

Talleres de Musicoterapia para Residencias de Adultos Mayores

Propuesta

Desde el proyecto Resonamos - Musicoterapia en Comunidad, proponemos una serie de talleres continuos de Musicoterapia diseñados específicamente para residencias de adultos mayores, que podría ser muy beneficioso para su residencia. Estas sesiones están estructuradas para abordar las necesidades físicas, emocionales y cognitivas de los residentes, promoviendo un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida.

Objetivos de los Talleres

- 1. Estimular la memoria y las capacidades cognitivas:** Utilizar la música para evocar recuerdos, fomentar la atención, desarrollar y mantener el lenguaje, mejorar y mantener las habilidades cognitivas que se van deteriorando con el paso de los años.
- 2. Promover la socialización:** Crear un entorno donde los participantes puedan interactuar y conectarse entre sí emocionalmente a través de la música.

3. **Reducir el estrés y la ansiedad:** Ofrecer un espacio seguro para la expresión de emociones y la relajación mediante técnicas de Musicoterapia.
4. **Mejorar la motricidad:** Fomentar el movimiento corporal a través de actividades rítmicas y ejercicios musicales adaptados.
5. **Fortalecer la autoestima y el sentido de pertenencia:** Reforzar la confianza personal y la conexión con el grupo mediante actividades participativas.

Estructura del Programa

- **Duración de las sesiones:** 75 minutos por sesión.
- **Frecuencia:** Una o dos sesiones semanales, según las necesidades de la residencia.
- **Duración del programa:** Ciclo trimestral (12 semanas) con posibilidad de renovación.
- **Formato:**

Componentes de las Sesiones:

A. Bienvenida y relajación Inicial:

- Dinámica de saludo grupal.
- Actividades de respiración y relajación con música ambiental.
- Breve introducción al tema del día o una reflexión positiva.

B. Actividades Musicales Centrales:

Sección 1: Exploración Sonora

- Uso de instrumentos musicales adaptados (maracas, tambores, xilófonos).
- Ejercicios para fomentar la coordinación motriz, el ritmo y la atención grupal.

Sección 2: Canto Terapéutico y Memoria Musical

- Interpretación grupal de canciones significativas para los participantes.
- Uso de listas de reproducción personalizadas basadas en sus preferencias musicales.
- Estimulación de la memoria autobiográfica a través del recuerdo de letras y melodías.

Sección 3: Movimiento y Expresión Rítmica

- Movimientos corporales suaves sincronizados con ritmos musicales.
- Ejercicios grupales que estimulan la interacción social y la coordinación.

C. Cierre y Reflexión:

- Breve conversación sobre la experiencia de la sesión.
- Ejercicio de relajación para finalizar con una sensación de calma y satisfacción.
- Agradecimiento y despedida.

***Nota:** Las sesiones varían en dependencia del estado físico y anímico de los participantes semanalmente.

- **Materiales:** Incluyen instrumentos musicales adaptados, recursos sonoros y listas musicales personalizadas para los residentes.

Resultados Esperados

Los talleres de musicoterapia pueden generar beneficios significativos en los adultos mayores, tales como:

- **Físicos:**
 - Mejoras en la coordinación motriz y el control postural.
 - Incremento en los niveles de energía y bienestar general.
- **Cognitivos:**
 - Estimulación de la memoria, la atención y el lenguaje.
 - Refuerzo de conexiones neuronales mediante la evocación musical.
 - Activación de áreas específicas del cerebro, promoviendo la neuroplasticidad.
- **Sociales:**
 - Fomentar la interacción entre los residentes, reduciendo el aislamiento.
 - Creación de un ambiente grupal positivo y enriquecedor.
- **Emocionales:**
 - Reducción de síntomas de ansiedad y depresión.
 - Aumento de la autoestima y la sensación de pertenencia.

Evaluación del Programa

- **Seguimiento Periódico:** Evaluación mensual de los avances individuales y grupales.
- **Informe Final:** Reporte detallado al cierre del programa, destacando logros, desafíos y recomendaciones para futuras sesiones.

Propuesta Económica

- **Costo por todo el programa (12 sesiones):**

Incluye: Valoración Inicial, Instrumentos Musicales, altavoz, listas de reproducción, actividades específicas, reporte final.

- 1 vez por semana: 250 euros/mensuales.

- 2 veces por semana: 480 euros/mensuales.

- **Costo por sesiones sueltas:** [75 euros por sesión grupal de 90 minutos].
- **Sesiones individuales:** [45 euros por sesión individual de 50 minutos].