción gastronómica	20'	Reproductor de audio, pistas y vídeos musicales, presentación PowerPoint, ordenador, proyector y altavoces	Se trata de adivinar canciones relacionadas con la comida. Para ello se realizará un PowerPoint en el que aparezcan imágenes de comida para que los participantes las asocien a una canción conocida. Cuando la adivinen, la cantan todos juntos.	<ul style="list-style-type: none"> - “Sarandonga” i.p. Lolita (arroz con bacalao) - “Mojo Picón” canción canaria (salsa mojo picón) - “Mi limón, mi limonero” i.p. Henry Stephen (limón) - “Cocinero, cocinero” i.p. Antonio Molina (arroz con habichuelas)

Tabla 5. Sesión 2

⁶⁷ Se recomienda escuchar alguna pista conocida para los participantes para que se animen a cantar o a bailar.

SESIÓN 3

Actividad	Tiempo	Material	Descripción	Ejemplos musicales
Video y presentación	10'	Reproductor de música, ordenador, proyector y altavoces	En primer lugar se proyecta un breve vídeo de temática musical. Se trata de que sea un vídeo que capte la atención de los participantes. Seguidamente, los participantes se presentan diciendo su nombre e intentando recordar el nombre de un cantante o grupo musical extranjero.	
Adivina la canción: Cuando éramos niños	20'		Preguntar a los participantes por las canciones que cantaban cuando eran niños: canciones infantiles, de juegos, de cuna... Comparar con las canciones de la infancia del musicoterapeuta para observar las diferencias generacionales. Cantar juntos las canciones que vayan surgiendo.	
Palabras perdidas	10'			
Música de película	20'	Reproductor de música, ordenador, proyector, altavoces	En primer lugar se presenta a los participantes, brevemente, el argumento de varias películas de diferentes géneros. Después, se reproduce un fragmento de la BSO de cada una de las películas. Tras	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Amélie</i> (2001) - <i>Harry Potter y la piedra filosofal</i> (2001) - <i>La novia cadáver</i> (2005)

		y pistas o vídeos musicales	la escucha se pide a los participante que intenten identificar cada fragmento musical con cada una de las películas. Al final, el musicoterapeuta da las soluciones y comenta los aspectos musicales generales que se asocian a cada género del cine.	<ul style="list-style-type: none"> - 300 (2006) - <i>La Bella y la Bestia</i> (1991)
¿Qué te sugiere?	10'			
Sopa de letras musical	20'	Pistas musicales, altavoces y sopas de letras y lápices para todos los participantes	El musicoterapeuta repartirá a cada uno de los participantes una sopa de letras en la que tienen que encontrar los títulos de varias canciones. Como pista se proporcionará la inicial de las palabras a encontrar. Cuando los participantes hayan resuelto la sopa de letras se dan las soluciones y todos juntos cantamos las canciones.	<ul style="list-style-type: none"> - “Libre” i.p. Nino Bravo - “Mediterráneo” i.p. Joan Manuel Serrat - “Ruiñeñor” i.p. Luis Mariano - “Escándalo” i.p. Raphael - “Zarzamora” i.p. Lola Flores

Tabla 6. Sesión 3

SESIÓN 4

Actividad	Tiempo	Material	Descripción	Ejemplos musicales
Video y presentación	10'	Reproductor de música, ordenador, proyector y altavoces	En primer lugar se proyecta un breve vídeo de temática musical que capte la atención de los participantes. Seguidamente los usuarios se presentan diciendo tan solo las vocales de su nombre (e-e-a: Elena, a-e-a-o: Alejandro...)	
Adivina los instrumentos de la orquesta	15'	Reproductor de música, ordenador, proyector, altavoces y presentación PowerPoint	Se trata de reconocer algunos de los instrumentos de la orquesta. A partir de una presentación PowerPoint se mostrarán brevemente algunos instrumentos de la orquesta, así como un ejemplo de cómo su sonoridad. Después los participantes oirán los ejemplos musicales de cada instrumento y tendrán que identificarlo.	
Coro rítmico	15'			
¿Qué te sugiere?	10'			

Historias de cine	10'	Reproductor de música, vídeos musicales y altavoces	Se proyecta un fragmento de una película o de un videoclip en una lengua extranjera para que los participantes no entiendan la letra. A partir de las imágenes y el carácter de la música, los participantes tienen que intentar descubrir la historia que está describiendo la canción.	<ul style="list-style-type: none"> - “Happy” i.p. Pharrell Williams - “Uptown Girl” i.p. Westlife - “El tango de Roxanne” de la película <i>Moulin Rouge (2001)</i>
Adivina la canción: Con la música a todas partes	15'	Reproductor de audio, pistas y vídeos musicales, presentación PowerPoint, ordenador, proyector y altavoces	Se trata de adivinar canciones relacionadas con lugares. Para ello se realizará un PowerPoint en el que aparezcan imágenes de los sitios a los que esté dedicada la canción para que los participantes las asocien. Cuando la adivinen, la cantan todos juntos.	<ul style="list-style-type: none"> - “Puente a Mallorca” i.p. Los Mismos - “Sevilla tiene un color especial” i.p. Los del Río - “Asturias, patria querida” - “Mi querida España” i.p. Cecilia - “México lindo y querido” i.p. José Negrete - “New York, New York” i.p. Frank Sinatra

Tabla 7. Sesión 4

SESIÓN 5

Actividad	Tiempo	Material	Descripción	Ejemplos musicales
Video y presentación	10'	Reproductor de música, ordenador, proyector y altavoces	En primer lugar, se proyecta un breve vídeo de temática musical que capte la atención de los participantes. Seguidamente los usuarios se presentan diciendo su nombre y un momento del día en el que hayan escuchado música.	
Muevequé	10'			
¿Qué te sugiere?	5'			
Aprendiendo: Danza Libre	15'	Reproductor de música, ordenador, proyector, altavoces y presentación PowerPoint	Se realiza una breve exposición sobre la Danza Libre para que los participantes la conozcan y al final se les invita a poner en práctica lo aprendido con un baile.	<ul style="list-style-type: none"> – “Danse Serpentine” de Loïe Fuller – Isadora Duncan – Tórtola Valencia
Componemos una canción	20'	Guitarra (opcional)	<p>Se trata de que los participantes compongan una canción.</p> <p>Pueden seguirse los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Elegir una temática – Elegir los protagonistas – Inventar un historia – Componer la letra del estribillo y varias estrofas 	

			<ul style="list-style-type: none"> - Elegir un título - Con ayuda del monitor se pone música a la canción (puede acompañarse con una guitarra) 	
Adivina la canción	15'			

Tabla 8. Sesión 5

SESIÓN 6

Actividad	Tiempo	Material	Descripción	Ejemplos musicales
Video y presentación	10'	Reproductor de música, ordenador, proyector y altavoces	En primer lugar, proyectamos un breve video de temática musical. Se trata de que sea un video que capte la atención de los participantes. Seguidamente, los participantes se presentan diciendo su nombre por sílabas acompañándolo de un gesto. (SU- <i>manos en la cabeza</i> -SA- <i>palmada</i> -NA- <i>chasquido con los dedos</i>)	
Aprendiendo: Instrumentos raros	15'	Reproductor de música, ordenador, proyector, altavoces y presentación PowerPoint	Descripción: el monitor realiza una breve exposición presentado algunos instrumentos curiosos del mundo. Se les pueden enseñar imágenes a los participantes para que intenten adivinar cómo se toca el instrumento, cómo suena, etc., y después mostrar un video.	<ul style="list-style-type: none"> - Didyeridú - Hang - Kora
Adivina la canción: Canciones de la infancia	20'	Reproductor de música	Se trata de que los participantes adivinen unas canciones infantiles a partir de pistas como pueden ser palabras o frases de dichas canciones. Cuando la adivinen las cantan todos juntos.	<ul style="list-style-type: none"> - “El corro de la patata” - “El señor Don Gato” - “Vamos a contar mentiras” - “La muñeca vestida de azul” - “El patio de mi casa”

Muevequé	10'			
Palabras perdidas	15'			
Pictionary musical	15'	Reproductor de música, pistas musicales y pizarra	En primer lugar, se divide a los participantes en dos grupos, A y B. Se juega por turnos, por lo que una persona del equipo A saldrá a la pizarra a hacer un dibujo que describa una canción (dada por el monitor) para que su equipo adivine de cuál se trata. Después, el equipo B hará lo mismo. Cada vez que se adivine una canción la cantan todos juntos. Gana el equipo que adivine más canciones.	<ul style="list-style-type: none"> - “Labios de fresa” i.p. Danza Invisible - <i>La verbena de la Paloma</i> de Tomás Bretón - “Cielito lindo” i.p. Pedro Infante

Tabla 9. Sesión 6

SESIÓN 7

Actividad	Tiempo	Material	Descripción	Ejemplos musicales
Video y presentación	10'		En primer lugar, proyectamos un breve vídeo de temática musical. Se trata de que sea un vídeo que capte la atención de los participantes. Seguidamente, los participantes se presentan diciendo cuál es la actividad que más les gusta de las sesiones	
Los “melenas”	15'	Reproductor de música, ordenador, proyector, altavoces y Presentación PowerPoint	El monitor realiza una breve exposición presentado a algunos músicos con el pelo largo. Se les enseñan fotografías a los participantes para que intenten averiguar el tipo de música que hace cada intérprete. Normalmente, cuando las personas mayores ven a un artista con el pelo largo, o aspecto desaliñado, piensan que se dedica a la música rock. Después se pone un vídeo del músico interpretando un género diferente al que esperan. Así se darán cuenta de que los prejuicios muchas veces carecen de sentido.	<ul style="list-style-type: none"> - “El verano” i.p. Ara Malinkian - “The song of the Golden Drangon” i.p. Estas Tonne - “Tico, tico” i.p David Garrett

Coro rítmico	10'	Tam-tam o pandero	<p>En primer lugar, se realiza un pequeño “calentamiento” en el que el musicoterapeuta realiza un sencillo patrón rítmico con ayuda del tam-tam. Seguidamente, los participantes lo reproducen con palmadas. Se repite hasta que salga bien. Seguidamente se propone un ejercicio de asociación que consiste en la realización de algún gesto como respuesta a otro predeterminado del monitor.</p>	<p>Monitor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpe en la mesa - Levanta los brazos - Patada en el suelo 	<p>Participantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Palmada - Palmada en las piernas - Hacen <i>chss</i> con la boca
<p>¿Qué te sugiere?: Viaje musical</p>	10'	Reproductor de música, altavoces y pistas de audio	<p>Incitar a los participantes a la relajación y a activar la imaginación. Se trata de poner una pista de audio a partir de la cual los participantes tienen que imaginarse un lugar en concreto: paisajes, personas, etc. Se recomienda apagar las luces de la sala y realizar la actividad con los ojos cerrados para potenciar la concentración. Tras la escucha, el musicoterapeuta y los participantes ponen en común los lugares a los que “ha viajado” cada uno.</p>		

Bingo de fauna musical	15'	Reproductor de audio, altavoces, pistas musicales y cartones de bingo personalizados por el musicoterapeuta	En primer lugar, el monitor reparte a cada uno de los participantes un cartón de bingo en el que, en vez de números, hay varios nombres de animales. Después, el musicoterapeuta pone diferentes canciones en las que aparezca un animal. Si este aparece en el cartón de alguno de los participantes tendrán que tacharlo. Gana quien primero tache todos los animales	<ul style="list-style-type: none"> - “Torito guapo” i.p. El Fary (toro) - “Que me coma el tigre” i.p. Lola Flores (tigre) - “Quisiera ser” i.p. El Dúo Dinámico (águila) - “El gato que está triste y azul” i.p. Roberto Carlos (gato) - “La vaca lechera”, canción infantil (vaca) - “Cu-cú cantaba la rana”, canción infantil (rana) - “Debajo de un botón”, canción infantil (ratón)
Crucigrama musical	15'	Reproductor de música y pistas musicales y crucigrama personalizado por el musicoterapeuta	Primero se reparte un crucigrama a cada uno de los participantes y después se les da pistas para que adivinen el título de la canción o el cantante que aparece en el crucigrama. Cuando lo adivinen, cantan juntos la canción. Pistas: género al que pertenece la canción, si hace referencia a un solista o a un grupo, época, temática de la canción, etc.	<ul style="list-style-type: none"> - “Quizás, quizás, quizás” i.p. Nat King Cole - “Francisco Alegre” i.p. Juanita Reina - “La segoviana”, jota - “Y nos dieron las 10” i.p. Joaquín Sabina

				<ul style="list-style-type: none"> - “Si tú me dices ven” i.p los Panchos - “Chica ye-ye” i.p. Concha Velasco
--	--	--	--	---

Tabla 10. Sesión 7

III.7. Resultados obtenidos

El resultado que se ha obtenido con esta propuesta de intervención musical desarrollada a través de un “taller de música y memoria” en CRV ha sido mejorar el bienestar psicológico de las personas con síntomas de depresión y principios de demencia senil. Este fortalecimiento de la autoestima se ha manifestado en la satisfacción que han mostrado los usuarios con su asistencia a las sesiones y cómo se ve reflejado en las encuestas que ellos mismos han facilitado.

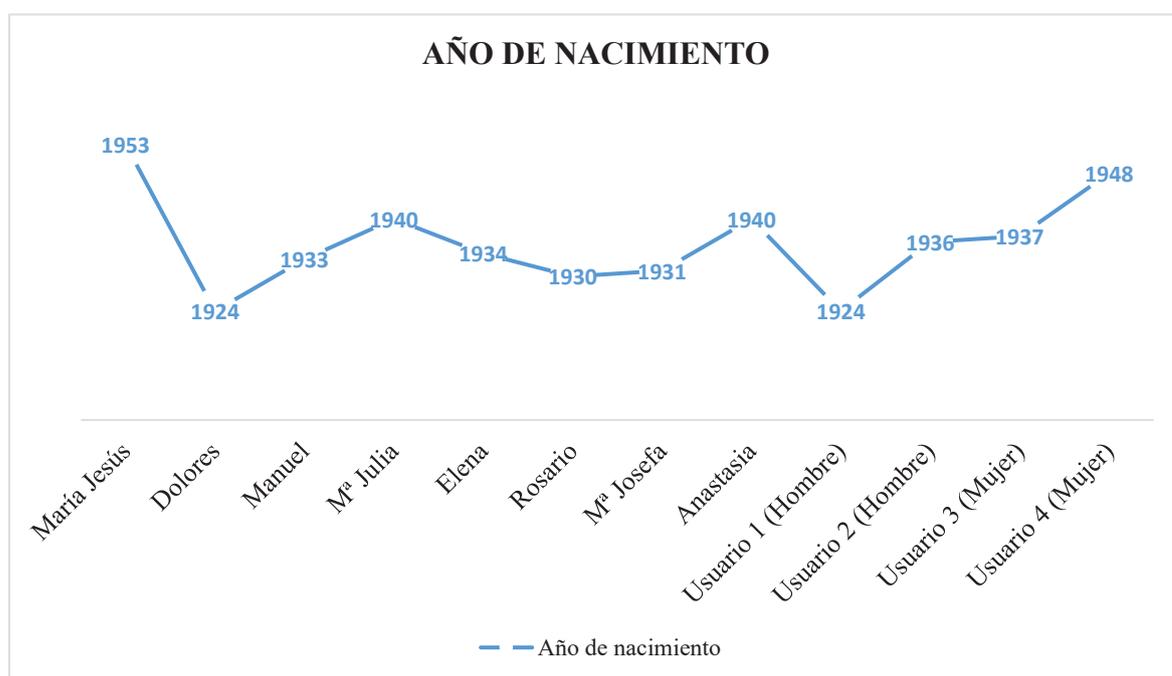


Gráfico 1. Año de nacimiento

Los datos recogidos de las encuestas⁶⁸ en el gráfico 1 muestran la edad de los participantes, nacidos en 1924 -93 años- los usuarios más mayores y en 1953 -64 años- la más joven, por lo que el rango de edad de los participantes es de 29 años de diferencia. Este contraste de edad supone un problema a la hora de elegir el repertorio, ya que son bastantes años de distancia entre unos y otros y se hace difícil encontrar canciones que conozcan todos los intervinientes en las sesiones. También se observa que tan solo 4 usuarios han decidido

⁶⁸ Anexo 2º, p.132

permanecer anónimos, lo que significa que el resto se siente en un ambiente cómodo que no le impide mostrar sus opiniones abiertamente.

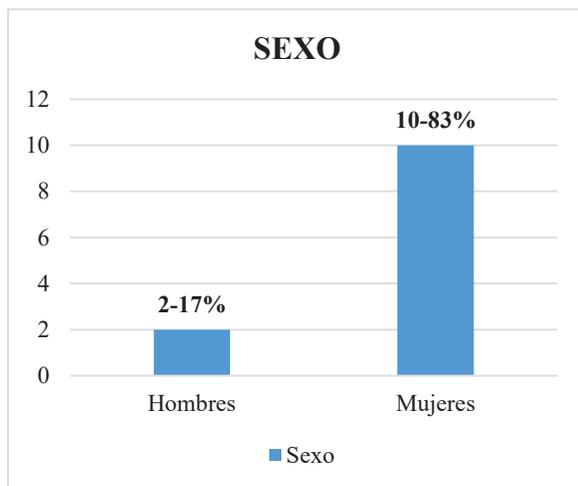


Gráfico 2. Sexo



Gráfico 3. ¿Le gusta la música?

El gráfico 2 muestra el número de hombres y mujeres que participan en el taller, de los que un 83% son mujeres y un 17% hombres. Por otro lado, el gráfico 3 señala que al cien por cien de los participantes les atrae la música, sin disgustar o dejar indiferente a ninguno.



Gráfico 4. Relación con la música

El gráfico 4 muestra la información referida a la relación musical que han tenido los participantes a lo largo de su vida. Los datos revelan que ninguno se ha dedicado a la música profesionalmente o ha tocado ningún instrumento. Las cifras más significativas se centran en el 37% que indica que la mayoría ha escuchado música a través de la radio o la televisión, el 26% que hace referencia a haber bailado durante el tiempo de ocio y el 18%, que ha participado en coros. Esto se puede resumir en que los usuarios han realizado actividades relacionadas con la música de forma aficionada durante su vida.

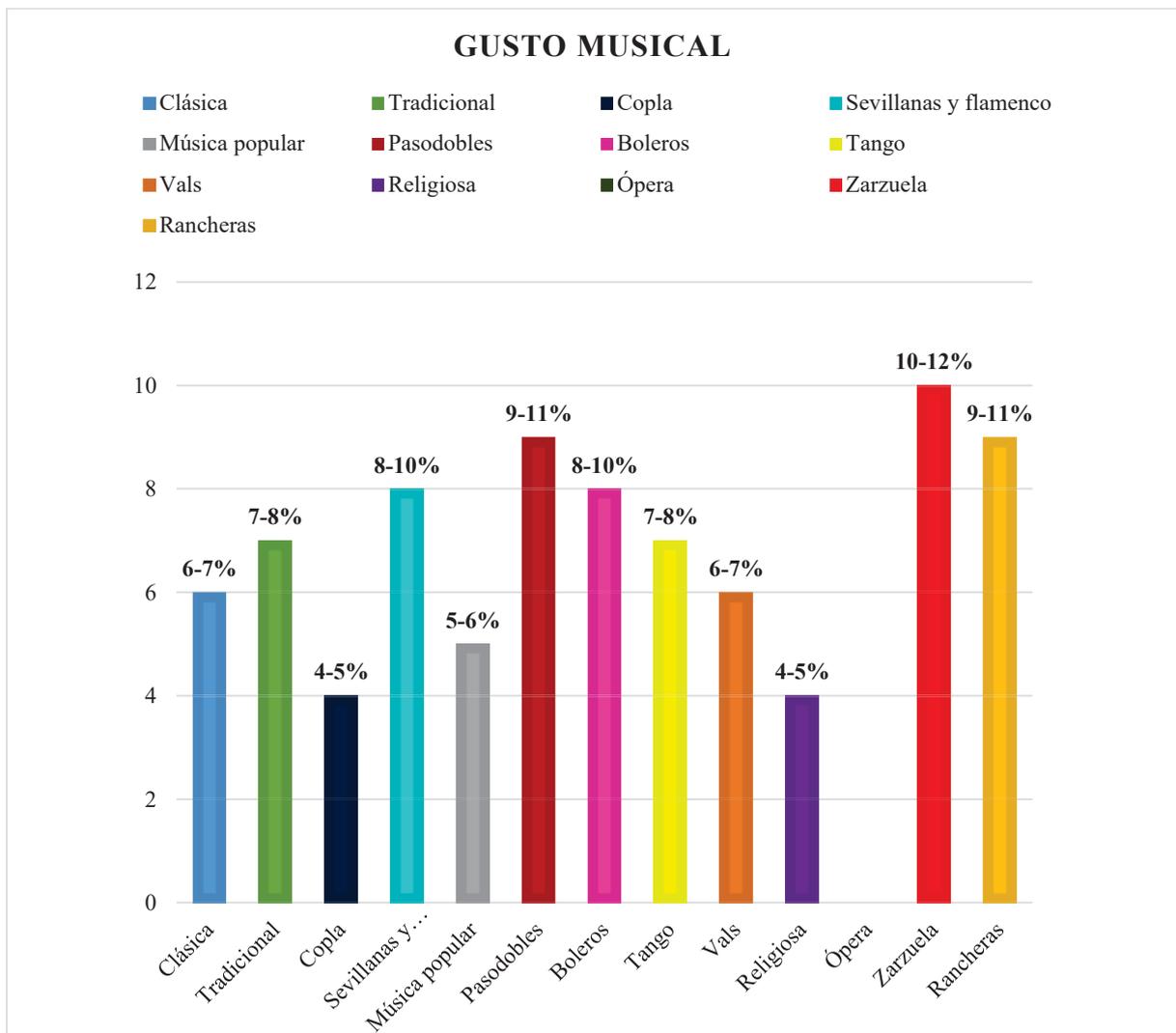


Gráfico 5. Gusto musical

El anterior gráfico revela que los géneros preferidos para los participantes son la zarzuela -12%- , los pasodobles y las rancheras -11%- y el bolero y las sevillanas y el flamenco -10%-.

Con unos valores menos significativos aparecen el tango y la música tradicional -8%-, la música clásica y el vals -7%-, la música popular -6%- y la copla y la música religiosa -5%-. Estos datos son muy relevantes para conocer cuál es el tipo de música que les gusta y conocen y así seleccionar un repertorio más adecuado para la realización de las sesiones.

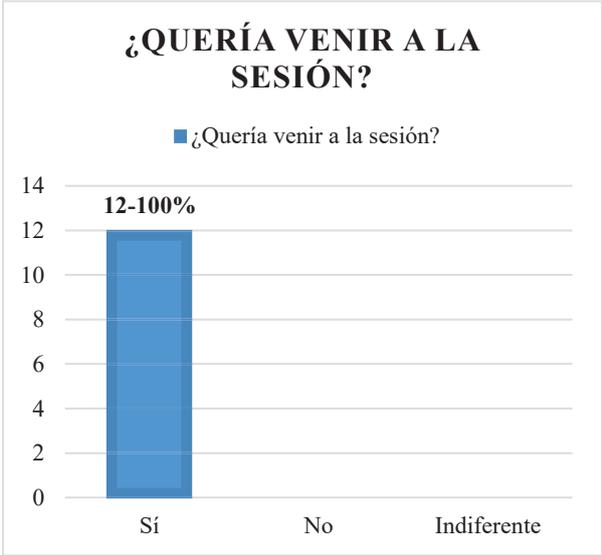


Gráfico 6. ¿Quería venir a la sesión?



Gráfico 7. ¿Se le ha pasado rápido?

En el gráfico 6 observamos cómo el 100% de los participantes quería asistir a la sesión. Por otro lado, en el gráfico 7 se muestra como la mayoría de los usuarios se lo ha pasado bien excepto uno de ellos, que lo ha pasado normal.

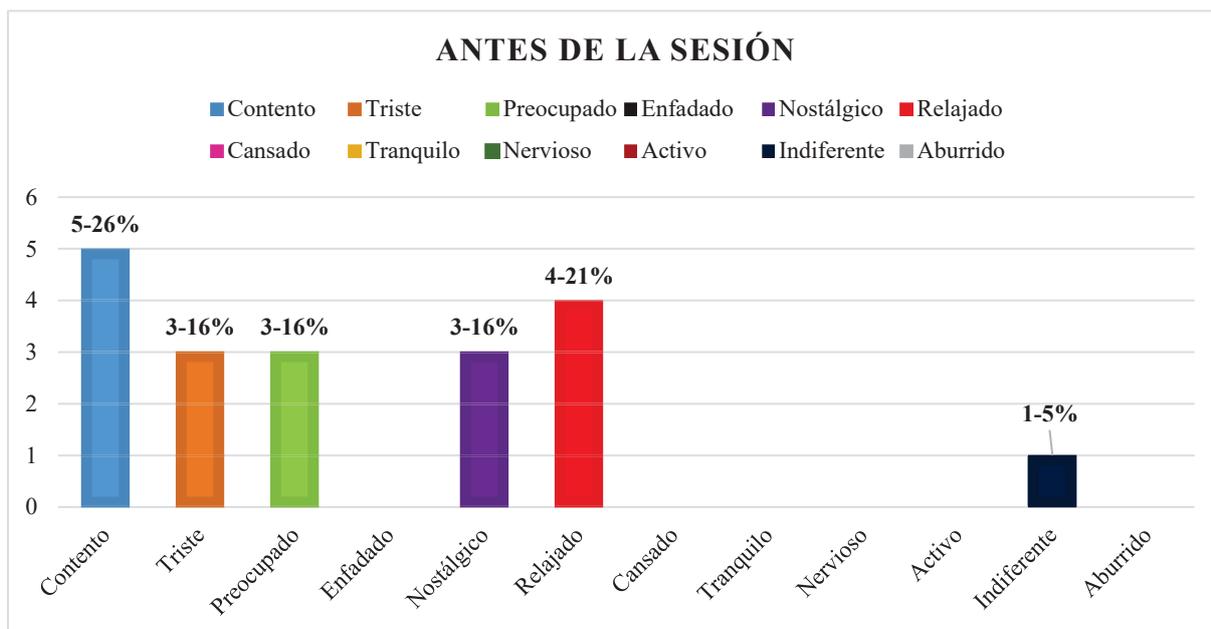


Gráfico 8. Antes de la sesión

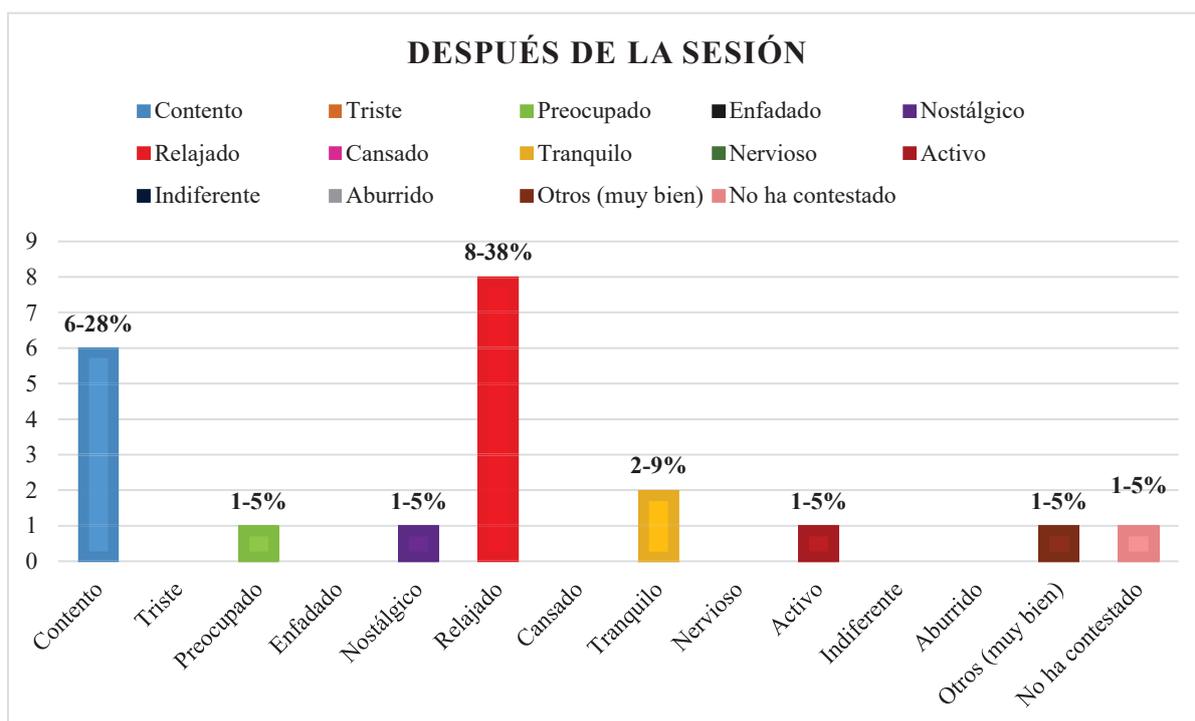


Gráfico 9. Después de la sesión

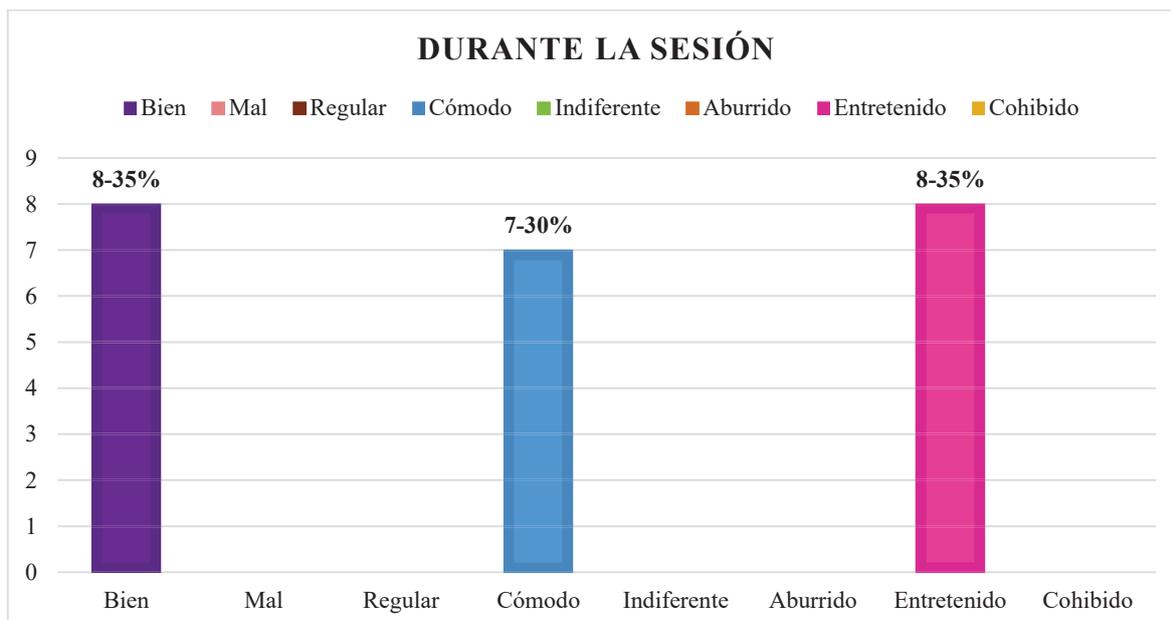


Gráfico 10. Durante la sesión

En estos tres últimos gráficos observamos cómo se han sentido los participantes antes, durante y al terminar la sesión. Al comenzar, el 26% de los usuarios se sentía contento, el 21% relajado, el 16% triste, preocupado y nostálgico y el 5% indiferente. Al terminar, estos valores habían variado y mostraban a un 38% relajado, un 28% contento, un 9% tranquilo y un 5% nostálgico, preocupado y activo. Con estas cifras observamos el aumento de parámetros positivos como el sentirse contento -2%- y relajado -17% y la inexistencia de sentimientos de tristeza como sucedía al inicio de la sesión -16%-. Durante la misma, solo se detectaron estados optimistas como bien -35%-, cómodo -35%- y entretenido -30%.

A pesar de los buenos resultados que aparecen en las gráficas, en algunas ocasiones surgían algunos aspectos negativos como:

- Falta de ideas para crear las actividades
- Falta de motivación por parte de los usuarios
- No saber gestionar una situación de bloqueo de un participante
- Momentos incómodos en los que el ordenador deja de funcionar y hay que provocar una espera hasta que retorna a la normalidad

[...] Ya al final llegaba un punto en que se nos acababan las ideas [...] Hemos hecho actividades que no les han gustado y nosotras pensábamos que iba a ser súper guay, “¡Esto les va a encantar!”

pero no, y luego ellos también te dicen lo que les gusta. [...] pues la parte negativa de todo esto yo creo que es cuando te preparas una sesión y no ha *feedback*, que ves que no tiran, no hablan. Yo que sé, porque un día ves que no tienen el día y están así como que... y yo lo paso mal, luego te sientes mal. Al final es como que mal ha ido, no han hecho nada.⁶⁹

En ocasiones puede surgir una falta de ideas para realizar las sesiones, sobre todo cuando se ejecutan varias de ellas seguidas y las actividades tienen que ser muy diferentes para que no resulten repetitivas. Esto puede solucionarse buscando nuevas opciones en manuales de musicoterapia, en internet, o modificando algún aspecto de las actividades ya utilizadas.

Otra cuestión negativa puede consistir en que los participantes no respondan a la sesión como debería, es decir, no parecen motivados y entretenidos sino aburridos. En primer lugar hay que analizar la causa de esta situación, ya que podría deberse al cansancio de los usuarios, a que no tengan un buen estado anímico o porque la sesión no está siendo tan dinámica como debería. Si se debe a la última causa, conviene reflexionar sobre el desarrollo de las actividades y buscar soluciones como hacer actividades más variadas o de menos duración. También puede ocurrir que en alguna ocasión uno de los participantes sufra algún bloqueo y empiece a sentirse incómodo. Esto suele ocurrir en personas que muestran síntomas de demencia. En esta situación se debe actuar con la calma y pedir ayuda a algún responsable de la organización donde se esté trabajando. Respecto a esta propuesta eran los propios voluntarios de Cruz Roja los encargados de resolver estas circunstancias.

La última situación problemática a la que se ha hecho referencia es a los fallos técnicos. Podría parecer algo de escasa importancia, pero cuando queda un vacío entre la explicación del monitor y el comienzo de la actividad se produce un momento incómodo. Esto se soluciona cuando se crea un entorno de confianza entre los usuarios y los terapeutas, ya que estos pueden iniciar un tema de conversación hasta que vuelva a funcionar el ordenador.

Los beneficios mostrados por las encuestas y las entrevistas son evidentes; los participantes muestran un mejor estado de ánimo y más confianza en ellos mismos tras la participación en las sesiones:

Sí, yo te digo los beneficios en mí. Me habéis dado una alegría que no tenía porque me he atrevido hasta a cantar y todo y al principio de estar con vosotras era un palo seco quieto que solo escuchaba

⁶⁹ Anexo 1º, entrevista a Laura González, p. 119.

o perdón, que solo oía porque no sabía escuchar la música. Entonces me habéis dado otra visión distinta de la música.⁷⁰

Primero, que si la gente viene es porque funciona. Porque esto son gente que si viene aquí es porque nadie les obliga, tienen la vida resuelta, si vienen aquí es porque les gusta un taller. Si vienen es porque les gusta, eso lo primero. Sí que se nota el aumento de relaciones sociales en algunas personas que cuando acaban la actividad no se van directamente para casa. Ya sacarlas de casa a muchas de ellas es un triunfo. [...] Y otra cosa es muy importante y es que ellos siempre escuchan la misma música, ellos y nosotros. El que una persona les ponga música o ritmos diferentes abre la mente. Ya sea con un juego, ya sea con la música de repente estás pensando de forma diferente y aprendes algo nuevo. Y el abrir tu cabeza, tu cerebro a experiencias nuevas es básico, básico si quieres relacionarte con la gente, básico si no quieres quedarte en el sofá y básico si no quieres quedarte destruido.⁷¹

Pero esto no son los únicos testimonios que hablan de los beneficios de la música en personas mayores. Son ellos mismos los que en cada sesión reciben al facultativo o voluntario con una gran sonrisa y dan las gracias por venir. Alguno lleva instrumentos de su casa para que se puedan hacer actividades más divertidas. Otros comentan que esa misma noche, cuando se vayan a la cama y apenas tengan recuerdos de su día, “el rato de la música” será lo último en lo que piensen antes de dormir...

⁷⁰ Anexo 1º, entrevista a María Jesús, p. 127.

⁷¹ Anexo 1º, entrevista a Óscar Esteban, p. 123

IV. CONCLUSIONES

Considero que este trabajo demuestra que la hipótesis marcada al inicio es cierta, ya que se ha podido observar que la música supone un recurso efectivo para incrementar el bienestar psicológico de las personas de la tercera edad. El envejecimiento es algo inevitable, al igual que las patologías que este conlleva. Por esta razón, recurrir a terapias artísticas es una opción válida como muestra este estudio. Se ha confirmado la mejora del estado de ánimo de todos los usuarios con su participación en las sesiones y el desarrollo de relaciones personales. Tanto con el análisis bibliográfico como con los resultados obtenidos tras la propuesta de intervención observamos que se cumplen los objetivos de este trabajo. Se ha fomentado la calidad de vida de los participantes, lo cual se ve reflejado en estados de ánimo más alegres y relajados tras las sesiones.

Este aspecto también expresa los efectos que provoca la música en personas mayores con depresión o demencia. A nivel físico-motriz se han reducido los estados de estrés dando lugar a una mayor relajación y se ha fomentado la estimulación sensorial. A nivel socioemocional han aumentado la autoestima y la interacción social. A nivel cognitivo se ha buscado la estimulación de la memoria y la mejora de las habilidades cognitivas. A nivel conductual se ha incrementado la participación de los usuarios desde el comienzo hasta la finalización del taller.

La revisión bibliográfica ha sido esencial como punto de partida para el desarrollo de la base teórica de este trabajo. Se ha definido la musicoterapia, así como su presencia a lo largo de la historia y los principales modelos de intervención que se desarrollan en la actualidad. Estas cuestiones han logrado complementar el conocimiento adquirido tras la práctica con la terapia musical. Por otro lado, las entrevistas realizadas a las profesionales en musicoterapia o arteterapia han aportado una información crucial a esta investigación, ya que incluyen experiencias personales desde diversos puntos de vista y modos de intervención que demuestran que la musicoterapia tiene un amplio campo de actuación. Las entrevistas realizadas a las personas de CRV confirman los beneficios obtenidos en el taller de “música y memoria” que ocupa esta propuesta y han completado toda la información obtenida con las encuestas realizadas a los usuarios.

A nivel personal, el desarrollo y la puesta en práctica de este trabajo me ha ayudado a mejorar en algunos aspectos como son el marcar unos objetivos concretos, interpretar resultados y obtener conclusiones útiles para futuras intervenciones, realizar una recogida de datos a partir de diversas fuentes y planificar y desarrollar una actividad musicoterapéutica en una situación

real. También me ha ayudado a poner en práctica el conocimiento aprendido durante estos años en el Grado y a tratar con personas a partir de una actividad voluntaria.

V. BIBLIOGRAFÍA

Musicoterapia

- Alvin, Juliette. "Music and Therapy". *The World of Music* 16, núm. 2 (1974): 3-16. <http://www.jstor.org/stable/43774561>.
- Benenzon, Rolando O. *Musicoterapia. De la Teoría a la Práctica*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2002.
- _____. *La nueva musicoterapia* (Nueva edición, corregida y aumentada). Buenos Aires: Lumen, 2008.
- Benenzon, Rolando O., Violeta Hernsy de Gainza y Gabriela Wagner. *Sonido – Comunicación – Terapia*. Salamanca: Amarú, 1997.
- Bernabé Villodre, María del Mar. "Prácticas musicales para personas mayores: aprendizaje y terapia". *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 28 (2013): 133-153.
- Betés de Toro, Mariano, comp. *Fundamentos de Musicoterapia*. Madrid: Morata, 2000.
- Bruscia, Kenneth. *Definiendo Musicoterapia*. Salamanca: Amarú, 1997.
- Davis, William B., Kate E. Gfeller y Michael H. Thaut. *Introducción a la Musicoterapia. Teoría y Práctica*. Barcelona: Boileau, 2000.
- Dias Arndt, Andressa, Rosemyriam Cunha y Sheila Volpi. "Aspectos da prática musicoterapêutica: contexto social e comunitário em perspectiva". *Psicologia & Sociedade* 28, núm. 2 (2016): 387-395. <http://dx.doi.org/10.1590/1807-03102016v28n2p387>
- Díaz Huergo, Marina Elsa. "La musicoterapia, su aplicación y aplicaciones terapéuticas". *Ábaco* 2, núm. 59 (2009): 111-20. <http://www.jstor.org/stable/20797382>.
- García-Alberca, José María. "Las terapias de intervención cognitiva en el tratamiento de los trastornos de conducta en la enfermedad de Alzheimer. Evidencias sobre su eficacia y correlaciones neurobiológicas". *Neurología* 30, núm. 1 (enero-febrero 2015): 8-15.

- García Sanz, Emilio. "Musicoterapia y enriquecimiento personal". *Revista interuniversitaria de formación del profesorado* 4 (1989): 91-108.
- Gómez Gallego, María y Juan Gómez García. "Musicoterapia en la enfermedad de Alzheimer: efectos cognitivos, psicológicos y conductuales". *Neurología* (2015). <http://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2015.12.003>
- Gómez-Romero, María, María Jiménez-Palomares, Juan Rodríguez-Mansilla, Antonio María Flores-Nieto, Elisa María Garrido-Ardila y María Victoria González-López. "Beneficios de la musicoterapia en las alteraciones conductuales de la demencia. Revisión sistemática". *Neurología* (diciembre 2014). <http://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2014.11.001>
- Granados Hernández, Mabel y Derby Muñoz Rojas. "Factores que inciden en la calidad de vida de las personas adultas mayores". *Enfermería Actual en Costa Rica* 29 (2015): 1-16. <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i29.19732>
- Grebe, María Ester. "Aspectos culturales de la musicoterapia: algunas relaciones entre antropología, etnomusicología y musicoterapia". *Revista Musical Chilena*, XXXI, núm. 139-140 (1977): 92-107.
- Koelsch, Stefan, Kristin Offermanns y Peter Franzke. "Music in the Treatment of Affective Disorders: An Exploratory Investigation of a New Method for Music-Therapeutic Research". *Music Perception: An Interdisciplinary Journal* 27, núm. 4 (2010): 307-16. doi:10.1525/mp.2010.27.4.307.
- Lago, Pilar, Flor Melguizo y José Antonio Ríos. *Música y salud: Introducción a la Musicoterapia*. Madrid: UNED, 1997.
- Lecourt, Édith. *Análisis de Grupo y Musicoterapia. El Grupo y lo Sonoro*. Vitoria-Gasteiz: Agruparte, 2005.
- Levitin, Daniel J. *Tu cerebro y la música. El estudio científico de una obsesión humana*. Barcelona: RBA, 2008.
- Lucas Arranz, Miriam. *Introducción a la musicoterapia*. Madrid: Síntesis, 2013.

- Martínez, Yadira, Laudis Gutiérrez y Ana Delia Laguna. “Musicoterapia como alternativa terapéutica en la depresión”. *Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta* 39, núm. 9 (septiembre 2014).
- Martínez Morales, Ignacio M. “Cuando la música nos hace despertar: experiencia en salud mental”. En *La Musicoterapia como profesión emergente en el nuevo contexto social. Actas del IV Congreso Nacional de Musicoterapia*, coordinado por Miren Pérez Eizaguirre, 101-110. Madrid: Fundación Musicoterapia y Salud, 2012.
- Martínez Sabater, Antonio y María F. Pascual Ruiz. “Musicoterapia en Geriatría”. *Enfermería Integral* 68 (2004): 33-36.
- Mateos Hernández, Luis Alberto, coord. *Terapias Artístico Creativas*. Salamanca: Amarú, 2011.
- Mercadel-Brotons, Melissa y Patricia Martí Auge. *Manual de Musicoterapia en Geriatría y Demencias*. Barcelona: Monsa Prayma, 2008.
- Moral, M^a Teresa Del, Andrés Sánchez, Luis Alberto Mateos e Inés Iglesias. “Estudio descriptivo sobre la investigación en musicoterapia en España”. En *La Musicoterapia como profesión emergente en el nuevo contexto social. Actas del IV Congreso Nacional de Musicoterapia*, coordinado por Miren Pérez Eizaguirre, 111-130. Madrid: Fundación Musicoterapia y Salud, 2012.
- Navone, Stefano. “Situación actual sobre el reconocimiento de la Musicoterapia en Europa”. En *La Musicoterapia como profesión emergente en el nuevo contexto social. Actas del IV Congreso Nacional de Musicoterapia*, coordinado por Miren Pérez Eizaguirre, 247-253. Madrid: Fundación Musicoterapia y Salud, 2012
- “Oliver Sacks: Tales Of Music And The Brain”. Vídeo de YouTube de la BBC One del 3 de junio de 2008. Subido por “Travis Wall” el 14 de septiembre de 2015. <https://www.youtube.com/watch?v=tqrNEmuSCis> (consultado el 9 de febrero de 2017)
- Ortiz Molina, M^a Angustias, coord. *Música. Arte. Diálogo. Civilización*. Coimbra: Fernando Ramos Editor, 2008.
- Poch Blasco, Serafina. *Compendio de Musicoterapia*, vol. 1. Barcelona: Herder, 1999.

- Sabbatella, Patricia L. y Álvaro Pérez. “Musicoterapia para un envejecimiento activo: la música forma parte de mi vida”. En *La Musicoterapia como profesión emergente en el nuevo contexto social. Actas del IV Congreso Nacional de Musicoterapia*, coordinado por Miren Pérez Eizaguirre, 93-100. Madrid: Fundación Musicoterapia y Salud, 2012.
- Sacks, Oliver. *Musicofilia. Relatos de la música y el cerebro*. Barcelona: Anagrama, 2009.
- Salimpoor, Valorie N., Mitchel Benovoy, Kevin Larcher, Alain Dagher y Robert J. Zatorre. “Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music”. *Nature Neuroscience* 14 (2011): 257-262. doi:10.1038/nn.2726
- Sullivan, Janet. "The Therapeutic Community Sing: Music Therapy Inpatient Group Process". *Group* 27, núm. 1 (2003): 31-39. <http://www.jstor.org/stable/41719030>.
- Rodrigo, M^a Soledad. *Musicoterapia. Terapia de Música y Sonido*. Madrid: Musicalis, 2000.
- Rubia, José Enrique de la, Paula Sancho y Carmen Cabañés. “Impacto fisiológico de la musicoterapia en la depresión, ansiedad, y bienestar del paciente con demencia tipo Alzheimer. Valoración de la utilización de cuestionarios para cuantificarlo”. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 4, núm. 2 (2014): 131-141. doi: 10.1989/ejihpe.v4i2.60
- Thaut, Michael H. "Neurologic Music Therapy in Cognitive Rehabilitation". *Music Perception: An Interdisciplinary Journal* 27, núm. 4 (2010): 281-85. doi:10.1525/mp.2010.27.4.281.
- Wigram, Tony. *Improvisación. Métodos y técnicas para clínicos, educadores y estudiantes de musicoterapia*. Vitoria-Gasteiz: Agruparte, 2005.
- Zhao Kun, Zheng Gang Bai, Ai Bo e Iris Chi. “A systematic review and meta-analysis of music therapy for the older adults with depression”. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 31 (2016): 1188–1198. doi: 10.1002/gps.4494

Voluntariado y gerontología

- Beaver, Marion L. y Don A. Miller. *La práctica clínica del trabajo social con las personas mayores. Intervención primaria, secundaria y terciaria*. Barcelona: Paidós, 1998.
- Bernal, Aurora, coord. *El voluntariado. Educación para la participación social*. Barcelona: Ariel, 2002.
- Callejo, Javier y José Luis Izquieta. *Los nuevos voluntarios: entre el individualismo y la solidaridad*. Valladolid: Diputación Provincial de Valladolid, 1996.
- Congreso de Personas Mayores de Castilla y León: *Memoria y ponencias: II Congreso de Personas Mayores de Castilla y León: 26 y 27 de marzo de 2003: Auditorio Institución Ferial de Castilla y León, Valladolid*. Valladolid: Gerencia de Servicios Sociales, 2003.
- Dávila de León, María Celeste y Juan Francisco Díaz-Morales. "Voluntariado y tercera edad". *Anales de psicología* 25, núm. 2 (diciembre 2009): 375-389.
- Esteve Quiñones, Gustavo. *Formación de Voluntariado. Animadores. Métodos y propuestas*. Madrid: CCS, 2004.
- Fernández, Tomás y Antonio López. *Trabajo Social con grupos*. Madrid: Alianza, 2006.
- García Roca, Joaquín. *Solidaridad y voluntariado*. Bilbao: Sal Terrae, 1994.
- Henry, Sue, Jean F. East y Cathryne Schmitz, coords. *Trabajo Social con Grupos. Modelos de intervención*. Madrid: Narcea, 2004.
- Holgado Sánchez, María Adoración, coord. *Voluntariado para personas mayores: actas de las Jornadas sobre participación para la mejora social: del 22 al 26 de octubre de 2001*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca, 2001.
- Montagut, Teresa, coord. *Voluntariado: la lógica de la ciudadanía*. Barcelona: Ariel, 2003.

- Moreno-Crespo, Pilar, María del Carmen Muñoz y Encarnación Pedrero, coords. *Intervención socioeducativa con personas adultas mayores: teoría y práctica*. Madrid: Síntesis, 2015.
- Orduna, Gabriela y Concepción Naval, eds. *Gerontología Educativa*. Barcelona: Ariel Educación, 2001.
- Pedro, Sonia de y Esperanza Merchán. *Voluntariado y tercera edad. La aventura de compartir*. Madrid: YMCA de España, 1998.
- Pérez, Vicente, Ramona Rubio y Gonzalo Musitu. *Mayores solidarios. Guía para activar proyectos. Investigación sobre los mecanismos de la solidaridad organizada*. Madrid: Dykinson, 2009.

VI. ANEXOS

VI.1. Anexo 1º Entrevistas

ENTREVISTA LORENA ESCRIBANO (MUSICOTERAPEUTA)

María: Buenos días Lorena, me gustaría que empezaras presentándote, comentando tu formación...

Lorena: Vale, pues me llamo Lorena. Yo hice hispánicas, teoría literaria, y luego trabajar en una revista. Empecé a trabajar en cosas y a la vez grabé mi disco y hacía actuaciones y tal. Como no funcionó aquello empecé a hacer actuaciones de boleros y rancheras participativas. Yo tenía el rollo de cantautora, de hablar con la gente, pues claro, ahora ya con los años termino la actuación que casi cantan más ellos que yo, de repente me paro en mitad de la canción “¿no os acordáis de la letra”, “¡vamos a recordarla!”, pues lo que hago en la terapia normal, y termina todo el mundo cantando. Empecé en una “resí”, pues eso, hace 13 años sin formación, o sea, sin formación. Con más miedo que vergüenza. Los dos primeros años volvía todos los días llorando a casa, porque es muy duro, pero luego, claro ahora cuando estoy mal y voy a trabajar vuelvo como una rosa porque ahora es una pasada, está muy bien.

M: Entonces, ¿el perfil de personas con las que trabajas es de personas mayores, no?

L: Claro, en “resis” pues todo... Están divididos en válidos, que válidos para mí son válidos cognitivos no..., o sea, una señora en silla de ruedas para mí es válida. Luego, los asistidos los tengo en dos grupos; los que están mejor, es un grupo buenísimo porque los asistidos, como muchos están un poco demenciados o tal, pierden el pudor que tiene la gente mayor y te responden mucho más y bailan y hacen cosas que no harían si tuvieran la cabeza bien. Es muy difícil que pidan canciones. A ellos les gusta lo que les pones pero no..., no tienen la..., los que están mal, eso se pierde rápido, el ser capaces de crear algo en su mente no es seguir una letra, que eso sí, pero pedir una canción que les gustara, no se acuerdan. Y cuando alguien pide algo pues siempre lo pongo. A mí, Spotify me ha salvado la vida, es una pasada, claro, cualquier cosa que te dicen lo pones.

M: Sí, además eso es algo que les llama mucho la atención, porque ellos están acostumbrados desde siempre a escuchar lo que pongan en la radio, y aquí les puedes poner lo que quieran en el momento.

L: Les parece magia.

M: ¿Y utilizas la música debido a tu experiencia previa con ella o a otros factores?

L: Claro. Yo empecé a tocar la guitarra, el teclado, toco muchas cosas, he aprendido sola y mi forma de expresarme siempre ha sido la música. En mi familia somos muy cantarines. Mi abuela tiene 95 años y tiene la cabeza perfectamente y siempre nos ha cantado. Entonces, yo tengo un bagaje mío familiar que me ha nutrido de mogollón de canciones de la tradición popular que no tengo que aprender. Yo no tengo que cogerme un disco de Joaquín Díaz, que sí, pero todas esas canciones ya me las ha cantado mi abuela. Entonces, sé las canciones que cantaban ellos de pequeños y me vienen muy bien, porque muchas sesiones las hago con la guitarra recordando canciones de cuando eran pequeños asociadas a juego. Entonces les pregunto y ya vas enlazando unas cosas con otras. Sale una canción y les pregunto que qué juego se hacía con ella, porque la mayoría son de comba, de corro, de pelota, de lo que sea, y te lo cuentan. Uno dice una cosa, otro dice otra y se complementan. A mí me parece muy importante el factor social, de grupo. No es solamente ponerles a hacer una fichita que van haciendo ellos solos...

M: Es decir, que trabajas de forma grupal generalmente.

L: Grupal, claro, en las residencias grupal. Hay un grupo que tengo 48, que es demencial. En los libros en internet te pone “grupitos de 5 a 10 participantes”, luego la vida no es eso. También es lógico, son muy pocas residencias las que den dinero a esto. Ojalá tuviera más trabajo, pero no lo tengo. En la “resi” que estoy empecé con poquitas horas y me ampliaron porque lo pidieron los familiares, y voy otra tarde. Y otras residencias no son capaces ni de dejarme hacer una sesión de muestra, que siempre es lo que digo, “no os quiero vender humo, dejadme hacer una muestra y lo veis”. Pero no, no se gastan dinero en eso, son más importantes los pañales, la comida, y esto no es necesario.

M: ¿Cómo pasaste de ser música a musicoterapeuta?, ¿cómo surgió?

L: Pues, porque tenía una residencia enfrente de casa y mi marido me lo había dicho un montón de veces y claro, a mí me daba mucho palo. Yo no había trabajado con mayores nunca, me dan mucha pena. Lo pensé y esto queda fatal lo que voy a decir, pero es cierto, “si voy, voy a pedir mucho dinero, por lo menos que me compense el horror que voy a pasar”. Yo he dado clase de guitarra toda la vida y tenía unos alumnos que habían puesto la carpintería metálica en la residencia y eran amigos del director. Y hablaron con él a ver si “colaba y entraba”, y así fue. Esto era para un año. Tú piensa que en todas las empresas privadas cada año hacen un balance

de cuentas y empiezan a recortar gastos. Claro, cuando pasó el primer año y pasó el segundo... Estoy encantada con ellos. Soy feliz, si tuviera más trabajo sería muy feliz.

M: De todas formas, las terapias artísticas están teniendo más relevancia en los últimos años.

L: Sí, pero ahora hay gente que tiene titulaciones. Y tienes que conocer a los directores de las residencias, si no conoces al director y no tengo curriculum no puedo dejarlo allí porque no tengo experiencia. Yo necesito que me conozcan, que me vean una vez, que vean cómo reaccionan y en las que he podido hacerlo fenomenal, me he quedado.

M: ¿Cómo usas la música?, ¿utilizas algunas técnicas concretas?

L: Yo llevo un “ampli” con el “cablecito”, con Spotify, entonces, queda feo que lo diga, a Laura⁷² se lo dije igual, claro al principio no puedes hacer eso, yo no preparo las sesiones. Son tantos años que ya ves, el que más tira del grupo de repente un día no está y no puedes ir pensando una cosa porque a lo mejor ese día hay luna llena y están todos alteradísimos. Yo tengo una lista con mogollón de canciones, muchos días repito canciones. Tengo unas 150 que más o menos sé las que ellos conocen más, las que participan. Es difícil, con los válidos más, pero con asistidos pones una que no conocen y desconectan. Entonces yo tiro de copla, Manolo Escobar, de Luis Aguilé...

M: O sea, que basas la selección del repertorio musical en lo que ellos conocen.

L: Claro, vuelvo a mi abuela, yo sé lo que conocen y es que es así. La radio era la misma para todos, da igual que vayas a una residencia del centro de Valladolid con gente fina o a una residencia normal. La mayoría son mujeres las que van, son muy raritos los hombres, son muy pocos. Suelo tener cuarenta mujeres y tres hombres. Intento fomentar mucho el respeto. Aunque no les guste, si un señor pide Granada o *El Concierto de Aranjuez* pues lo pongo.

M: ¿Trabajas con las emociones?

L: Yo he aprendido con el tiempo que también somos castellanos. Esto es malo, malo porque somos muy secos y no expresamos las cosas. Yo soy muy seca y me cuesta decir las cosas, pero es bueno que los que tienen un “dramón” empiezan a llorar mucho... claro, les recuerda. La mayoría son viudas y de repente le pones el bolero que bailaba con su marido... Cuando veo que una canción puede... digo una chorrada al principio y haces la bobada, “por favor, que

⁷² Hace referencia a Laura Castell, compañera del Grado en Historia y Ciencias de la Música, quien ha elaborado el Trabajo de Fin de Grado *La Aplicación de la musicoterapia en el ámbito geriátrico a través de las canciones de la infancia. Un estudio de caso.*

nadie llore que me pongo a llorar yo” y ya está. Todo esto lo vas viendo con el tiempo. Y cuando hay un momento malo pones a Manolo Escobar y lo arregla todo.

M: ¿Cuáles son los resultados que has visto en tus pacientes?, ¿tienes alguna experiencia negativa?

L: La terapeuta de Villalar, yo iba por la mañana, y decía que la tarde, ella trabajaba por las tardes, decía que por la tarde que había ido yo por la mañana, estaban más activos, más receptivos, más motivados... Beneficios que no te van a poner en internet: la sonrisa. A mí lo que más me importa es que se lo pasen bien. Luego se supone que estamos trabajando y que las conexiones neuronales y se supone todo lo que quieras, que te lo pone en cualquier libro, pero lo más importante es cómo están cuando llegas y cómo están cuando te vas. Están activos, están alegres, salen cantando... Todas las sesiones, llevo 14 años haciéndolo, termino con una jota. No tiene nada que ver con lo que hemos estado haciendo, pero terminan con un subidón que ves que se van cantándola. Son gente muy mayor, muy jorobada, que están muy hartos de todo y si les puedes hacer que sonrían y que estén contentos y que la que está completamente demenciados tenga una sonrisa enorme... Hay una señora que todos los días, se pasa las tardes en la puerta de terapia aunque no tengamos terapia. ¡Ah, importante! Cuando tienen ictus, problemas de dicción, les viene fenomenal. Me pasó en Medina. Un señor de 50 años le había dado una cox un choto y no podía hablar, solo hacía “*ta, ta, ta, ta*”, pues cantaba. Claro, él no está creando nada, pero por lo menos podía vocalizar.

M: ¿Y parte negativa?

L: A veces alguno te revienta el grupo “pues esto no me gusta, pues no sé qué...”, eso suelen ser más ellos. Yo que sé. Los grupos son muy grandes y esto requiere una concentración constante y te pueden distraer. En algunas residencias se quedaba una auxiliar con los grupos malos, en otras me toca recorrerme la sala entera para que no se caigan y no tendría por qué.

M: Me parece que tienes una experiencia muy interesante, ¿querrías añadir algo más?

L: Que mola, es muy gratificante. Todas las palabras bonitas que se te ocurra decir es verdad. Puedes tener un día horrible y sales con las pilar puestas porque funciona. Hago mucha percusión corporal, intento hacer, y hay señoras que aunque tengan medio cuerpo paralizado pues lo hacen como pueden. Una cosa, que también se lo dije a Laura, los cotilleos musicales. El poner una canción de Sara Montiel y te lo cuentan todo, y eso es trabajo exactamente igual, pero no es sobre un papel. Es que me pone enferma lo de los terapeutas, poner el día, su nombre,

que tendrá sentido para que sigan conectados con el mundo, pero tampoco me parece, no sé... Y claro, que te estén contando con quién estuvo liada Lola Flores, una pasada. Yo por mi abuela me sé muchas historietas y yo voy con el iPad y cuando sale alguna chorrada de que dudamos quién es el marido de no sé quién lo busco en el móvil y claro, en el momento les puedes resolver la duda. Es muy divertido. Muy bueno es ponerles canciones que ellos conocen de siempre por otros artistas distintos a los que conocen normalmente, entonces tienen que variar el ritmo a la hora de cantarlo, que mola mucho, se saben la canción de otra forma. Entonces tienen que hacer un ejercicio, pero les gusta mucho, son abiertos.

M: Bueno Lorena, muchísimas gracias por haberme compartido tu experiencia.

L: Gracias a ti, se me ha hecho muy corto.

ENTREVISTA A TERESA REQUENA (ARTETERAPEUTA)

María: Hola Teresa, en primer lugar me gustaría que te presentaras.

Teresa: Pues, yo soy Teresa Requena del Valle y bueno, lo que me dedico ahora es a desarrollar un programa que he basado en lo que he denominado “Método Origen”. Le he denominado yo así, en realidad es algo que ha existido siempre no denominado como un método para trabajar con él, pero sí en la vida, porque el “Método Origen” en realidad consiste en rescatar las herramientas originarias que tenemos desde que nacemos para desenvolvernos en la vida, para descubrirnos a nosotros, para descubrir el mundo, relacionarnos con las personas, descubrir la vida en sí misma. Esas herramientas básicas en realidad son el juego, entendiendo como juego las experiencias que, o sea cualquier tipo de experiencia que generamos con respecto a la vida. En el modo en que vivimos esa experiencia nos retorna información y a partir de esa información que recibimos construimos una visión de la vida. Ese sería el método propio, el método real, el método originario. Lo que yo he visto también es que lo que hacemos a medida que crecemos y sobre todo cuando el niño llega a la edad escolar, lo que hacemos es invertir el proceso. En vez de descubrir el mundo y adquirir un conocimiento y un aprendizaje a partir de esa experiencia que nos proporciona el juego como actividad distendida, divertida de relación con el mundo, lo que hacemos es que empezamos a meter información, conocimiento, saltándonos la experiencia, por lo tanto, lo que estamos metiendo en realidad son ideas que ya otros han establecido a partir de sus experiencias propias, pero también distorsionadas por el bagaje de su propia vida. Entonces ahí es donde he basado yo mi trabajo. Lo que hago es generar experiencias que denomino experiencias vitales y lo que hago es generar experiencias vitales a todos los grupos de edad. Genero experiencias desde esta idea de juego. Para los adultos en principio más desde las artes terapéuticas porque es el modo en que el adulto puede entrar en el juego. Es el juego porque al fin y al cabo cantar, bailar, experimentar con un instrumento, hacer teatro, parte desde el modo en que hemos experimentado la vida de niños.

M: ¿Cómo surge todo esto? ¿Tienes una formación previa?

T: Sí, yo empiezo formándome cuando termino la EGB. Pues empiezo formándome en formación profesional en la rama de jardín de infancia con los niños más pequeños de 0 a 3 años y después, ya lo derivo al ámbito terapéutico. Primero, me muevo en el ámbito educativo y lo que allí descubro es como el niño, cuando tiene un marco que le proporciona cierta armonía, se mueve de forma autónoma atendiéndose a sí mismo. Desde ahí nace el método origen en

torno a que rescato que el ser humano ya tiene todas las posibilidades en sí mismo para *autogestionarse* y para vivir una vida plena. Me formo en psicomotricidad terapéutica y desde ahí doy el salto a la etapa superior en niños hasta los 6 años. Después, me he movido conociendo las terapias alternativas, trabajando a nivel energético y descubriendo un poco todo, vuelvo al punto originario en el que veo que los recursos ya los tenemos desde que nacimos y siguen existiendo aunque estén apagados.

M: ¿Cuál es el perfil de los pacientes con los que sueles trabajar?

T: Trabajo un poco con todos los ámbitos. Trabajo con las personas simplemente que quieren descubrirse, atenderse a las necesidades más básicas como son relacionarse, el cariño, el vivirse plenamente, esto en el adulto que tiene esta conciencia. En el niño únicamente vivirse por quien es. Y luego están alteraciones tanto a nivel de conducta, sobre todo me llegan niños a nivel conductual, niños introvertidos, hiperactivos, este tipo de cosas, normalmente no me llegan casos de distorsión extrema. Y en el adulto trabajo también con gente con un deterioro a nivel de enfermedad...

M: ¿Físico, psicológico,...?

T: Pues he trabajado con todo, a nivel de minusvalía física, psíquica, sensorial, he trabajado un poco con todo. El resultado es un poco lo mismo, lo que yo veo que tienen todos en común es que quieren vivirse realmente desde quien son, todo lo demás a nivel cotidiano les resulta superdifícil y se vuelve mucho más sencillo y accesible. El parámetro que une a todos es que cuando trabajo desde ahí da igual cual sea su nivel de dificultad o minusvalía, que todos responden a este patrón, cuando se recuperan a sí mismos, quien son realmente, todo lo aparente, las formas resultan irrelevantes porque la persona se vuelve más autónoma y desde ahí nace todo lo demás.

M: ¿Trabajas en centros especializados, residencias,...?

T: Sí, antes que esto te cuento un trabajo que estoy realizando y me está gustando mucho que es trabajar con la familia. Trabajo con el niño en el núcleo familiar, solo él, en el hogar, y también con la familia al completo. Lo que ocurre con esto es que yo asumo todos los roles que vive el niño, el rol de la mamá, el rol del papá, del hermano, del profesor, del amigo, del enemigo... asumo todos los roles y desde ahí me relaciono con él en base a las necesidades que él tiene. Lo que ocurre es que el niño representa las dificultades que tiene con cada uno de esos roles conmigo. En él cambia un patrón que se extiende al núcleo familiar, entonces. Como

estamos dentro de sus espacios, sus hábitos, pues eso se instaura con mucha más fuerza. Y cuando ocurre con la familia igual. Todos sueltan sus roles y todos están en igualdad como aquel que participa en una actividad de juego. Esto cambia el tipo de comunicación entre ellos, la visión que unos tienen de otros, cambian los roles predeterminados al haber alguien externo. Después cada uno vuelve a asumir su rol, la mamá vuelve a ser la mamá, el papá vuelve a ser el papá, pero con algo nuevo, un rol nuevo, y las cosas cambian. Entonces esta es una de las cosas donde trabajo, en el hogar familiar. Yo no tengo un espacio físico, lo que hago es moverme allí donde está la necesidad. Entonces, esto puede ocurrir, lo que te decía ahora, en un espacio familiar, como puede ocurrir en una asociación, como en una institución, espacios privados... Entonces esto es con lo que trabajo, los colegios, los pueblos trabajando con campamentos, centros cívicos, en prisión, espacios así tanto para un entorno de adultos profesional como con una necesidad personal, como con una necesidad más desde la discapacidad. Luego en el niño igual.

M: Por lo que veo trabajas tanto a nivel individual como colectivo.

T: Eso es, trabajo tanto a nivel de individuo, o sea de una única persona, como a nivel de grupo.

M: ¿Usas la música en alguna ocasión?

T: Sí.

M: Me gustaría que me explicaras por qué la usas y cómo la usas.

T: Pues mira, yo en realidad en cuanto a técnicas de la música no es que conozca mucho. Yo me he formado en artes terapéuticas y desde ahí estaba incluida la musicoterapia. Entonces, desde ahí, generábamos experiencias, como te digo, desde descubrir la música. Y desde ahí y mi bagaje profesional he ido creando un método, sistemas, y modos de moverme. Entonces, trabajo con la música porque veo que es una herramienta que saca a la persona del patrón rígido, de sus esquemas predeterminados. Las personas normalmente nos movemos o estando enganchadas al pasado o estando proyectadas al futuro, lo que fui... y pocas veces están situadas únicamente en lo que está ocurriendo y en que su energía esté toda ahí. Entonces, una de las cosas que veo que aporta la música y que más utilizo en realidad es la de llevar a las personas a un estado de presencia, de presente, solo ahora, aquí. ¿Por qué? Porque en el modo en que utilizo la música, sobre todo yo la utilizo al empezar las sesiones, sobre todo con los adultos en los que yo pongo la música y ellos me copian. Yo bailo y ellos me copian un movimiento porque de esta manera se rompe el patrón de “no sé bailar”, las timideces, los juicios, el miedo al juicio,

a no saber moverte, a todos los procesos mentales. Entonces, para todos los procesos mentales y la persona se pone solamente en copiar un movimiento que ni siquiera tiene porque ser preciso y exacto. Entonces también abandonamos el punto de la perfección en cuanto a la rigidez, “lo tengo que hacer bien”. Cuando la persona se vive ahí, se suelta de los patrones rígidos mentales y le pone ahí, en atenderse en ese momento haciendo algo sencillo, copiando un movimiento como hacen los niños. Entonces, la música acompañando todo esto o al revés, no sé qué es lo primero, es como que activa un interruptor interno, ya te lo he comentado alguna vez. Da un subidón a la persona, le saca de sus parámetros porque le sorprende y cambia completamente su actitud, se activa, se alegra. Entonces lo que suelo hacer es usar música que la gente desconoce.

M: Esto me parece un aspecto interesante, ¿cuál es el criterio que sirves para seleccionar la música que utilizas?

T: He ido descubriendo que, tú me lo comentabas hace un rato, como la gente se agarra a los recuerdos del pasado. En un momento determinado, es muy bueno usarlo para ese fin, pero cuando lo que queremos es, que es mi propósito, poner en una situación en la que se experimente ahora, desde cero, desde quién es en este momento, a mí no me interesa que se enganchen a ninguna emoción del pasado. Entonces, cojo cosas que no conocen, que les rompe todos los patrones y no se pueden enganchar a nada. Y como mucho puedo repetirles la misma música en diferentes sesiones, pero, por lo tanto, ya la tienen asociada a esa experiencia. Suelo utilizar músicas rusas, japonesas, cosas así de las que no tienen parámetros y no entienden la letra así que no se pueden enganchar “a ver qué dice”, se centran en el “muévete” como digo yo. Muchas veces cuando digo de bailar, la gente dice “yo no sé bailar” y yo les digo “bailar es hacer movimientos en función de lo que la música te transmita”. Aunque hay bailes que siguen un esquema en su origen, el baile, es simplemente reaccionar frente a la música.

M: ¿Utilizas otro tipo de terapias artísticas?

T: En su forma pura ninguna de ellas, quiero decir, yo no utilizo el teatro en su forma pura, utilizo el teatro desde representar una emoción. Se trata de expresar cómo te sientes a partir de un gesto, del maquillaje, desde el caracterizarte tú como esa emoción. Utilizo el teatro desde ahí, no de su forma pura de representar un personaje. Estas expresando algo, pero algo que tiene que ver contigo directamente, no tienen un guion previo. Con esto aprenden a trasladar sentimientos destructivos dándoles la vuelta a voluntad. La persona, con esto, se da cuenta de que puede cambiar el chip en cualquier momento. Pasar del estado de la ira a la alegría en un

instante no es fácil y si lo logras, sí que se puede. Utilizo el teatro, pero desde este modo o dar forma a tu identidad a través de una tela. Este es el formato en el que yo utilizaría el teatro. Arquitectura, por ejemplo, que parecería que no puede caber en esto. Arquitectura en realidad es dar forma a una estructura, es crear una estructura a partir de un material y que se sustente. Pues aquí, por ejemplo, lo genero creando construcciones de tela: tiendas de campaña, escondites, un espacio para tú estar solo... Y de esta manera, le doy a la persona una serie de materiales, que pueden ser telas, pinzas, cuerdas, palos... y la persona crea una estructura que puede ser para recogerse a sí mismo o para compartir con otras personas. Si la construcción es más cerrada o más abierta representa a la persona aunque esta no se está dando cuenta. Más..., la pintura. Les doy material y se pueden expresar o crear libremente. O hacen pegotes y garabatos como cuando eran niños... Esto sería un poco. No sé si te estoy respondiendo...

M: Sí, perfectamente.

T: Esta sería un poco la forma. Intento exteriorizar el mundo interno de manera que ellos lo pueden ver de una manera subjetiva y sin haber pensado en ello. Si tú a alguien le sientas con un papel y un lapicero y le dices “describe cómo eres”, pues va a describirse desde el patrón que tiene aprendido, pero si le dices “toma este material y pinta, construye, destruye...”, va a descubrir una nueva forma porque lo está haciendo sin pasar por el filtro mental recuperando esta forma originaria que te digo de primero experimentando y después te llega el conocimiento.

M: Ya me has ido comentando algunos de los resultados que obtienes con tu trabajo, pero no sé si te gustaría añadir alguno más...

T: Pues ver como las personas, a través de conocerse, recuperan la alegría, el entusiasmo, las ganas de vivir, porque muchas personas están en el desencanto de la vida y en el abandono. Compañeros de trabajo o familiares ven cambios en estas personas sin saber que están haciendo nada. Les ven más contentos, más livianos... Eso, por ejemplo, con respecto al adulto. Seguro que hay muchas más, pero ahora mismo hasta donde llego. Y respecto al niño, de poner en la vida lo que es realmente. Lo que él vive es que se siente libre, esto también lo siente el adulto, pero en el niño es como más inmediato porque es su realidad más inmediata. Vive esa autogestión, esa autonomía, ese bienestar, esa armonía, y en él se da un cambio de patrones más fácil porque está menos distorsionado el patrón originario. Pues, por ejemplo.

M: ¿Encuentras alguna parte negativa?

T: Hay un punto que es muy importante, que suele ser la resistencia inconsciente, sobre todo en el adulto, en el niño esto no pasa. En el adulto como que estamos acostumbrados a vivir las cosas de una forma determinada y cuando cambia, aunque sea para positivo, nos pide algo de nuestra parte. O sea, se generan resistencias internas a los cambios, es como que hay una, ¿cómo decirlo?, una tendencia a movernos por el impulso que se ha generado en nosotros de forma automática y cuando algo nace de forma natural en nosotros y nos pide salir de ese automatismo aparece como un miedo inconsciente, incluso, y la persona, en algunas ocasiones, se cierra. Resistencia incluso a algo mejor que le viene y meten un elemento negativo para que no pueda ser tan positivo. No se dan cuenta las personas, pero esto ocurre. Y esto ocurre incluso hasta el punto que algunas personas dejan de venir. Internamente les pide un cambio en sus vidas y no están dispuestos a hacerlo y es un punto de marcha atrás, es una elección en realidad. Yo he aprendido a llevarlo bien porque me he dado cuenta qué es lo que ocurre y es que la vida nos está dando continuamente oportunidades y nosotros estamos constantemente eligiendo. Lo que yo hago es igual, proporcionar oportunidades a las personas. En realidad, se las generan ellos mismos a partir de lo que yo hago. Cuando la persona llega a ese punto en el que todo está bien aparece como un rebote interno y unas veces la persona atraviesa ese rebote y otras se queda en él y abandona la situación porque no puede sostenerse, inconscientemente. En un “no me da la gana”, “no quiero”. El punto más extremo que yo he vivido ha sido con una mujer mayor, noventa y tantos años, postrada en la cama, con Alzheimer, con inmovilidad física, con perforaciones internas intestinales, o sea, muy deteriorada. Empezamos a trabajar, no hablaba, no miraba, abstraída completamente, y todas las cosas empezaron a resurgir, empezó a relacionarse, empezó a moverse, empezó a sonreír, empezó a pedir mirar por la ventana. Y hubo un momento en el que le saltó el chip y eso lo paró para con su entorno, conmigo lo seguía viviendo. Y ya te digo, había un Alzheimer real, no había conciencia. Internamente se cerró al mundo, dijo “yo ya no quiero vivir”, pero conmigo mantenía esa relación todavía. Ella falleció pero se fue tranquila, se fue en paz, se fue habiendo hecho una elección que es “no quiero resolver nada con nadie pero sí conmigo misma”. Pues fijate, hasta ahí, que a la persona se le están presentando situaciones que pueden cambiar por completo su vida y recular. Esto lo hacemos tanto consciente como inconscientemente. Esto es, no diría el problema, yo no lo vivo como problema, sino la consecuencia más negativa que yo veo en cuanto al posicionamiento de las personas. Pues esto, en realidad no vivo ninguna otra...

M: Perfecto Teresa, muchas gracias por haber respondido a mis preguntas. ¿Quieres añadir algo más?

T: A ver..., déjame que piense... No, creo que lo importante ya te lo he contado.

M: Pues muchísimas gracias.

ENTREVISTA – CUESTIONARIA A SUSANA VELASCO (MUSICOTERAPEUTA)

1. Nombre completo:

Susana Velasco Conde

2. Formación previa y relación laboral con la musicoterapia.

Formación: Licenciada en Psicología por la Universidad Pontificia de Salamanca, Doctora en Pedagogía por la Universidad de Valladolid, Máster en Musicoterapia por el centro Música Arte y Proceso de Vitoria.

3. Perfil de los pacientes/participantes

No recuerdo si me preguntabas sobre la tesis o en general así que ahí van las dos opciones:

En la tesis trabajé con 30 neonatos prematuros hombres y mujeres nacidos entre mayo y agosto de 2012

En general trabajo con ancianos con y sin demencia, y con niños con distintas discapacidades: autismo, retraso madurativo, parálisis cerebral, síndrome de Down, otros síndromes...

4. ¿Por qué utiliza la música como terapia?

Porque se ha visto que es efectiva como vehículo de expresión emocional. Todas las personas reaccionamos a la música y nos sirve para expresarnos cuando no tenemos comunicación oral o hablando no somos capaces de decir lo que sentimos.

También la utilizo porque es lo que he aprendido en mi formación y la considero muy útil para terapia.

5. ¿Cómo utiliza la música? Técnicas concretas.

Te digo algún ejemplo, no me acuerdo de todas:

- Técnica de espejo: copiar lo que hace el paciente con instrumentos similares, es una técnica empática para que el paciente se sienta comprendido
- Técnica de coincidir: un espejo parcial, tocamos lo que propone el paciente, pero creamos variaciones
- Técnica de diálogo: crear una conversación con instrumentos, nos comunicamos a través de la música

- Técnica reflejo: intentamos reflejar a través de la música el estado de ánimo del paciente, lo que percibimos de él.
- Técnica de contención: se crea una música estable como un fondo rítmico o un fondo con acordes.
- Técnica de acompañamiento: el paciente sería un solista y el terapeuta le acompaña con un instrumento
- Improvisación en función de parámetros biológicos (es lo que hice en la tesis, improvisaba en base al latido cardíaco de los neonatos)

6. ¿Trabaja con sus pacientes de forma individual o colectiva?

Trabajo de las dos formas, ahora mismo tengo más pacientes colectivos:

Pequeños grupos de niños (2-3) con edades similares (tengo algún grupo dispar en edad, pero teniendo en cuenta la madurez serían parecidos), las patologías no tienen por qué ser iguales.

También tengo grupos de ancianos en una residencia que, depende el día, pero suelen ser demasiado numerosos, lo ideal es que fuesen 8 o así siempre, pero es lo que me llega...

Y por último tengo un par de pacientes individuales una anciana y un niño.

El trabajo individual suele ser más profundo, pero en los pequeños grupos de niños la interacción les ayuda mucho.

7. Criterios de selección del repertorio musical

Normalmente se utiliza música improvisada en el momento aplicada con las distintas técnicas, el 85% de las sesiones utilizan este tipo de música.

Con los niños suelo elegir música que sea conocida para ellos, que la hayan cantado en casa... pero la solemos utilizar cantándola o tocándola los pacientes y yo, no suelo poner los audios. Algunas veces también elijo música que contenga instrucciones o tenga bailes para que los niños las sigan como: a la una suena la luna, o *aramsamsam*

Con los ancianos a veces utilizo música de su época de juventud, para ayudar a los recuerdos.

8. ¿Utiliza otras terapias artísticas? ¿Otras técnicas?

A veces utilizo el baile unido a la música y también me gusta cerrar las sesiones con una actividad de música y dibujo/pintura, que escuchen la música y dibujen de forma abstracta lo que les dice la música.

9. Resultados y problemas.

Problemas: trabajar en las instituciones es complicado al principio, la sociedad todavía es un poco reacia a la musicoterapia, sin embargo, cuando empiezas a trabajar el boca a boca funciona bien y se van eliminando los prejuicios

Resultados: en la tesis he tenido resultados positivos, los neonatos que recibieron música mejoraban a corto plazo su frecuencia cardíaca, respiratoria y saturación de oxígeno, y a largo plazo tuvieron mayor peso el día del alta que los que no recibieron música.

En general, se observa buenos progresos de los niños que acuden a musicoterapia, se les ve cómo van haciendo improvisaciones más ricas, o como aumenta su tiempo de atención, su participación... Depende mucho de cada niño y se les ve que mejoran, pero cada niño va a muchas terapias distintas así que los resultados son un beneficio de todas las terapias a las que acuden, de su propia maduración, etc.

En los ancianos es muy difícil que mejoren yo me centro en que disfruten de las sesiones, que trabajen distintas habilidades cognitivas para que las mantengan el mayor tiempo posible, etc.

ENTREVISTA A LAURA GONZÁLEZ MARTÍNEZ (MONITORA DEL TALLER DE “MÚSICA Y MEMORIA” EN CRV)

María: Buenos días Laura, en primer lugar me gustaría que comenzaras presentándote.

Laura: Bueno pues me llamo Laura González Martínez, soy compañera de María Molinos en la actividad que hacemos en Cruz Roja y aparte estudio Historia y Ciencias de la Música en la Universidad de Valladolid. También toco la guitarra y tengo grupos y ya está, eso es lo que hago.

M: Cuéntanos tu experiencia con la musicoterapia, trabajos que hayas realizado en este ámbito, lugares...

L: Empecé en segundo de carrera en la Cruz Roja porque, con mi compañera María, fuimos a preguntar en algún sitio si podíamos ayudar a alguna persona que trabajase en el ámbito de la musicoterapia. Entonces, la única persona que nos contestó fue el de la Cruz Roja. Como no tenían ningún musicoterapeuta nos dijeron si podíamos encargarnos nosotras de la actividad y hasta ahora hemos estado allí tres años.

M: ¿Tú tenías alguna experiencia previa con la musicoterapia o solo con la música en general como has comentado?

L: No, solo con la música. Lo que había aprendido en la carrera, en la escuela de música y en los grupos.

M: ¿Podrías describir un poco la actividad de musicoterapia que hemos desarrollado en CRV?

L: Bueno, pues principalmente lo que hacemos es, con grupos de unas 15 personas, pues hacer talleres divertidos y que haya actividades variadas. Por un lado, hacemos actividades que tengan que ver con mejorar la memoria y otras destrezas cognitivas. Pero eso, lo principal es que se diviertan y aprendan cosas. Hacemos actividades en las que les contamos algún aspecto histórico de la música interesante...

M: ¿Y cuál es el perfil de participantes que asiste a estas sesiones?

L: Pues normalmente personas entre 60 y 95 años, personas mayores.

M: ¿Son mayoría hombres o mujeres?

L: Mujeres, sobretodos mujeres. Hombres pues a veces hemos tenido 3, pero el que siempre está es uno que se llama Alejandro.

M: ¿Tienen problemas de salud?

L: Principalmente es gente que se encuentra sola, algunos pues sí tienen depresión porque están solos o porque sus familiares se han ido fuera a trabajar o lo que sea. Alguno sí que ha venido con problemas de memoria bastante importantes, pero normalmente es eso, gente que se siente sola.

M: A la hora de realizar las sesiones, ¿cuál es el criterio que seguís para seleccionar el repertorio?

L: A ver, el criterio, pues que les guste a ellos. Lo típico: canciones de los 50, los 60, *Cine de Barrio*, música clásica también que les gusta mucho, la zarzuela y eso, vamos investigando en YouTube o cosas así.

M: ¿Cómo creas las sesiones? ¿De dónde sacáis las ideas? ¿Lo hacéis juntas?

L: Pues nos reunimos María y yo en el salón de nuestra casa y como son de hora y media vamos rellenando actividades hasta que llegamos a la hora y media.

M: ¿Sacáis ideas de otros métodos o personas?

L: Sí, hemos sacado ideas de libros de musicoterapia, pues a lo mejor no sé, de alguna página que hemos encontrado en internet... Luego a partir de eso vamos elaborando nosotras nuestras actividades, porque claro son muchas sesiones. Ya al final llegaba un punto en que se nos acababan las ideas, pero sí, vas pensando cosas que pueden gustar.

M: También supongo que iréis viendo qué cosas gustan, qué cosas no gustan...

L: Sí, sí, sí, es verdad. Hemos hecho actividades que no les han gustado y nosotras pensábamos que iba a ser súper guay, “¡Esto les va a encantar!” pero no, y luego ellos también te dicen lo que les gusta.

M: Cuéntanos que esperabais y los resultados que habéis obtenido.

L: Yo no esperaba nada, porque yo cuando me dijeron que tenía que hacer un taller, bueno no yo sola con María, ya fue como que no esperaba nada, directamente que igual ni nos cogían, pero fue muy bien. A la gente le gustaba, teníamos participantes asiduos, de hecho, con las 15 personas que hemos estado pues hemos estado durante 3 años. No esperaba ningún resultado, pero luego ya al final me di cuenta de que servía para mucho esta actividad.

M: ¿Por ejemplo?

L: Pues por ejemplo, yo que sé, las personas que están allí, por ejemplo M^a Jesús nos ha contado que le ha cambiado muchísimo esta actividad. Ha estado participando de voluntaria y claro ellas también participan, y pues eso, que antes jamás se hubiese atrevido a cantar o a salir a bailar. Pues eso que, con estas actividades pues se ha desinhibido por ejemplo y luego los otros participantes sí que les notas que están más contentos, que se relacionan más con ellos, que se divierten, que les sienta bien en general.

M: ¿Hay parte negativa?

L: Parte negativa... a ver, pues la parte negativa de todo esto yo creo que es cuando te preparas una sesión y no ha *feedback*, que ves que no tiran, no hablan. Yo que sé, porque un día ves que no tienen el día y están así como que... y yo lo paso mal, luego te sientes mal. Al final es como que mal ha ido, no han hecho nada.

M: ¿Cómo has visto tú que haya habido dos personas, dos monitoras, nosotras dos en nuestro caso, frente a un grupo en vez de que solo haya una como suele haber en otros casos, en otros talleres?

L: Yo creo que eso es esencial porque, por un lado, nosotras vamos a hacer la actividad pero no podemos estar controlando otras cosas. Entonces está bien que alguien vigile pues por si acaso, por si viene una señora en silla de ruedas, pues mientras nosotras estamos preparándolo todo, haciendo la actividad, pues que vaya esa persona a ayudarla y tal. Y muchas veces, pues cuando la gente se ha quedado callada, no decían nada o estaban en blanco, pues participa la monitora y hace que fluya y eso está bien.

M: ¿Qué piensas sobre que haya sido una actividad de voluntariado? ¿Qué crees que te ha podido aportar?

L: Se ha hecho muchísimo más fácil porque no es algo que te estén obligando a hacer, que lo haces porque tú quieres. Entonces, pues también, eso te permite cuadrar tus horarios, hacerlo los días que tú puedes, si un día no puedes no pasa nada, si una semana vas dos días pues también, si una semana no vas no pasa nada, pero sí que es mucho más libre en ese sentido.

M: ¿Algo más que tú quieras añadir?

L: No...

M: ¿Alguna aportación a nivel personal?

L: Pues a nivel personal me ha aportado eso, que he aprendido muchísimo, he aprendido a hacer las actividades, a relacionarme con las personas, a... pues eso, a llevar una clase en realidad de una hora y media. Y eso estoy muy contenta porque ves que la gente te da amor.

M: Muy bien, pues muchas gracias Laura por contestarme a esta entrevista.

L: Gracias a ti.

ENTREVISTA A ÓSCAR ESTEBAN (TÉCNICO DEL PROGRAMA DE PERSONAS MAYORES DE CRV)

María: Buenos días Óscar, en primer lugar me gustaría que te presentaras y dijera a que te dedicas...

Óscar: Mi nombre es Óscar Esteban Argüello, soy educador social. Llevo años trabajando en el programa de mayores de Cruz Roja y soy el técnico responsable del programa “Enrédate”, que es un programa que está preparado para que las personas mayores aumenten su red social, una lucha contra la soledad y hace de efecto de intervención, pero sobretodo preventivo.

M: ¿Cuánto tiempo llevas aquí?

Ó: Pues en Cruz Roja llevo 10 años.

M: ¿Y antes trabajaste de algo similar?

Ó: Antes trabajé en la Diputación, en las obras de cultura y con personas mayores llevo ya casi 20 años.

M: ¿Habías tenido una relación previa, al taller impartido por Laura y por mí, con la musicoterapia o con la música en general?

Ó: Con la música habíamos hecho un par de actividades de musicoterapia, pero muy, muy puntuales. Y luego, la música ya hemos visto que es una de las actividades, junto a la historia y la cultura, que más atrae a las personas mayores, y la medicina, claro, la salud. Entonces es curioso cómo funciona la música para las personas mayores porque las hace volver a sentirse jóvenes o en la época en la que estaban, cómo cogen sus ritmos y cómo cogen sus emociones. Entonces, en Cruz Roja sí que hemos hecho algunas charlas. Hicimos algunas charlas puntuales que eran musicoterapia, risoterapia... pero de una forma tan continuada no.

M: ¿Hay alguna razón más por la que hayáis decidido incluir este taller de musicoterapia?

Ó: La música funciona muy bien. Primero es un catalizador de emociones enorme. Hay muchísima gente que no quiere venir a la música porque desde que ha perdido a un ser querido parece que no quiere divertirse o que estén de luto continuo, y una de las cosas que les hace olvidar el luto es la música. Incluso ellos, la gente que está muy fastidiada, evita la música porque no quieren quitarse el dolor y saben que la música cura. Cura o les trae el dolor también a veces porque les trae muchos recuerdos. Entonces, la música funciona de una forma que te

rompe todas las defensas. Todo el mundo tenemos un rol con el que actuar. Nos fijamos en los demás, en como deberíamos actuar, la sociedad no dice cómo deberíamos actuar. Frecuentemente, la música te rompe todo eso, te rompe todos los esquemas y ya no saben cómo actuar porque se guían más por, iba a decir por los sentimientos, por el corazón. Entonces es básico a la hora de trabajar con este tipo de personas porque les rompes su pose, les rompes esa forma de actuar que ellos o la sociedad piensan que deben actuar de esa manera. Aparte, la música sigue siendo algo no solo entretenido que evoca recuerdos. Para la memoria viene muy bien y también para el cuerpo, pues como habéis trabajado vosotras. Los ritmos, es increíble como unas personas que se les ha olvidado prácticamente el leer, o escribir, que han perdido el sistema matemático o gente que eran tenderos y ahora no pueden hacer matemáticas, sin embargo, siguen recordando perfectamente las canciones de su época y los estribillos de esas canciones. Si les preguntas pueden saber perfectamente en qué momento escucharon esa canción, o dónde fue y les trae todos esos recuerdos, entonces es muy curioso.

M: Además ellos piensan que no lo recuerdan, pero cuando indagas un poco comienzan a salir esos recuerdos...

Ó: Sí, sí, sí. Claro, además, simplemente es ponerte en su lugar. Yo me pongo ahí hora a pensar en las canciones de los dibujos animados de cuando era crío y me conozco todas. No me sé el nombre de la mayoría de personas con las que trabajo, pero me conozco el estribillo de *El pequeño D'Artacan y los Tres Mosqueperros* y lo de *Mazinger Z*. Es curioso cómo la música se te mete dentro. Cuando hablo con ellos en la memoria digo que después del olfato, la música, el oído es lo que más se te queda en la memoria grabado para toda la vida.

M: ¿Cuál es el perfil de participantes a los que atrae este tipo de actividad?

Ó: Pues el perfil de participantes es diferente porque yo sé que la música se usa como terapia en muchos centros y para el Alzheimer y demás, pero aquí la usamos de forma preventiva o como aumento de la red social como es el programa. Sobre todo, esa gente de “me voy a quedar en casa y no voy a salir” pero con la excusa de que viene la música y les gusta, les traemos aquí. Porque hay algunos que dicen “yo no vengo a los talleres de memoria porque se me da muy mal escribir” o “se me dan mal las matemáticas” o “tengo problemas de visión” no, aquí vienen porque no tienen ninguna excusa y les gusta. Le gusta porque no saben hacia lo que vienen, vienen a algo nuevo. Y luego, el perfil es muy variado. Has visto que hay gente que empieza a tener problemas cognitivos y otros que están fenomenal. Entonces, tú sabes que la música hace muy bien a los que tienen problemas cognitivos haciéndoles recordar y a los otros les hace muy

bien de forma preventiva, les hace estar en grupo, relacionarse entre ellos y les hace recordar, que es lo importante.

M: ¿Habéis notado beneficios y cambios concretos en los participantes a partir de estos talleres?

Ó: Primero, que si la gente viene es porque funciona. Porque esto son gente que si viene aquí es porque nadie les obliga, tienen la vida resuelta, si vienen aquí es porque les gusta un taller. Si vienen es porque les gusta, eso lo primero. Sí que se nota el aumento de relaciones sociales en algunas personas que cuando acaban la actividad no se van directamente para casa. Ya sacarlas de casa a muchas de ellas es un triunfo. De repente han hecho amigos aquí, han hecho conocidos y sin encima, de vez en cuando, cuando están solos en casa, porque la soledad les afecta sobre todo cuando están en casa, en lugar de estarse en silencio tapados con una manta y las persianas bajadas ponen música pues les ayuda. Y otra cosa es muy importante y es que ellos siempre escuchan la misma música, ellos y nosotros. El que una persona les ponga música o ritmos diferentes abre la mente. Ya sea con un juego, ya sea con la música de repente estás pensando de forma diferente y aprendes algo nuevo. Y el abrir tu cabeza, tu cerebro a experiencias nuevas es básico, básico si quieres relacionarte con la gente, básico si no quieres quedarte en el sofá y básico si no quieres quedarte destruido.

M: Es verdad, cuando les ponemos músicas a las que no están acostumbrados se les rompen todos los esquemas...

Ó: Yo les puse una vez la “Canción del Pirata” y les puse la “Canción del Pirata” pues recitada como en poesía o recitada como con música de acordeón, pero también les puse la de Tierra Santa, “para que veáis como es la misma letra y como funciona” y les gustó. La música, cada uno la entiende de su manera, pero que por oír un ritmo diferente no tiene que ser malo. Entonces, yo sí que creo que es una generación que la música la han tenido muy dirigida, muy enlatada.

M: ¿Qué otras actividades ofrecéis a estas personas? ¿Algunas relacionadas con la memoria?

Ó: Tenemos actividades de memoria. Además, tenemos profesores muy diferentes, cada uno lo da de una manera diferente para prevenir el deterioro cognitivo. No tenemos ninguna persona que tenga un deterioro cognitivo grave, porque para eso hay gente especializada. Hacen ejercicios desde matemáticas hasta lengua, escribir, de describir, de memoria visual. Entonces, eso les hace mucho bien porque claro, hay ente que tiene una memoria a corto plazo muy buena, otros que tienen una memoria que se acuerdan de todas las fechas de cumpleaños, pero luego

se les olvidan las llaves. Entonces, el comprender que cada memoria de todo el mundo funciona de una forma diferente y que a unos se les da muy bien la memoria visual y a otros se les da mejor la orientación, es algo natural. También les digo que la memoria es como un músculo. La perdemos, no porque pasen los años, sino porque dejamos de usarla. Muchas veces les digo que se me está olvidando escribir y es verdad, porque estoy todo el rato tecleando, ahora escribo mucho peor que antes ¿por qué?, pues porque estoy tecleando. ¿Eso es porque me estoy haciendo mayor?, no, es porque no lo estoy practicando. Entonces, el convencerles de que no es natural, que sí, que la naturaleza ofrece algo de deterioro, pero por ejemplo el lingüístico estás demostrado que no, que una persona mayor no tiene por qué perder la capacidad lingüística, sino que con su edad la tiene que tener enriquecida salvo que tengas una enfermedad degenerativa. Que no se acostumbren, que no digan “como soy mayor pues es normal, es normal la soledad, es normal el que pierda memoria, es normal que me vaya deteriorando...” Sí, el deterioro lo vas sufriendo, pero no es lo mismo si pones algo en contra. ¿Qué más? Pues tenemos los talleres de salud y los paseos saludables, las nuevas tecnologías para acabar con la brecha tecnológica y es una excusa excelente para que vengan hombres, porque la mayoría de personas que vienen son mujeres. Entonces, con la excusa de la brecha tecnológica sí que nos están viniendo muchos hombres que están muy solos en casa. Ellos piensan que vienen a aprender matemáticas, perdón, informática, y en verdad a lo que vienen es a relacionarse. Y luego tenemos los jueves unas charlas de todo tipo. Vienen desde catedráticos de historia, hasta físicos, pasando por médicos, poetas, músicos, a hablar de temas totalmente diferentes. Y luego tenemos tertulias también los martes para que ellos sean los que hablen de lo que más les interese. Creo que no se me olvida nada, aparte como tenemos muchas cosas... Ah, bueno, en verano nos vemos la ciudad. En verano tenemos actividades para ver la ciudad, los museos. Intentamos que la gente tenga relación con la ciudad, con los agentes sociales de la ciudad, sean museos, sean centros cívicos, bibliotecas, o sean asociaciones que intentamos que vean.

M: Muchas gracias Óscar, si quisieras añadir algo más...

Ó: Yo creo que a lo largo de los tres años has visto cómo funciona, cómo han ido evolucionando y el bien que les hace, que es una parte más de la persona el moverse y si encima te mueves por la música pues tendrás las ventajas de la música y si la complementas con otras actividades de otro tipo pues serás una persona más completa y más abierta.

M: Bueno Óscar, muchas gracias por haberme respondido a la entrevista.

Ó: Muchas gracias a ti.

ENTREVISTA M^a JESÚS (VOLUNTARIA DE CRV)

María: Buenos días M^a Jesús, me gustaría que comenzaras presentándote.

M^a Jesús: Pues soy M^a Jesús, voluntarias de Cruz Roja, el mes que viene hace cinco años que estoy de voluntaria aquí.

M: ¿Habías estado antes en algún otro sitio de voluntaria o es la primera vez?

MJ: No, es la primera vez.

M: Has estado viniendo como voluntaria a las sesiones de musicoterapia con personas mayores, ¿tenías alguna relación previa con la música o la musicoterapia?

MJ: Para nada, nada, nada. A demás, en lugar de oídos, orejas. Para nada, la música para nada.

M: O sea, que puede venir cualquiera...

MJ: Sí, sí, sí, por supuesto.

M: ¿Cuál es el perfil de los participantes de esta actividad?

MJ: Gente que sale de casa, gente que tiene una cosa más por lo que salir de casa, o sea que para los proyectos de Cruz Roja fenomenal, porque además, la gente que ha venido ha repetido, han sido fieles y les ha gustado mucho. Les ha dado mucha pena que os tengáis que marchar ya.

M: A nosotras también... Suele ser gente independiente, ¿no?

MJ: Independientes que viven solos y entonces vienen a otros talleres de memoria, de informática, vienen a las conferencias de los jueves por la tarde...

M: Lo hemos visto en los talleres de música, pero no sé si pasa en otros y es que son muchas más mujeres que hombres.

MJ: Siempre, siempre.

M: ¿Habéis visto cambios beneficiosos en los participantes?

MJ: Sí, yo te digo los beneficios en mí. Me habéis dado una alegría que no tenía porque me he atrevido hasta a cantar y todo y al principio de estar con vosotras era un palo seco quieto que solo escuchaba o perdón, que solo oía porque no sabía escuchar la música. Entonces me habéis dado otra visión distinta de la música.

M: ¿Y ellos cómo crees que lo viven?

MJ: Y ellos pues lo viven fenomenal vamos. Si vienen a memoria por la mañana y hay música por la tarde y no digo por la mañana “esta tarde hay música”, me lo recuerdan.

M: A parte de esta actividad, aquí tenéis otras para personas mayores...

MJ: Sí, tenemos cinco grupos de memoria en distintos días de la semana y distintas horas. Hay otros cinco grupos de informática, tenemos la salud los viernes por la mañana, hemos tenido, con dos niñas que han estado de prácticas, hemos tenido las distintas costumbres de las distintas razas, diferentes etnias, y luego tenemos los “paseos saludables”, tenemos las excursiones... Mañana nos vamos a Frómista y al Canal de Castilla. Hacemos el “paseo de la tortilla”. Para estar entretenidos casi toda la semana. El curso se acaba ahora a finales de junio con los colegios, pero luego en verano todos los jueves por la mañana nos vamos a ver museos, cada día un museo, cada jueves un museo diferente.

M: De las actividades que hacemos en el taller de música y memoria, ¿cuáles crees que les gustan más, se desenvuelven mejor? Porque es cierto que hemos hecho muchas cosas diferentes y siempre hay unas que funcionan mejor, otras peor, unos días peor, otros mejor... Muchas veces sí que les ponemos canciones de su época, que conocen, y eso lo viven mucho...

MJ: Sí, sí, les gusta mucho.

M: Otras veces les ponemos cosas más distintas pero que les enseñan cosas nuevas y ellos se sorprenden, no se lo esperan...

MJ: Lo que les gustó mucho son los instrumentos nuevos que nos enseñasteis, los instrumentos raros. Eso nos chocó a todos mucho. Y luego cuando han ido al Museo de la Ciencia de excursión también, también lo han gozado porque “esto lo hemos visto, esto nos lo enseñasteis vosotras, este le llevasteis un día”, y se acordaban. Entonces yo pienso que habéis hecho una buenísima labor no solo con los usuarios sino también conmigo.

M: Muchas gracias, para eso estamos. Algo más que quieras añadir...

MJ: Pues que no nos falte, que sigan viniendo si vosotras no porque ya termináis, porque ya os hacéis mayores, que digáis lo bien que os lo habéis pasado aquí para que esto continúe. Y si no, pues ya se buscará Óscar la manera de buscar a alguien para que esto continúe porque si solo venían 20 personas, a esas 20 las hemos sacado de casa una tarde de un martes. Entonces eso vale mucho.

M: Siempre solían venir más o menos los mismos y eso también hace ambiente de grupo en el que ellos mismos se sienten más cómodos. Al ser un grupo pequeño se trabaja muy bien. Los grupos grandes son mucho más difíciles de llevar.

MJ: Pues como nos pasa aquí en memoria, que llevamos a 40. Unos tienen un nivel muy bajo, como me pasa a mí con la música, por ejemplo, y otros tienen que son maestras recién jubiladas, hay dos, y otras que son sabelotodo. Entonces hay un perfil muy variado, hay de todo. Entonces, para mantener la atención durante hora y media de esas 40 personas en memoria, cuesta. Ahora, vosotras nos habéis guiado muy bien porque, sí, no, en serio, habéis sabido guiarnos porque no ha habido nadie, bueno sí, Elena destacaba, pero porque se lo sabía...

M: Se lo sabía todo, era imposible sorprender a Elena, ni con los instrumentos nuevos.

MJ: Pero es que en memoria tengo yo otra, no es Elena, pero tengo a otra Elena. Entonces, solo ha habido una persona que dejó de venir, pero que otra vez la estamos recuperando, y es un viudo y esta tarde sí que ha estado en la conferencia, y el martes estuvo en la tertulia y sonrío. Al principio, cuando entró a la música, cuando empezabais con la música, se salía, al final sí que venía. Y lloraba, muy emotivo.

M: Es muy fácil que cualquier música que escuches te traiga recuerdos...

MJ: Sí, de tu casa, de tu familia, de tu madre... Siempre.

M: Siempre asociamos la música a diferentes momentos. Por eso, las personas que vienen, ¿suelen padecer alguna dolencia? ¿Depresión, principios de demencia?

MJ: No, bueno, principios de demencia muy poco. Principalmente son depresiones, soledad. Es la soledad lo que les pilla más. Que se acaban de quedar viudos o viudas, que han perdido a un hijo, eso tiene que ser durísimo. Entonces, normalmente son válidos totalmente, se valen por sí mismos, viven solos, pero necesitan un empujón para salir de casa, un por qué salir de casa. Y todas estas actividades vienen fenomenal.

M: Con todo lo que hacéis tienen para elegir y al que no le guste una cosa irá a otra.

MJ: La música les ha venido, a los que han venido, fenomenal. Hay que repartir, no se puede cortar un taller que funciona. Yo os lo agradezco muchísimo desde luego.

JULIA (voluntaria CRV): Pero aparte de eso, las canciones, los recuerdos, es como tener una memoria para ellos, es que se saben todo o casi todos.

M: Y ellos creen que no.

MJ: Ah y que conste otra cosa, vosotras aquí nos decíais “di tu nombre y un instrumento musical”, por ejemplo, esto lo estoy haciendo yo en memoria. Entonces, en vez de instrumentos musicales, que a lo mejor para ellos es peor, utensilios de cocina, pero la idea me la habéis dado vosotras. Entonces, o sea que habéis ayudado muchísimo.

M: Bueno y a nosotras esta experiencia mucho más. Porque claro veníamos un poco a la aventura, a ver qué pasa.

MJ: Lo habéis hecho muy participativo. No ha sido aquí estoy yo y os vengo a contar mi vida, sino hemos participado todos, no solo en crear la canción...

J: Lo de la canción es buenísimo. De todas formas, es que habéis trabajado con ilusión y con ganas, es que se os ve y eso es muy importante, para ellos y para nosotras. Me habéis dado más de lo que doy yo.

M: A nosotras sí que nos habéis dado vosotros, sobretodo porque era algo que ni siquiera sabíamos que éramos capaces de hacer. Bueno chicas, muchísimas gracias por responderme a estas preguntas.

MJ: Gracias a ti.

VI.2. Anexo 2º Encuesta realizada por uno de los participantes del taller de “música y memoria”

ENCUESTA A LOS PARTICIPANTES DEL TALLER DE MÚSICA Y MEMORIA

1. Año de nacimiento: 10 6 48
2. Sexo:
- Hombre Mujer
3. Nombre (opcional):
4. ¿Le gusta la música?
- Sí Indiferente No
5. ¿Cuál es su música favorita? (escoger varias opciones)
- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Clásica | <input type="checkbox"/> Boleros |
| <input type="checkbox"/> Tradicional (jotas, romances, canciones populares...) | <input type="checkbox"/> Tango |
| <input type="checkbox"/> Copla | <input type="checkbox"/> Vals |
| <input type="checkbox"/> Sevillanas, flamenco | <input type="checkbox"/> Religiosa |
| <input type="checkbox"/> Música popular (jazz, rock, pop...) | <input checked="" type="checkbox"/> Ópera |
| <input type="checkbox"/> Pasodobles | <input checked="" type="checkbox"/> Zarzuela |
| | <input type="checkbox"/> Rancheras |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Otra: |
6. ¿Cuál es su cantante/grupo musical favorito?
- Dina Dinámica
7. ¿Hay algún tipo de música que no le guste?
-
8. A lo largo de su vida, ¿cómo se ha relacionado con la música? (escoger varias opciones)
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Profesionalmente | <input checked="" type="checkbox"/> Escuchándola en la radio o en la televisión |
| <input type="checkbox"/> Bailando | <input checked="" type="checkbox"/> Asistiendo a conciertos |
| <input type="checkbox"/> Cantando en coros, grupos... | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Tocando un instrumento, ¿cuál? | |

9. ¿Cómo se sentía antes de empezar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Contento | <input checked="" type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

10. ¿Tenía ganas de venir a la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Indiferente |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|

11. ¿Cómo se ha sentido durante la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bien | <input type="checkbox"/> Indiferente | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Mal | <input type="checkbox"/> Aburrido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Regular | <input type="checkbox"/> Entretenido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Cómodo | <input type="checkbox"/> Cohibido | |

12. ¿Qué actividades le han gustado más?

TODAS

13. ¿Y menos?

14. ¿Se le ha pasado rápido la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Normal |
|--|-----------------------------|---------------------------------|

15. ¿Cómo se ha sentido después de terminar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Contento | <input checked="" type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

16. ¿Qué es lo que más le gusta de las sesiones?

El compartir ideas

ENCUESTA A LOS PARTICIPANTES DEL TALLER DE MÚSICA Y MEMORIA

1. Año de nacimiento: 1937
2. Sexo:
 Hombre Mujer
3. Nombre (opcional):
4. ¿Le gusta la música?
 Sí Indiferente No
5. ¿Cuál es su música favorita? (escoger varias opciones)
- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Clásica | <input checked="" type="checkbox"/> Boleros |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tradicional (jotas, romances, canciones populares...) | <input checked="" type="checkbox"/> Tango |
| <input checked="" type="checkbox"/> Copla | <input checked="" type="checkbox"/> Vals |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sevillanas, flamenco | <input type="checkbox"/> Ópera |
| <input checked="" type="checkbox"/> Música popular (jazz, rock, pop...) | <input checked="" type="checkbox"/> Zarzuela |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pasodobles | <input checked="" type="checkbox"/> Rancheras |
| | <input type="checkbox"/> Otra: _____ |
6. ¿Cuál es su cantante/grupo musical favorito?
NINO BRAVO
7. ¿Hay algún tipo de música que no le guste?
NO
8. A lo largo de su vida, ¿cómo se ha relacionado con la música? (escoger varias opciones)
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Profesionalmente | <input checked="" type="checkbox"/> Escuchándola en la radio o en la televisión |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bailando | <input type="checkbox"/> Asistiendo a conciertos |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cantando en coros, grupos... | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Tocando un instrumento, ¿cuál? _____ | |

9. ¿Cómo se sentía antes de empezar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Contento | <input type="checkbox"/> Relajado | <input checked="" type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

10. ¿Tenía ganas de venir a la sesión?

- Sí No Indiferente

11. ¿Cómo se ha sentido durante la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bien | <input type="checkbox"/> Indiferente | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Mal | <input type="checkbox"/> Aburrido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Regular | <input checked="" type="checkbox"/> Entretenido | _____ |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cómodo | <input type="checkbox"/> Cohibido | |

12. ¿Qué actividades le han gustado más?

Muevepegue

13. ¿Y menos?

Todo me gusta

14. ¿Se le ha pasado rápido la sesión?

- Sí No Normal

15. ¿Cómo se ha sentido después de terminar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Contento | <input type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

16. ¿Qué es lo que más le gusta de las sesiones?

ENCUESTA A LOS PARTICIPANTES DEL TALLER DE MÚSICA Y MEMORIA

1. Año de nacimiento: 1936

2. Sexo: ✓

Hombre

Mujer

3. Nombre (opcional):

4. ¿Le gusta la música?

Sí

Indiferente

No

5. ¿Cuál es su música favorita? (escoger varias opciones)

Clásica

Boleros

Tradicional (jotas, romances,
canciones populares...)

Tango

Vals

Copla

Religiosa

Sevillanas, flamenco

Ópera

Música popular (jazz, rock,
pop...)

Zarzuela

Rancheras

Pasodobles

Otra: _____

6. ¿Cuál es su cantante/grupo musical favorito?

7. ¿Hay algún tipo de música que no le guste?

8. A lo largo de su vida, ¿cómo se ha relacionado con la música? (escoger varias opciones)

Profesionalmente

Escuchándola en la radio o en la
televisión

Bailando

Cantando en coros, grupos...

Asistiendo a conciertos

Tocando un instrumento,
¿cuál? _____

Otros: _____

9. ¿Cómo se sentía antes de empezar la sesión? (*escoger varias opciones*)

- | | | |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Contento | <input type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input checked="" type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | |

10. ¿Tenía ganas de venir a la sesión?

- Sí No Indiferente

11. ¿Cómo se ha sentido durante la sesión? (*escoger varias opciones*)

- | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bien | <input type="checkbox"/> Indiferente | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Mal | <input type="checkbox"/> Aburrido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Regular | <input type="checkbox"/> Entretenido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Cómodo | <input type="checkbox"/> Cohibido | |

12. ¿Qué actividades le han gustado más?

—

—

13. ¿Y menos?

—

—

14. ¿Se le ha pasado rápido la sesión?

- Sí No Normal

15. ¿Cómo se ha sentido después de terminar la sesión? (*escoger varias opciones*)

- | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Contento | <input checked="" type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

16. ¿Qué es lo que más le gusta de las sesiones?

ENCUESTA A LOS PARTICIPANTES DEL TALLER DE MÚSICA Y MEMORIA

1. Año de nacimiento: 1.984
2. Sexo:
 Hombre Mujer
3. Nombre (opcional):
4. ¿Le gusta la música?
 Sí Indiferente No
5. ¿Cuál es su música favorita? (escoger varias opciones)
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Clásica | <input type="checkbox"/> Boleros |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tradicional (jotas, romances, canciones populares...) | <input type="checkbox"/> Tango |
| <input type="checkbox"/> Copla | <input type="checkbox"/> Vals |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sevillanas, flamenco | <input checked="" type="checkbox"/> Religiosa |
| <input type="checkbox"/> Música popular (jazz, rock, pop...) | <input type="checkbox"/> Ópera |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pasodobles | <input checked="" type="checkbox"/> Zarzuela |
| | <input type="checkbox"/> Rancheras |
| | <input type="checkbox"/> Otra: _____ |
6. ¿Cuál es su cantante/grupo musical favorito?
-
7. ¿Hay algún tipo de música que no le guste?
-
8. A lo largo de su vida, ¿cómo se ha relacionado con la música? (escoger varias opciones)
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Profesionalmente | <input checked="" type="checkbox"/> Escuchándola en la radio o en la televisión |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bailando | <input type="checkbox"/> Asistiendo a conciertos |
| <input type="checkbox"/> Cantando en coros, grupos... | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Tocando un instrumento, ¿cuál? _____ | |

9. ¿Cómo se sentía antes de empezar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Contento | <input checked="" type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

10. ¿Tenía ganas de venir a la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Indiferente |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|

11. ¿Cómo se ha sentido durante la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bien | <input type="checkbox"/> Indiferente | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Mal | <input type="checkbox"/> Aburrido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Regular | <input checked="" type="checkbox"/> Entretenido | _____ |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cómodo | <input type="checkbox"/> Cohibido | |

12. ¿Qué actividades le han gustado más?

- La música de guitarra
-

13. ¿Y menos?

-
-

14. ¿Se le ha pasado rápido la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Normal |
|--|-----------------------------|---------------------------------|

15. ¿Cómo se ha sentido después de terminar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Contento | <input checked="" type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

16. ¿Qué es lo que más le gusta de las sesiones?

La actitud de las dos mdracnas de musicoterapia.

ENCUESTA A LOS PARTICIPANTES DEL TALLER DE MÚSICA Y MEMORIA

1. Año de nacimiento: 1940

2. Sexo:

Hombre

Mujer

3. Nombre (opcional): Anastasia

4. ¿Le gusta la música?

Sí

Indiferente

No

5. ¿Cuál es su música favorita? (escoger varias opciones)

Clásica

Boleros

Tradicional (jotas, romances,
canciones populares...) *

Tango

Vals

Coplá

Religiosa

Sevillanas, flamenco

Ópera

Música popular (jazz, rock,
pop...)

Zarzuela

Pasodobles

Rancheras

Otra: _____

6. ¿Cuál es su cantante/grupo musical favorito?

7. ¿Hay algún tipo de música que no le guste?

8. A lo largo de su vida, ¿cómo se ha relacionado con la música? (escoger varias opciones)

Profesionalmente

Escuchándola en la radio o en la
televisión

Bailando

Asistiendo a conciertos

Cantando en coros, grupos...

Tocando un instrumento,
¿cuál? _____

Otros: _____

9. ¿Cómo se sentía antes de empezar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Contento | <input checked="" type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input checked="" type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | |

10. ¿Tenía ganas de venir a la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Indiferente |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|

11. ¿Cómo se ha sentido durante la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bien | <input type="checkbox"/> Indiferente | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Mal | <input type="checkbox"/> Aburrido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Regular | <input checked="" type="checkbox"/> Entretenido | _____ |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cómodo | <input type="checkbox"/> Cohibido | |

12. ¿Qué actividades le han gustado más?

—

—

13. ¿Y menos?

—

—

14. ¿Se le ha pasado rápido la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Normal |
|--|-----------------------------|---------------------------------|

15. ¿Cómo se ha sentido después de terminar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Contento | <input checked="" type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input checked="" type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | |

16. ¿Qué es lo que más le gusta de las sesiones?

hablar todo

ENCUESTA A LOS PARTICIPANTES DEL TALLER DE MÚSICA Y MEMORIA

1. Año de nacimiento: 16-6-31
2. Sexo: H
 Hombre Mujer
3. Nombre (opcional): Alfonso Prieta
4. ¿Le gusta la música?
 Sí Indiferente No
5. ¿Cuál es su música favorita? (escoger varias opciones)
 Clásica Boleros
 Tradicional (jotas, romances, canciones populares...) Tango
 Copla Vals
 Sevillanas, flamenco Religiosa
 Música popular (jazz, rock, pop...) Ópera
 Pasodobles Zarzuela
 Otra: _____
6. ¿Cuál es su cantante/grupo musical favorito?
ESPAÑOL
7. ¿Hay algún tipo de música que no le guste?
POP
8. A lo largo de su vida, ¿cómo se ha relacionado con la música? (escoger varias opciones)
 Profesionalmente Escuchándola en la radio o en la televisión
 Bailando Asistiendo a conciertos
 Cantando en coros, grupos... Otros: _____
 Tocando un instrumento, ¿cuál? _____

9. ¿Cómo se sentía antes de empezar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Contento | <input type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

10. ¿Tenía ganas de venir a la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Indiferente |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|

11. ¿Cómo se ha sentido durante la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bien | <input type="checkbox"/> Indiferente | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Mal | <input type="checkbox"/> Aburrido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Regular | <input checked="" type="checkbox"/> Entretenido | _____ |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cómodo | <input type="checkbox"/> Cohibido | |

12. ¿Qué actividades le han gustado más?

video

-

13. ¿Y menos?

-

-

14. ¿Se le ha pasado rápido la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Normal |
|--|-----------------------------|---------------------------------|

15. ¿Cómo se ha sentido después de terminar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Contento | <input checked="" type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input checked="" type="checkbox"/> Activo | _____ |

16. ¿Qué es lo que más le gusta de las sesiones?

LA COMUNICACION EN CONJUNTO

ENCUESTA A LOS PARTICIPANTES DEL TALLER DE MÚSICA Y MEMORIA

1. Año de nacimiento: 1930

2. Sexo:

Hombre

Mujer

3. Nombre (opcional): ROSARIO

4. ¿Le gusta la música?

Sí

Indiferente

No

5. ¿Cuál es su música favorita? (escoger varias opciones)

Clásica

Boleros

Tradicional (jotas, romances,
canciones populares...)

Tango

Vals

Copla

Religiosa

Sevillanas, flamenco

Ópera

Música popular (jazz, rock,
pop...)

Zarzuela

Pasodobles

Rancheras

Otra: _____

6. ¿Cuál es su cantante/grupo musical favorito?

MANOLO ESCOBAR

7. ¿Hay algún tipo de música que no le guste?

8. A lo largo de su vida, ¿cómo se ha relacionado con la música? (escoger varias opciones)

Profesionalmente

Escuchándola en la radio o en la
televisión

Bailando

Cantando en coros, grupos...

Asistiendo a conciertos

Tocando un instrumento,
¿cuál? _____

Otros: _____

9. ¿Cómo se sentía antes de empezar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Contento | <input type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input checked="" type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

10. ¿Tenía ganas de venir a la sesión?

- Sí No Indiferente

11. ¿Cómo se ha sentido durante la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bien | <input type="checkbox"/> Indiferente | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Mal | <input type="checkbox"/> Aburrido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Regular | <input checked="" type="checkbox"/> Entretenido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Cómodo | <input type="checkbox"/> Cohibido | |

12. ¿Qué actividades le han gustado más?

- ADIVINA LA CANCIÓN
- MUEVEQUE

13. ¿Y menos?

-
-

14. ¿Se le ha pasado rápido la sesión?

- Sí No Normal

15. ¿Cómo se ha sentido después de terminar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Contento | <input type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input checked="" type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

16. ¿Qué es lo que más le gusta de las sesiones?

ESCUCHAR LA MÚSICA

ENCUESTA A LOS PARTICIPANTES DEL TALLER DE MÚSICA Y MEMORIA

1. Año de nacimiento: 1934
2. Sexo:
 Hombre *Blanca Miguel* Mujer
3. Nombre (opcional):
4. ¿Le gusta la música?
 Sí Indiferente No
5. ¿Cuál es su música favorita? (escoger varias opciones)
- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Clásica | <input checked="" type="checkbox"/> Boleros |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tradicional (jotas, romances, canciones populares...) | <input checked="" type="checkbox"/> Tango |
| <input checked="" type="checkbox"/> Copla | <input checked="" type="checkbox"/> Vals |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sevillanas, flamenco | <input type="checkbox"/> Ópera |
| <input checked="" type="checkbox"/> Música popular (jazz, rock, pop...) | <input checked="" type="checkbox"/> Zarzuela |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pasodobles | <input checked="" type="checkbox"/> Rancheras |
| | <input type="checkbox"/> Otra: <u>Zarzuela</u> |
6. ¿Cuál es su cantante/grupo musical favorito?
María Dolores Pradera, Los mañicos
7. ¿Hay algún tipo de música que no le guste?
-
8. A lo largo de su vida, ¿cómo se ha relacionado con la música? (escoger varias opciones)
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Profesionalmente | <input checked="" type="checkbox"/> Escuchándola en la radio o en la televisión |
| <input type="checkbox"/> Bailando | <input checked="" type="checkbox"/> Asistiendo a conciertos |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cantando en coros, grupos... | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Tocando un instrumento, ¿cuál? _____ | |

9. ¿Cómo se sentía antes de empezar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Contento | <input type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input checked="" type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input checked="" type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input checked="" type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

10. ¿Tenía ganas de venir a la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Indiferente |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|

11. ¿Cómo se ha sentido durante la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|---|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bien | <input type="checkbox"/> Indiferente | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Mal | <input type="checkbox"/> Aburrido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Regular | <input checked="" type="checkbox"/> Entretenido | _____ |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cómodo | <input type="checkbox"/> Cohibido | |

12. ¿Qué actividades le han gustado más?

- Todas

13. ¿Y menos?

14. ¿Se le ha pasado rápido la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Normal |
|--|-----------------------------|---------------------------------|

15. ¿Cómo se ha sentido después de terminar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Contento | <input checked="" type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

16. ¿Qué es lo que más le gusta de las sesiones?

Todo

ENCUESTA A LOS PARTICIPANTES DEL TALLER DE MÚSICA Y MEMORIA

1. Año de nacimiento: 1940
2. Sexo:
- Hombre Mujer
3. Nombre (opcional): Al Julia
4. ¿Le gusta la música?
- Sí Indiferente No
5. ¿Cuál es su música favorita? (escoger varias opciones)
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Clásica | <input checked="" type="checkbox"/> Boleros |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tradicional (jotas, romances, canciones populares...) | <input type="checkbox"/> Tango |
| <input checked="" type="checkbox"/> Copla | <input type="checkbox"/> Vals |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sevillanas, flamenco | <input type="checkbox"/> Religiosa |
| <input type="checkbox"/> Música popular (jazz, rock, pop...) | <input type="checkbox"/> Ópera |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pasodobles | <input checked="" type="checkbox"/> Zarzuela |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Rancheras |
| | <input type="checkbox"/> Otra: _____ |
6. ¿Cuál es su cantante/grupo musical favorito?
- Afredo KRACUS
7. ¿Hay algún tipo de música que no le guste?
- _____
8. A lo largo de su vida, ¿cómo se ha relacionado con la música? (escoger varias opciones)
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Profesionalmente | <input type="checkbox"/> Escuchándola en la radio o en la televisión |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bailando | <input type="checkbox"/> Asistiendo a conciertos |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cantando en coros, grupos... | <input type="checkbox"/> Otros: <u>Recitando</u> |
| <input type="checkbox"/> Tocando un instrumento, ¿cuál? _____ | |

9. ¿Cómo se sentía antes de empezar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Contento | <input type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input checked="" type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

10. ¿Tenía ganas de venir a la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Indiferente |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|

11. ¿Cómo se ha sentido durante la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|---|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bien | <input type="checkbox"/> Indiferente | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Mal | <input type="checkbox"/> Aburrido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Regular | <input checked="" type="checkbox"/> Entretenido | _____ |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cómodo | <input type="checkbox"/> Cohibido | |

12. ¿Qué actividades le han gustado más?

adquirir la conciencia

13. ¿Y menos?

compartir una conciencia

14. ¿Se le ha pasado rápido la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Normal |
|--|-----------------------------|---------------------------------|

15. ¿Cómo se ha sentido después de terminar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Contento | <input checked="" type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input checked="" type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

16. ¿Qué es lo que más le gusta de las sesiones?

Todas las actividades son estupendas

ENCUESTA A LOS PARTICIPANTES DEL TALLER DE MÚSICA Y MEMORIA

1. Año de nacimiento: 1.933
2. Sexo: H
 Hombre *Manuel* Mujer
3. Nombre (opcional):
4. ¿Le gusta la música?
 Sí Indiferente No
5. ¿Cuál es su música favorita? (escoger varias opciones)
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Clásica | <input checked="" type="checkbox"/> Boleros |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tradicional (jotas, romances, canciones populares...) | <input checked="" type="checkbox"/> Tango |
| <input checked="" type="checkbox"/> Copla | <input checked="" type="checkbox"/> Vals |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sevillanas, flamenco | <input type="checkbox"/> Religiosa |
| <input type="checkbox"/> Música popular (jazz, rock, pop...) | <input type="checkbox"/> Ópera |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pasodobles | <input checked="" type="checkbox"/> Zarzuela |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Rancheras |
| | <input type="checkbox"/> Otra: _____ |
6. ¿Cuál es su cantante/grupo musical favorito?
-
7. ¿Hay algún tipo de música que no le guste?
-
8. A lo largo de su vida, ¿cómo se ha relacionado con la música? (escoger varias opciones)
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Profesionalmente | <input type="checkbox"/> Escuchándola en la radio o en la televisión |
| <input type="checkbox"/> Bailando | <input type="checkbox"/> Asistiendo a conciertos |
| <input type="checkbox"/> Cantando en coros, grupos... | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Tocando un instrumento, ¿cuál? _____ | |

9. ¿Cómo se sentía antes de empezar la sesión? (*escoger varias opciones*)

- | | | |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Contento | <input type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

10. ¿Tenía ganas de venir a la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Indiferente |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|

11. ¿Cómo se ha sentido durante la sesión? (*escoger varias opciones*)

- | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bien | <input type="checkbox"/> Indiferente | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Mal | <input type="checkbox"/> Aburrido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Regular | <input type="checkbox"/> Entretenido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Cómodo | <input type="checkbox"/> Cohibido | |

12. ¿Qué actividades le han gustado más?

—

—

13. ¿Y menos?

—

—

14. ¿Se le ha pasado rápido la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Normal |
|--|-----------------------------|---------------------------------|

15. ¿Cómo se ha sentido después de terminar la sesión? (*escoger varias opciones*)

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Contento | <input type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

16. ¿Qué es lo que más le gusta de las sesiones?

ENCUESTA A LOS PARTICIPANTES DEL TALLER DE MÚSICA Y MEMORIA

1. Año de nacimiento: 1994 - 31 Enero
2. Sexo:
 Hombre Mujer
3. Nombre (opcional): Dolores
4. ¿Le gusta la música?
 Sí Indiferente No
5. ¿Cuál es su música favorita? (escoger varias opciones)
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Clásica | <input type="checkbox"/> Boleros |
| <input type="checkbox"/> Tradicional (jotas, romances, canciones populares...) | <input checked="" type="checkbox"/> Tango |
| <input type="checkbox"/> Copla | <input type="checkbox"/> Vals |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sevillanas, flamenco | <input checked="" type="checkbox"/> Religiosa |
| <input type="checkbox"/> Música popular (jazz, rock, pop...) | <input type="checkbox"/> Ópera |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pasodobles | <input checked="" type="checkbox"/> Zarzuela |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Rancheras |
| | <input type="checkbox"/> Otra: _____ |
6. ¿Cuál es su cantante/grupo musical favorito?
-
7. ¿Hay algún tipo de música que no le guste?
ahora
-
8. A lo largo de su vida, ¿cómo se ha relacionado con la música? (escoger varias opciones)
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Profesionalmente | <input checked="" type="checkbox"/> Escuchándola en la radio o en la televisión |
| <input type="checkbox"/> Bailando | <input type="checkbox"/> Asistiendo a conciertos |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cantando en coros, grupos... | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Tocando un instrumento, ¿cuál? _____ | |

9. ¿Cómo se sentía antes de empezar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Contento | <input checked="" type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

10. ¿Tenía ganas de venir a la sesión?

- Sí No Indiferente

11. ¿Cómo se ha sentido durante la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|---|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bien | <input type="checkbox"/> Indiferente | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Mal | <input type="checkbox"/> Aburrido | _____ |
| <input type="checkbox"/> Regular | <input checked="" type="checkbox"/> Entretenido | _____ |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cómodo | <input type="checkbox"/> Cohibido | |

12. ¿Qué actividades le han gustado más?

contar

13. ¿Y menos?

14. ¿Se le ha pasado rápido la sesión?

- Sí No Normal

15. ¿Cómo se ha sentido después de terminar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Contento | <input checked="" type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | <u>Mig Pinos</u> |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | _____ |

16. ¿Qué es lo que más le gusta de las sesiones?

todo en general

ENCUESTA A LOS PARTICIPANTES DEL TALLER DE MÚSICA Y MEMORIA

1. Año de nacimiento: 1953
2. Sexo:
 Hombre Mujer
3. Nombre (opcional): MARIA JESUS
4. ¿Le gusta la música?
 Sí Indiferente No
5. ¿Cuál es su música favorita? (escoger varias opciones)
- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Clásica | <input checked="" type="checkbox"/> Boleros |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tradicional (jotas, romances, canciones populares...) | <input type="checkbox"/> Tango |
| <input type="checkbox"/> Copla | <input checked="" type="checkbox"/> Vals |
| <input type="checkbox"/> Sevillanas, flamenco | <input type="checkbox"/> Religiosa |
| <input checked="" type="checkbox"/> Música popular (jazz, rock, pop...) | <input type="checkbox"/> Ópera |
| <input type="checkbox"/> Pasodobles | <input checked="" type="checkbox"/> Zarzuela |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Rancheras |
| | <input type="checkbox"/> Otra: _____ |
6. ¿Cuál es su cantante/grupo musical favorito?
CANTAUTORES ESPAÑOLES Y ALGUN EXTRANJERO JOAN MAN
CATALUÑA
7. ¿Hay algún tipo de música que no le guste?
NO ENTiendo EL FLAMENCO
8. A lo largo de su vida, ¿cómo se ha relacionado con la música? (escoger varias opciones)
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Profesionalmente | <input checked="" type="checkbox"/> Escuchándola en la radio o en la televisión <i>o en los discos</i> |
| <input type="checkbox"/> Bailando | <input type="checkbox"/> Asistiendo a conciertos |
| <input type="checkbox"/> Cantando en coros, grupos... | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Tocando un instrumento, ¿cuál? _____ | |

9. ¿Cómo se sentía antes de empezar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Contento | <input type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input checked="" type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input checked="" type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | |

10. ¿Tenía ganas de venir a la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Indiferente |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|

11. ¿Cómo se ha sentido durante la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|---|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bien | <input type="checkbox"/> Indiferente | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Mal | <input type="checkbox"/> Aburrido | |
| <input type="checkbox"/> Regular | <input checked="" type="checkbox"/> Entretenido | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cómodo | <input type="checkbox"/> Cohibido | |

12. ¿Qué actividades le han gustado más?

- TODAS

13. ¿Y menos?

- NINGUNA

14. ¿Se le ha pasado rápido la sesión?

- | | | |
|--|-----------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Normal |
|--|-----------------------------|---------------------------------|

15. ¿Cómo se ha sentido después de terminar la sesión? (escoger varias opciones)

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Contento | <input checked="" type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Aburrido |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input checked="" type="checkbox"/> Tranquilo | <input type="checkbox"/> Otros: |
| <input type="checkbox"/> Enfadado | <input type="checkbox"/> Nervioso | |
| <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Activo | |

16. ¿Qué es lo que más le gusta de las sesiones?

TODO