



Universidad de Valladolid

**Facultad de Educación y Trabajo
Social**

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Educación Social

LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

Presentado por:

NATALIA PÉREZ GAGO

Tutelado por:

ADRIANA DÍAZ ARGÜELLO

Valladolid, julio de 2023



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
1. JUSTIFICACIÓN	7
2. OBJETIVOS DEL TF	8
2.1. OBJETIVO GENERAL	8
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
3.1. Personas mayores y cambios biopsicosociales	9
3.2. Residencias de personas mayores	17
3.3. Calidad de Vida	21
3.4. Bienestar Emocional	25
3.4.1. Definición	25
3.4.2. Emociones	28
3.5. La calidad de vida y el bienestar emocional en las personas mayores	32
3.6. La Pedagogía Social y la Educación Social como instrumentos para mejorar el Bienestar Emocional en las Personas Mayores	35
3.7. La música como herramienta de apoyo para promover el bienestar emocional, su aplicación desde el ámbito socio educativo con Personas Mayores	37
4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	39
4.1. Criterios adoptados para abordar el tema de estudio	39
4.2. Objetivos de la investigación	40
4.3. Preguntas que orientan la investigación	40
4.4. Procedimiento	40
4.4.1. Participantes	41
4.4.2. Acercamiento del contexto de recogida de datos	42
4.4.3. Recolección de datos	42
4.4.4. Proceso de análisis e interpretación de datos	46
4.4.5. Criterios de calidad de la investigación	49
5. RESULTADOS	50
6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	66
7. CONCLUSIONES	74
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	76
9. ANEXOS	80



LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

a. ANEXO A: CONSENTIMIENTO INFORMADO	80
b. ANEXO B: GUIÓN DEL GRUPO DE DISCUSIÓN	81
c. ANEXO C: TRANSCRIPCIÓN DEL GRUPO DE DISCUSIÓN	83
d. ANEXO D: TABLAS	109
Tabla 1. Clasificación de temas por usuario	109
Tabla 2. Clasificación de temas por usuario	109



RESUMEN:

El presente trabajo explora el bienestar emocional de las personas mayores y el papel de la música como herramienta para mejorarlo. El objetivo marcado es conocer la percepción emocional que tienen las personas mayores y analizar las funciones que puede tener la música en este proceso, como por ejemplo en la expresión de emociones.

Se creó un grupo de discusión para recoger información sobre los aspectos señalados, la actividad se realizó de acuerdo a un guion previo en el que se formularon preguntas enfocadas en aspectos emocionales y otras en la música. Los resultados obtenidos del estudio se compararon con aspectos teóricos del tema y bibliografía científica, para establecer relaciones y llegar a conclusiones.

De la investigación realizada podemos extraer que los usuarios presentan dificultades a la hora de describir o expresar emociones concretas, sentimientos o sensaciones ya sean asociados con eventos del pasado o situaciones actuales. Existiendo debilidades en sus procesos emocionales. Sin embargo, la música sirve como instrumento de apoyo para evocar recuerdos, sobrellevar situaciones y expresar de una manera más clara las emociones experimentadas.

PALABRAS CLAVE: Personas Mayores, calidad de vida, Bienestar Emocional, Educación Social, Música.

ABSTRACT: This paper explores the emotional well-being of elder people and the role of music as a tool to improve it. The purpose was to find out the emotional perception of the elderly and to analyse the functions that music can have in this process, for instance, in the expression of emotions.

A focus group was created to gather information on the aspects mentioned above, the activity was carried out according to a previous script in which questions focused on emotional aspects and others on music.



The results obtained from the study were compared with theoretical aspects of the subject and scientific bibliography, in order to establish relationships and reach conclusions.

From the research carried out, we can draw that user present difficulties when describing or expressing concrete emotions, feeling or sensations, whether associated with past events or current situations. There are weaknesses in their emotional processes.

However, music serves as a support instrument to evoke memories, to cope with situations and to express more clearly the emotions experienced.

KEY WORDS: Elderly people, quality of life, emotional well-being, social education, music.



INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Fin de Grado de Educación Social aborda en esta investigación realizada la temática de las emociones en las personas mayores y la función de la música en este aspecto de la vida. Siendo posible trabajar sobre ellos si se pone énfasis en promover dentro de los proyectos sociales la perspectiva cognitiva y afectiva en correlación con el ámbito de las relaciones sociales que rodean al ser humano como redes de apoyo para que sea más efectivo.

Las áreas del conocimiento sobre las que tienen una gran vinculación esta investigación son la pedagogía social y la educación social para la mejora del bienestar emocional de las personas mayores. La importancia que tiene la pedagogía social en esta investigación es su parte científica encargada de reflexionar sobre los procesos socioeducativos y aportar conocimientos que permitan a la Educación Social tratar con las personas desde una perspectiva inclusiva.

La importancia que tiene la Educación Social en esta investigación es que, al tratarse de una rama social, enfocada a trabajar con personas en riesgo de exclusión social, también es un área social que debe integrar el bienestar emocional como un aspecto importante en la mejora de la calidad de vida de las personas, a la hora de saber gestionar por ellas mismas sus emociones en diversas situaciones que la vida les exponga en su día a día.

Esta investigación ha sido puesta en marcha a través de una técnica denominada Grupo de Discusión (GD) en la cual, mediante un guion estructurado se ha llevado la actividad grupal con los usuarios que han accedido voluntariamente a participar para posteriormente realizar la transcripción y obtener los datos; los cuales, han sido analizados en su contenido generando unidades de contenido llamadas citas, las cuales se ordenaron de acuerdo una jerarquía de más general a lo particular y que parte de categorías generales, incluye temas y subtemas.



LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

A través de la música vemos un camino socio educativo muy interesante para trabajar con este colectivo, extraer información muy relevante para el estudio, como la importancia e intensidad con las que las personas viven experiencias pasadas y cómo a través del relato de estas vivencias se expresan emocionalmente, aunque muchas veces no lleguen a expresar en palabras el nombre de la emoción o sus sentimientos.



1. JUSTIFICACIÓN

La elaboración de esta investigación es realizada con la finalidad de encontrar alternativas para que las personas mayores sean capaces de expresar sus emociones a través de la música. En mi práctica laboral observo la dificultad de las personas mayores para expresar lo que sienten y también para gestionar sus emociones. Encontré significativo el cambio que presentan los usuarios respecto a sus emociones al exponer la música como herramienta para conocer sus emociones.

Las variables teóricas y prácticas que me han llevado a seleccionar esta temática en mi TFG es la importancia que tiene en la salud mental de las personas mayores la expresión de las emociones. Muchas veces por sus experiencias de vida o la cultura social en la que se han criado, han aprendido a sobrellevar las situaciones difíciles ocultando sus emociones o sin llegar a expresarlas abiertamente, me gustaría poder ayudarlos a mejorar su calidad de vida, que se sientan mejor a nivel emocional, que no se sientan aislados y estén en contacto con sus familiares, pese a estar en un entorno institucionalizado como es un centro geriátrico, centro de día, centro psiquiátrico, todos ellos de carácter residencial.

Los recursos que he tenido para mi investigación han sido escasos, ya que ha sido una muestra reducida, pero del que considero haber extraído mucha información relevante para el proyecto que me proponía trabajar.

Como futura profesional de la Educación Social, considero relevante trabajar las emociones con las personas mayores, sobre todo con una herramienta como es la música, ya que es un aspecto a tener en cuenta, para poder saber más sobre las personas, y sacar emociones ocultas, que de otra manera no seríamos capaces de identificar, ni conectar con el usuario con el que estamos trabajando, para mejorar su calidad de vida.



2. OBJETIVOS DEL TF

2.1.OBJETIVO GENERAL

En el tema de investigación sobre la percepción emocional y la música en las Personas Mayores, el objetivo general que nos hemos planteado está enfocado a conocer la percepción emocional de las personas mayores, y analizar el papel de la música en este proceso.

2.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS

En este tema de investigación sobre la percepción emocional y la música en las personas mayores. Los objetivos específicos derivados del objetivo general son los siguientes:

- a. Explorar la percepción de las emociones en las personas mayores
- b. Analizar el papel de la música en la vida de las personas mayores



3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. Personas mayores y cambios biopsicosociales

El término de persona mayor hace referencia a las últimas décadas de la vida de las personas, caracterizadas por el declive de las funciones físicas y cognitivas. En esta etapa se producen una serie de cambios inherentes a la vida en los que intervienen múltiples variables (estilo de vida, entorno social, situación económica) con diferentes efectos, que darán como resultado una serie de características diferenciales entre personas de la misma edad cronológica.

La edad cronológica de una persona hace referencia al número de años transcurridos desde que nacemos. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) diferencia tres grupos de edad para definir a la persona mayor: 60 a 74 años se les considera edad avanzada; 75 a 90 años se les considera ancianos/as; y a los mayores de 90 años son definidos como grandes viejos o longevos. Sin embargo, estas clasificaciones se encuentran vinculadas a la edad funcional y no contemplan otros aspectos fundamentales que hagan hincapié en la perspectiva multidimensional y en la perspectiva del envejecimiento.

Platón (427-347 a. de C.) muestra una visión positiva sobre la vejez al considerarla como una etapa en la que se alcanza de manera óptima las virtudes morales, tales como “la prudencia, la discreción, el buen juicio” (Carbajo, 2008, p.241).

Cicerón (106-43 a. de C.) en su obra *Cato Maior* presenta una imagen positiva de la vejez y resalta que en el proceso de envejecimiento las experiencias vitales otorgan a las personas una serie de habilidades como “la prudencia, la sagacidad, la discreción, el juicio” (Carbajo, 2008, p.242), que promueven la responsabilidad y ejercitan la razón como vehículo de sabiduría. Por el contrario, Aristóteles (384- 322 a. de C.) escenifica una perspectiva negativa acerca de la vejez y el proceso de envejecimiento de las personas, catalogándolo como una enfermedad natural.



En este sentido, Séneca (4-65 a. de C.) pone énfasis en el proceso de declive a nivel físico y a nivel cognitivo que las personas mayores sufren como consecuencia del proceso de envejecimiento.

Horacio (8-27 a. de C.) en su obra “Ars poética” concibe a las personas mayores como nefastas, señala que la vejez es una etapa donde la persona no va a alcanzar la felicidad plena, sino que es más una fase donde la persona se adapta a los cambios que se van sucediendo hasta el final de la vida, asumiendo la muerte es un acto inevitable. Por ello, promueve que la persona disfrute de lo que la vida le ofrece, siendo consciente de las limitaciones y los medios de los que dispone según su edad.

Las aportaciones filosóficas de estos pensadores y otros que les sucederán marcarán los antecedentes de la Geriátrica como ámbito de conocimiento. Sin embargo, es Nasher quien la introducirá como disciplina en 1909, tomando en consideración los aspectos del declive biológicos en las personas mayores.

En este sentido, Quetelet y Galton destacan que en el proceso de envejecimiento no solo hay que tener en cuenta las influencias biológicas que trae consigo la persona, sino el componente social que la rodea. Sus aportaciones darán lugar a una nueva disciplina, denominada Gerontología, siendo Rybnikov (1929) quien introducirá dicho término.

La finalidad de esta ciencia es “la investigación de las causas y condiciones del envejecimiento, así como el estudio y descripción cuidadosa de los cambios del comportamiento regularmente progresivos y que se halla relacionados con la edad” (Carbajo, 2008, p. 246)

Birren, Hall, Miles determinan que el proceso de envejecimiento provoca alteraciones a nivel cognitivo, que repercuten en la capacidad intelectual que sufre la persona mayor, y como consecuencia un declive en la capacidad de reacción para ejecutar ciertas acciones.

Sus aportaciones, introducen el término de psicogerontología “dirigida a las aptitudes mentales, funcionamiento de la memoria, las habilidades y estrategias de aprendizaje, elasticidad o rigidez del carácter, el autoconcepto, la afectividad y la movilidad emocional, la regresión de la personalidad en situaciones de inseguridad o la creatividad excepcional en la vejez” (Carbajo, 2008, p.248-259).

Las personas mayores son el resultado de la asociación de una serie de cambios biopsicosociales que influyen en sus relaciones intrapersonales con la familias y personas cercanas, como en las interpersonales con su comunidad.

A nivel biológico se ven reflejados una serie de cambios progresivos en todos los órganos y sentidos, dando lugar a la aparición de problemas de salud tales como enfermedades crónicas, pluripatologías, alteraciones en la locomoción, descompensación de enfermedades relacionadas con estilos de vida inadecuados, afecciones por infecciones o procesos degenerativos entre otros.

A continuación, se presentan algunos de estos cambios:

- **Estructura y función corporal**

Aumento del riesgo de fracturas por la pérdida de masa ósea, así como de la masa muscular. En contraposición, se ve aumentada la masa grasa. El tiempo de cicatrización se ve retardada. Existe riesgo de deshidratación. El sistema inmunitario se ve disminuido lo que aumenta el riesgo de sufrir infecciones.

- **Sistema cardiovascular**

Se ve aumentado las resistencias vasculares y la tensión arterial, las arterias se vuelven más rígidas. El gasto cardíaco se ve disminuido, así como el número de células miocárdicas. Todo ello, influye en la posterior aparición de patologías cardiovasculares.



- **Sistema respiratorio**

Aumenta la susceptibilidad al padecer infecciones respiratorias. La oxigenación es insuficiente ya que disminuye la capacidad vital y aumenta el volumen residual. Se pierde elasticidad pulmonar y el calibre de la vía aérea disminuye.

- **Aparato digestivo**

La capacidad de absorción del intestino disminuye debido a que el tránsito intestinal está retardado. Se ve alterado también la producción de saliva, la capacidad para masticar y deglutir, por la pérdida de las piezas dentales, y la sensación de saciedad, que se ve disminuida.

- **Aparato urinario**

Aumenta el riesgo de padecer infecciones urinarias, así como de sufrir incontinencias urinarias. Aparece la hipertrofia prostática en los hombres y un descenso del tono de la musculatura pélvica en las mujeres, a nivel fisiológico, disminuye el número de nefronas, la filtración glomerular y la función tubular.

- **Piel**

La capacidad de sudar está disminuida, debido a la atrofia de las glándulas sudoríparas y sebáceas. Aparecen las arrugas, por la pérdida de la elasticidad de la piel. La capacidad de la termorregulación se ve alterada, por lo que tienen mayor sensación de frío. Disminución de los receptores del tacto y la presión.

- **Sistema nervioso**

Hay una pérdida neuronal entre las conexiones interdendríticas y de neurotransmisores. Se ve reducida la sensibilidad y los reflejos, apareciendo la lentitud y la escasez de movimientos. Todo esto, hace que sean más frecuente el desarrollo de enfermedades psíquicas.



- **Órganos de los sentidos**

Ojo: disminuye la agudeza visual y la velocidad de adaptación a la luz y a la oscuridad.

Oído: disminución de la percepción de los sonidos a frecuencias altas, degeneración del nervio auditivo y alteraciones del equilibrio.

Gusto: disminuye la sensibilidad para discriminar sabores por el deterioro de las papilas gustativas.

Las funciones cognitivas también se ven deterioradas con el paso del tiempo, dando lugar a la aparición de los siguientes cambios:

- **Atención**

Se ve disminuida la agilidad mental, así como la capacidad de concentración y de resolución de problemas. Disminuye la atención selectiva, que es la capacidad de concentrarse en una sola fuente de información y la realización de una única tarea excluyendo todas aquellas que puedan interferir en ella; y se mantiene la atención sostenida, que es el tiempo que la persona es capaz de concentrarse en un estímulo simple antes de empezar a cometer errores.

- **Razonamiento**

La velocidad de procesamiento y la capacidad de comprensión van mermando con la edad. Aumenta el tiempo de respuesta, la dificultad de resolver nuevos problemas y de encontrar palabras a la hora de expresarse.



- **Memoria**

A medida que se envejece, la memoria se ve afectada. Algunos de los cambios que se producen son los siguientes: la velocidad de procesamiento se ve disminuida; la memoria a largo plazo y la eficiencia intelectual se ve alterada; y, sin embargo, la memoria a corto plazo y remota se mantiene conservada.

Estos cambios no siempre son el reflejo de una enfermedad, sino que forman parte del proceso de envejecimiento.

A nivel psicológico pueden desarrollarse los siguientes cambios:

- **Emociones**

Con el paso de los años las personas mayores afrontan con mayor facilidad las emociones, ya que dan mayor relevancia a los aspectos positivos y canalizan mejor todo aquello que les ocurre en la vida. En la sociedad se ha mantenido la creencia de que las emociones que experimentan las personas mayores en su mayoría son negativas, sin embargo, según Miranda Castillo las emociones experimentadas son positivas.

- **Ansiedad**

Las personas mayores pueden desarrollar estados de ansiedad por circunstancias diversas como el temor al desarrollo de patologías incapacitantes, a las caídas, a la muerte o a no ser valorados y tener poca participación en la toma de decisiones de la unidad familiar. Todo ello lleva a que se desarrollen conductas como evitar salir de casa o aislarse de su entorno, lo que afecta a su funcionalidad y bienestar. (Claudia Miranda Castillo, 2017, p.20-23).



Desde el punto de vista social, se debe tener en cuenta aquellos factores que influyen en el desarrollo de enfermedades o aumento de algunas patologías en las personas mayores, son los siguientes:

- **Jubilación**

Cuando finaliza la etapa laboral y llega la jubilación las personas mayores adquieren una nueva situación en sus vidas que puede tener un impacto negativo al perder el rol que ocupaban en la sociedad. Esta situación provoca una pérdida de rutina en las personas que hace que pierdan relaciones sociales y se produzca un aislamiento social.

El tiempo libre se ve aumentado, lo que ofrece una oportunidad a dedicar más tiempo a sus aficiones o buscar nuevas rutinas; sin embargo, este cambio requiere un tiempo de adaptación.

- **Duelos**

Según Miranda Castillo las relaciones sociales se ven afectadas debido a la pérdida de personas del entorno, familiares o parejas, lo que implica un gran impacto emocional.

La pérdida de la pareja supone un gran cambio en sus vidas por lo que deberán de contar con una red de apoyo que les ayude a afrontar dicha situación y a la realización de las actividades de la vida diaria; así como el desarrollo de actividades de ocio y entretenimiento y potenciar sus relaciones sociales para evitar el aislamiento.

- **Estereotipos hacia la vejez**

La percepción que la sociedad tiene sobre el proceso de envejecimiento está influenciada por estereotipos o suposiciones que se han ido generando a lo largo de los años. Los estereotipos se pueden clasificar en negativos o positivos:

- Los **estereotipos negativos** son aquellos que consideran el envejecimiento como proceso de enfermedad, desvalorizan sus capacidades y no teniendo en cuenta sus opiniones. Eso sucede con mayor frecuencia si es que la persona presenta limitaciones en su funcionalidad.

- Los **estereotipos positivos** consideran la etapa de la vejez como aquella en la que se alcanza mayor sabiduría por sus experiencias vividas.

- **Estigmatización social**

Este factor está marcado por las actitudes que la sociedad tiene hacia este colectivo. Uno de los estigmas que más inseguridad genera en esta etapa de la vida es quedarse sin empleo, o intentar buscar empleo a una determinada edad, que por cánones sociales no es considerada productiva, generando en las personas mayores sentimientos de vulnerabilidad, frustración por sentir que no tienen las capacidades o habilidades suficientes como para seguir aportando a la comunidad.

Esto genera que las personas entre los 50 y los 70 años sientan que la sociedad ya no quiere contar con ellos/as para seguir siendo un individuo activo y participativo dentro de su comunidad.



3.2. Residencias de personas mayores

La creación institucional de los centros residenciales emerge en los años 70, centrados en las personas que habían terminado su etapa laboral, por lo que pasaban de ser ciudadanos activos, a personas jubiladas.

Los centros residenciales son definidos como “conjunto de espacios y servicios configurados como agrupaciones de hogares, dirigidos preferentemente a personas mayores dependientes o a personas con necesidades afines, que garanticen con carácter permanente o temporal la atención integral y continuada a la persona, promoviendo su autonomía y potenciando sus capacidades, según el cometido social de su ciclo vital.

Los centros residenciales se encuentran dotados por personal técnico, integrado por el director y otros profesionales con formación para diseñar, programar y desarrollar actividades en diversos ámbitos (salud, integración social, promoción del envejecimiento activo, etc.); personal de atención directa quienes prestaran apoyo a los residentes de acuerdo con lo previsto en su proyecto de vida, así como canalizar las demandas de aquellas que no puedan satisfacer y, por último, personal de servicios generales compuesto por los servicios de limpieza, lavandería, cocina, seguridad o administrativo. (Decreto 2/2006, de 4 de febrero).

En el ámbito residencial se debe prestar una atención integral a través de los cuidados sociosanitarios y de rehabilitación, promoviendo el envejecimiento activo y la autoestima mediante acciones que mejoren la calidad de vida y su desarrollo personal. Teniéndose en cuenta el papel de la familia, haciéndoles partícipes y como apoyo en la conciliación familiar y social.

Es de gran importancia que las residencias de personas de la tercera edad estén dotadas de profesionales de múltiples ramas del conocimiento, para poder ofrecer una atención multidisciplinar integral a los residentes, atendiendo todas sus necesidades y mejorando así su calidad de vida.



Los cambios demográficos y sociales que se está produciendo en los últimos años, han generado una creciente demanda de este servicio social, destinado a la atención de las personas mayores en situación de dependencia o enfermedades crónicas que requieren de unos cuidados especializados. Produciéndose como respuesta, un aumento en el número de centros y plazas residenciales, tanto del ámbito público, como del ámbito privado, que, a su vez, requiere una nueva visión y orientación en la atención que se oferta.

Existen diversos planes de actuación que velan por el bienestar de las personas mayores, entre los que se encuentran las siguientes leyes:

En el ámbito nacional la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia regula las condiciones básicas de promoción de la autonomía personal y de atención a las personas en situación de dependencia mediante la creación de un Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia con la colaboración y participación de todas las Administraciones Públicas.

A nivel regional, la Comunidad de Castilla y León encontramos dos leyes que lo regulan:

La ley 5/2003, de 3 de abril, de Atención y Protección a las Personas Mayores de Castilla y León tiene por objetivo la promoción de la calidad de vida y la protección de las personas mayores, mediante los siguientes objetivos:

- Garantizar el respeto y la defensa de los derechos de las personas mayores.
- Prestar atención integral a este colectivo, en especial a aquellas que se encuentran en situación de dependencia a través de programas, recursos y servicios que se adapten a sus necesidades.
- Promover su desarrollo personal y social a través del ocio y la cultura.

LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

- Fomentar la participación, la colaboración activa y la representación de las personas mayores.
- Favorecer la integración social promoviendo acciones para el mantenimiento de las relaciones sociales.
- Apoyo a la familia y personas que intervengan en su atención.
- Prevenir y evitar situaciones de riesgo social que den lugar a situaciones de maltrato y no asistencia.
- Promover la autonomía de las personas mayores facilitando los medios necesarios para desarrollar sus potencialidades.
- Prevención de situaciones de abuso tanto de su persona como de su patrimonio.

La ley 16/2010, de 20 de diciembre, de Servicios Sociales de Castilla y León tiene por objetivo:

- Promover y garantizar el derecho de igualdad de acceso al sistema de servicios sociales.
- Coordinar en colaboración con los demás servicios sanitarios.
- Garantizar una atención adecuada para así asegurar sus condiciones de vida dignas y adecuadas.

Los espacios asistenciales son las estancias donde las personas mayores en su gran mayoría pasan sus últimos años de vida, encargados de garantizar que sus necesidades básicas como secundarias sean cubiertas al 100%, donde la atención no solo este centrada en lo biológico y lo sanitario, sino también en lo cognitivo a nivel emocional, a través de unas estrategias sociales, que les permita a los profesionales mejorar a las personas de la tercera edad su calidad de vida en la esfera afectiva, teniendo siempre en consideración sus fortalezas, sus debilidades, y sus limitaciones; para poder prestar una atención biopsicosocial más efectiva.



LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

En conclusión, la proyección de la calidad de vida en los centros residenciales debe estar enfocada en los siguientes aspectos:

- a) La promoción del envejecimiento activo.
- b) Lograr que se reconozca la igualdad de oportunidades de las personas mayores como ciudadanos con derechos legítimos.
- c) Crear estructuras y cauces de coordinación entre todas las instituciones y entidades implicadas en el reconocimiento de las personas mayores en la sociedad.
- d) La transformación de las personas mayores en agentes de su propio desarrollo. (S. Martínez de Miguel, et al., 2016).



3.3. Calidad de Vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la calidad de vida como la percepción que un individuo tiene de su lugar de existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Se trata de un concepto amplio que se encuentra influenciado por la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales y los elementos esenciales de su entorno.

El concepto se ha ido desarrollando desde la sociológica hasta llegar a una perspectiva psicosocial en la que se contemplan aspectos subjetivos y objetivos: la parte subjetiva hace referencia al concepto de bienestar o satisfacción con la vida;

y la parte objetiva se encuentra relacionada con el aspecto social, físico y psíquico; es la interacción entre ambas lo que determina la calidad de vida “estado de bienestar” (Tuesca Molina, 2012).

El presidente de los Estados Unidos (EEUU), Lindon Jonson, empleo la expresión “calidad de vida” por primera vez en 1964 en un discurso sobre planes de salud. Sin embargo, no fue hasta las décadas de los 80 cuando esta expresión fue aplicada en el área de la salud.

En esta área fue adquiriendo un significado más amplio en el que se abarca las esferas biopsicológico, económico y social. Actualmente, abarca diversos campos: médico, económico, cultural, religioso y ecológico.



La expresión ha ido evolucionando a lo largo de los años, clasificándose en tres periodos:

Entre 1970 y 1985, la calidad de vida se enfoca desde tres perspectivas: económica, social y sanitaria, considerando que habían alcanzado el nivel máximo de realización aquellas personas con un alto nivel adquisitivo y que gozaban de buena salud.

Entre 1985 y 1995, se incorpora la perspectiva ecológica debido a la concienciación sobre la importancia del medio ambiente, como un componente más indispensable para tener una vida social de calidad.

Entre 1995 y 2000, comienza a tener un enfoque político cuya preocupación es promover proyectos y planes sociales que garanticen la implantación de protocolos enfocados a que la vida de las personas sea más eficiente, dando lugar a una ciudadanía más intelectual, democrata y libre.

Reconoce que cuando se trata de calidad de vida en relación con las personas, el enfoque social no solo debe estar centrado en el ámbito biológico, sino que hay que tener en consideración otros aspectos fundamentales como son lo cognitivo, lo emocional, los principios y las metas que la persona tiene de sí misma.

La calidad de vida se enmarca en dos perspectivas:

Según Duran (2010) **Autonomía** es la capacidad que tiene una persona para tomar decisiones sobre aspectos de su vida, además de ser una habilidad para entablar relaciones interpersonales con el entorno en el que se rodea la persona, poder establecer estrategias de acompañamiento y colaboraciones sociales



Según Vivaldi (2012). **Salud mental** es la capacidad cognitiva a través de la cual se trabaja las habilidades emocionales en vinculación con el deporte. En la etapa de la vejez, al igual que en otras etapas, la calidad de vida se considera un proceso biopsicosocial, durante el cual se cubren las necesidades de una persona en todas las áreas vitales de su vida, teniendo en cuenta su bienestar personal.

Dicho proceso, debe estar promovido por la motivación intrínseca de la persona, desde su área afectiva, para saber cómo se encuentra; además es importante saber la formación que ha recibido a lo largo de su vida y, como ha influido la esfera del mundo laboral en su jubilación.

Dentro de los factores que las personas mayores destacan como de gran influencia en su calidad de vida, son la salud, la funcionalidad y la relación con su red familiar, especialmente con sus hijos o hijas (Fernández- Mayoralas et al., 2011; Rojo-Pérez y Fernández- Mayoralas, 2018) aspectos sensibles que pueden influir en el estado emocional de las personas.

La disciplina contemporánea encargada de mejorar la calidad de vida de las personas mayores es la gerontología social: ciencia desarrollada en la segunda mitad del siglo XIX, que es cuando comienza a aumentar el envejecimiento de la población, debido a que la mortalidad va descendiendo, a la vez que se produce un ascenso de la esperanza de vida; se ocupa del estudio de las bases biológicas, psicológicas y sociales del envejecimiento, teniendo en cuenta el impacto que las condiciones socioculturales y ambientales que provocan este proceso, así como las acciones sociales que puedan interponerse para mejorar el envejecimiento.



Los conocimientos básicos de la gerontología social son los siguientes:

- **Biológicos:** estudio de investigaciones sobre los cambios que con la edad y el paso del tiempo se producen.
- **Psicológicos:** estudia los cambios o la estabilidad de las personas desde una función más psicológica como es la atención, la percepción, el aprendizaje, la memoria, la afectividad, la personalidad.
- **Sociales:** búsqueda de cambios cognitivos debidos a la edad, y relativos a los roles y la estructura sociales en la que se rodea la persona.

En conclusión, la calidad de vida es la percepción subjetiva que una persona tiene sobre su bienestar físico, psicológico y social, que esta influencia por una serie de factores internos como externos que la condicionan a la persona a la hora de desarrollar con normalidad su día a día en las actividades rutinarias, su capacidad de interrelacionarse con los demás y, la habilidad de tomar decisiones en cuanto a sus necesidades prioritarias.



3.4. Bienestar Emocional

3.4.1. Definición

El bienestar emocional según la Organización Mundial de la Salud (OMS) citado por Donate (2021), es un “estado en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad. (Hernández Vergel, et al, p. 534). Se refiere a la valoración global que una persona hace sobre su satisfacción en la vida, es decir, que depende de la valoración subjetiva del estado de ánimo”

El bienestar emocional depende de las circunstancias que nos rodean y de la interpretación que se haga de estas circunstancias. Estos dos grandes bloques de conocimiento pueden proporcionar las directrices para intervenir en el desarrollo del bienestar emocional. No obstante, conviene tener presente que lo que es óptimo para una persona y, por tanto, factor de bienestar, puede no serlo para otra persona.

Los factores predictivos que favorecen el bienestar emocional que se hayan identificado son los siguientes (Bisquerra, 2009, p. 237):

- Familia y relaciones sociales.
- Amor y relaciones sexuales.
- Satisfacción profesional.
- Actividades de tiempo libre.
- Salud.
- Características socioeconómicas.
- Características personales.



Bisquerra (2009), plantea una relación de propuestas que contribuyen al bienestar emocional:

1. Gestión del tiempo. La distribución del tiempo es esencial, lo cual implica contar con el tiempo para uno mismo, para el trabajo y la familia. Un tiempo para cada cosa y cada cosa a su tiempo.
2. Fijarse objetivos realistas. En función del tiempo disponible y de las posibilidades y limitaciones hay que fijarse metas alcanzables, retos en ese justo medio entre la excesiva facilidad que genera aburrimiento y la excesiva dificultad que genera estrés.
3. Autoestima. La perfección es imposible en el ser humano. Pero, a pesar de las imperfecciones y los errores, es importante mantener un elevado nivel de autoestima. Hay veces que hay que ser permisivos con uno mismo y con los demás. Si las cosas no salen como uno desea, no hay que martirizarse o estresarse. Hay que conceder una segunda oportunidad, también a nosotros mismos.
4. Ser positivo. Ya sabemos que es difícil ser positivo con los problemas que nos rodean. Pero merece la pena intentarlo. De lo contrario, ¿Qué sentido tiene la vida? Por otra parte, ser positivo y optimista repercute positivamente en la salud.
5. Sentido del humor. Relativizar situaciones conflictivas es saludable. Ayuda a prevenir enfermedades físicas y mentales, relaja, disminuye la tensión, alegra la vida y hace posible expresar sentimientos negativos sin provocar estrés.
6. Reír. Se ha demostrado que la risa estimula la mayor parte de los sistemas fisiológicos del cuerpo y tiene efectos positivos sobre el sistema inmunitario. Una buena carcajada acelera el ritmo cardiaco, mejora la circulación y hace trabajar todo el cuerpo; alivia la depresión y otros problemas emocionales. El reto está en aprender a autoprovocarse la risa voluntariamente.



7. Altruismo. Ayudar a los demás aumenta la autoestima. “Hacer el bien sin mirar a quien” es saludable. Se ha observado, por ejemplo, que personas implicadas en actividades de voluntariado se sienten mejor.
8. Mantener relaciones sociales. Los vínculos sociales sirven como una “red de apoyo” que previene los estados negativos. El contacto social es un estímulo positivo y una fuente de satisfacción personal.
9. No dejarse influenciar negativamente por los demás. Hay que evitar dejarnos influir por gente que está permanentemente descontenta, insatisfecha, envidiosa, frustrada, egoísta, etc. Es decir, en actitud negativa. Su influencia nos puede quitar energía positiva. En las relaciones sociales es preferible frecuentar personas positivas, trabajadoras, alegres, que transmiten energía positiva.
10. Música. Escuchar música, cantar y bailar provoca estados emocionales positivos. También es un buen tratamiento contra la depresión.
11. Ejercicio físico. La práctica de ejercicio físico (caminar, natación, ciclismo, etc.) tiene efectos positivos sobre la salud física y psíquica.
12. Imaginación emotiva. A veces es saludable fantasear sobre lo que a uno le gustaría hacer, dónde le gustaría ir, con quien quisiera estar, etc., y emocionarse intencionadamente con ese pensamiento.
13. Relajación. Practicar frecuentemente técnicas de relajación, respiración, meditación y control emocional es una manera de procurar estar en forma, con múltiples efectos positivos.
14. Ser escuchado. Cuando se tiene algún problema es importante encontrar a alguien que sea capaz de escuchar sin juzgar, y que sirva de apoyo y ayuda de cara a una clarificación de la situación y para vislumbrar posibles vías de acción.
15. Expresar afecto. Expresar los propios sentimientos y emociones a los seres queridos ayuda a mantener buenas relaciones íntimas que repercuten positivamente en los estados de ánimo”. (Bisquerra, 2009, p. 238-239).

3.4.2. Emociones

Las emociones se encuentran estrechamente ligadas y hacen parte del bienestar emocional, puesto que condicionan las conductas, las actitudes y las relaciones sociales de las personas en conexión con su entorno. Según Goleman (1995) las emociones son transmisores de impulsos afectivos, que están determinadas por las experiencias vitales de una persona.

Dichas experiencias van generando que las personas sean capaces de promover estrategias, habilidades y capacidades emocionales para afrontar adversidades, dando lugar a que se conviertan en personas resilientes, es decir, personas capaces de adaptarse al entorno a pesar de las circunstancias que se presenten. Este autor, establece que las emociones se clasifican en emociones básicas y emociones secundarias:

- **Emociones básicas:** “miedo, aversión, sorpresa, alegría, ira y tristeza”
- **Emociones secundarias:** “culpa, celos, resignación, angustia, incertidumbre, indignación, soledad y odio”.

Las emociones básicas, están determinadas por las experiencias de vida de la persona, es decir, del contexto social en el que ha vivido, las estrategias que le han inculcado para la gestión emocional y para expresar o no las emociones. Las emociones secundarias, están marcadas las características de la personalidad y la interacción de la persona con el entorno, es decir, la proyección social que las demás personas nos generan, que depende de la relación social que se tenga y del tipo de sensaciones que otros nos transmiten.

Las emociones han sido de gran interés desde la antigüedad. Autores de la edad clásica como Platón y Aristóteles nos muestran la visión que se tenía sobre las emociones: Platón (428-347 a. C.) definió las emociones como un aspecto abstracto, señalando que para la vida de las personas este estado emocional quedaba en un segundo plano, no siendo relevante ni condicionante en sus vidas;



mientras Aristóteles (384-322 a. C.) plasma las emociones como un vehículo de transformación de la persona, siendo este un aspecto negativo, ya que la parte racional quedaba abnegada a un segundo plano, y prevalecían las emociones en cada decisión que se tomara o se llevara a cabo (Bisquerra, 2009).

Las emociones son un estado complejo del organismo que se caracteriza por una reacción que predispone a una respuesta, tanto a acontecimientos externos como internos. Las emociones nos dan información importante y relevante. La dificultad está en cómo interpretamos y valoramos cada una de las emociones.

Las emociones son distintas para cada persona ya que sufren cambios dependiendo del grado de su estado interior, su momento de vida, sus deseos, motivaciones.

“Desde la psicología, la emoción se define como un estado complejo y multifactorial que implica:

- Una excitación fisiológica, conductas expresivas y una experiencia consciente.
- Una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de respuestas neuronales y hormonales, se consideran reacciones de tipo adaptativo que afectan a nuestra manera de ser.
- Una reacción subjetiva acompañada de cambios orgánicos, de origen innato influidos por la experiencia.
- Una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea” (Mariano Chóliz, 2005)

Denzin (1984) habla de la emoción como una experiencia que anida en el cuerpo y lo recorre, se percibe como real, lo que induce a quien la siente y las personas que le acompañan a una realidad nueva, distinta a la que tenía previa a la experiencia de la emoción, y aunque es pasajera tiene capacidad para influir en la consciencia de la persona.

Así mismo, Lawler (1999) define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos. Brody (1999) ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que varían en intensidad, y suelen ser provocadas por situaciones interpersonales.

Autores como Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001), clasifican las emociones en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras:

- **Emociones primarias:** denominadas básicas, puras o elementales, se reconocen por una expresión facial característica, son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas.
- **Emociones secundarias:** emanan de las primarias, se deben en gran medida al desarrollo individualizado y sus respuestas difieren de unas personas a otras.
- **Emociones negativas:** implican sentimientos desagradables, valoración de situaciones como dañinas y la movilización de recursos para su afrontamiento. Son miedo, ira, tristeza, asco.
- **Emociones positivas:** son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de situaciones beneficiosas. Son felicidad, alegría.
- **Emociones neutras:** son las que no producen intrínsecamente reacciones de ningún tipo, es decir, que no pueden considerarse ni positivas, ni negativas. Y su finalidad es facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Es la sorpresa.

Todas las emociones tienen alguna función que las confiera utilidad y las permita que la persona ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas.



Según Reeve (1994), la emoción tiene dos funciones:

- **Función adaptativa:** prepara al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizand o la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta hacia el objetivo determinado.
- **Función social:** permite entender mejor a las personas, comprender sus actos, sus pensamientos, favorece la empatía, ayuda a ofrecer una asistencia más específica. Es decir, facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, promover la conducta prosocial.

Las formas de expresar emociones son diversas, por eso es importante tener una amplia red de apoyos sociales que faciliten esa expresión emocional, ya que muchas veces los sujetos carecen de recursos sociales para poder exteriorizar sus emociones y circunstancias con alguien. Esto genera en las personas frustración o desasosiego, debido a la alteración de diversos parámetros emocionales en cuanto a la intensidad y la frecuencia con la que aparecen esos estímulos que le provocan esas emociones.



3.5. La calidad de vida y el bienestar emocional en las personas mayores

La Organización Mundial de la Salud, establece “requerimientos desde el entorno para hacer del envejecimiento una etapa de bienestar emocional, satisfacción y exploración de nuevas oportunidades de toda índole. Esta organización se propone crear condiciones adecuadas que vayan desde la educación ideal de los espacios físicos hasta generar las condiciones de apoyo y acompañamiento emocional ideales para garantizar la continuidad en la intersección que, al evitar el aislamiento y la sensación de soledad, ahuyentan la posibilidad de los cuadros depresivos tan frecuentes en esa etapa de la vida”(Hernández Vergel et al 2021, p.532).

En la actualidad, las acciones orientadas a mejorar la calidad de vida habitualmente no incluyen de forma específica el aspecto emocional de las personas, es decir, cuando se plantea un plan de calidad de vida, para que las personas mayores mejoren ciertos aspectos de sus vidas, ya sea en una residencia, centro de día, o en su vivienda habitual, este se orienta más a la esfera física y social que a la emocional.

Desde esta postura, la calidad de vida se concentra en ver cómo se encuentra la persona a nivel de psicomotricidad o en identificar los recursos o apoyos sociales con los que cuenta en su entorno y que contribuyen a su independencia; sin enfocar en el aspecto psicoafectivo que tiene un gran impacto en todas las demás áreas que conforman a la persona.

Generar planes o proyectos sobre calidad de vida enfocados en promover intervenciones psicoafectivas en donde se recojan los siguientes parámetros emocionales: lenguaje emocional, expresión de emociones, gestión de las emociones; serán fundamentales para proporcionar a las personas mayores autonomía y control emocional a lo largo de su vida.

Las intervenciones psicoafectivas deben ir en correlación con las experiencias de vida de las personas, es decir, como las vivencias que les han marcado emocionalmente, de tal manera que para unas personas expresarse emocionalmente en un momento de su vida le resulta una vía de liberación a la hora de manifestar como se sienten, pero para otras personas esa vía se ve condicionada y se sienten cohibidas para poder decir cómo se sienten por temor a ser juzgadas o sentir que sus emociones no cuentan o no serán comprendidas.

Una intervención psicoafectiva dirigida a las personas mayores debe tener en cuenta las redes de apoyo, dentro de las que se identifican las siguientes:

- **Redes familiares:** siendo su círculo social más cercano, ya que se encarga en algunos casos de proporcionarle el mejor bienestar, intentando al máximo cubrir todas sus necesidades; pero no siempre el aspecto afectivo está cubierto del todo, ya que muchas veces entran a los centros residencias y no son capaces de hablar sobre lo que les pasa, debido a la educación afectiva que han recibido.
- **Redes sociales:** conjunto de amistades que van generando a lo largo de sus vidas, ya que les proporcionan dentro de la comunidad un sentido de pertenencia.
- **Redes comunitarias:** conjunto de instituciones que le proporciona a las personas mayores desde programas sociales de apoyo para satisfacer sus necesidades, hasta programas de independencia.

En las personas mayores, el bienestar emocional viene condicionado por una serie de factores: la personalidad, la cultura, el contexto social y las experiencias vitales. En base a todo lo anterior, la educación emocional personal puede tener un impacto positivo o negativo a la hora de gestionar las emociones, considerando de gran importancia.



Según Bisquerra (2006), promover un decálogo del bienestar emocional adecuado:

1. Actitud y pensamiento positivo, estar ocupado y ser activo.
2. Reconocer los propios sentimientos y emociones.
3. Capacidad para expresar, controlar sentimientos y emociones.
4. Empatía, desarrollar una personalidad sociable y extrovertida.
5. Ser capaz de tomar decisiones adecuadas, personalidad saludable.
6. Motivación, ilusión e interés, mejor planificación y organización.
7. Autoestima, ser tú mismo.
8. Saber dar y recibir, estar orientado al presente.
9. Tener valores alternativos, considerar la felicidad como prioridad.
10. Ser capaz de superar las dificultades y frustraciones.

Así mismo, está la gestión de las emociones en las personas mayores que es una capacidad emocional que les permite mejorar una serie de habilidades importantes para su salud mental, sus relaciones afectivas y su integración social, dentro estas contemplan:

- a) Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- b) Identificar las emociones de los demás.
- c) Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- d) Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas.
- e) Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- f) Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás. (García Mireya, 2003).

3.6. La Pedagogía Social y la Educación Social como instrumentos para mejorar el Bienestar Emocional en las Personas Mayores

La Pedagogía Social emerge desde los años 70 hasta el siglo XXI, es definida como una rama disciplinaria educativa que promueve un modelo socioeducativo que parte de la persona teniendo en cuenta sus características individuales, comportamientos, hábitos y valores sociales, tiene como objetivo principal facilitar su integración en la sociedad a través de la educación social que engloba procesos educativos sociales y/o comunitarios, cuya finalidad, entre otras es facilitar y/o mejorar la convivencia y la calidad de vida de las personas implicadas.

Por otra parte, la Educación Social “es un derecho de la ciudadanía que se concreta en el reconocimiento de una profesión de carácter pedagógico, generadora de contextos educativos y acciones mediadoras y formativas, que son ámbito de competencia profesional del educador social, posibilitando:

- La incorporación del sujeto de la educación a la diversidad de las redes sociales, entendida como el desarrollo de la sociabilidad y la circulación social.
- La promoción cultural y social, entendida como apertura a nuevas posibilidades de la adquisición de bienes culturales, que amplíen las perspectivas educativas, laborales, de ocio y de participación social” (ADEDES, 2007, p.12)

En la actualidad la educación social busca la integración de las personas en la sociedad a través de una serie de objetivos, entre los que estarían: lograr la madurez social, promover las relaciones humano-sociales, preparar al individuo para vivir en sociedad (Noruego et al., 2012).



Entre los aspectos que influyen en este proceso de integración está la capacidad que tienen las personas para gestionar sus emociones, un elemento que puede favorecer o dificultar la construcción relaciones personales y sociales y con ello afectar su bienestar social. Esta capacidad se puede desarrollar y/o fortalecer a través de una disciplina denominada educación emocional.

“La educación emocional se define y se acentúa como un proceso educativo continuo y permanente, para potenciar el desarrollo de las competencias socioemocionales, como elementos esenciales del desarrollo humano, con el objetivo de capacitar y educar para la vida, y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2009, p. 21).

Para ello es necesario brindar al individuo los conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto capacitarlo para afrontar mejor los retos afectivos y relacionales que se plantean en la vida cotidiana tanto de la residencia como con sus familiares. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar individual y social de las personas (García Mireya, 2003).

Desde la Educación social es posible ejercitar la capacidad de gestión emocional de las personas mayores y fortalecer las habilidades mencionadas, en este sentido son útiles los enfoques de la psicología positiva y la gerontología (Lombardo, 2013) que proponen tener en cuenta tres componentes asociados a la satisfacción con la vida: uno, la dimensión cognitiva a través de la valoración de las experiencias vividas, y dos componentes de la dimensión propiamente emocional, el afecto positivo y el afecto negativo que cada persona ha puesto o pone en sus experiencias (García, 2002).



3.7. La música como herramienta de apoyo para promover el bienestar emocional, su aplicación desde el ámbito socio educativo con Personas Mayores

Por diferentes estudios (Croom, 2012; Hedayati et al., 2016) se conoce que la participación activa en experiencias que involucran la música en un formato de construcción colectiva puede tener efecto en las emociones y la regulación del bienestar generando el surgimiento de otras emociones positivas, del mismo modo, la escucha de la música compartida puede contribuir a la gestión emocional.

En el caso de las experiencias con personas mayores y música, destacar el estudio de Solsona (2021) que en sus hallazgos reporta información relevante sobre los efectos positivos en el bienestar físico y emocional de adultos mayores con diagnóstico de demencia avanzada, luego de haber realizado sesiones de musicoterapia tras las cuales, se observan mejoras leves en sus capacidades sociales y afectivas residuales, expresando en ocasiones verbalmente agradecimiento tras sesión; lo que lleva en contexto socioeducativo, a pensar en la música como herramienta de apoyo en los procesos de promoción del bienestar emocional de las personas mayores aplicable a través de la educación social, mediante intervenciones positivas de carácter mediador, de ayuda o de cooperación, tal como las que propone Carballeda (2002).

Igualmente, la investigación de Muñoz (2019) señala que la aplicación de actividades musicales en programas de acción social relacionados con la prevención del aislamiento social constituye una herramienta efectiva, lo que conduce al bienestar emocional de las personas mayores.

El efecto de la música en diferentes estados de vulnerabilidad como el embarazo, el parto, la infancia o la tercera edad ha sido estudiado por López y Salcedo (2023) concluyendo que el uso de la música a través de la escucha, la práctica o la creación genera beneficios terapéuticos.



Finalmente, señalar la investigación de Checa de la Rosa (2020) en la que comprueba el efecto positivo del uso de la música en los programas de logopedia con adultos mayores, esta autora parte de la propuesta de García Castañeda (2018)

sobre la existencia de una relación potente entre música y cerebro mediante conexiones neuronales, además indica la existencia de estudios que demuestran el efecto penetrante que ejerce la música sobre el funcionamiento en el sistema nervioso, explicando como la vivencia activa de los sonidos y la música propone un estímulo musical que refuerza los procesos mentales de forma positiva, logrando mejoras a nivel de capacidades cognitivas como la memoria, procurando con ello una sensación de bienestar en las personas.

Ahora bien, en el contexto de las residencias para las personas mayores, la educación social puede contribuir a fortalecer el bienestar emocional, con acciones que les ayuden a reconocer su sentir emocional tanto en el momento actual como a lo largo de su vida, dando lugar al reconocimiento de esta parte de su mundo personal. Así mismo, las experiencias de aprendizaje en grupo pueden ayudar a las personas a reconocer en otras vivencias emocionales similares, de tal forma que se sientan parte de un mismo colectivo.

De igual forma, la experiencia de compartir el sentir emocional con el grupo les hará sentirse parte de este y les aportará conocimientos sobre otras formas de afrontar las situaciones de tensión emocional, lo que a su vez les permitirá reconocer sus fortalezas o debilidades, y en este último caso identificar necesidades de ayuda o apoyo profesional.

4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Criterios adoptados para abordar el tema de estudio

En este estudio de Trabajo de Fin de Grado (TFG) los criterios abordados se fundamentan en cómo explorar las emociones de las personas mayores y el papel de la música en los procesos emocionales de estas personas.

Según la metodología de Carlos Arturo monje (2011) la investigación cualitativa de grupo de discusión está enmarcada en cuatro enfoques: inductivo, holístico, naturalista y, descriptivo:

- En los dos primeros enfoques, en el estudio presente realizado se parte de datos que los usuarios nos proporcionan mediante un guion elaborado, centrado en un escenario que está conformado por un conjunto de personas donde se hace una valoración de todo lo que se dice, no solo de partes concretas.
- En los dos siguientes enfoques, en el estudio presente realizado se parte que los usuarios que intervienen hagan una conversación fluida, independientemente de estar conformada por preguntas, pero que son preguntas que pueden abarcar muchos temas dentro de su conjunto, lo cual nos plantea un abanico donde las personas implicadas pueden expresarse libremente.

Lo que nos proporciona que podamos hacer un análisis más global de todo lo que aportan, y poner la observación en detalles que también nos aportan información relevante para el análisis de datos.

Los datos cualitativos se correlacionan con la bibliografía científica en una temporalidad de los últimos diez años, pero sobre todo haciendo hincapié en los artículos que versan sobre la música y su papel relevante en los procesos emocionales de las personas mayores.

4.2. Objetivos de la investigación

El objetivo general del estudio es conocer la percepción emocional de las personas mayores que viven en una residencia y analizar qué ocurre con la música en este proceso.

Los objetivos específicos:

- Explorar la percepción de las emociones en las personas mayores.
- Analizar el papel de la música en la vida de las personas mayores.

4.3. Preguntas que orientan la investigación

A partir de los objetivos se plantearon una serie de cuestiones explorar los temas:

- ¿Qué idea tienen las personas mayores sobre qué son las emociones?
- ¿Qué diferencia encuentran entre emociones y bienestar emocional?
- ¿Qué impacto tiene en las personas mayores las emociones?
- ¿Qué importancia tiene la música en sus vidas?
- ¿Qué impacto ha tenido las canciones que a ellos les gustan con las emociones vividas?

4.4. Procedimiento

Para llevar a cabo esta investigación cualitativa realice la captación de los usuarios; el acercamiento al contexto, la recolección de datos y sus técnicas y el proceso para el análisis e interpretación de datos.

4.4.1. Participantes

El Centro Geriátrico Riosol (Valladolid) es la fuente de información a través de sus residentes; mediante los cuales en correlación con la revisión bibliográfica ejecute la triangulación de datos cualitativos de forma más precisa.

Los parámetros que se emplearon para este muestreo cualitativo son los siguientes:

- Ser personas mayores que comprendan edades desde los 85 años hasta los 90 años de edad.
- Que se resida en el centro geriátrico Riosol (Valladolid).
- La participación fue de carácter voluntario.
- Gran diversidad de experiencias vitales.
- La conformación del grupo fue de 5 personas. (figura.1)



Figura 1. Grupo de participantes



4.4.2. Acercamiento del contexto de recogida de datos

Para llevar a cabo esta investigación, me puse en contacto con la profesional del ámbito social, en el Centro Geriátrico Riosol (Valladolid), formada en terapia ocupacional, para exponerle mi temática de investigación. Siendo a través de ella como obtuve el grupo de discusión de carácter diverso en cuanto a demografía, edad y, perspectiva socioafectiva y gustos musicales en relación con la diversidad emocional.

El grupo de discusión está conformado por 5 personas, seleccionado por la terapeuta ocupacional. Todas ellas, siendo residentes de dos provincias Valladolid y Segovia.

La preparación al campo de investigación se inició en el mes de marzo del 2023, y la selección del muestreo de los usuarios se realizó a principios del mes de mayo del 2023, siendo realizado el grupo de discusión a mediados del mes de junio del 2023, en el Centro Geriátrico Riosol (Valladolid).

4.4.3. Recolección de datos

a. Organización conceptual de las temáticas exploradas

La información recabada se llevó a cabo mediante un cuestionario inicial que fue pasado a la Terapeuta Ocupacional para tener un análisis del perfil de los residentes. El cuestionario incluye preguntas sobre: edad, estado civil, profesión, género, lugar de nacimiento, lugar de residencia. (ANEXO A).

b. Técnica de recogida de datos

La recogida de datos fue procesada a través de la elaboración de un guion de discusión estructurado en diversos apartados, en los que se fue tratando cada uno de los temas que se quería investigar para luego poder hacer el análisis de datos en correlación con la bibliografía. (ANEXO B).

Mena Manrique y Méndez Pineda (2009) exponen que el grupo de discusión está enmarcado en una serie de ejes sociales para tener en cuenta para poder ser efectivo:

- a. La participación es de carácter activa y subjetiva.
- b. La finalidad es comunitaria, dentro de un colectivo concreto.
- c. El que modera el grupo, nunca da su opinión, solo se centra en plantear los temas a tratar entre los usuarios.
- d. Los criterios abordar son de carácter estructural.
- e. Los temas como sus categorías en conjunto con las citas se plantean a posteriori de la actividad llevada a cabo entre los autores bibliográficos y los usuarios del grupo de discusión.

Las preguntas que orientaron la participación durante el grupo fueron las siguientes:

- ¿Cómo te sientes hoy?
- ¿Cuándo se habla de emociones vosotros en que pensáis?
- ¿Qué importancia ha tenido la música en vuestras vidas?
- ¿recuerdas alguna experiencia de la vida relacionada con esa canción?
- ¿crees que la emociones que sentías eran iguales antes que ahora con ese recuerdo con la canción?



Las preguntas fueron incluidas en un guion de trabajo con la siguiente estructura:

1. Explique detalladamente en qué consistía la actividad y cuál iba a ser la metodología que seguir para poderla poner en práctica.
2. Comunique que después de hacer un exhaustivo estudio bibliográfico por diversos autores para plasmar sus pensamientos, ideas y, teorías, quería plasmar si eso que se exponía se correspondía con la realidad.
3. Que ningún dato propio, como los nombres, iban a parecer, sino que serían sustituidos por un seudónimo, denominados usuarios.
4. Breve presentación de sus nombres, de donde son y como se sienten hoy.
5. Desarrollo del grupo de discusión.
6. Finalicé la actividad con la misma pregunta que comencé el grupo de discusión ¿Cómo os sentís? Y ¿ qué conclusiones sacáis del tema de las emociones y de la música en general?
7. El cierre del grupo de discusión fue: “hemos llegado al final de la actividad quiero daros las gracias por haber participado en la actividad. Y gracias por ayudarme en la investigación, y si os parece cuando finalice y tenga el estudio os hago llegar los resultados”.
8. La sesión se produjo con la mayor fluidez y comprensión posible, teniendo una duración de 1:02:38.

Las preguntas descritas se formularon a todas las personas, lo único que cambio a última hora en la parte de la música, es que en un primer instante se establecieron dos canciones ambas con las mismas preguntas, además de tener una tercera opcional; y llegado el momento, reformule la situación y plante a los usuario que como no los conocía tanto musicalmente, que fueran ellos los que a medida que les iba nombrando me dieran un listado de las canciones que para ellos tenía una significado, y siendo así como la actividad iba a tener más validez a la hora de transcribir se apartado.



LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

A medida que se acercaba el final del grupo de discusión, las preguntas iban más encaminadas a ver más su perspectiva como personas con experiencia vivida, siendo así como las conclusiones tendrían más sentido a la hora de hacer el análisis de datos.

La distribución en tiempo de las partes que componen el grupo de discusión y sus dinámicas es la siguiente:

1. Presentación (10-15 minutos)
2. Primera parte: las emociones
3. Pregunta general
4. Pregunta de impacto y conclusión
5. Cierre de la actividad

Finalizada la actividad, la grabación fue transcrita en su totalidad para poder recabar información.

c. Consideraciones éticas

Se redactó un documento denominado consentimiento informado (ANEXO C) en el que detalle claramente quien era, en que se basa esta investigación, porque quiero ejecutar esta investigación, y como van a ser llevados a cabo los datos aportados por los usuarios mediante una grabación, con permiso expreso de la familia, poniendo de manifiesto que estarán de principio a fin de la investigación informados de todo para ser partícipes del resultado final de la investigación.

4.4.4. Proceso de análisis e interpretación de datos

a. Transcripción de datos

La participación de los usuarios en el grupo de discusión se recogió a través de grabación de audio, la cual se transcribió literalmente, para su posterior análisis de datos.

Para la comprensión de la transcripción y posterior lectura de los resultados cualitativos obtenidos se elaboró un “Formato de presentación de las citas del texto transcrito”, en donde está conformado por una serie de apartados para plasmar los temas aportados por la moderadora “T...”, y las citas de los usuarios a esas cuestiones “C1...”.

A continuación, la tabla:

Tabla 1

Formato de presentación de las citas

Código de Identificación	U1C1 (Usuario1: Cita 1)
Discurso de los participantes	Entrecomillado y en cursiva “....”
Aclaraciones de la investigación	Entre paréntesis, y sin cursiva (...)
Observación de la investigadora	Entre paréntesis, y sin cursiva (...)
No se ha comprendido con claridad	Se incluye esta información en casos que nos es posible entender la grabación
(Inaudible)	Omisión por falta de comprensión o claridad en el audio

Terminada la transcripción literal de el audio, se ejecutó una revisión de comprensión lectora profunda en cada uno de los apartados, cuya realización me llevo unos días, aparte de tener que ir parando y volviendo para atrás cuando la transcribía, para poder poner correctamente todos los tiempos, y que lo descrito fuera literalmente como los usuarios transmitían en su intervención.

b. Método aplicado para analizar e interpretar datos

Se realizó un preanálisis de los datos mediante la metodología de análisis de contenidos (AC), cuya finalidad fue hacer una primera lectura e identificar unidades de sentido (citas), las cuales se fueron clasificando por temas (codificación temática).

Tabla 2

Resultados del preanálisis

CATEGORIAS INICIALES	SUB-CATEGORÍAS PRE-ANALISIS
Emociones y experiencias pasadas	<ul style="list-style-type: none">• Experiencia de vida “vivida”• Perdida de un ser querido• Reuniones sociales con personas queridas• La ocupación/profesión
Emociones y experiencias en la residencia	<ul style="list-style-type: none">• Llegada a la residencia• Estancia en la residencia• Gratitud con las personas de la residencia
Música como ayuda	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda• Recordar
Música como compañía	
Música genera emociones en las personas Gustos musicales	

Mediante la codificación temática (CT), se ordenaron los pensamientos e ideas claves que los usuarios fueron planteando por núcleos temáticos. Los resultados del preanálisis arrojan 6 categorías iniciales y 9 subcategorías, que se observan en la (Tabla 2).



Seguidamente, a la clasificación, se integró la codificación pormenorizada de cada una de las categorías y subtemas, englobando las que tengan contenidos similares acerca de ideas o situaciones; a la par que la información irrelevante se desecha. Generando en este análisis 74 citas.

Finalizado la estructuración de la codificación en categorías, se llegó estructurar la información en dos variantes. Por un lado, está la codificación de las emociones y, por otro lado, está la música. Que ambas hacen referencia a temas y dentro de estos, algunos incluyen subtemas.

Para analizar los datos de manera más rápida y efectiva, se generó un sistema de codificación de datos, que se describe a continuación:

- Categorías generales (2), son las que engloban el contenido de las citas sustraídas, una referida a emociones CGE y otra a la música CGM
- El segundo nivel de codificación es por temas dentro de las categorías generales,
- El tercer nivel es por subtemas dentro de los temas, no todos temas incluyen subtemas
- Las citas se codificaron por usuario y orden, para el usuario 1 cita 1, la codificación sería la siguiente: U1C1, para este mismo usuario, cita 2, la codificación sería: U1C2, así sucesivamente.

4.4.5. Criterios de calidad de la investigación

a. Fiabilidad y validez

Este proceso en el estudio está enmarcado en una serie de pasos que fueron llevados a cabo con los usuarios. Se les pidió que dieran su opinión acerca de la temática a tratar, para luego poder contrastar con la parte de los artículos científicos. Esto supuso una observación mayor, que si solamente se les hubiera pedido que lo escribieran por ellos mismos. Esto dio como resultado, poder efectuar una triangulación más efectiva y rápida entre el marco teórico y la técnica denominada grupo de discusión (GD).

b. Transferibilidad

Los resultados obtenidos de la técnica de GD, se ha procesado de forma muy detallada profundamente, teniendo en cuenta en este aspecto, el acercamiento al contexto del campo de investigación que se está realizando, y los usuarios que han sido protagonistas de dicha implicación en ese campo de estudio, lo que facilitaría a otro profesional replicar la actividad en un entorno con el mismo tipo de población.

c. Neutralidad

La transparencia en los resultados se obtiene de la realización de la transcripción que se hizo en primer lugar para tener los datos más clarificados y ordenados, y se contrastan con las lecturas científicas en las que nos basamos para plantear esta temática, que versa sobre las emociones y la música.

5. RESULTADOS

Se presenta la descripción de los resultados encontrados mediante tablas que permiten ver de forma coherente y ordenada el contenido.

Tabla

Codificación de datos

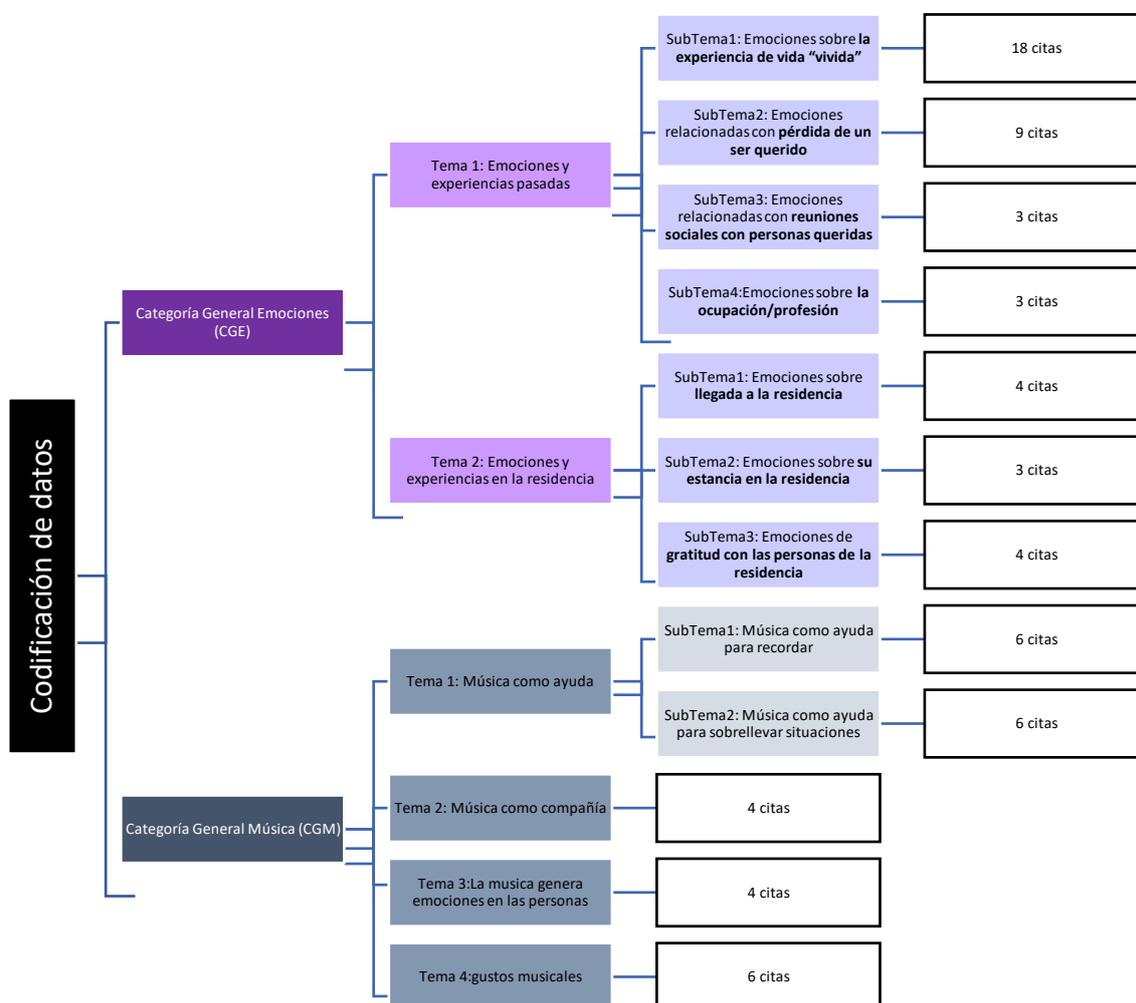
Tabla Primera Categoría General: Emoción (CGE)

Categoría General Emoción	Temas (T)	Subtemas (ST)	Citas
Categoría General Emoción (CGE)	CGE-Tema1: Emociones reflejadas a través de experiencias pasadas	CGE-T1-SuTema1: Emociones sobre la experiencia de vida "vívida"	U3-Cita 14: "hubiera detenido el tiempo en nuestras manos, pero se fue" U3-Cita 1: "muy bien, viuda, como ya sabéis, sin hijos, pero he sido muy feliz toda la vida". U5-Cita 2: "tuve la suerte de casarme, y he vivido muy feliz" U2-Cita 3: "estar a gusto, llevo ya 22 años, viudo, se me murió mi mujer, y vivía solo, con dos hijos, que están bien, están situados en la vida, pero, y dos nietos" U2-Cita 4: "pues me siento también un poco defraudado, por cómo se va derivando la vida" U2-Cita 5: "si alguna decepción tengo, pues ha sido una experiencia de vida muy extensa" U2-Cita 8: "pues las vividas en el antiguo, en nuestra juventud" U5-Cita 15: "pensando que está en el verde de la ermita me trae muchos recuerdos, muchos" U3-Cita 2: "cuando era joven, estaba la juventud, no por ahí, esta que hierve" U2-Cita 1: "hemos tenido la suerte, de que los hijos, pues hayan salido buenos, bueno buenos, trabajadores y tal, pues se han situado en la vida" U3-Cita 3: "es que nos encontramos en una etapa muy difícil de la vida" U5-Cita 8: "era todo amor y todo cariño, entonces la vida se vive de distinta manera" U1-Cita 3: "no he tenido ese sufrimiento, por eso te digo que he sido muy feliz, unos años para acá" U1-Cita 5: "antes era todo felicidad, ahora ya ves" U2-Cita 6: "tienes que aceptar el resultado si es bueno mejor, claro, y si no es bueno te entristece" U1-Cita 4: "yo en la juventud, feliz del todo, mi niñez, la juventud" U2-Cita 2: "cuando te afectan a la vida que has vivido, en aquellos momentos difíciles, y al final, tienes que aceptar el resultado si es bueno mejor, claro, y si no es bueno te entristece" U2-Cita 1: "las emociones del comportamiento de la gente, y de toda la que estas protegiendo, porque estas exponiendo tu vida".
Categoría General Emoción (CGE)	CGE-Tema1: Emociones reflejadas a través de experiencias pasadas	CGE-T1-SubTema2: Emociones relacionadas con pérdida de un ser querido	U1-Cita 6: "yo he vivido la experiencia peor de mi vida aquí, que es perder un hijo con 59 años" U1-Cita 9: "cuando empiezan a faltar los padres, los hermanos, un hijo, pues pesa" U1-Cita 11: "el murió con 103 años perfectamente, de repente e iba hacer 104 años" U3-Cita 12: "yo me quede sin madre a los 12 años, éramos once" U4-Cita 13: "murió mi hija con 25 años, ya se me acabo la vida" U2-Cita 4: "cuando estallo la nefasta guerra, me quede sin padres, durante ese tiempo que duro la guerra" U5-Cita 3: "ahora pensando en la ermita que está allí el pobre en la ermita del Carmen, no poder ir allí" U1-Cita 2: "pero cuando empieza a fallecer el marido, luego los hijos, ya" U3-Cita 4: "ahora por desgracia no le puedo abrazar a mi marido"
Categoría General Emoción (CGE)	CGE-Tema1: Emociones reflejadas a través de experiencias pasadas	CGE-T1-SubTema3: Emociones relacionadas con reuniones sociales con personas queridas	U3-Cita 7: "últimamente íbamos a hoteles y decíamos no cabemos, tenemos que coger un hotel a parte porque la gente, todos somos de mucho hablar y de reírnos mucho, y todo eso. Esas experiencias que te digo ahora que pocos somos" U3-Cita 1: "sabes que emociones más grandes? Cuando nos reunimos todos los hermanos, ya casados, con hijos, con nietos a celebrar navidades, cumpleaños, todo. Esas son las emociones que se llevan en dentro" U4-Cita 1: "yo hay momentos con las hermanas siempre casadas, ahora con mis hijas, somos 19 con los nietos y los biznietos. Y nos hemos reunido donde mi hija. Pero ya no al ser tantos vamos a comer el día de reyes, así, los cumpleaños los biznietos en agosto" U5-Cita 6: "lo vives aquí, porque yo ya de estas emociones ya digo, lo mismo me da estar aquí, que irme con él, ya no, es decir, yo quiero morirle, quiero irme con él, no"
Categoría General Emoción (CGE)	CGE-Tema1: Emociones reflejadas a través de experiencias pasadas	CGE-T1-SubTema4: Emociones sobre la ocupación/profesión	U2-Cita 7: "las emociones de que, con mucha ilusión para conseguir, porque no todos los que nos presentábamos a las oposiciones, y como lo conseguí, pues es una emoción enorme" U2-Cita 8: "hablo de las que sigo emocionándome son las del cuerpo" U3-Cita 9: "la vivida de él y de su profesión"
Categoría General Emoción (CGE)	CGE-Tema2: Emociones asociadas con su experiencia en la residencia	CE-T2-SubTema1: Emociones sobre llegada a la residencia	U3-Cita 1: "tenía que venir a sitios donde se puede estar, y estoy muy contenta" U1-Cita 2: "yo vine por obligación, estaba muy grave por el Covid, del Clínico aquí" U5-Cita 5: "siempre quise residencia" U4-Cita 1: "pues que yo no quería venir aquí, pero me caí, tuve una neumonía"
Categoría General Emoción (CGE)	CGE-Tema2: Emociones asociadas con su experiencia en la residencia	CE-T2-SubTema2: Emociones sobre su estancia en la residencia	U5-Cita 4: "las emociones aquí se viven mucho" U3-Cita 4: "es que es completamente nuestra vida aquí. Que la hacemos cada una" U5-Cita 2: "porque sé que los hijos están tranquilos, porque estoy atendida y distraída y entretenida. Y la satisfacción mía es que ellos vivan su vida, y no tenga que estar estorbando, nada más que eso"
Categoría General Emoción (CGE)	CGE-Tema2: Emociones asociadas con su experiencia en la residencia	CE-T2-SubTema3: Emociones de gratitud con las personas de la residencia	U1-Cita 3: "juan me saco adelante la movilidad" U2-Cita 1: "os agradezco a todos vosotros que os dedicáis a todos nosotros" U5-Cita 2: "estoy muy agradecida a ti por lo muy bien que has tratado a mi marido" U5-Cita 1: "tengo que ayudar, porque yo he salido muy satisfecha, no tengo palabras para agradecer, lo que hicieron por mi marido"

Tabla 4
Codificación de datos

Tabla Segunda Categoría General: Música (CGM)			
	Temas (T)	Subtemas	Citas
Categoría General Música (CGM)	CGM-Tema1 La música como ayuda	CGM-Tema1-SubTema1: Música como ayuda para recordar situaciones de la vida	U5-Cita 10: “mucho, estos recuerdos no se olvidan, porque lo bailabas con sentimiento, lo bailabas con emoción, y lo querías tanto que no lo puedes olvidar” U3-Cita 3: “pues experiencia, cuando bailaba esa canción con mi marido, como me hubiera gustado que no hubiera terminado nunca” U5-Cita 7: “muchos recuerdos, mucho amor, de pena y de todo, porque las bailabas muy bien, y se pasaba muy bien la música” U4-Cita 8: “pues estar aquí, estar con mi marido” (en referencia a un recuerdo) U5-Cita 1: “te hacen un recordar y te hacen un amor, y te hacen emocionarte” U1-Cita 1: “dicen que recordar es volver a vivir, así recordamos los buenos, procuramos olvidar lo malo, procuramos”
	CGM-Tema1 La música como ayuda	CGM-Tema1-SubTema2: Música como ayuda para sobrellevar situaciones	U1-Cita 2: “había fallecido mi marido, tenía todo el día en el ordenador al Dúo Dinámico, me lo aplicaba a mí, ese era mi himno”. U1-Cita 3: “la canción de resistiré para mí era como me ayudaba valla”. U1-Cita 4: “a mí me ha dicho el psicólogo que tengo que sacar eso, y si me gusta cantar, que cante” U1-Cita 5: “el fallecimiento de mi marido, luego mi hijo, ya me propuse eso resistir” U5-Cita 4: “me ha servido de mucha ayuda, mucho amparo y mucha ayuda” U5-Cita 5: “yo es que no encuentro palabras para agradecer lo mucho que me ha ayudado en esos momentos tan tristes”
Categoría General Música (CGM)	CGM-Tema2 La música como compañía en situaciones		U2-Cita 1: “pues segando con una hoz de mano, trigo, la cebada, no había maquinaria, ¿sabes?, pues cantábamos trillando en las eras, se oían canciones” U2-Cita 3: “la música siempre es un mensaje que depende de la situación en que te encuentres” U1-Cita 7: “depende de la música, la época que has vivido” U3-Cita 8: “pues como si la música, la vida siguiera con la música”
Categoría General Música (CGM)	CGM-Tema3 La música genera emociones en las personas		U3-Cita 11: “que yo con la música siempre estoy contenta, aunque no sepa cantar, pero oigo música, y estoy mejor que en una habitación que no haya nada, estoy más contenta” U5-Cita 1: “cantando se vive dos veces”, “la música se vive dos veces, porque si la estas cantando con alegría te estas recreando en ella, y si tienes una que te llena muy a fondo pues te dará tristeza y ya no puedes seguir” U5-Cita 2: “que estoy muy emocionada no puedo hablar, me da muchos recuerdos dolorosos” U1-Cita 6: “pues oye que la música te revuelve, te da que pensar tantas cosas, de niña, de adolescente, de casada, de viuda, de todo”
Categoría General Música (CGM)	CGM-Tema4 Gustos musicales		U1-Cita 1: “a mí me gusta mucho el resistiré del Dúo Dinámico” U5-Cita 2: “yo camino verde” U2-Cita 3: “la espigadora” U3-Cita 4: “que el reloj no marque las horas” U4-Cita 5: “a tu vera” U2-Cita 1: “yo a la zarzuela todos los días que podía iba, los fines de semana que era los únicos que eso” U1-Cita 9: “los boleros, casi todo, soy muy sentimental”

LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA


Gráfico 1.

Esquema de jerárquico del contenido encontrado.

La codificación de datos que observamos se ramifica en dos grandes categorías de temas generales. Está en primer lugar, la categoría general de las emociones (CGE) y, en segundo lugar, está la categoría general de música (CGM).



LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

En la primera categoría de las emociones (CGE) se ramifican dos temas dentro del general: tema 1. Las emociones y experiencias pasadas, que se codifica de la siguiente manera (CGE-T1: las emociones y experiencias pasadas);

Tema 2. Emociones y experiencias en la residencia, que se codifica de la siguiente manera (CGE-T2: las emociones y experiencias en la residencia).

Ambos temas se subdividen en subTemas que son codificadas de la siguiente manera:

El CGE-T1. LAS EMOCIONES Y EXPERIENCIAS PASADAS, se clasifica en cuatro subtemas: Sub Tema 1: emociones sobre la experiencia de vida “vivida”. Se codifica de la siguiente manera (CGE-T1-S1); Sub Tema 2: emociones relacionadas con pérdidas de un ser querido. Se codifica de la siguiente manera (CGE-T1-S2); Sub Tema 3: emociones relacionadas con reuniones sociales con personas queridas. Se codifica de la siguiente manera (CGE-T1-S3); Sub Tema 4: emociones sobre la ocupación/profesión. Se codifica de la siguiente manera (CGE-T1-S4).

EL CGE-T2. LAS EMOCIONES Y EXPERIENCIAS EN LA RESIDENCIA, se clasifica en tres subtemas: Sub Tema 1: emociones sobre la llegada a la residencia. Se codifica de la siguiente manera (CGE-T2-S1); Sub Tema 2: emociones sobre su estancia en la residencia. Se codifica de la siguiente manera (CGE-T2-S2); Sub Tema 3: emociones de gratitud con las personas mayores de la residencia. Se codifica de la siguiente manera (CGE-T2-S3).

En la segunda Categoría General de la Música (CGM), se ramifica cuatro temas: tema 1. Música como ayuda (CGM-T1); tema 2. La música como compañía (CGM-T2); tema 3. La música genera emociones en las personas (CGM-T3); tema 4. Los gustos musicales (CGM-T4).

LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

En esta categoría solo hay un tema que tenga subcategorías. Es el caso de la categoría (CGM-T1), que engloba dos subtemas: subtema 1. Música como ayuda para recordar (CGM-T1-S1); subtema 2. Música como ayuda para sobrellevar situaciones (CGM-T1-S2).

En cada tema con sus subtemas correspondientes si existe esa subcategoría en ese tema en concreto, podemos observar que está enmarcado por una serie de citas en relación con los usuarios que las han descrito en la transcripción previa. De la que hemos extraído las citas en correlación a los temas a tratar en la codificación de la investigación.

En la Categoría General Emociones (CGE). El tema 1. Emociones y experiencias pasadas (CGE-T1) con sus cuatro subtemas, traen consigo una serie de códigos de identificación (CD), que va relacionado con unas citas, que se las cataloga de la siguiente manera: CGE-T1-S1: 18 citas; CGE-T1-S2: 9 citas; CGE-T1-S3: citas; CGE-T1-S4: 3 citas.

En la Categoría General Emociones (CGE). El tema 2. Emociones y experiencias en la residencia (CGE-T1) con sus tres subtemas, traen consigo una serie de códigos de identificación (CD), que va relacionado con sus citas, que se las cataloga de la siguiente manera: CGE-T2-S1: 4 citas; CGE-T2-S2: 6 citas; CGE-T2-S3: 4 citas.

En la Categoría General Música (CGM). El tema 1. Música como ayuda (CGM-T2) con sus subtemas, trae consigo una serie de códigos de identificación (CD), que va relacionado con sus citas, que se catalogan de la siguiente manera: CGM-T1-S1: 6 citas; CGM-T1-S2: 6 citas.

En la Categoría General Música (CGM). Los temas 2, 3, 4 (CGM-T2; CGM-T3; CGM-T4), no traen consigo subtemas, pero tienen sus citas, codificadas de la siguiente manera: CGM-T2: 4 citas; CGM-T3: 4 citas; CGM-T4: 7 citas.

A continuación, se muestra la codificación de datos, detallada en profundidad de cada Categoría General (CG), tanto de las emociones como de la música, y ordenadas por lo dicho por cada usuario, que se verá reflejada de manera más visual en la (TABLA 5) realizada después de exponer las evidencias cualitativas dicho por los usuarios que participaron en el grupo de discusión para la investigación.

Los temas que se han abordado expuestos anteriormente vienen codificados con una serie de citas, en relación con cada usuario se expresa de la siguiente manera (U1-T1; U1-T1-S1), siendo así como se establece la codificación de citas:

Tabla 6.

Codificación de citas dicha por los usuarios

	USUARIO 1
U1C1	“no he tenido ese sufrimiento, por eso te digo que he sido muy feliz, unos años para acá”
U1C2	“antes era todo felicidad, ahora ya ves”
U1C3	“yo en la juventud, feliz del todo, mi niñez, la juventud”
U1C4	“yo he vivido la experiencia peor de mi vida aquí, que es perder un hijo con 59 años”
U1C5	“cuando empiezan a faltar los padres, los hermanos, un hijo, pues pesa”
U1C6	“el murió con 103 años perfectamente, de repente e iba hacer 104 años”
U1C7	“pero cuando empieza a fallecer el marido, luego los hijos, ya”
U1C8	“yo vine por obligación, estaba muy grave por el Covid, del Clínico aquí”
U1C9	“juan me saco adelante la movilidad”
U1C10	“dicen que recordar es volver a vivir, así recordamos los buenos, procuramos olvidar lo malo, procuramos”
U1C11	“había fallecido mi marido, tenía todo el día en el ordenador al Dúo Dinámico, me lo aplicaba a mí, ese era mi himno”.
U1C12	“la canción de resistiré para mí era como me ayudaba valla”
U1C13	“a mí me ha dicho el psicólogo que tengo que sacar eso, y si me gusta cantar, que cante”
U1C14	“el fallecimiento de mi marido, luego mi hijo, ya me propuse eso resistir”
U1C15	“depende de la música, la época que has vivido”
U1C16	“a mí me gusta mucho el resistiré del Dúo Dinámico”
U1C17	“pues oye que la música te revuelve, te da que pensar tantas cosas, de niña, de adolescente, de casada, de viuda, de todo”
U1C18	“los boleros, casi todo, soy muy sentimental”

Tabla 7.*Codificación de citas dicha por los usuarios*

	USUARIO 2
U2C1	“estar a gusto, llevo ya 22 años, viudo, se me murió mi mujer, y vivía solo, con dos hijos, que están bien, están situados en la vida, pero, y dos nietos”
U2C2	“pues me siento también un poco defraudado, por cómo se va derivando la vida”
U2C3	“si alguna decepción tengo, pues ha sido una experiencia de vida muy extensa”
U2C4	“pues las vividas en el antiguo, en nuestra juventud”
U2C5	“hemos tenido la suerte, de que los hijos, pues hayan salido buenos, bueno buenos, trabajadores y tal, pues se han situado en la vida”
U2C6	“tienes que aceptar el resultado si es bueno mejor, claro, y si no es bueno te entristece”
U2C7	“cuando te afectan a la vida que has vivido, en aquellos momentos difíciles, y al final, tienes que aceptar el resultado si es bueno mejor, claro, y si no es bueno te entristece”
U2C8	“las emociones del comportamiento de la gente, y de toda la que estas protegiendo, porque estas exponiendo tu vida”.
U2C9	“cuando estallo la nefasta guerra, me quede sin padres, durante ese tiempo que duro la guerra”
U2C10	“las emociones de que, con mucha ilusión para conseguir, porque no todos los que nos presentábamos a las oposiciones, y como lo conseguí, pues es una emoción enorme”
U2C11	“hablo de las que sigo emocionándome son las del cuerpo”
U2C12	“la espigadora”
U2C13	“yo a la zarzuela todos los días que podía iba, los fines de semana que era los únicos que eso”
U2C14	“os agradezco a todos vosotros que os dedicáis a todos nosotros”
U2C15	“pues segando con una hoz de mano, trigo, la cebada, no había maquinaria, ¿sabes?, pues cantábamos trillando en las eras, se oían canciones
U2C16	“la música siempre es un mensaje que depende de la situación en que te encuentres”

Tabla 8.*Codificación de citas dicha por los usuarios*

USUARIO 3	
U3C1	“hubiera detenido el tiempo en nuestras manos, pero se fue”
U3C2	“muy bien, viuda, como ya sabéis, sin hijos, pero he sido muy feliz toda la vida”.
U3C3	“cuando era joven, estaba la juventud, no por ahí, esta que hierve”
U3C4	“es que nos encontramos en una etapa muy difícil de la vida”
U3C5	“ yo me quede sin madre a los 12 años, éramos once”
U3C6	“ahora por desgracia no le puedo abrazar a mi marido”
U3C7	“últimamente íbamos a hoteles y decíamos no cabemos, tenemos que coger un hotel a parte porque la gente, todos somos de mucho hablar y de reírnos mucho, y todo eso. Esas experiencias que te digo ahora que pocos somos”
U3C8	“¿sabes que emociones más grandes? Cuando nos reunimos todos los hermanos, ya casados, con hijos, con nietos a celebrar navidades, cumpleaños, todo. Esas son las emociones que se llevan en dentro”
U3C9	“la vivida de él y de su profesión”
U3C10	“tenía que venir a sitios donde se puede estar, y estoy muy contenta”
U3C11	“es que es completamente nuestra vida aquí. Que la hacemos cada una”
U3C12	“que el reloj no marque las horas”
U3C13	“que yo con la música siempre estoy contenta, aunque no sepa cantar, pero oigo música, y estoy mejor que en una habitación que no haya nada, estoy más contenta”
U3C14	“pues como si la música, la vida siguiera con la música”
U3C15	“pues experiencia, cuando bailaba esa canción con mi marido, como me hubiera gustado que no hubiera terminado nunca”

Tabla 9.*Codificación de datos dicha por los usuarios*

	USUARIO 4
U4C1	“murió mi hija con 25 años, ya se me acabo la vida”
U4C2	“yo hay momentos con las hermanas siempre casadas, ahora con mis hijas, somos 19 con los nietos y los biznietos. Y nos hemos reunido donde mi hija. Pero ya no al ser tantos vamos a comer el día de reyes, así, los cumpleaños los biznietos en agosto”
U4C3	“pues que yo no quería venir aquí, pero me caí, tuve una neumonía”
U4C4	“pues estar aquí, estar con mi marido” (en referencia a un recuerdo)
U4C5	“a tu vera”

Tabla 10.
Codificación de citas dicha por los usuarios

USUARIO 5	
U5C1	“tuve la suerte de casarme, y he vivido muy feliz”
U5C2	“pensando que está en el verde de la ermita me trae muchos recuerdos, muchos”
U5C3	“era todo amor y todo cariño, entonces la vida se vive de distinta manera”
U5C4	“ahora pensando en la ermita que está allí el pobre en la ermita del Carmen, no poder ir allí”
U5C5	“ lo vives aquí, porque yo ya de estas emociones ya digo, lo mismo me da estar aquí, que irme con él, ya no, es decir, yo quiero morirme, quiero irme con él, no
U5C6	“siempre quise residencia”
U5C7	“las emociones aquí se viven mucho”
U5C8	“porque sé que los hijos están tranquilos, porque estoy atendida y distraída y entretenida. Y la satisfacción mía es que ellos vivan su vida, y no tenga que estar estorbando, nada más que eso”
U5C9	“estoy muy agradecida a ti por lo muy bien que has tratado a mi marido”
U5C10	“tengo que ayudar, porque yo he salido muy satisfecha, no tengo palabras para agradecer, lo que hicieron por mi marido”
U5C11	“mucho, estos recuerdos no se olvidan, porque lo bailabas con sentimiento, lo bailabas con emoción, y lo querías tanto que no lo puedes olvidar”
U512	“muchos recuerdos, mucho amor, de pena y de todo, porque las bailabas muy bien, y se pasaba muy bien la música”
U513	“te hacen un recordar y te hacen un amor, y te hacen emocionarte”
U514	“me ha servido de mucha ayuda, mucho amparo y mucha ayuda”
U515	“yo es que no encuentro palabras para agradecer lo mucho que me ha ayudado en esos momentos tan tristes”
U516	“cantando se vive dos veces”, “la música se vive dos veces, porque si la estas cantando con alegría te estas recreando en ella, y si tienes una que te llena muy a fondo pues te dará tristeza y ya no puedes seguir”
U517	“que estoy muy emocionada no puedo hablar, me da muchos recuerdos dolorosos”
U5C18	“yo camino verde”



La clasificación de citas se elabora de dos maneras:

a. Clasificación por contenido de Categorías Generales y subtemas:

La Categoría General de Emociones (CGE):

- CGE-T1-S1: establece 18 citas en donde el tema abordado es las *emociones y las experiencias pasadas*, junto con el subtema *emociones sobre la experiencia de vida “vivida”*
- CGE-T1-S2: establece 9 citas en donde el tema abordado es las *emociones y las experiencias pasadas*, junto con el subtema las *emociones relacionadas con pérdida de un ser querido*.
- CGE-T1-S3: establece 3 citas en donde el tema abordado es las *emociones y las experiencias pasadas*, junto con el subtema las emociones sobre su estancia en la residencia, junto con el subtema las *emociones relacionadas con reuniones sociales con personas queridas*.
- CGE-T1-S4: establece 3 citas en donde el tema abordado es las *emociones y las experiencias pasadas*, junto con el subtema las *emociones sobre la ocupación/profesión*.
- CGE-T2-S1: establece 4 citas en donde el tema abordado es las *emociones y las experiencias pasadas*, junto con el subtema las *emociones sobre la llegada a la residencia*.
- CGE-T2-S2: establece 3 citas en donde el tema abordado es las *emociones y las experiencias pasadas*, junto con el subtema las *emociones sobre su estancia en la residencia*.
- CGE-T2-S3: establece 4 citas en donde el tema abordado es las *emociones y las experiencias pasadas*, junto con el subtema las *emociones sobre la gratitud con las personas de la residencia*.

La Categoría General Música (CGM):

- CGM-T2-S1: establece 6 citas en donde el tema abordado es la *música como ayuda*, junto con el subtema la *música como tema para recordar*
- CGM-T1-S2: establece 6 citas en donde el tema abordado es la *música como ayuda*, junto con el subtema la *música como ayuda para sobrellevar situaciones*
- CGM-T2: establece 4 citas en donde el tema abordado es la *música como compañía*
- CGM-T3: establece 4 citas en donde el tema abordado es la *música genera emociones en las personas*
- CGM-T4: establece 6 citas en donde el tema abordado es los *gustos musicales*

El total de citas por Categorías Generales Emoción (CGE) son 48 citas; el total por Categorías Generales Música (CGM) son 26 citas. Siendo por lo tanto un cómputo total de 74 citas.

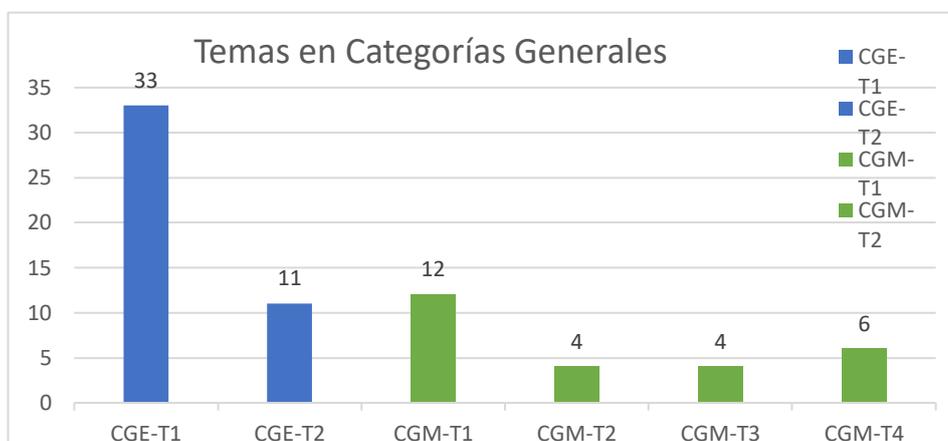


Gráfico 2.

Temas en categorías generales

En este gráfico de barras se observa el total de citas expuestas por los usuarios, habiendo una mayor participación en el tema 1 de las emociones relacionado con “*las emociones y las experiencias pasadas*” y el tema 1 de la música relacionado con “*la música como ayuda*”

b. Clasificación de temas por usuario

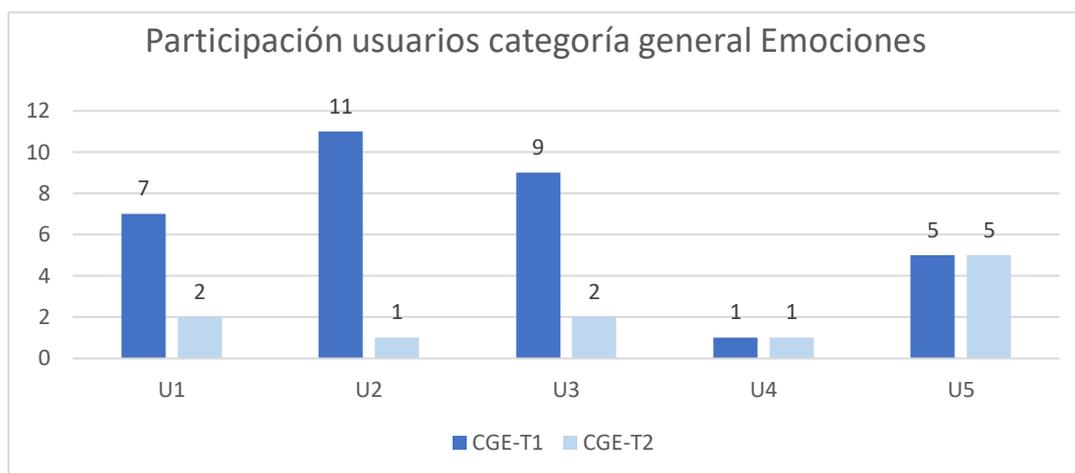


Gráfico 3.

Participación de usuarios por categorías generales de emociones (CGE)

En este gráfico de barras se observa una mayor participación de las emociones en el tema 1 por parte de los (U1, U2, U3, U5); también una mayor participación en el tema 2 pero solo hubo mayor participación por parte del (U5).

En la **Categoría General Emociones (CGE)** englobado en dos temas con sus subtemas:

- El usuario 1 (U1) tiene un total de 9 citas que se enmarcan en las siguientes categorías: CGE-T1-S1, CGE-T1-S2, CGE-T2-S1; CGE-T2-S2).
- El usuario 2 (U2) tiene un total de 12 citas enmarcadas en las siguientes categorías: CGE-T1-S1, CGE-T1-S2, CGE-T1-S4, CGE-T2-S3.
- El usuario 3 (U3) tiene un total de 11 citas enmarcadas en las siguientes categorías CGE-T1-S1, CGE-T1-S2, CGE-T1-S3, CGE-T1-S4, CGE-T2-S1 CGE-T2, S2
- El usuario 4 (U4) tiene un total de 2 citas enmarcadas en las siguientes categorías CGE-T1-S3 CGE-T2-S2
- El usuario 5 (U5) tiene un total de 10 citas. enmarcadas en las siguientes categorías CGE-T1-S1, CGE-T1-S2, CGE-T1-S3, CGE-T2-S1, CGE-T2-S2, CGE-T2, S3

c. Clasificación de temas por usuario

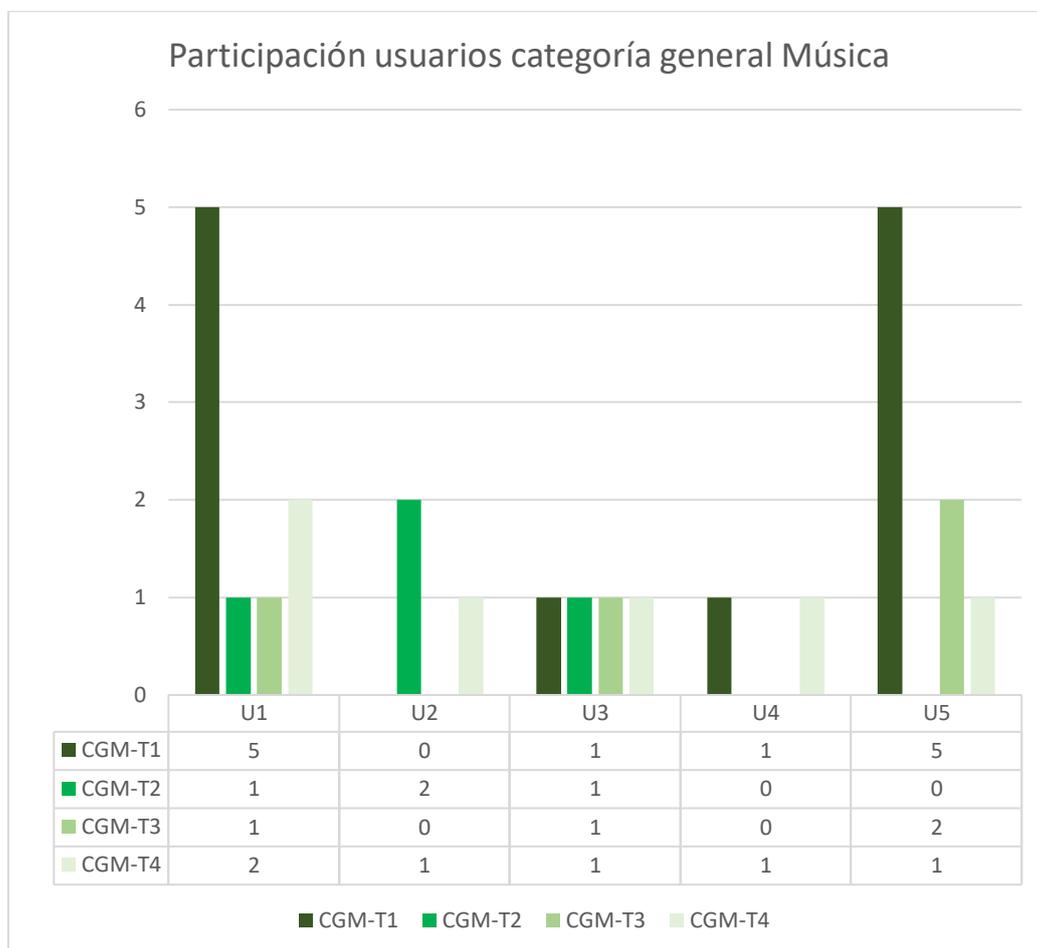


Gráfico 4.

Participación de usuarios por categoría general música (CGM)

En este gráfico se observa una mayor participación de usuarios en el tema 1 por parte de los usuarios (U1, U5); en el tema 2 por parte del usuario (U2); en el tema 3 por parte del usuario (U5); en el tema 4 por parte del usuario (U1); menos participación en los temas 1 2, 3, 4 por parte del siguiente usuario (U3); menos participación en el tema 2 y 4 por el usuario (U2); menos participación del tema 1 y 4 por parte del usuario (U4).

En la **Categoría General Música (CGM)** englobado por cuatro temas, y solo un tema con tres subtemas:

- El usuario 1 (U1) tiene 9 citas que se enmarcan en las siguientes categorías: CGM-T1-S1, CGM-T1-S2, CGM-T2, CGM-T3, CGM-T4
- El usuario 2 (U2) tiene 3 citas que se enmarcan en las siguientes categorías: CGM-T2, CGM-T4
- El usuario 3 (U3) tiene 2 citas que se enmarcan en las siguientes categorías: CGM-T1-S1, CGM-T4
- El usuario u (U4) tiene 2 citas que se enmarcan en las siguientes categorías: CGM-T1-S1, CGM-T2, CGM-T3, CGM-T4
- El usuario 5 (U5) tiene 8 citas que se enmarcan en las siguientes categorías: CGM-T1-S1, CGM-T1-S2, CGM-T3, CGM-T4.

d. Clasificación por nivel general de participación por usuario/a



Gráfico 5.

Nivel general de participación por usuario/a

En conclusión, de cada usuario (U1, U2, U3, U4, U5) en relación con las dos grandes Categorías Generales (CGE, CGM) podemos exponer que el usuario 1 (U1) cuenta con 18 citas en total; el usuario 2 (U2) cuenta con 16 citas en total, el usuario 3 (U3) cuenta con 15 citas en total, el usuario 4 (U4) cuenta con 5 citas en total, el usuario 5 (U5) cuenta con 17 citas en total.

e. Clasificación por nivel de participación de usuarios/as por categoría general

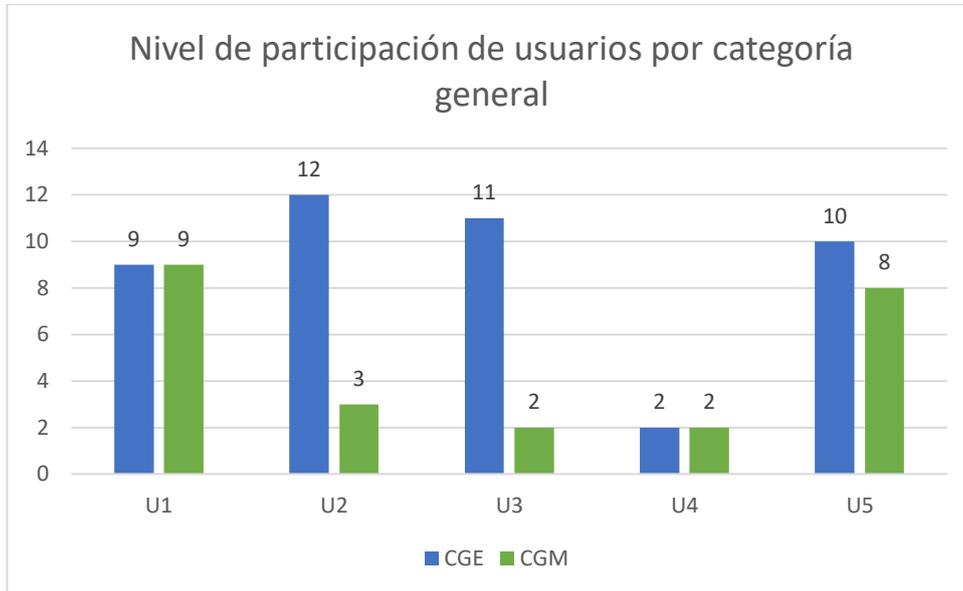


Gráfico 6.

Nivel de participación de usuarios/as por categoría general (CG)

Estos gráficos se observa el total de citas expuestas por los usuarios, habiendo una mayor participación de citas entre ambas Categorías Generales (CGE-CGM) por parte de los siguientes usuarios (U1, U2, U3,U5), ya que comprendían mejor las preguntas a debatir, y se mostraban receptivos a exponer más información a lo que se les preguntaba, aunque tuviera que ver con otras preguntas.

Lo que se acaba consiguiendo al ser transcrito una mayor información de datos, para poder hacer una comparación con la teoría de investigación. Mientras que el (U4) tiene menor participación, por no entender en su mayoría las preguntas que se le hacían, además de influir otros factores externos al resultado obtenido.



6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La realización de la interpretación de datos, una vez hecho el análisis de la transcripción de datos, se lleva a cabo en la triangulación entre el marco teórico y la técnica de grupo de discusión realizada por los usuarios.

Respecto a la primera categoría general sobre las emociones de las personas mayores, se observa que se enmarcan en una serie de experiencias de vida basadas en los siguientes aspectos: por un lado, las experiencias vividas en la juventud y edad adulta, en relación a sus seres queridos y sus relaciones sociales, la ocupación o profesión que han ejercido a lo largo de sus vidas; y por otro lado las experiencias relacionadas con su última etapa de la vida en centros residenciales, es decir, en su llegada a la estancia geriátrica, su proceso de desarrollo, sus vivencias, la gratitud de los usuarios ante la atención recibida.

En este primer aspecto, denominado las experiencias de vida “vividas” Claudia Miranda (2017), afirma que con el paso de los años las personas mayores afrontan con mayor facilidad las emociones, ya que dan mayor relevancia a los aspectos positivos y canalizan mejor todo aquello que les ocurre en la vida. Esto se ve reflejado en las siguientes citas todas del T1 “las emociones reflejadas a través de experiencias pasadas:

U3- cita 14: “hubiera detenido el tiempo en nuestras manos, pero se fue”

U2- cita 5: “si alguna decepción tengo, pues ha sido una experiencia de vida muy extensa”

U3- cita 3: “es que nos encontramos en una etapa muy difícil de la vida”

U5- cita 8: “era todo amor y todo cariño, entonces la vida se vive de distinta manera”

LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

Goleman (1995) considera que las emociones se encuentran estrechamente relacionadas a como las personas se encuentren en ese momento, a la actitud que tenga respecto ante esa situación pasada y como todo ello se ve reflejado en el impulso emocional que proyecta las personas. Se ve en las siguientes citas:

U3-cita 1: “muy bien, viuda, como ya sabéis, sin hijos, pero he sido muy feliz toda la vida”

U5- cita 2: “tuve la suerte de casarme, y he sido muy feliz”

U1- cita 5: “antes era todo felicidad, ahora ya ves”

U1- cita 4: “yo en la juventud, feliz del todo, mi niñez, la juventud”

U2- cita 2: “cuando te afectan a la vida que has vivido, en aquellos momentos difíciles, y al final tienes que aceptar el resultado si es bueno mejor, claro, y si no es bueno te entristece”

Respecto a la pérdida de los seres queridos se expone que la pérdida de cónyuges, familiares o personas del entorno provocan un impacto en las relaciones sociales de las personas. Esto genera un gran impacto emocional en ellos, por lo que deberán contar con un sistema de apoyo para lidiar con esa situación pues representa un cambio significativo en sus vidas.

U1- cita 6: “yo he vivido la experiencia peor de mi vida, que es perder un hijo con 39 años”

U1- cita 9: “cuando empiezan a faltar los padres, los hermanos, un hijo, pues pesa”

U1- cita 11: “el murió con 103 años perfectamente, de repente e iba hacer 104 años”



U3- cita 12: “yo me quede sin madre a los 12 años, éramos once”

U3- cita 13: “murió mi hija con 25 años, ya se me acabo la vida”

U2- cita 4: “cuando estallo la nefasta guerra, me quede sin padres, durante ese tiempo que duro la guerra”

U5- cita 3: “ahora pensando en la ermita que está allí el pobre en la ermita del Carmen, no poder ir allí”

U1- cita 2: “pero cuando empieza a fallecer el marido, luego los hijos, ya”

U3- cita 4: “ahora por desgracia no le puedo abrazar a mi marido”

En cuanto a las relaciones sociales con sus seres queridos Goleman (1995) relaciona las emociones con las vivencias sociales. Se ve reflejado en las siguientes citas:

U3-Cita 7: “últimamente íbamos a hoteles y decíamos no cabemos, tenemos que coger un hotel a parte porque la gente, todos somos de mucho hablar y de reírnos mucho, y todo eso. Esas experiencias que te digo ahora que pocos somos”

U3-Cita 1: “¿sabes que emociones más grandes? Cuando nos reunimos todos los hermanos, ya casados, con hijos, con nietos a celebrar navidades, cumpleaños, todo. Esas son las emociones que se llevan en dentro”

U4-Cita 1: “yo hay momentos con las hermanas siempre casadas, ahora con mis hijas, somos 19 con los nietos y los biznietos. Y nos hemos reunido donde mi hija. Pero ya no al ser tantos vamos a comer el día de reyes, así, los cumpleaños los biznietos en agosto”



U5-Cita 6: “ lo vives aquí, porque yo ya de estas emociones ya digo, lo mismo me da estar aquí, que irme con él, ya no, es decir, yo quiero morirme, quiero irme con él, no”

Respecto a la ocupación o profesión laboral se observa que la última etapa de la vida relacionada con la situación laborar en la que se encuentren la persona, como es la jubilación, provoca sentimientos de impotencia o frustración al sentir que ya no prestan servicio a la comunidad al verse disminuidas sus habilidades o destrezas.

U2-Cita 7: “las emociones de que, con mucha ilusión para conseguir, porque no todos los que nos presentábamos a las oposiciones, y como lo conseguí, pues es una emoción enorme”

U2-Cita 8: “hablo de las que sigo emocionándome son las del cuerpo”
(refiriéndose a la entidad a la que estuvo adscrito durante su vida laboral la guardia civil)

U3-Cita 9: “la vivida de él y de su profesión”

En el ámbito residencial, en cuanto a la llegada a la residencia de los usuarios se ha visto un incremento de la necesidad de este servicio destinado a atender a aquellas personas que se encuentran en situación de dependencia o que poseen enfermedades crónicas que precisan de cuidados específicos.

U3-Cita 1: “tenía que venir a sitios donde se puede estar, y estoy muy contenta”

U1-Cita 2: “yo vine por obligación, estaba muy grave por el Covid, del Clínico aquí”

U5-Cita 5: “siempre quise residencia”

U4-Cita 1: “pues que yo no quería venir aquí, pero me caí, tuve una neumonía”

LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

En el ámbito de su estancia en la residencia, los usuarios les cuesta expresar sus emociones a la hora de exponer como se sienten, no solo dentro de la estancia, sino también sus familiares al saber que el trato recibido es acorde a sus necesidades.

U5-Cita 4: “las emociones aquí se viven mucho”

U3-Cita 4: “es que es completamente nuestra vida aquí. Que la hacemos cada una”

U5-Cita 2: “porque sé que los hijos están tranquilos, porque estoy atendida y distraída y entretenida. Y la satisfacción mía es que ellos vivan su vida, y no tenga que estar estorbando, nada más que eso”

En el ámbito de la gratitud de los usuarios a la atención recibida un aspecto que no se refleja en la teoría, pero que hemos extraído del grupo de discusión se ve reflejado en distintas citas expuestas por los usuarios en su intervención:

U1-Cita 3: “juan me saco adelante la movilidad”

U2-Cita 1: “os agradezco a todos vosotros que os dedicáis a todos nosotros”

U5-Cita 2: “estoy muy agradecida a ti por lo muy bien que has tratado a mi marido”

U5-Cita 1: “tengo que ayudar, porque yo he salido muy satisfecha, no tengo palabras para agradecer, lo que hicieron por mi marido”

Bisquerra (2006) establece un protocolo de Bienestar Emocional en el que se tenga en cuenta unos patrones de conducta para que las personas mayores, dispongan de las herramientas necesarias para tener capacidad de reacción ante situaciones nuevas o desconocidas.



En cuanto a la segunda categoría general sobre la música, se identifica que en las personas mayores es una herramienta que les ayuda para afrontar situaciones emocionables, recordar momentos del pasado, también los acompañada a lo largo de su vida, todo ello genera emociones que expresan mediante sus gustos musicales.

La música como ayuda para sobrellevar situaciones, estudios señalan que resulta beneficioso para las personas escuchar música ya que ayuda a gestionar las emociones que experimentan, lo cual se evidencia en varias de las apreciaciones de los usuarios:

U1-Cita 2: “había fallecido mi marido, tenía todo el día en el ordenador al Dúo Dinámico, me lo aplicaba a mí, ese era mi himno”.

U1-Cita 3: “la canción de resistiré para mí era como me ayudaba valla”.

U1-Cita 4: “a mí me ha dicho el psicólogo que tengo que sacar eso, y si me gusta cantar, que cante”

U1-Cita 5: “el fallecimiento de mi marido, luego mi hijo, ya me propuse eso resistir”

U5-Cita 4: “me ha servido de mucha ayuda, mucho amparo y mucha ayuda”

U5-Cita 5: “yo es que no encuentro palabras para agradecer lo mucho que me ha ayudado en esos momentos tan tristes”

La música como ayuda para recordar situaciones de la vida:

U5-Cita 10: “mucho, estos recuerdos no se olvidan, porque lo bailabas con sentimiento, lo bailabas con emoción, y lo querías tanto que no lo puedes olvidar”

U3-Cita 3: “pues experiencia, cuando bailaba esa canción con mi marido, como me hubiera gustado que no hubiera terminado nunca”



U5-Cita 7: *“muchos recuerdos, mucho amor, de pena y de todo, porque las bailabas muy bien, y se pasaba muy bien la música”*

U4-Cita 8: *“pues estar aquí, estar con mi marido” (en referencia a un recuerdo)*

U5-Cita 1: *“te hacen un recordar y te hacen un amor, y te hacen emocionarte”*

U1-Cita 1: *“dicen que recordar es volver a vivir; así recordamos los buenos, procuramos olvidar lo malo, procuramos”*

Autores como Mercadall y Martí, 2007, mencionado por estudio de Solsona (2021) habla de la función catalizadora de la música en los procesos cognitivos como la memoria y García Castañera (2018) menciona la existencia de una relación entre la música y el cerebro, en la que la música refuerza procesos mentales de forma positiva como la memoria, recordar a través de la música situaciones pasadas, es para las personas mayores un refuerzo a su bienestar emocional.

En cuanto a la música como acompañamiento en situaciones que se dan en las vidas de las personas

U2-Cita 1: *“pues segando con una hoz de mano, trigo, la cebada, no había maquinaria, ¿sabes?, pues cantábamos trillando en las eras, se oían canciones”*

U2-Cita 3: *“la música siempre es un mensaje que depende de la situación en que te encuentres”*

U1-Cita 7: *“depende de la música, la época que has vivido”*

U3-Cita 8: *“pues como si la música, la vida siguiera con la música”*

Como la música como generadora de emociones

U3-Cita 11: “que yo con la música siempre estoy contenta, aunque no sepa cantar, pero oigo música, y estoy mejor que en una habitación que no haya nada, estoy más contenta”

U5-Cita 1: “cantando se vive dos veces”, “la música se vive dos veces, porque si la estas cantando con alegría te estas recreando en ella, y si tienes una que te llena muy a fondo pues te dará tristeza y ya no puedes seguir”

U5-Cita 2: “que estoy muy emocionada no puedo hablar, me da muchos recuerdos dolorosos”

U1-Cita 6: “pues oye que la música te revuelve, te da que pensar tantas cosas, de niña, de adolescente, de casada, de viuda, de todo”

En base a los gustos musicales de los usuarios, me expresaron sus recuerdos más significativos, las emociones que les generaba, si eso había cambiado ahora en la actualidad. Esta temática, los estudios tratados no hacen referencia a los gustos musicales.

U1-Cita 1: “a mí me gusta mucho el resistiré del Dúo Dinámico”

U5-Cita 2: “yo camino verde”

U2-Cita 3: “la espigadora”

U3-Cita 4: “que el reloj no marque las horas”

U4-Cita 5: “a tu vera”

U2-Cita 1: “yo a la zarzuela todos los días que podía iba, los fines de semana que era los únicos que eso”

U1- Cita 9: “los boleros, casi todo, soy muy sentimental”

7. CONCLUSIONES

El estudio se ha centrado en explorar la percepción emocional y analizar el papel de la música en las personas mayores. A lo largo de la experiencia se detecta dificultad en las personas mayores para describir o expresar emociones concretas, sentimientos o sensaciones, esta situación Arancibia y Behar (2015) la denominan alexitimia. Esta Alexitimia se observa claramente al explorar las emociones en las personas mayores, tanto en sus experiencias pasadas como en las experiencias en la residencia con lo que se confirma la debilidad que presentan estas personas en sus procesos emocionales.

Por lo tanto, en el tema de las emociones sus referencias emocionales son las experiencias pasadas, no obstante, aunque manifiestan intensidad emocional en esas experiencias no llegan a mencionar las emociones o sentimientos experimentados. Dentro de las experiencias pasadas se destacan especialmente aquellas vinculadas a un acontecimiento significativo como por ejemplo la pérdida de seres queridos o los momentos de reunión familiar. De lo que se deduce la importancia de las redes familiares para generar vínculos sociales que les impulse a tener un envejecimiento activo y afectivo, más saludable a nivel emocional, lo que promueve una mayor calidad de vida.

La calidad de vida se ve reflejada en las experiencias que narran acerca de los familiares o seres queridos que les integran en la residencia, como espacio social, sociosanitario y de la comunidad a través del cual se impulsa recursos sociales, dentro del que se van constituyendo lazos afectivos con las personas con las que conviven, llegando en muchos casos a tener un afecto de gratitud ante la atención recibida por los profesionales.

Con respecto al papel de la música los usuarios en general la utilizan para sobrellevar situaciones; también le sirve como ayuda para recordar sus vivencias, y en algunos casos como acompañamiento. De lo que se deduce que ha jugado un papel relevante en sus vidas.



LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

Puede ser una herramienta útil para conservar la memoria, como es escuchar canciones antiguas, con temática de su juventud, que lo que promueve es una experiencia pasada, a través de un hilo musical conectado con un recuerdo significativo.

En definitiva, es importante hacer hincapié sobre los sentimientos y emociones que no son nombrados por las personas mayores y son referidos a partir de una experiencia, esto aporta una información relevante sobre los procesos emocionales de las personas mayores en las residencias y de la necesidad de trabajar para que consigan reconocer mejor su estado emocional y nombrar sus sentimientos como parte la autogestión de las emociones, esto podría contribuir a fortalecer o mejorar su experiencia en la residencia y con ellos su calidad de vida.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASEDES.(2007). Documentos Profesionalizadores. Definición de Educación Social, Código Deontológico del educador y la educadora social, Catálogo de Funciones y Competencias del educador y la educadora social. Consejo General de Colegio de Educadoras y Educadores Sociales. EDUSO.

<https://eduso.net/res/revista/13/repertorio/documentos-profesionalizadores>

Borrero Benítez, F; Méndez Torres, VM, García Almenares, NI, &Macias Bestard,;(2012). Referentes históricos metodológicos relacionados con calidad de vida. Revista Información Científica, Vol. 76, núm. 4, Universidad de Ciencias Médicas de Guantánamo, Cuba. Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757269036.pdf>

Carballeda, Alfredo J. (2002). La intervención en lo social. Exclusión e integración en los nuevos escenarios sociales. Buenos Aires: Paidós Iberia. Books Google.https://books.google.es/books/about/La_Intervenci%C3%B3n_en_lo_Social.html?id=XlsIAAAACAAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y

Carol Iván Abaunza Forero, Mónica Alexandra Mendoza Molina, Pada Bustas Benítez, Giovanny Paredes Álvarez, Karla Vanesa Enríquez Wilches, Andrea Cardina Padilla Muñoz, A.C. (2019). Concepción del adulto mayor. In: Adultos mayores privados de la libertad en Colombia (ONLINE). Bogotá: Editorial Universidad del Rosario, Instituto Rosarista de Acción Social – SERES, pp.60-98. Scielo. <https://books.scielo.org/id/33k737pdf/abaunza-9789587385328-07.pdf>

Checa de la rosa, M.Y.(2020). La música como técnica logopédica en el ámbito gerontológico. Propuesta de actividades. (Trabajo fin de grado). Universidad de Valladolid, España. Recuperado de <https://uvdoc.uva.es/bitstream/handle/10324/42096/TFM-M L1979.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



Chóliz Mariano (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional PDF). Recuperado el 9 de Julio de https://psicopedagogia.org/1510/psicologia-de-la-emocion-el-proceso-emocional-pdf/?utm_content=cmp-true

Croom, Adam (2014). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae Scientiae*, Vol. 19 N^a 1, pp. 44-64. <https://doi.org/10.117/1029864914561709>

Gabriela Orduna María, Naval Durán Concepción. (2001). Gerontología Educativa. Barcelona: Ariel Educación, 2001. Apagea. <https://www.apagea.com/libros/GERONTOLOGÍA-EDUCATIVA-9788434426450-i.htm>

González, E. (2021). El concepto y objeto de la pedagogía social. (Trabajo de fin de grado). Universidad de Alcalá, España. Recuperado de https://edu.cardenalcisneros.es/darwin/app_data/documentos/4fff40df786d63e8cdbaa7545e8fa515/pedagogia-social/tema-5_concepto-y-objeto-de-la-pedagogia-social_1.pdf

González Fernández, Loraine; Fajardo Bernal, Jaime; Fajardo López, Eliza; Nápoles Gómez, Yanieska (2012). Reflexiones teóricas sobre longevidad satisfactoria y calidad de vida. *Revista Información Científica*, Vol. 75, núm. 3. Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757270036.pdf>

HEDAYANI, Nina, SCHBILI, Kylie y D'AN-GIULLI, Amedeo (2016). El Sistema-inspired ensemble music training is associated with changes in children's neurocognitive functional integration: preliminary ERP evidence. *Neurocase*, Vol. 22 N^a 6, pp. 538-547. <https://doi.org/10.1080/13554794.2016.1241885>



Ley 5 de 2003. Atención y protección a las personas mayores de Castilla y León.
Abril 5 de 2003. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2003-9100>

Ley 39 de 2006. Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. Diciembre de 14 de 2006.
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-206-21990>

Ley 16 de 2010. Servicios sociales de Castilla y León. Diciembre 20 de 2010.
<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2011-402>

López Prado, J.M.; & Salcedo Moncada, B. (2023). El impacto de la música como técnica contemplativa para la vida saludable. Ciencia Latina Revista científica Multidisciplinar, 7(1), 10083-10099. https://doi.org/10.37811/cl_rem.v7i1.5194

M.^a Del Carmen Carbajo Vélez. La historia de la vejez. Ensayos 2008, pp 237-254. Dialnet. <https://www.dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3003504>

Muñoz, M. (2019). Intervención sociocreativa en grupos de adultos mayores a través de la música. (Trabajo fin de grado). Universidad de Valladolid, España. Recuperado de https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/39444/TFG_F_2019_95.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mercè Roman, Jaume Trilla y Antoni Petrus. De profesión: educador(a) social. Barcelona: Paidós Ibérica, 2000. Casa del libro. <https://www.casadellibro.com/libro-de-profesión-educadora-social/9788449309380/727062>

Petrus Antonio (1997) concepto de Educación Social. In Antonio Petrus (Ed), Pedagogía Social (pp 9-39). España Ariel. Nodo.ugto. <https://nodo.ugto.mx/wp-content/uploads/2016/05/Educaci%C3%B3n-social.pdf>

Rafael Bisquerra Alzina (2009). Psicopedagogía de las emociones. Booksmedicos, org, Editorial Síntesis, S.A. Madrid. <https://www.sintesis.com>



R.L Schalock y M.A. (2003). Verdugo. Calidad de vida: manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. Madrid: Alianza. Casa del libro. <https://www.casadellibro.com/libro-calidad-de-vida-manual-para-profesionales-de-la-educación-salud-y-servicios-sociales/9788420641652/917713>

Reyes Rodríguez, Esther; Durand Rill, Ronaldo. (2018). Calidad de vida en la tercera edad desde la Universidad del Adulto Mayor. Revista de Información Científica, Vol.97, núm. 1, pp. 192-204. Scielo. https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1028-99332018000100192&script=sci_abstract

Urzúa M, Alfonso; Caques – Urizar, Alejandra (2012) Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. Revista Terapia Psicológica, Vol. 30, núm. 1, pp. 61-71. Scielo. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-4802012000100006

Vallés Herrero, Josep. (2009). Manual del educador social: intervención en servicios sociales. Madrid: pirámide, 2009. Casa del libro. <https://casadellibro.com/libro-manual-de-educador-social-intervención-en-los-servicios-sociales/9788436822700/1258409>

Vaneska Cindy Aponte Daza (2015) Calidad de vida en la tercera edad. Quality of life in the elderly. Universidad Católica Boliviana “San Pablo”. La Paz-Bolivia. Ajuyu, 13(2), 152-192. Scielo. https://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612015000200003



9. ANEXOS

a. ANEXO A: CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento informado es proveer a los familiares de los/as participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por NATALIA PÉREZ GAGO, del Campus Miguel Delibes. La meta de este estudio es hacer un grupo de discusión en donde generar un debate en base al tema siguiente *“como la experiencia de vida de las personas mayores ha condicionado la forma en la que expresa sus emociones y de qué manera significativa la música se ha visto presente en esos momentos vitales como apoyo emocional de referencia”*

Si usted accede a que su familiar participe en el estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 1 hora de su tiempo dentro de sus rutinas diarias. Lo que conversemos durante esa sesión se grabará en audio, de modo que pueda como investigadora transcribir después las ideas que sus familiares hayan expresado de manera anónima.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será de carácter confidencial y no será empleado para ningún otro fin fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al grupo de discusión serán codificadas usando el nombre de usuario, y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, las grabaciones serán eliminadas.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por NATALIA PÉREZ GAGO. He sido informado/a de que la meta del estudio es meramente saber cómo las emociones en consonancia con la música han tenido un papel importante en las experiencias de vidas que has tenido como persona a lo largo de tu vida.

Me han informado también que tendrás que responder a una serie de cuestiones y preguntas en una entrevista denominada grupo de discusión, lo cual te tomará aproximadamente 1 hora.

Reconozco que a información que provee del curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será empleada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado/a de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme en cualquier momento. De tener preguntas sobre mi participación puedo contactar a NATALIA PEREZ GAGO.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido.

Nombre del participante: _____

Fecha: _____

Firma del familiar: _____

b. ANEXO B: GUIÓN DEL GRUPO DE DISCUSIÓN

Guion

1. Presentación (10-15 minutos)

a. Se presenta la dinamizadora (alumna)

Quien soy yo, que hago, porque estoy aquí.

b. Se presenta o describe brevemente la actividad

Estoy realizando una investigación sobre las emociones en las personas mayores.

Con esta actividad os propongo pensar cómo vuestra experiencia de vida ha influido en la forma de expresar las emociones, o en las posibles dificultades para expresarlas.

Vamos a utilizar la música, algunas canciones para recordar momentos de la vida en los que las emociones fueron importantes.

c. Se presentan los participantes

Antes de empezar la presentación de los participantes, la dinamizadora advierte que la información que se comparta en la actividad será transcrita para la investigación y que sus nombres serán cambiados por seudónimos, con el fin de cumplir la protección de datos.

Se inicia la ronda de presentación de los participantes, solicitando los siguientes datos: Nombre, de donde son, como se sienten hoy.

Ahora vamos a continuar con la primera parte de la actividad que se llama *“las emociones de la vida”*

2. Primera parte: las emociones de la vida

¿Cuándo se habla de emociones vosotros/as en que pensáis?

¿Qué importancia ha tenido la música en sus vidas?

A continuación, vamos a escuchar dos canciones de vuestra época y me gustaría invitaros a recordar momentos de vuestra vida, que se puedan conectar con estas canciones.

Canción 1. Aquí el nombre de la canción y autor

¿recuerdas alguna experiencia de la vida relacionada con esta canción?

¿recuerdas las emociones sentidas en aquel momento?

¿crees que las emociones las sientes igual antes que ahora?

Canción 2: aquí el nombre de la canción y el autor

¿recuerdas alguna experiencia de la vida relacionada con esta canción?

¿recuerdas las emociones sentidas en aquel momento?

¿crees que las emociones las sientes igual antes que ahora?

Canción 3: opcional

¿recuerdas alguna experiencia de la vida relacionada con esta canción?

¿recuerdas las emociones sentidas en aquel momento?

¿crees que las emociones las sientes igual antes que ahora?

3. Pregunta general

¿creéis que en algunas situaciones la música puede ayudar a las personas mayores a expresar mejor las emociones? ¿Qué les ayude a sobrellevarlas?

4. Pregunta de impacto y conclusión

Ahora que hemos finalizado la actividad, ¿Cómo os sentís? ¿Qué conclusiones sacáis?

5. Cierre de la actividad

Hemos llegado al final de la actividad, muchas gracias por vuestra participación y apoyo en mi investigación, si os parece, cuando finalice el estudio y tenga los resultados os los hago llegar.

c. ANEXO C: TRANSCRIPCIÓN DEL GRUPO DE DISCUSIÓN

GRUPO DE DISCUSIÓN

Valladolid

Título de la investigación: la diversidad emocional a través de la música con las personas mayores en el ámbito residencial desde la Educación Social.

Nombre de o la participante: Elena – U1; Francisco -U2; Cristina -U3; Angela -U4; M.^a Cruz -U5

Moderadora: Natalia Pérez Gago (autora del estudio)

Descripción general de la actividad: técnica de investigación cualitativa

Lugar de la entrevista: Centro Geriátrico Riosol (Valladolid)

Fecha del grupo de discusión: 22/05/2023

Tema: las emociones a través de la música

Los tiempos reflejados en la transcripción hacen referencia al archivo digital: GD_VAL_Audio_plano_general.MP3

00:00 MODERADORA: Soy Natalia Pérez Gago, soy educadora social del Campus Universitario Miguel Delibes (Valladolid), hago una investigación sobre si las emociones que he buscado en autores basados en las emociones se reflejan o se asimilan a la realidad que vosotros como personas mayores habéis vivido en vuestro día a día, y a lo largo de vuestra experiencia de vida.

Estoy aquí porque quiero comprobar eso estadísticamente entre lo que dice la teoría y lo que dice la práctica. Estoy realizando una investigación sobre las emociones en las personas mayores, y con esta actividad os propongo pensar como vuestra experiencia de vida, ha influido en la forma de expresar vuestras emociones, o las posibles dificultades para expresarlas a lo largo de la vida.



Y vamos a utilizar la música y algunas canciones para recordar momentos de la vida que las emociones fueron importantes para vosotros, pueden ser negativas, positivas, pero os revivan un momento importante para vosotros, alomejor en ese momento fue negativo, pero ahora a lo largo de la vida esa experiencia tiene otra emoción.

Entonces antes de empezar la presentación de vosotros como usuarios, quiero informaros que la información que se comparta en este grupo de discusión será transcrita para la investigación y que sus nombres serán cambiados por seudónimos con el fin de cumplir con la protección de datos, es decir, no va a salir ningún nombre vuestro, todo va a ser usuario 1, usuario 2, usuario 3, usuario 4, usuario 5. La idea es recoger datos para poder hacer la comparación de datos.

Quiero que os presentéis, con el nombre, de donde sois, como os sentís hoy.

02:04 U1: *“Soy Elena Miguel de Benito, soy de Navas de la Asunción provincia de Segovia”*

M: ¿Cómo te sientes hoy Elena?

U1: *“pues mira muy constipada, un poco así, un poco decaída, pero bueno”*

02:22 U2: *“Soy Francisco Marcos Rodríguez, soy de Castillo del Duero, pueblo de Valladolid, en el límite con las provincias de Burgos y Segovia. ¿y qué quieres más?”*

M: ¿Cómo te sientes hoy?

U2: *“pues me siento también un poco defraudado por cómo se va derivando la vida, que en mi juventud. Bueno he tenido como profesión, que aquí me conocen ya todos, ser policía nacional, he sido comandante de la policía nacional, y actualmente soy, me he jubilado de comisario, con esto te puedo decir y efectivamente se me una de las canciones que se refieren a todo, la entrega, al auxilio, que es proteger y auxiliar vamos, y si alguna decepción tengo.”*



Y porque mi vida durante los tiempos que he estado en la academia para promocionarme, e ingrese en el año 50, y voy a cumplir 95 años, pues ha sido una experiencia de vida muy extensa. Porque he estado en todas las provincias españolas, desde el norte hasta el sur. La única ciudad que no conozco es Huesca”

04:24 U3: *“Soy Cristina Mínguelas Bermejo, nacida en Valladolid, en el Monte Torozos, ¿sabes dónde está?”*

M: no.

U3: *“pues por allí, cerca de Villanubla, todo eso. Yo estoy bautizada en Villanubla, pero vecina de Valladolid, entonces pertenecía Villanubla a Valladolid. Todo el que venía a darse de alta de nacimiento. En un Monte Torozos que es un monte, allí hemos nacido los diez hermanos, en ese monte, tan hermosos todos, de esa remesa solo quedamos cuatro. Pues mi vida ha sido muy tranquila y muy serena”*

M: ¿Cómo te sientes?

U3: *“muy bien, viuda, como sabéis, sin hijos, pero he sido muy feliz toda la vida. Y de la vejez opino, que es maravillosa, para mí”*

05:30 U4: *“Angela Juárez Redondo, nacida en Mucientes, hemos sido nueve hermanos, vivimos seis. Mis padres también eran del pueblo, nacidos y criados, y nosotras todas, bueno ya las hermanas casi todas en Valladolid. Nada más te puedo decir”*

M: ¿Cómo te sientes hoy?

U4: *“pues bien, que te voy a decir”*



06:00 U5: *“M.^a Cruz, nacida en Yaguas de Eresma en Segovia, a 100km de Segovia, y llevo aquí 65 años, entonces desde que estoy aquí soy feliz, porque mi vida, la niñez, es un pueblo muy pequeño y no había ningún aliciente. Y tuve la suerte de casarme, y he vivido muy feliz, estoy muy agradecida a ti por lo muy bien que has tratado a mi marido”*

M: gracias.

U5: *“enhorabuena para ti, y que sigas tratando la vejez con ese cariño que ha recibido”*

U4: *“yo también se lo digo”*

U3: *“la polvorilla como yo la llamo”*

06:46 U1: *“yo no me puedo quejar de estar aquí, yo he vivido la experiencia peor de mi vida aquí, que es perder un hijo con 59 años, pues no estoy aquí yo, falleció mi marido también, ósea del dichoso COVID, y por eso pues tengo ratos muy malos, muchas veces soy feliz a rato”*

07:14 U2: *“pues yo, al referirme a que, yo estoy aquí contento y os agradezco sobre todo a vosotros que os dedicáis a todos nosotros, pero la decepción mía en cierto modo es que creía que todo el mundo era bueno”*

U3: *“yo también me emociono”*

U1: *“todos lo hemos pensado”*

U2: *“hay momentos en que me surge algo, no sé, porque veo actitudes, y eso que no me agradan”*

U1: *“eso nos pasa a todos”*



U2: *“y que te voy a decir a ti que estas luchando con todos nosotros. En ese sentido, ya te digo, pero estar a gusto. Llevo ya 22 años, viudo, se me murió mi mujer, y vivía solo, con dos hijos, que están bien estoy situados en la vida, pero, y dos nietos. Es toda mi familia próxima. Así que, esa es la historia, y ahora soy vecino del barrio, y lo he visto, porque esto fue una guardería, aquí lo he conocido como yo digo 41 años viviendo aquí, y vivo ahí en frente al ambulatorio de Arturo Eries”*

09:09 U3: *“que yo al venir aquí, vine con todo el placer de venir, porque es lo que tenía que hacer. Estaba muy bien en casa y todo, pero sabía que allí no podía estar, y tenía que venir a sitios donde se puede estar, y estoy muy contenta, que yo esto lo conocía por mi hermana que estuvo aquí, que yo venía todos los días, entonces ya es cuando podías venir cuando querías, la bajaba al comedor, porque estaba con ella dándola de comer. Yo dije cuando vaya a una residencia, ahí”*

09:48 U1: *“yo vine por obligación, estaba muy grave con el COVID, del Clínico aquí. A mi hija le venía bien esta, yo estaba sola en mi casa, muy a gusto, pero me cogió el COVID muy malo, muy grave y vine con silla de ruedas y oxígeno todavía aquí. Juan me saco adelante la movilidad”*

10:20 MODERADORA: la primera pregunta que es la parte de las emociones de la vida, la primera que os quería hacer es ¿Cuándo se habla de emociones vosotros en que pensáis?

10:30 U1: *“la emoción que se siente ante cualquier acontecimiento. Unas veces es negativa y otras positivas”*

10:40: MODERADORA: ¿Paco?

U2: *“pues sí, prácticamente es”*

10:45 U3: *“no te he entendido yo la pregunta”*



M: ¿Cuándo se habla de emociones vosotros en que pensáis?

U3: *“ah emociones”*

10.51 U2: *“¿las emociones?”*

MODERADORA: sí.

U2: *“pues las vividas en antiguo, en nuestra juventud. Yo, por ejemplo, pues el cuerpo en el que he estado, lo mismo que ahí, hemos visto de todo. Ahí, se concentra, pues eso, el alma o el cerebro, pues ahí, se queda afortunadamente para siempre, salvo que desaparezca, como en muchos casos se da, y ya está. Pero si, las emociones del comportamiento de la gente, y de toda la que estas protegiendo, porque estas exponiendo la vida. Luego se paga”*

U1: *“asesinando”*

U2: *“que yo llevo las señales de las agresiones, de las multitudes, de muchas cosas hay”*

12:02 U3: *“yo, vamos a ver, yo las emociones ¿sabes que emociones más grandes? Cuando nos reunimos todos los hermanos, ya casados, con hijos, con nietos a celebrar navidades, cumpleaños, todo. Esas son las emociones que se llevan dentro”*

12:20 U1: *“que no se olvidan o cuando empiezan a faltar los padres, los hermanos, un hijo, pues pesa”*

12:28 U3: *“últimamente íbamos a hoteles y decíamos no cabemos, tenemos que coger un hotel aparte porque la gente, todos somos de mucho hablar y de reírnos mucho, y todo eso. Esas experiencias que te digo ahora que pocos somos”*

12:48 U5: *“yo para venir aquí”*



LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

12:50 U4: *“yo hay momentos con las hermanas siempre casadas, ahora con mis hijas, somos 19 con los nietos y los biznietos. Y nos hemos reunido donde mi hija. Pero ya no al ser tantos vamos a comer el día de reyes, así, los cumpleaños los biznietos en agosto”*

13:13 MODERADORA: *¿entonces como definirías que es una emoción?*

U4: *“¿la emoción?, pues que yo no quería venir, pero me caí, tuve una neumonía, y al día siguiente me caí, y ya me puse tan mala, tuve que decir que me trajeran, porque mi marido lleva aquí, y fueron mis hijas arreglar los papeles, no quiero estar aquí”*

U3: *“tranquila, también tienes emociones buenas”*

13:52 U5: *“las emociones aquí se viven mucho”*

14:01 U1: *“es que nos encontramos en una etapa muy difícil de la vida”*

14:02 U3: *“es que es completamente nuestra vida aquí. Que la hacemos cada una”*

14:09 MODERADORA: *¿entonces como definiríais vosotros que es una emoción?*

14:13 U3: *“¿yo mi emoción?”*

U1: *“lo que te hace vibrar, sentir”*

U5: *“a mí me dicen no ayudes tanto, en mí no cabe el no echar mano a la que puedo. Y me dicen que no puedes hacer eso, que te puedes hacer tu mal. Pero yo veo que puedo hacer algo, lo hago. Tengo que ayudar, porque yo he salido satisfecha, no tengo palabras para agradecer, lo que hicieron todos con mi marido.*



LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

Siempre quise residencia, pero como esta, porque estuve en el Girón, donde murieron mis suegros, y en Parquesol murieron mis padres. Y entonces, no se puede comparar, ahora se puede mejorar, esto se puede mejorar”

15:09 U1: *“te voy a hacer una pregunta, tu no podrás responder ¿Por qué en las residencias no hay psicólogos?”*

M: a ver es una buena pregunta aparte de que habría que haber educadores sociales, trabajadores sociales

U1: *“ya pero no es un psicólogo”*

M: ya, debería.

U1: *“es una casa bien”*

U3: *“fisio la hay, yo creo que en la residencia Mario Alcoy, me parece, que hay”*

U1: *“si tenía que haber con tanta persona, tantas vivencias a estas edades. Yo la juventud, feliz del todo, mi niñez, la juventud, pero ya cuando empieza a fallecer marido, y luego los hijos, ya”*

M: esa parte trabajarla necesitas a alguien que pueda saber cómo llevarla.

U1: *“sí, oye”*

16:02 MODERADORA: ¿Qué importancia ha tenido la música en vuestras vidas?

16:06 U1: *“a mi muchísimo, yo la vivo, lo que canto lo vivo, y la música me está sacando del hoyo”*

M: ¿Cuál por ejemplo?

U1: *“los boleros, casi todo, soy muy sentimental”*



16:23 MODERADORA: ¿tu paco? ¿Qué importancia a tenido la música en tu vida?

U2: *“yo no he sido musico, nada. Me gusta la música, con locura, sobre todo, la que habla de la patria, ley y toda las costumbres, y la zarzuela me gusta mucho. He ido mucho en distintos cursos, que he tenido que estar durante cuatro años en la academia para promocionarme en Madrid. Yo a la zarzuela todos los días que podía iba, los fines de semana que era los únicos que eso. Recuerdos como dices desgraciadamente, debido a la edad que tengo. Cuando estallo la nefasta guerra, me quede sin padres, durante ese tiempo que duro la guerra, menos mal que estuvo malo y no murió. Me quede sin padre y me quede sin escuela, yo iba a cumplir ocho años, y venían detrás de mí, había cuatro. Quedo mi madre, asique dices que posteriormente con la profesión que he tenido, que por ahí pasas todas las escalas sociales, lo digo por la comisaría de policía, pasan todas las escalas sociales, y unas cosas y tienes que escuchar a delincuentes, a criminales, comprenderás que se crea en el ánimo de uno, una especie no se dé nube, de tormento, pues que yo todavía no entiendo, no sé, los dirigentes de los países sobre todo que son a los que efectivamente, tenemos la obligación de proteger, a los gerifaltes, permíteme que hable de esta manera. Y sin embargo, que no promocionen eso: la sociología, y no apoyen más al ser humano, sino, que se dejen arrastrar por el egoísmo, eso a mí no me ha entrado, ni me entra, me da igual unos que otros, de que no se prepare a la juventud, a vosotros vamos, en ese sentido, os hagan ver, que no todo es por los padres, estamos aquí y muchísimos, miles más, hemos luchado lo indecible, porque hemos tenido una vida muy dura, para sacar a los hijos, y los que hemos tenido suerte, de que los hijos pues hayan salido buenos, bueno buenos, trabajadores y tal, pues se han situado en la vida, sin embargo, parece ser que ahora hay una forma de decir: “que hagan lo que quieran, que tienen derechos”, que uno efectivamente, un ser cuando nace tiene todos los derechos”*

U1-U3: *“también obligaciones”*

U2: *“ahí voy”*



21:16 U1: *“yo en el sentido de paco, que perdió a los padres, pues he tenido mucha suerte, el murió con 103 años perfectamente, de repente, e iba hacer 104 años; y mi madre 94 años, ósea que no he tenido ese sufrimiento, por eso te digo, que he sido muy feliz unos años para acá”*

21:37 MODERADORA: *¿Qué importancia ha tenido la música para ti?*

U3: *“yo chica, oigo muy bien, pero la música me gusta, pero es que no me entra la música a mí”*

21:56 MODERADORA: *pero cuando os pregunto por la música en tu vida es si hay alguna música, que haya en algún momento que para ti la música haya sido algo como un apoyo para poder sobrellevar una situación y digas: para mí la música ha sido importante porque me ha hecho ver estas cosas de una manera u de otra. Desde ahí te lo pregunto.*

22:19 U3: *“eso yo no lo he sentido yo por la música, me gusta la música, y las canciones, y las canto a mi manera y eso, me emociono con ciertas canciones, pero vamos como decir que yo por la música, digo que música más bonita han puesto, en su momento lo disfruto”*

22:43 U1: *“yo antes de la pandemia, como ya había fallecido mi marido, tenía todo el día en el ordenador al Dúo Dinámico, antes de pasar la pandemia con el resistiré, me lo aplicaba a mi “resistiré desnuda frente al mundo”, la canción de resistiré para mí era como, me ayudada valla. “Me volveré de hierro para endurecer la piel, y aunque la vida se me rompa en mil pedazos, soy como el junco, que se rinde, pero siempre sigue en pie”. Ese era mi himno, para mí, antes de cantarlo el Dúo Dinámico en la pandemia, eso ya lo cantaron hace mucho. Pues sí, a mí la música me pone el bello de punta, me hace vibrar y lo vivo”*



23:34 MODERADORA: ¿y a ti Angela? ¿Qué importancia ha tenido la música en tu vida?

U4: *“mira mis hermanas dicen que, de joven, tendría trece o catorce años, dicen que cantaba muy bien, y ya no canto nada. Murió mi hija con 25 años, he ido a cuarenta bodas, ni he bailado, ni he cantado, me he reído cuando me he tenido que reír, pero ya se me acabo la vida”*

24:02 U1: *“a mí me ha dicho el psicólogo que tengo que sacar eso, y si me gusta cantar, que cante, aunque como dice otro “no creas que porque cantes, tengo el corazón alegre” “que soy como el pajarillo que no canta se muere” eso me pasa a mí”*

24:21 U5: *“cantando se vive dos veces”*

24:26 U3: *“que, cantando, pero que cantar ya no canto”*

U1: *“yo toda la vida”*

24:31 MODERADORA: pero la pregunta en sí es, si la música ha sido importante para ti, para sobrellevar algunas situaciones en tu vida buena o mala, no tiene por qué ser mala.

24:45 MODERADORA: ¿Mº Cruz?

U5: *“la música se vive dos veces, porque si la estas cantando con alegría, te estas recreando sobre ella, y si tienes una que te llena muy a fondo pues te dará tristeza y ya no puedes seguir”*

23:01 U1: *“dicen que recordar es volver a vivir, así recordamos lo bueno, procuramos olvidar lo malo, procuramos”*

25:12 U3: *“yo me quede sin madre a los doce años, éramos once”*



25:20 U2: *“aquí que somos todos de Castilla y nos conocemos todos, os acordáis que los jóvenes se lo harán recordar en aquellos tiempos de los que yo te hablo, a continuación de la guerra, que se empezó a desarrollar el campo los que estábamos en el campo y tal, que dices de cantar, pues segando con una hoz de mano, trigo, la cebada, no había maquinaria, ¿sabes?, pues cantábamos, trillando en las eras, se oían canciones”*

25:51 U1: *“dice que quien canta su mal espanta. A mi em gusta cantar”*

U3: *“yo fatal”*

25:56 U2: *“a nuestra manera, y aquellas canciones de aquella época, pero si, el cantar es muy sano, y los borrachos por la noche”*

U3: *“oyes cantar a una vecina, antes con las ventanas abiertas y mira fulanita como está cantando”*

26:23 U1: *“pues ya que hablamos de cantar, ponnos algo”*

26:25 MODERADORA: a continuación, vamos a escuchar dos canciones de vuestra época y me gustaría invitaros a recordar momentos de vuestra vida que se puedan conectar con vuestras canciones. Como no sé qué canciones poner, la idea es que me digáis una y/o la pongo y os hago unas preguntas ¿vale?

27:01 U1: *“a mí me gusta mucho el resistiré del Dúo Dinámico”*

M: ¿pongo esa? Tiene que ser dos o tres y ya está.

U5: *“yo camio verde”*

M: resistiré.

U1: *“mirando al mar”*



27:15 MODERADORA: resistiré del Dúo Dinámico (canción puesta).

31:36: U1: “*¿te ha gustado?*”

M: sí, vale, te lo pregunto a ti Elena. ¿recuerdas alguna experiencia de la vida relacionada con esa canción?

U1: “*pues ya te digo hija, el fallecimiento de mi marido, luego mi hijo, ya me propuse eso resistir, aunque la vida se me rompa en mil pedazos. Era como mi himno particular, me lo decía yo sola*”

M: ¿recuerdas las emociones sentidas en aquel momento?

U1: “*pues a ratos, una vez un poco más, me hacía eco de lo que decía el Dúo Dinámico: “que el junco se dobla, pero siempre sigue en pie”*”

M: vale, ¿crees que las emociones las sentías igual antes que ahora?

U1: “*no*”

M: ¿Cómo han cambiado?

U1: “*han cambiado, antes era todo felicidad, bien, ahora ya ves*”

M: con la misma canción me refiero el recuerdo.

U1: “*no, antes la canción la cantaba sin saber lo que decía, pero luego ya me fui metiendo en la canción; no, no, que va*”

M: vale.



32:55 MODERADORA: ¿paco dime una canción? Te la pongo y te hago las mismas preguntas.

U2: “*la espigadora*”

33:21 MODERADORA: la espigadora te la pongo. (canción suena)

35:31 MODERADORA: Paco ¿recuerdas alguna experiencia de la vida relacionada con esa canción?

U2: “*pues que he sido labrador, hasta que me vine a la mili, me vine voluntario, y desde entonces, ya te digo, yo nací en el 8, ingrese en el cuerpo de la policía nacional en el 50, el siglo pasado, y hasta que me viene a la mili con 18 años, que estuve precisamente allí en Valladolid, los que llevan muchos años lo han conocido también, en la artillería 26, eso estaba ubicado donde estaba el instituto Núñez de Arce, ahí, hice yo la mili, desde allí pues salieron convocadas las plazas para la policía, y me presente, y desde la mili, directamente pase a la academia que estaba en Madrid de policía*”

M: vale.

U2: “*Y eso, y me he tirado cuatro años en la academia, más el ingreso*”

M: ¿recuerdas las emociones sentidas en aquel momento?

U2: “*en aquel momento, pues si, las emociones de que, con mucha ilusión para conseguir, porque no todos los que nos presentábamos a las oposiciones, y como lo conseguí, pues es una emoción enorme, aunque como anécdota, ya que a mí no me gusta ocultarme ¿sabes?, cuando tomé posesión, ya cuando siendo policía, cuando me dieron el título de policía, ¿sabes el sueldo que tenía yo?, que lo tengo en casa registrado todavía, eso no lo he desecho, porque dicen este y tal, cinco mil cuarenta pesetas anuales. Y me fui Asturias voluntario porque aquí no había vacantes, estas provincias castellanas sobre todo se nutren de mucha gente, todos los cuerpos del Estado.*”



Hay mucha gente sobre todo Castilla, Aragón, bueno todas las regiones que han sido deprimidas y siguen siendo. Porque la desgracia es esto, que los pueblos se quedan vacíos. Mi pueblo cuando yo era mocete era unos ochocientos, hoy no llegan a cien, que están censados allí, y ya son mayores, que hacen más de diez años que no nace un niño ”

M: ¿crees que la emociones que sentías eran iguales antes que ahora con ese recuerdo con la canción? ¿sentías la misma emoción cuando la escuchaste en su momento?

U2: *“me emociono, me gusta escuchar”*

M: ¿Qué si tenías las mismas emocióne antes que ahora que la has escuchado?

U2: *“perdona hija”*

M: ¿Qué si te ha evocado las mismas emociones que antes, escuchándola hoy en día?

U2: *“si me emociona”*

M: ¿no te han cambiado las emociones al escucharla?

U2: *“son otras distintas”*

39: 25 MODERADORA: cris dime una.

U3: *“¿al escuchar ahora esta canción, has sentido lo mismo que entonces?”*

U1: *“creo que no, porque casi cantabas sin saber lo que decías, y cuando eras pequeña, yo sé que la oía a mi madre y tampoco, yo nunca lo hecho, esa decisión del cuerpo”*

U2: *“hablo de las que sigo emocionándome son la del cuerpo”*



U1: *“el himno”*

U3: *“y yo también, la vida vivida de él, de su profesión”*

40:08 MODERADORA: cris dime una canción.

U3: *“ya te dije que el reloj no marque las horas”*

M: ¿el reloj no marque las horas?

U3: *“sí, el reloj no marque las horas”*

M: vale.(canción puesta)

42:43 MODERADORA: vale cris, ¿recuerdas alguna experiencia de la vida relacionada con esta canción?

U3: *“pues hija, pues experiencia cuando bailaba esa canción”*

U1: *“con tu marido”*

U3: *“con mi marido, como me hubiera gustado que no hubiera terminado nunca”*

U1: *“claro”*

U3: *“ajajaja”*

U1: *“detén el tiempo el tiempo en tus manos”*

U3: *“hubiera detenido el tiempo en nuestras manos, pero se fue”*

M: ¿recuerdas las emociones sentidas en aquel momento?

U3: *“cuando era joven, estaba la juventud, no por ahí no, esta que hierve”*



U1: *“lo que dice los gavilanes “no se compra con dinero, la juventud y el amor” eso lo dice una canción”*

U3: *“a ti te gustaría que no pasaran los años como dice la canción”*

U1: *“que son muchos años”*

M: ¿crees que las emociones las sentías igual antes que ahora?

U3: *“pues mira, ahora por desgracia no le puedo abrazar a mi marido, por tanto, las emociones, la escucho esta canción y me emociono con ella, eso sí, nada más”*

44:04 MODERADORA: Angela dime una canción.

U4: *“yo una de Lola Flores pero que ahora no me acuerdo la que iba a decir”*

M: ¿Cuál?. U4: no me sale ahora.

U1: *“pues otra que te guste también, que hayas vivido”*

U3: *“claro”*

U4: *“la canta mucho la hija, ¿Cómo se llamaba?”*

M: ¿Cómo empieza?

U1: *“dinos un poco a ver si la sacamos entre todas”*

U4: *“la canta la mayor”*

U1: *“¿de Lola Flores? ¿a ver si es a tu vera?”*

U4: *“sí”*

U1: *“a mira he adivinado”*



U3: *“a tu vera”*

U4: *“no me salía. (canción puesta)”*

46:54 MODERADORA: Angela ¿recuerdas alguna experiencia de la vida relacionada con esta canción?

U4: *“¿eh?”*

M: ¿recuerdas alguna experiencia de tu vida, vivida, que tenga que ver con esta canción? ¿relacionada con esta canción?

U4: *“que yo la cantaba bien, e igual no la he cantado como cuando era joven y eso, no se más”*

M: vale, ¿recuerdas las emociones que sentías cuando la escuchaste en su momento?

U4: *“¿Qué hija?”*

M: ¿recuerdas la emoción que sentías la escuchaste en su momento?

U4: *“que sí hija, que sí. Que luego después al ser más mayor te recuerda”*

M: ¿Qué emoción te sentía?

U4: *“¿eh?”*

M: ¿Qué emoción sentías en ese momento?.

U4: *“emoción, que yo alomejor no podía cantarla o ¿sabes hija? Que me la sabia mejor antes pero luego ya soy mayor y no te acuerdas”*



M: pero si, ¿pero que emoción sentías tú en ese momento: alegría, ¿tristeza?

U4: *“alegría”*

M: ¿ahora que sientes?

U4: *“pues estar aquí, estar con mi marido”*

M: vale.

48:20 MODERADORA: M^o Cruz dime una canción.

U5: *“el camino verde”*

M: ¿de quién es? ¿camino verde que va a la ermita?

U1: *“me parece de Jorge Sepúlveda ¿vedad?”*

U3: *“sí, Jorge Sepúlveda”*

M: a ver Antonio molina,

U1: *“es que hay muchas versiones. Pero la nuestra, nuestra versión”*

M: vale, espera. ¿Jorge?

U1: *“Sepúlveda me parece”*

U4: *“a mi marido no le gustaba el baile”*

M: vale entiendo que es esta, no estoy segura, (canción puesta).



51:07 MODERADORA: Mari, ¿recuerdas alguna experiencia de la vida relacionada con esta canción.

U5: *“muchos recuerdos, mucho amor, de pena y de todo, porque las bailaba muy bien, y se pasaba muy bien la música, y ahora pensando en la ermita que está allí el pobre en la ermita del Carmen y no poder ir allí, porque ya no puedes, te llevan pues te llevan y sino no puedes ir. Pensando que está en el verde de la ermita me trae muchos recuerdos, muchos”*

M: ¿recuerdas las emociones que sentías en ese momento?

U5: *“mucho, estos recuerdos no se olvidan porque lo bailabas con sentimiento, lo bailabas con emoción, y lo querías tanto que no lo puedes olvidar”*

U1: *“ahí madre”*

M: ¿crees que las emociones que sentías antes eran las mismas que ahora? ¿son igual?.

U5: *“sí”*

M: ¿no han cambiado?

U5: *“era todo amor y todo cariño, entonces pues la vida se vive de distinta manera ¿no?, lo vives aquí porque yo ya de estas emociones a digo, lo mismo me da estar aquí, que irme con él, ya no, es decir, yo quiero morirme, quiero irme con él, no. Si estoy aquí es porque Dios quiera que este aquí, pero si me fuera con él, sería tan feliz de estar a su lado”*

U3 -U4: *“ahí hija mía, eso es lo que decimos siempre, todas que porque no nos vamos”*



52:50 MODERADORA: ehh, vale. Después de las canciones la pregunta general que os hago es ¿creéis que en algunas situaciones la música puede ayudar a las personas mayores a expresar mejor las emociones?

53:01 U3: *“sí, sobre la música”*

U1: *“sobre la música, creo firmemente que sí, la música mueve montañas”*

U5: *“no se puede acabar; sea más elegante porque la que oímos ahora en inglés para nosotras no vale nada, sin embargo, todas estas canciones, cinco canciones, a la cual más bonita, te hacen un recordar y te hacen un amor, y te hacen emocionarte”*

U1: *“es que todas las canciones de antes decían algo, pero ahora no dicen nada, el mismo ritmo, letras intrascendentes, no dicen nada”*

U3: *“es que todas son en inglés. Claro la juventud no les gusta esto. Ahora solamente”*

M: ¿Qué dices Angela? ¿Qué si crees que algunas de las situaciones de la vida la música puede ayudar a las personas mayores a expresar mejor sus emociones?

U4: *“sí”*

M: ¿tu Paco? ¿Qué si crees que la música en algunas situaciones puede ayudar a las personas mayores a expresar mejor sus emociones?

U2: *“pues si hija, yo soy de la opinión que algunas sí, cuando te afecta la vida que has vivido, en aquellos momentos difíciles, y al final tienes que aceptar el resultado si es bueno mejor, claro; y si no es bueno te entristece”*

U3: *“lo que te iba a decir yo, mira tú que crata. Que yo con la música siempre estoy contenta, aunque no sepa cantar, pero oigo música y estoy mejor que en una habitación que no hay nada, por ejemplo. Estoy más contenta, claro”*



LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

U1: *“yo también, claro, a mí me ha gustado siempre más cantar”*

U2: *“si la canción siempre es un mensaje que depende de la situación en que te encuentres”*

U1: *“positiva o negativa”*

U3: *“hay personas muy negativas, hay personas muy negativas”*

U1: *“yo precisamente soy un poco negativa, precisamente, precisamente”*

55:47 MODERADORA: ¿y creéis que la música ayuda a sobrellevar esas emociones?

55:50 U1: *“pues sí”*

U3: *“sí, el que tenga pensamientos de música y eso, y no digan a mí eso no me lo quita, o quita eso que a mí me molesta, por ejemplo”*

U1: *“yo también”*

M: ¿Qué opinas Mari?

U5: *“que estoy muy emocionada no puedo hablar, me da muchos recuerdos muy dolorosos”*

U3: *“me da rabia no saber cantar”*

56:20 MODERADORA: ¿pero la música te ayuda a sobrellevar esas situaciones Mari?



U5: *“no cambia la situación porque no era lo que quería, y soy voluntaria de él y aguanto todo, ¿Por qué? Por el bien de todos, por el bien de los hijos y por la tranquilidad mía. Porque sé que los hijos están tranquilos porque estoy atendida y distraída y entretenidas. Y la satisfacción mía es que ellos vivan su vida y yo no tenga que estar estorbando, nada más que eso”*

56:53 U1: *“así pensamos todas, pero como yo solo tengo una ya”*

U3: *“yo como no tengo hijos, pienso en la familia”*

U1: *“tienes muchos sobrinos”*

U3: *“pues eso es lo que te iba a decir”*

U1: *“pues dicen que el que Dios no le da hijos, el diablo le da sobrinos”*

U3: *“pero no siempre hay todos los sobrinos que son los que son”*

U1: *“bueno ya, oye, pero es que cada uno tendrá sus obligaciones”*

U3: *“ya claro”*

U1: *“sus mujeres, sus hijos”*

U3: yo solo te digo: sobrinos todos, todos sobrinos que tengo, pero no hay ninguno que estemos enfadados.

U1: *“yo tengo pocos”*

57:42 MODERADORA: vale, ahora que hemos finalizado la actividad ¿Cómo os sentís?



57:44 U1-U2-U3-U4-U5:

U1: *“bien, nostálgicos”*

M: *¿Paco?*

U2: *“yo he tenido mucha suerte de encontrar”*

M: *¿Cómo te sientes después de realizar la actividad?*

U2: *“¿después de?”*

M: *realizar la actividad.*

U1: *“después de cerrar esta actividad”*

U3: *“de esta tertulia”*

U2: *“ah, ¿de esto?, muy agradable”*

U3: *“claro”*

U2: *“porque, además, yo hace poco que, venido, vamos comparado con estas señoras, y creo que me han tratado de maravilla, y yo las admiro a todas. Yo no tengo nada en contra las mujeres, porque a mi madre, digo mi madre me pario y era una mujer, yo no he tenido nunca, nunca, hacia las mujeres, ninguna cosa de decir tipo apelativo”*

U1: *“ya, pues mir ahora, que parece que se ha puesto de moda matarlas, pues a la vengá”*

U2: *“bueno, bueno, bueno”*

U3: *“todo está de moda. Estado en la gloria”*

U1: *“es para estar hablando de eso dos horas y media más”*



U2: *“y los egoísmos que hay por parte vamos, en la vida”*

U1: *“podíamos continuar dos horas más”*

U2: *“si empiezo a contar anécdotas”*

U5: *“tuve la suerte de encontrar esta vida, que me ha valido para todo el mundo”*

U1: *“nos llevamos muy bien”*

U4: *“no tengo queja de nadie, lo digo a mis hijas”*

59:31 MPDERADORA: ¿Cómo te sientes después de realizar la actividad?

U5: *“me ha servido de mucha ayuda, mucho amparo y mucha ayuda. Muy bien, yo es que no encuentro palabras para agradecer lo mucho que me ayudado en esos momentos tan tristes, pues te encuentras. Y claro todos los que lo han pasado, que voy a decir yo, que no soy especial. Pero se pasa mal”*

U1. *“Oye y a mí también me ayudado, que la cosa es mutua”*

U3: *“mutuas”*

1:00 MODERADORA: Angela ¿Cómo te has sentido al realizar la actividad?

U4: *“bien, bien hija, muy bien”*

U3: *“no era un confesionario”*

M: ¿tu Mari?

U5: *“yo muy a gusto”*

U3: *“todo muy bien”*



LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL PAPEL DE LA MÚSICA

1:00 MODERADORA: vale, quiero que cada uno me digáis en orden que conclusiones sacáis del tema de las emociones y de la música en general.

U1: *“pues oye que la música te revuelve, te da pensar tantas cosas, de niña, de adolescente, de casada, de viuda, de todo. Depende la música, la época que has vivido”*

M: ¿Paco?

U2: *“positiva también”*

M: ¿Cris?.

U3: *“¿yo?, pues como si la música, la vida siguiera con la música”*

U1: *“que dicen que recordar es volver a vivir, lo mismo lo bueno, que lo malo. A mí me hace vibrar”*

M: ¿tu Mari?. U5: cada una tiene su parecer y todos no somos iguales, pero vamos que yo encuentro una amistad con todo el mundo.

U1: *“pero, con unos más afinidad que con otros”*

1:02 MODERADORA: vale, hemos llegado al final de la actividad quiero daros las gracias por haber participado en la actividad.

U1: *“a ti guapa”*

M: y por ayudarme en la investigación, y si os parece cuando finalice y tenga el estudio os hago llegar los resultados.

U3: *“muy bien”*

M: en plan con canvas.

U1: “y que te saques sobresalientes en todo”

d. ANEXO D: TABLAS

Tabla 1. Clasificación de temas por usuario

CGE	U1	U2	U3	U4	U5
CGE-T1-S1	3 CITAS	8 CITAS	4 CITAS	0 CITAS	3 CITAS
CGE-T1-S2	4 CITAS	1 CITA	2 CITAS	0 CITAS	1 CITA
CGE-T1-S3	0 CITAS	0 CITAS	2 CITAS	1 CITA	1 CITA
CGE-T1-S4	0 CITAS	2 CITAS	1 CITA	0 CITAS	0 CITAS
CGE-T2-S1	1 CITA	0 CITAS	1 CITA	1 CITA	1 CITA
CGE-T2-S2	0 CITAS	0 CITAS	1 CITA	0 CITAS	2 CITAS
CGE-T2-S3	1 CITA	1 CITA	0 CITAS	0 CITAS	2 CITAS

Tabla 2. Clasificación de temas por usuario

CGM	U1	U2	U3	U4	U5
CGM-T1-S1	1 CITA	0 CITAS	1 CITA	1 CITA	3 CITAS
CGM-T1-S2	4 CITAS	0 CITAS	0 CITAS	0 CITAS	2 CITAS
CGM-T2	1 CITA	2 CITAS	1 CITA	0 CITAS	0 CITAS
CGM-T3	1 CITA	0 CITAS	1 CITA	0 CITAS	2 CITAS
CGM-T4	2 CITAS	1 CITA	1 CITA	1 CITA	1 CITA