

13. Aplicación de la Música en Actividades Sociales de Ocio en Asociaciones para Mayores de la Región del Algarve

Estefanía Cestino González¹

Carolina de Sousa²

Raquel Correia³

Aurízia Anica⁴

Resumen

Este estudio analiza la presencia de la música en las actividades sociales de los programas de ocio y entretenimiento que organizan las asociaciones para mayores de la región del Algarve que han participado en este estudio de forma desinteresada, durante los meses de junio y julio de 2019. Se emplea una metodología cualitativa y como técnica de estudio la entrevista que realizamos a directores, trabajadores que emplean la música en sus clases y/o sesiones, y también, las personas mayores usuarias de estas actividades lúdicas. Todos ellos, han participado de forma voluntaria mostrando un gran interés por la iniciativa de este estudio. Entre los resultados se puede apreciar que las actividades con música tienen muy buena aceptación en la programación de actividades en todas las asociaciones y son muy apreciadas y valoradas por toda la comunidad.

Palabras claves: música, actividades musicales, centros sociales, mayores.

Marco teórico

La palabra música etimológicamente viene del latín “musica” y del griego: μουσική [τέχνη] - mousikē [téchnē], traducido como técnica de las musas o “arte” de organizar sensible y lógicamente una combinación de sonidos y silencios utilizando principios fundamentales de la melodía, la armonía y el ritmo, mediante la intervención de complejos procesos psico-anímicos (Artigas, 2006; Benenzon, 1972; Bruscia, 2013; Fernández A., Jiménez S. Martín D. 2003; Fridman, 1990; Ida, 2015; Justin P. y Sloboda, 2001; Lacarcel, 1995 y 2003; Lecourt, 1994; Mayor y Labrador, 1978; Merleau, 1975; Montilla, 1999; Poch, 1981 y Roeder, 1975).

Rousseau (Ginebra, 28 de junio de 1712; Ermenonville, 2 de julio de 1778), definió la música como el arte de combinar los sonidos de una manera agradable al oído (Rousseau, 2007 y 2008, y Sevilla, 2011).

La música es un acto comunicativo y de interacción social, que influye directamente en las personas que la escuchan y/o producen. “El hecho musical es un fenómeno sonoro que puede presentar las siguientes características: ser específico, privado, local, cultural, social y evolutivo” (Del Olmo, 2009. Pág. 27).

¹ Universidad de Málaga. Dpto. de Comunicación Audiovisual. ecestino@uma.es

² Universidade do Algarve. csousa@ualg.pt

³ Universidade do Algarve. rcorreia@ualg.pt

⁴ Universidade do Algarve/Instituto de Estudos de Literatura e Tradição - Patrimónios, Artes e Culturas. aanica@ualg.pt

La música está presente en todos los eventos sociales de carácter ocioso, transmite alegría induce al baile y es un elemento clave para la socialización. La danza ayuda a mantener la condición física en buen estado, previene patologías derivadas del sedentarismo como la obesidad, ayuda a mantener la tonificación muscular, la coordinación, la memoria kinestésica, entre otros muchos beneficios.

Además, la música se suele emplear en diversas actividades terapéuticas como un complemento que ayuda a relajar o activar a las personas. El potencial terapéutico que presenta la música es debido a diversos factores como son las circunstancias y la forma en que se manifiesta. Gracias al estudio de los beneficios que la música puede aportar a las personas surge la disciplina de la musicoterapia.

La palabra musicoterapia, etimológicamente, proviene del término inglés: *music therapy*, que al traducirse al castellano no se realizó la conversión del adjetivo que precede al sustantivo, su traducción correcta sería la de terapia a través de la música (Poch, 1999).

La primera vez que se definió éste término en una universidad, fue en 1950 en la universidad de Kansas, donde el profesor Thayer Gaston la definió del siguiente modo: “música es la ciencia o el arte de reunir o ejecutar combinaciones inteligibles de tonos en forma organizada y estructurada con una gama de infinita variedad de expresión, dependiente de la relación de sus componentes (ritmo, melodía, volumen y cualidad tonal) Terapia tiene que ver en cómo puede ser utilizada la música para provocar cambios en las personas que la escuchan o la ejecutan” (Lacárcel, 2002. Pág 40).

Para Alvin, otro pionero musicoterapeuta, definió en 1967 el término musicoterapia como “el uso dosificado de la música en el tratamiento, la rehabilitación, la educación y el adiestramiento de adultos y niños que padecen trastornos físicos, mentales o emocionales” (Alvin, 1967 en Doménech, Blasco, y López, 1987. Pág 13).

La asociación estadounidense de musicoterapia, National Association for Music Therapy define: “La musicoterapia es el empleo de la música para alcanzar objetivos terapéuticos: la recuperación, conservación y mejoría de la salud mental y física” (NAMT, 1980, pág.1).

En 1981, Benenzón define la musicoterapia como “una técnica de comunicación que utiliza la Música y los sonidos para producir fenómenos regresivos y abrir canales de comunicación a través de los cuales se puede comenzar el proceso de recuperación y rehabilitación del paciente” (Benenzón, 1981, en Doménech, Blasco, y López, 1987. Pág. 13).

Para Serafina Poch, musicoterapeuta pionera y de reconocido prestigio, la musicoterapia “es una técnica para-médica, que consiste en el racional empleo de la Música con finalidad terapéutica. Está encaminada preferentemente a la rehabilitación de enfermos mentales, tanto adultos como niños” (Poch, 1987 en Doménech, Blasco, y López, 1987. Pág. 13).

También, la musicoterapia es vista y definida como: “Un proceso de intervención sistemática, en la cual el terapeuta ayuda al paciente a obtener la salud a través de experiencias musicales y de las relaciones que se desarrollan a través de ellas como las fuerzas dinámicas para el cambio...” (Bruscia, 1987, citado en Camacho, 2006. Pág. 158 y Rodrigo, 2000. Pág 17).

Para Alice Berthomieu, “la musicoterapia es una intervención que está centrada sobre el sujeto en su relación con la comunicación” (Berthomieu, 1994 en Rodrigo, 2000).

Este estudio pretende conocer si la música está presente dentro de la programación de la oferta de ocio y actividades para el buen envejecimiento activo que ofrecen a los mayores las asociaciones participantes.

Nuestro objeto de estudio lo conforman las asociaciones de mayores de la región del Algarve, en concreto, los directores, trabajadores y los mayores que hacen uso de las actividades que presentan dichas asociaciones para un buen envejecimiento activo.

La hipótesis que formulamos, es que la música está presente en las asociaciones y residencia de mayores entre las actividades que ofertan y se emplea con fines lúdicos y terapéuticos.

Objetivos

Los objetivos que nos planteamos son los siguientes:

- Contactar y visitar los centros interesados en participar en este estudio.
- Identificar si presentan una sala para la música, la danza, y espacios para tocar y ensayar con instrumentos musicales.
- Analizar si se aplica la música como una actividad más entre la gama de actividades de ocio que presentan las distintas asociaciones de mayores a sus usuarios.
- Catalogar el tipo de actividades musicales que ofrecen y la finalidad con la que se emplean.
- Detectar en qué momentos de las rutinas diarias está la música presente.
- Identificar cuáles son las actividades musicales más demandadas por las personas mayores.
- Conocer la opinión de los directores, usuarios, y de las personas que trabajan con la música, en la región del Algarve, sobre las ventajas que ofrece la música y la musicoterapia para un buen envejecimiento activo.
- Contrastar la opinión de los directores, trabajadores y usuarios sobre el uso de estas actividades en las rutinas diarias de actividades ofertadas.
- Analizar el grado de implicación de los centros con la difusión y promoción de actividades en las que esté presente la música, así como los espacios y recursos destinados a éste fin.
- Elaborar un informe con los resultados obtenidos.

Metodología

En este estudio se ha empleado una metodología cualitativa. Se ha empleado como técnica metodológica entrevistas directas, con baterías de preguntas de respuestas abiertas y cerradas.

El procedimiento para realizar las entrevistas fue en un principio un poco costoso, dada la complejidad que tiene el contactar con las distintas asociaciones de la región del Algarve para que de forma desinteresada nos pudiesen atender y participar en nuestro estudio, mostrándonos sus instalaciones, presentando a los trabajadores y a los mayores que hacen uso de sus actividades. No todas las asociaciones de mayores de la región del Algarve pudieron atender nuestra llamada debido al volumen de trabajo en esta época del año, aunque todas muy amablemente nos atendieron por teléfono y nos citaron para realizar la entrevista más adelante, para los meses de septiembre u octubre, por lo que algunas asociaciones no pudieron participar por estar diseñado el estudio para realizarse en los meses de junio y julio.

Finalmente, el universo de la muestra lo componen cuatro asociaciones de mayores de la región del Algarve. Son las siguientes:

- Associação de Saúde Mental do Algarve.
- Associação em Contacto Tavira
- Centro Intergeneracional da Pegada

- Associação de Pensionados, Reformados e Idosos do Concelho de Faro, ARPI.
A su vez, cada una de estas asociaciones constituyen nuestra muestra de estudio con el siguiente personal:
 - Los directores de los centros,
 - Las personas mayores: hombres y mujeres que hacen uso de las actividades programadas por las asociaciones de forma asídua.
 - Todo el personal involucrado en las distintas actividades musicales: este grupo se compone de maestros, educadores, trabajadores sociales, fisioterapeutas, auxiliares, etc.

Concertada la cita con el director/a de la asociación, se visita las instalaciones y nos presentan a sus trabajadores. En función de la asociación y para poder realizar todas las entrevistas concertamos nuevas citas con los distintos grupos, volviendo a acudir en varias ocasiones para entrevistar a las personas participantes.

La entrevista se ha realizado siguiendo la estructura clásica: presentación, desarrollo, cierre y agradecimientos. Las preguntas que se plantearon para su diseño son las siguientes:

- ¿Se realizan actividades musicales en la residencia?
- ¿Cree usted que las actividades musicales ayudan a cambiar el estado anímico de las personas?
- ¿Qué tipo de actividad musical le gusta más o le gustaría que hubiese?
- ¿Qué tipo de actividades se realizan con música?
- ¿Cuándo está presente la música?

Además de estas preguntas básicas y en función de la persona entrevistada, surgieron subtemas y más preguntas relacionadas con el relato que nos contaban. Esta situación se daba sobre todo con bastante frecuencia cuando los entrevistados eran las personas mayores, que no acostumbran a tener visita, y se volcaron en la entrevista contando numerosas anécdotas relacionadas con los temas que se trataban. Los directores y trabajadores solían ser muchos más concisos en las respuestas. Se registraron las respuestas y posteriormente se catalogaron por temas analizando la información.

Las siguientes imágenes muestran distintas actividades sociales donde la música tiene especial importancia.



Imagen 1. Actividades de danza. Fuente de elaboración propia

La danza es una actividad que todas las tardes está presente en la Asociación de ARPI, presenta muy buena acogida por las personas mayores, quienes afirman que les

alegra y ayuda a mantenerse saludable. En la segunda imagen se muestra un concierto en el cual, el cantante con su guitarra, toca y canta canciones populares que resultan familiares alegrando las celebraciones.



Imagen 2. Actividades musicales. Fuente de elaboración propia

Resultados

Se detallan los resultados obtenidos para cada uno de los grupos: directores, trabajadores y usuarios.

1. ¿Se realizan actividades musicales en la residencia?

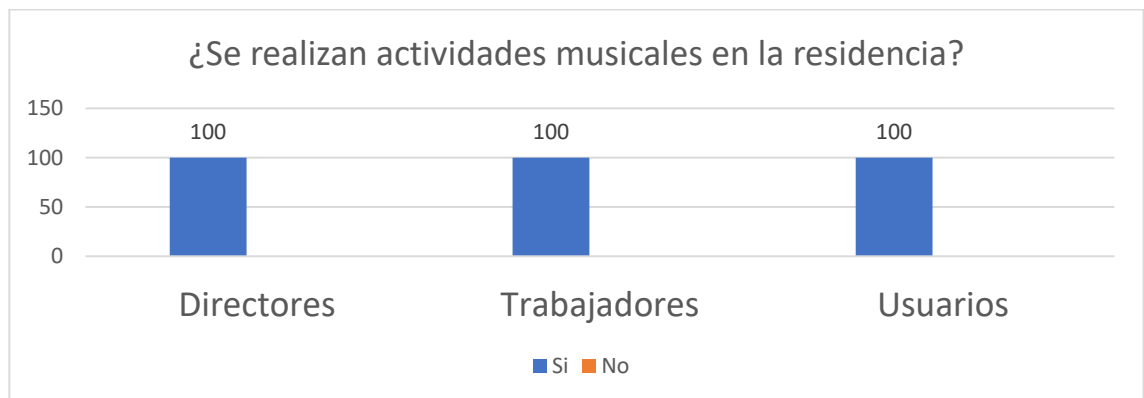


Tabla 1. Actividades Musicales. Fuente de elaboración propia.

2. ¿Cree usted que las actividades musicales ayudan a cambiar el estado anímico de las personas?

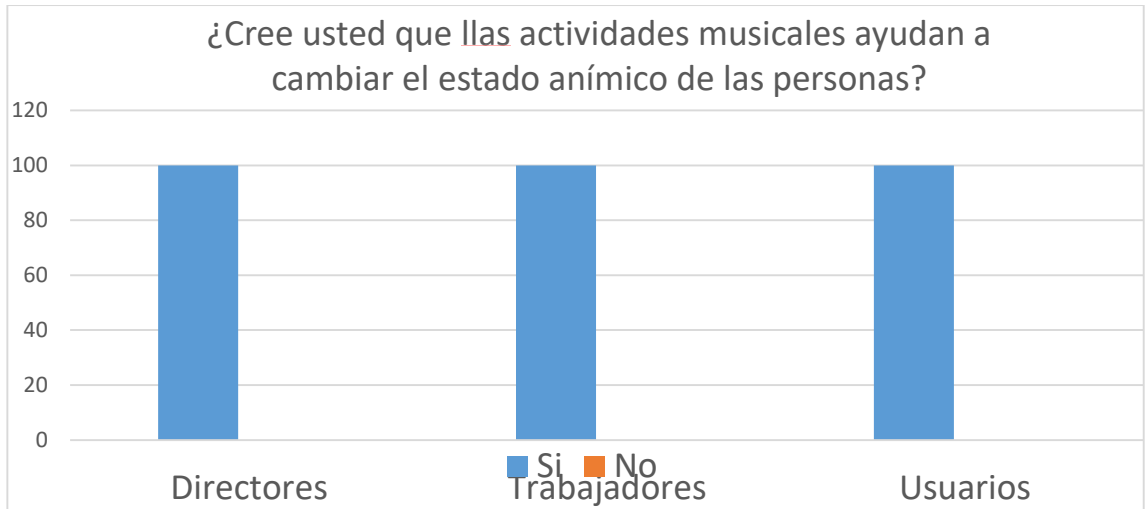


Tabla 2. Las actividades musicales ayudan a cambiar el estado anímico. Fuente de elaboración propia.

3. ¿Qué tipo de actividad musical le gusta más o le gustaría que hubiese?

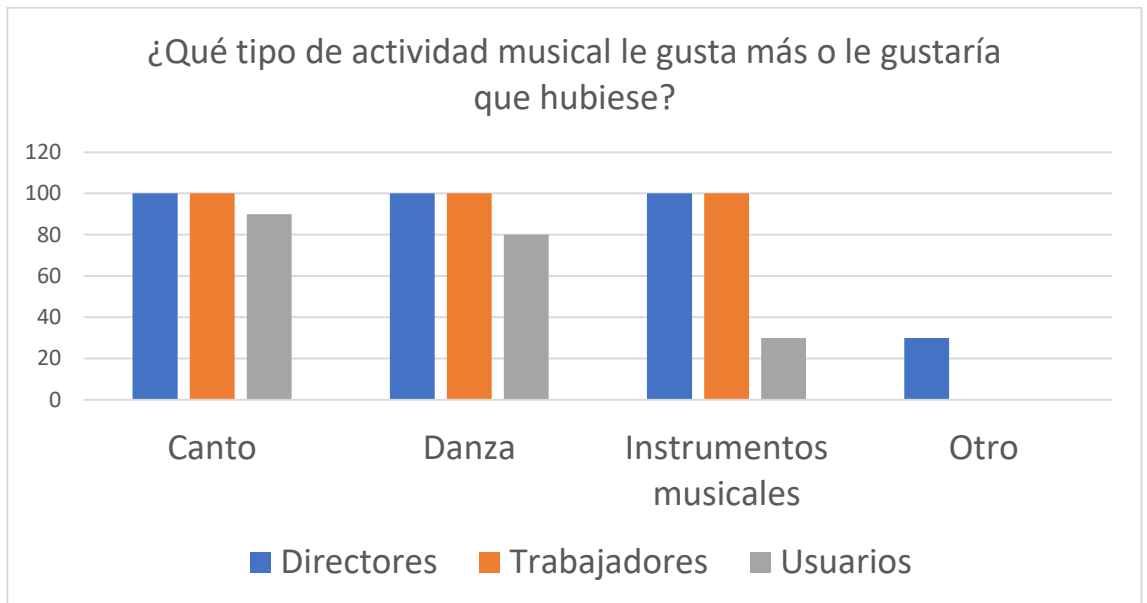


Tabla 3. Tipos de Actividades Musicales. Fuente de elaboración propia.

4. ¿Qué tipo de actividades se realizan con música?

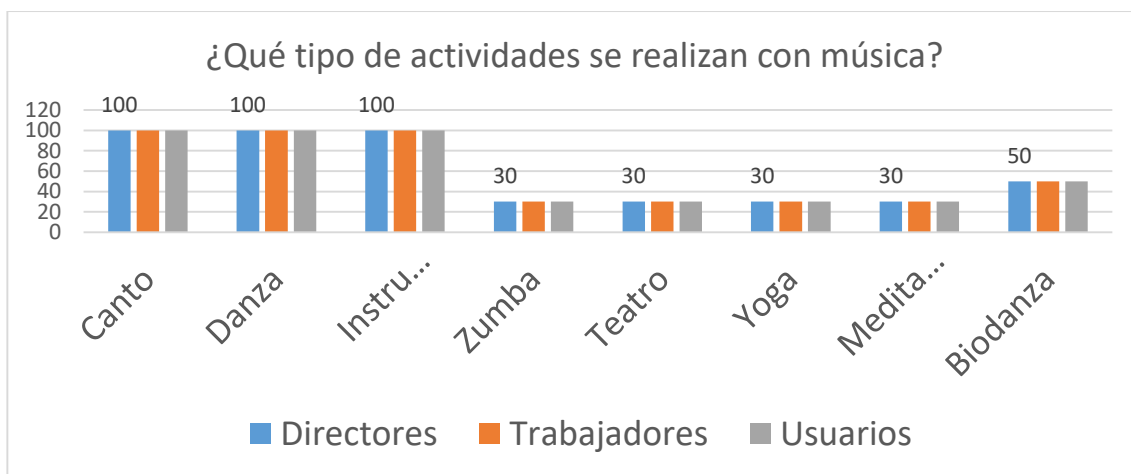


Tabla 4. Actividades que realizan con música. Fuente de elaboración propia.

5. ¿Cuándo está presente la música?

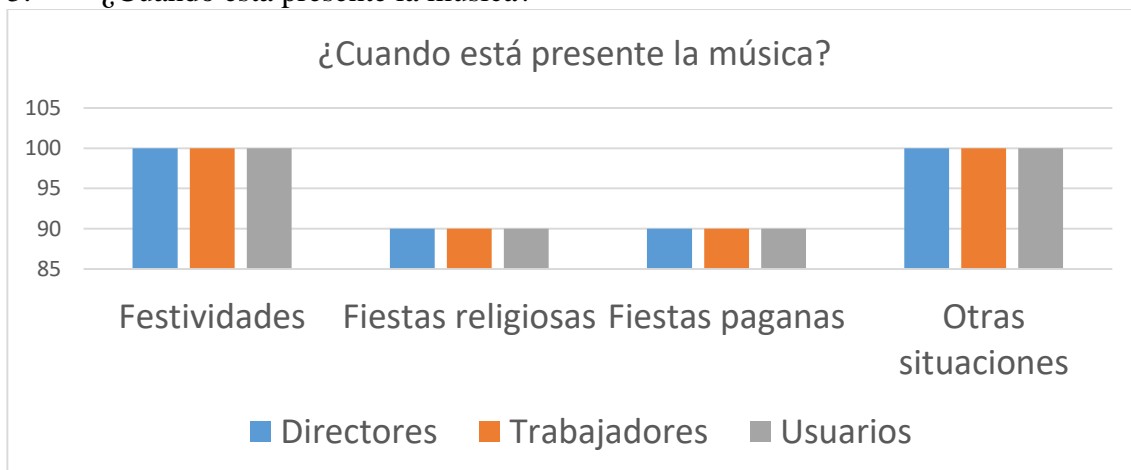


Tabla 5. Momentos en los que está presente la música. Fuente de elaboración propia.

Discusión

El compromiso por el bienestar y cuidado de las personas mayores está presente en todas las asociaciones visitadas, donde incluyen entre sus actividades de ocio y esparcimiento actividades con música. Todos los directivos son conscientes de los beneficios que aporta la música y por este motivo las incluyen en la oferta de actividades de sus asociaciones. Los trabajadores entrevistados, presentan una formación muy diversa, pero todos tienen en común el alto grado de compromiso y entrega con su labor como profesionales que, aunque son de distinto ámbito, emplean la música en sus sesiones, tanto si son actividades terapéuticas o talleres de ocio, en función de sus respectivos oficios. Las personas mayores, usuarios de estos servicios, opinan que las actividades musicales no pueden faltar en su programación, teniendo éstas una gran demanda. Las actividades de canto son las que tienen mayor participación y las que más se realizan en todas las asociaciones. En segundo lugar, le sigue la danza, en la que hay una leve menor participación, debido a los problemas de movilidad y los dolores que padecen algunas personas que les impide participar en ellas, aunque a pesar de sus

afectaciones propias de la edad, afirman que disfrutan viendo sus compañeros bailar ya que les resulta entretenido y divertido. En tercer lugar, están las actividades con instrumentos musicales. La mitad de las personas mayores opinan que es muy difícil aprender a tocar un instrumento, los problemas de audición y/o movilidad en los dedos les limita la elección de los instrumentos, siendo los instrumentos de percusión los más empleados en todas las asociaciones.

La biodanza es una actividad que se está incorporando en algunos centros y está teniendo una buena acogida, según informan los profesionales que la desempeñan. Gracias a las recomendaciones de las personas que lo practican, cada vez tiene una mayor acogida entre los mayores, y a diferencia del baile, tiene un enfoque más emocional y terapéutico. La zumba que se practica en algunas residencias es una variante de ejercicios físicos sencillos al compás de ritmo de zumba. Por este motivo, no se cataloga dentro de las actividades de danzas, ya que los propios profesionales informan que no es la especialidad de baile zumba, sino que simplemente se emplea este tipo de música para realizar sus ejercicios.

Las actividades de teatro, yoga y meditación, hacen uso de la música en la mayoría de sus clases como un complemento para las distintas dinámicas predominando las melodías suaves con la intención de relajar. Estas actividades, tienen una menor participación que las anteriores citadas. No podemos determinar que el tipo de música empleado sea un factor determinante en las decisiones personales de inscribirse en estas actividades, pero, aunque su número sea menor, las personas que asisten son más fieles en cuanto a las asistencias, ya que afirman los profesionales que una vez creados los grupos no suelen faltar a las clases.

Conclusiones

Los directores, trabajadores y usuarios presentan una visión homogénea sobre las actividades que se realizan con música en sus instalaciones.

Los directores de las asociaciones sociales están muy concienciados con el buen funcionamiento de las actividades que ofrecen para los mayores, ofreciendo los mejores servicios y profesionales que está a su alcance, para disponer a sus usuarios un programa de actividades donde la música está presente.

Los directores de los centros y los trabajadores sociales están informados y concienciados sobre los beneficios que aporta la música.

La música está presente en las rutinas diarias de los centros y es un elemento fundamental para muchas de las actividades que se realizan tanto de ocio como terapéuticas para el buen mantenimiento de la salud.

Las actividades con música tienen muy buena aceptación en la comunidad de usuarios con una gran participación en las actividades rítmicas que requieran una participación más activa que las pasiva.

Las personas mayores, usuarias de las distintas asociaciones son conocedoras de la programación de actividades que pueden realizar y están informados sobre las distintas actividades que se realizan con música.

Este estudio ha adquirido un carácter muy humano, por la amable disposición de los directores, profesionales y las personas mayores de las distintas asociaciones que de forma voluntaria han participado con mucha ilusión, siendo una experiencia muy enriquecedora su cálida acogida y recibimiento al abrirnos las puertas de sus instalaciones y la de sus corazones.

Agradecimiento especial a todas las asociaciones participantes:

- Associação de Saúde Mental do Algarve.
- Associação em Contacto Tavira
- Centro Intergeracional da Pegada
- Associação de Pensionados, Reformados e Idosos do Concelho de Faro, ARPI.

Referencias

- Alvin, J. (1984). *Musicoterapia*. Barcelona: Paidós Educador.
- Artigas, A.A.; Sansa, J.; Blair, C. A. J.; Hall, G.; Prados, J. (2006). Enhanced Discrimination Between Flavor Stimuli: Roles of salience modulation and inhibition. *Journal of experimental psychology. Animal Behavior Processes*, 32 (2), 173-177.
- Berthomieu, A. 1994, *Musicoterapia en oncología*. Bilbao: Non Verbal/AMBx. Atelier de Musicotherapie de Bordeaux.
- Bruscia- Kenneth, E. (2013). *Definiendo musicoterapia*. Tercera edición. Barcelona: Barcelona Publisher 2016.
- Del Olmo Barros, M.J. (2009). *Muscioterapia con bebés de 0 a 6 meses en cuidados intensivos pediátrico* (Tesis Doctoral). Facultad de Medicina. Universidad Autónoma de Madrid.
- Doménech Zornoza J. L.; Blasco Vercher, F., y López Jornet, H. (1987). *Musicoterapia en la formación del terapeuta*. Valencia: NAU Llibres.
- Granada Digital (2020) Recuperado de <https://www.granadadigital.es/dia-mundial-musicoterapia-musica-tratamiento-granada/>
- Lacárcel, J. (1995). *Psicología de la música y educación musical*. Madrid: Visor.
- Lacárcel, J. (2003). *Psicología de la música y emoción musical*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
- Lacárcel Moreno, J. (1995). *Musicoterapia en educación especial*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Lecourt, E. (1994). *L'expérience musicale résonances psychanalytiques*. Paris: Editions L'Harmattan.
- Mayor, J. & Labrador F.J. (1978). *Manual de modificación de conducta*. Madrid: Alhambra.
- Merleau-Ponty M. (1975). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Península.
- Montilla-López, P. (1999). *El Cerebro y la música. Un enfoque interdisciplinario*. Córdoba: Edita Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba.
- Poch Blasco, S. (2002). *Compendio de Musicoterapia*. 2ª edición (I), Barcelona: Herder
- Poch Blasco, S. (1999). *Compendio de Musicoterapia* (II). Barcelona: Herder.
- Roederer, J.C.G. (1975). *Introducción to the Physic and Psychophysics of music*. New York, Springer Verlag.
- Rousseau, J.J. (2007). *Diccionario de música*. Madrid: Akal, 281-288.
- Rousseau, J.J. (2008) *Dictionnaire de la musique*. L'Encyclopédie de Diderot.