



Musicoteràpia aplicada a la gent gran

Servei de Educació Social

7 de Gener de 2020

CORNELLÀ
Cuida

Amb el suport de:



¿Qué es la musicoterapia?

- Consiste en el uso de la música y sus elementos (ritmo, melodía, armonía, timbre, sonido...) con una persona o grupo de personas, en un proceso destinado a facilitar y promover la comunicación, el aprendizaje, la movilización, organización u otros objetivos relevantes, con el objetivo de asistir a las necesidades físicas, psíquicas, sociales y cognitivas.
- Se favorece la comunicación, mejorando la autoestima y el estado de ánimo, incentivando el movimiento, la expresión, creatividad...
- La música es un elemento indispensable para la animación que nos aporta muchos beneficios.

CORNELLÀ
Cuida

¿Qué beneficios aporta la música a las personas mayores?

Beneficios cognitivos:

- Ayuda a mantener o mejorar las habilidades verbales. A través de actividades rítmicas, por ejemplo, se contribuye a la inteligibilidad del lenguaje.
- Estimula la memoria, tanto a corto como a largo plazo, ayudando a la reminiscencia (evocación de recuerdos casi olvidados) y al aprendizaje.
- Ayuda a mantener la atención y a conectar la persona con la realidad.

Incentiva la creatividad.

CORNELLÀ
Cuida

Beneficios físicos:

- Actúa como estímulo sensorial.
- Es relajante y disminuye la ansiedad y la angustia.
- Activa el sistema motor y favorece el equilibrio.
- A través del ritmo se mejora la coordinación de los movimientos.
- A través de los pequeños ejercicios de psicomotricidad, de seguir el ritmo o tocar un instrumento, se ayuda a mejorar la movilidad de las articulaciones y a aumentar la fuerza muscular.

Beneficios sociales, emocionales y espirituales:

- Fomenta la participación, la interacción y la comunicación social en el grupo.
- Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
- Permite hacer aflorar las emociones.
- Mejora la expresión verbal y no verbal.

CORNELLÀ
Cuida

Objetivos planteados en cada sesión:

- Animarlos e invitarlos a participar en la actividad.
- Facilitar la relación entre todos los componentes del grupo.
- Favorecer la afectividad, la personalidad y la comunicación.
- Estimular las funciones físicas y mentales.
- Pasarlos bien y potenciar que vuelvan a participar en la actividad.

CORNELLÀ
Cuida

Técnicas activas participativas en personas sin demencia o con demencia leve o moderada

- Ayudan a conocer aspectos de la personalidad de la persona.
- En la música proyectamos nuestros sentimientos y nuestra manera de ser.
- Las actividades que facilitan su integración y participación son las siguientes:

CORNELLÀ
Cuida

CANTAR:

- A través de la voz se pueden expresar una gran gama de sentimientos (cantar canciones de su época, canciones conocidas, aprender alguna canción nueva...).
- Es una actividad lúdica.
- Ayuda en la reeducación con personas que sufren problemas de lenguaje (gesticulando, vocalizando la canción...).
- Es una buena herramienta para socializar (cantamos en grupo, nos agarramos las manos...).

TOCAR INSTRUMENTOS DE PERCUSIÓN, PERCUSIÓN CORPORAL:

- Marcar ritmos con las manos y diferentes partes del cuerpo (siguiendo el ritmo de una canción).
- Improvisar con instrumentos o tocar los instrumentos bajo el ritmo de una canción.

BAILAR Y EXPRESIÓN CORPORAL:

- Animarlos a bailar, que se pongan derechos, agarrarlos de las manos y ejecutar algún paso sencillo de baile (pasodoble, vals...).
- Recordar cómo se bailaba una canción en concreto.
- Si las personas del grupo por su condición física no pueden bailar, pueden seguir las pautas desde su silla acompañando los movimientos al compás de la música (balanceos del cuerpo, movimiento de otras partes del cuerpo...).
- Seguir la letra de la canción, expresándola con movimientos, gestos y acciones.
- Adaptar danzas populares.

CORNELLÀ
Cuida

Técnicas pasivas: personas con un grado de demencia bastante avanzado.

- Son aquellas que implican una actividad interna.
- Les técnicas pasivas de audición musical intentan provocar un grado notable de estado de bienestar a la persona.
- Las sesiones se preparan partiendo de la información recogida en el trabajo individual para después realizarlas en grupo.

La audición musical nos permite:

1. Provocar recuerdos y sentimientos conscientes e inconscientes.
2. Provocar cambios en las emociones y sentimientos.
3. Facilitar la expresión verbal de los sentimientos.
4. Facilitar el conocimiento emocional.
5. Provocar cambios en el estado de ánimo.

Metodología

- La animación y la motivación son la clave de toda actividad musical.
- La presentación de los ejercicios y actividades tiene que ser muy clara y concisa.
- Actuaremos lentamente pero sin producir tensión, angustia, frustración o fatiga.
- La música tiene que ser variada.
- Se tendrán en cuenta las características de cada persona a la hora de realizar la programación de la actividad.
- Las sesiones durarán unos 50 minutos.

CORNELLÀ
Cuida

Estructura de una sesión de musicoterapia

- **Escucha activa de distintas piezas musicales.** El experto tiene en cuenta los gustos de la persona para obtener una experiencia significativa. En estas sesiones se consigue mejorar la socialización, participación, atención, concentración o la memoria.
- **Canto.** La utilización en canto en sesiones de musicoterapia, además de muy accesible es útil y favorable. Promueve la participación y socialización, la memoria, la orientación o el lenguaje.
- **Manipular instrumentos musicales.** Manejar o manipular algún instrumento sobretodo pequeño puede mejorar ciertas capacidades o mantenerlas. Por ejemplo la motricidad, la estimulación sensorial o como las anteriores técnicas la participación.

CORNELLA
Cuida

- **Juegos.** En sesiones de musicoterapia se pueden realizar juegos musicales de muy diversas características. Se trata de actividades lúdicas que sirven como excusa para fomentar la atención, la concentración o la memoria.
- **Movimiento.** La música estimula de forma involuntaria el movimiento. A través de la música favorecemos la motricidad fina y gruesa, la atención o la estimulación sensorial.
- **Actividades de improvisación.** Estas actividades se realizan sobretodo en personas con deterioro cognitivo leve o moderado. La improvisación mejorará la comunicación no verbal, la expresión de sentimientos o la creatividad.

CORNELLÀ
Cuida

Tipos de sesiones

- Sesiones de relajación a través de la música.

Cuando estamos relajados el tono muscular se distiende y nos situamos en un estado en el que podemos controlar los pensamientos y las emociones. De esta manera el estado de relajación alcanzado mediante la música nos ayuda a mantener una buena salud física, mental y emocional.

Se facilita el alivio del estrés provocado por algunas enfermedades, calmando la mente y haciendo que el pensamiento sea más claro y eficaz.

CORNELLÀ
Cuida

- **Sesiones de estimulación cognitiva y expresión emocional con música.**

Conocer las preferencias musicales de los residentes nos ayuda a hacer las sesiones más operativas, especialmente cuando la actividad tiene por objetivo la estimulación cognitiva y la expresión emocional de los residentes. Utilizando músicas que forman parte de la historia de los residentes, trabajamos los recuerdos personales y la memoria, recordando la letra de las canciones.

- **Sesiones de terapia ocupacional y psicomotricidad con música.**

Trabajamos con el ritmo: dando palmadas, tocando instrumentos de percusión y, si la movilidad de los residentes lo permite, incluso bailando. El trabajo del ritmo es beneficioso porque ayuda a reducir el riesgo de caídas en las personas mayores que tienen problemas de equilibrio o dificultades para andar.

Además, también utilizamos la música como ambientación de fondo en otras actividades (laborterapia, pintura, juegos didácticos...).