

INFORMACIÓN Y CONTENIDO DE TALLERES

- 1.- FISIOTERAPIA**
 - 2.- GIMNASIA**
 - 3.- MUSICOTERAPIA**
 - 4.- RISOTERAPIA**
 - 5.- MEMORIA – PSICOMOTRICIDAD**
 - 6.- INTELIGENCIA EMOCIONAL**
 - 7.- JUEGOS Y RISAS**
 - 8.- COCINA TERAPEUTICA**
 - 9.- ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SANO**
 - 10.- CONTAR HISTORIAS**
 - 11.- CREAR CUENTOS**
-

1.- FISIOTERAPIA

La fisioterapia es el método curativo por medios naturales (como el agua, el calor o la luz, por ejemplo) o medios mecánicos (la gimnasia, el masaje, mecanoterapia, etc.).

Según el Documento del Colegio de Fisioterapeutas de Madrid, la Fisioterapia en Geriatría es el “conjunto de actuaciones tendentes a conseguir que las personas de mayor edad puedan desenvolverse con la máxima independencia en su entorno o, en ausencia de esta, hacerlo utilizando los recursos existentes para lograr los más óptimos niveles de calidad de vida. Es la especialidad de la Fisioterapia cuyo objetivo es la atención de los mayores, tanto sanos como enfermos, actuando no solo en prevención, tratamiento y recuperación de enfermedades, sino también procurando al mayor una buena

adaptación a los cambios fisiológicos que se producen durante el envejecimiento, con el objetivo de optimizar su calidad de vida.”¹

Contenidos

La fisioterapia es el método curativo por medios naturales (como el agua, el calor o la luz, por ejemplo) o medios mecánicos (la gimnasia, el masaje, mecanoterapia, etc.).

Según el Documento del Colegio de Fisioterapeutas de Madrid, la Fisioterapia en Geriátrica es el “conjunto de actuaciones tendentes a conseguir que las personas de mayor edad puedan desenvolverse con la máxima independencia en su entorno o, en ausencia de esta, hacerlo utilizando los recursos existentes para lograr los más óptimos niveles de calidad de vida. Es la especialidad de la Fisioterapia cuyo objetivo es la atención de los mayores, tanto sanos como enfermos, actuando no solo en prevención, tratamiento y recuperación de enfermedades, sino también procurando al mayor una buena adaptación a los cambios fisiológicos que se producen durante el envejecimiento, con el objetivo de optimizar su calidad de vida.”²

Objetivos

- Prevención Primaria: Educación para la salud.

Informar y educar a la población mayor en hábitos de vida saludables Potenciar estilos de vida saludables. Se pretende alargar los periodos de bienestar personal y disminuir la incidencia de las enfermedades ligadas en mayor medida al tipo de vida y a la conducta de cada individuo.

- Prevención Secundaria: Recuperación Funcional.

¹ **Documento Marco de la Comisión de geriatría y psiquiatría del Ilustre Colegio de Fisioterapeutas de Madrid**

² **Documento Marco de la Comisión de geriatría y psiquiatría del Ilustre Colegio de Fisioterapeutas de Madrid**

Consideramos Recuperación Funcional a todas las actividades fisioterápicas encaminadas a *Mejorar, Mantener y Resolver*, el estado del paciente que tras haber sufrido una patología aguda o crónica, han visto mermadas sus capacidades funcionales. Las patologías fisioterápicas más frecuentes a tratar en la persona mayor son:

- Osteoporosis
- Artrosis: cervical, columna, cadera, rodilla, pulgares.
- Artritis
- Hombro doloroso
- Pérdida de arco articular
- Atrofia muscular
- Pérdida de elasticidad
- Postura incorrecta corporal en flexión
- Contracturas musculares
- Fatiga
- Deformidades y dolores articulares
- Patologías respiratorias

Metodología:

El tratamiento fisioterápico consta de una hora en la que el grupo realizará unos ejercicios diseñados y coordinados por el fisioterapeuta para cada grupo atendiendo a sus características, limitaciones y capacidades. Al mismo tiempo pasará uno a uno ayudando a cada usuario un tratamiento manual rehabilitador para la patología.

Los ejercicios serán de:

- Tracción: para la degeneración articular.
- Estiramientos postisométricos: para el equilibrio muscular.
- Circunducciones articulares
- Penduleos

- Cinesiterapia pasiva, activa y activa resistida.
- Ejercicios de equilibrio y reeducación de la marcha
- Ejercicios de coordinación
- Potenciación
- Facilitación neuromuscular propioceptiva
- Respiración diafragmática

También se trabaja unos minutos en la educación de hábitos saludables: higiene postural, prevención de caídas, técnicas de relajación...

2.- GIMNASIA

El estilo de vida actual de las personas conlleva, en la mayoría de los casos, una forma sedentaria de vivir. Esto, unido al declive funcional progresivo producido por el envejecimiento natural, produce los conocidos efectos en cuanto a incremento de la sobrecarga psicológica y deterioro físico. En concreto, los efectos más habituales y principales por el envejecimiento son los siguientes:

-Sistema músculo-esquelético:

- Desmineralización ósea-- osteoporosis-- riesgo de fracturas
- Degeneración discos vertebrales
- Disminución del volumen y contracción muscular
- Disminución de la tensión ligamentosa
- Disminución de la elasticidad muscular
- Degeneración articular: artrosis

-Sistema cardiovascular:

- Endurecimiento y calcificación de vasos sanguíneos
- Disminución del retorno venoso
- Disminución del músculo cardíaco
- Hipertensión

-Sistema respiratorio:

- Disminución de la capacidad respiratoria
- Disminución de la permeabilidad de los alveolos

-Sistema nervioso:

- Disminución del número de neuronas
- Disminución de la actividad de placas motoras
- Disminución de la coordinación y el equilibrio

-Sentidos:

- Disminución de todos los sentidos

Por medio de la Gimnasia de mantenimiento, se obtiene un beneficio psico-físico a través del movimiento, cualquier tipo de persona se ve beneficiada de participar en algún programa de actividad física, independientemente de sus capacidades y limitaciones.

Se fomenta el desarrollo psicomotriz y el rendimiento físico de los individuos a la vez que se liberan gran cantidad de tensiones acumuladas a lo largo de los días.

De esta manera, se contribuye a que el cuerpo y la mente se relajen y el usuario disponga del ambiente idóneo que facilite la adquisición de habilidades motrices en un ambiente agradable y distendido.

Por todo esto, al participar se tiene la oportunidad de gozar de un ambiente tranquilo y relajado, donde poder ampliar el conocimiento de su propio cuerpo y desarrollar sus habilidades motrices e interactuar con los demás.

La gimnasia para mayores o gerontogimnasia es una de las actividades físicas más en auge para las personas de esta edad. Es más fácil y entretenido hacer ejercicio en grupo, y la adaptación de los ejercicios a cada usuario rompe todas las limitaciones que puedan surgir ante un deporte más exigente.

Objetivos generales

- Producir mejoras psico-físicas que incidan directamente en el grado de salud integral del alumno.
- Contribuir al desarrollo psicomotriz y al dominio espacio-temporal.
- Fomentar la coordinación motriz.
- Incrementar el conocimiento del propio cuerpo.

- Propiciar situaciones que favorezcan la interacción social y las relaciones en el grupo.

Objetivos específicos:

Desarrollar las diferentes cualidades del individuo:

- Aparato locomotor

- Evitar la pérdida de masa muscular (atrofia).
- Evitar anquilosis articulares
- Frenar el avance de la osteoporosis estimulando el hueso
- Evitar acumulación de grasas
- Mejora de la tonicidad muscular
- Mantenimiento de la flexibilidad músculotendinosa
- Mejora de la coordinación y el equilibrio

-Sistema cardio-respiratorio

- Evitar la disminución del rendimiento cardíaco
- Aumentar el riego sanguíneo y de oxígeno a órganos y tejidos
- Mejorar el funcionamiento alveolar
- Aumentar la capacidad respiratoria
- Evitar la fatiga inmediata

-Psico-afectivos

- Aumentar la actividad intelectual por el aumento de oxígeno en el cerebro
- Evitar soledad y depresión al favorecer la interrelación personal en un clima de optimismo y alegría
- Mejora de la autoimagen

-Prevención de enfermedades

- Osteoporosis, atrofas musculares, deformidades articulares.
- Hipertensión arterial, trombos, embolias, infarto agudo de miocardio.
- Colesterol, diabetes, obesidad

- Aumentar la resistencia a la ansiedad y depresión.
- Fuerza
 - Mejora de la tonicidad muscular.
- Resistencia
 - Mejora en la capacidad cardio-pulmonar, riego sanguíneo, equilibrio respiratorio, tensión arterial, fatiga, pulsaciones basales.
- Flexibilidad
 - Conseguir mayor agilidad a través de la elasticidad de músculos, tendones y articulaciones.
- Coordinación
 - Organizar movimientos simples en otros más complejos.
- Equilibrio
 - Control corporal y postural tanto de forma estática como dinámica.
- Relajación
 - Conducir al organismo a un estado de reposo donde la estabilidad y la armonía dominen sobre la tensión psico-física, a través del control de la respiración.

Contenidos:

- Ejercicios de Fuerza

Conocimiento del propio cuerpo, abdominales, lumbares, dorsales, pectorales, piernas, hombros, multisaltos, etc.

- Ejercicios de Resistencia

Acciones mantenidas, series, etc.

- Ejercicios de Flexibilidad

Estiramientos de forma activa y pasiva.

- Ejercicios de Coordinación

Realización de movimientos grandes y de precisión que se van complejizando progresivamente.

- Ejercicios de Equilibrio

Mantenimiento de diferentes posturas para el control corporal y postural tanto de forma estática como dinámica

- Ejercicios de relajación

Control de la respiración durante y después de la actividad para conducir al organismo a un estado de reposo donde la estabilidad y la armonía dominen sobre la tensión psico-física, a través del control de la respiración.

- Ejercicios de esquema corporal

Mediante ejercicios grupales, conocer la posturas incorrectas de nuestro cuerpo y corregirlas.

Metodología

Activa, participativa, socializadora y compensadora de los diferentes déficit de los alumnos a nivel físico y social.

El alumno será atendido en función de las posibilidades y limitaciones propias de su condición física, edad y sexo.

Todas las sesiones comenzarán con un calentamiento previo y se irá incrementando la actividad de forma progresiva con recuperaciones, para terminar con ejercicios de relajación.

El terapeuta lleva el ritmo y las pausas durante la sesión, adaptándose a las necesidades del grupo y de cada individuo, alternando diferentes ejercicios y actividades.

3.- MUSICOTERAPIA

1- Qué es Musicoterapia?

La Federación Mundial de Musicoterapia define:

“La Musicoterapia es la utilización de la música para conseguir objetivos terapéuticos: la restauración, mantenimiento y mejora de la salud mental y física. Es la aplicación de la música, dirigida por un musicoterapeuta en un contexto terapéutico a fin de facilitar cambios en la conducta. Estos cambios ayudan a que el individuo en terapia se entienda mejor a sí mismo y a su propio mundo, llegando así a adaptarse mejor a la sociedad. Como miembro de un equipo terapéutico, el musicoterapeuta profesional participa en el análisis de los problemas individuales y en la selección de objetivos generales de tratamiento antes de planificar y dirigir actividades musicales. Se realiza evaluaciones periódicas para determinar la efectividad de los procedimientos empleados”.

La Musicoterapia es una disciplina que utiliza el lenguaje *corporo-sonoro-musical* como vehículo de comunicación en la relación terapéutica. Se emplea intencionadamente la música para ampliar recursos expresivos y abrir canales de comunicación, así como para facilitar la toma de conciencia de uno mismo, de sus potenciales y del entorno. Se trabaja para la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de personas de cualquier edad con problemas físicos, sensoriales, emocionales y/o psíquicos.

La música tiene propiedades beneficiosas en sí misma. Ya en la Antigua Grecia, Aristóteles la denominó "*medicina del alma*"; y no podemos olvidar que se trata de un fenómeno acústico que produce respuestas fisiológicas inmediatas. Pero lo que resulta realmente sanador en Musicoterapia es la relación terapéutica que se establece a través de lo sonoro.

Hay que resaltar también el término "*corporo-sonoro-musical*", acuñado por el musicoterapeuta argentino Rolando O. Benenzon. En Musicoterapia, el vehículo de comunicación puede ser una música grabada o interpretada en vivo, un sonido gutural, una percusión corporal, un desorden rítmico o un silencio. Se trata de

tener en cuenta todo el universo sonoro, que va más allá de lo que entendemos tradicionalmente por música e instrumentos convencionales.

En cuanto al proceso, es necesario que la intervención con Musicoterapia se realice de forma continuada, periódica y duradera en el tiempo. Así, puede establecerse y fortalecerse el vínculo entre musicoterapeuta/s y paciente/s para que la intervención sea efectiva.

En los componentes que siguen a estas definiciones de musicoterapia se pone énfasis en que la música no es una “cura” eficaz en sí misma, sino que sus efectos terapéuticos son el resultado de una aplicación profesional, metodológica y sistemática de la misma. El énfasis que se pone en la música, tratándola de “herramienta”, es por lo tanto una manera de demostrar cómo el enfoque moderno hacia la música en la terapia no se basa en una noción idealista acerca del “poder curativo” de la música. Así ayudamos a establecer la distinción entre musicoterapia y educación musical. Esta última pone énfasis en la música como meta en sí misma.

El campo de acción de la musicoterapia siempre ha reflejado una estrecha relación con diversas orientaciones dentro de la psicología y de la filosofía. Aunque el objetivo final de la musicoterapia como profesión terapéutica es afirmarse como disciplina propia e independiente, hasta ahora ha sido necesario en general fundamentar sus procesos básicos en las teorías psicológicas y otras filosóficas terapéuticas.

Algunas definiciones de musicoterapia de diferentes autores:

“ La Musicoterapia es un medio que induce a modificar la conducta de manera suave e insistente pero dinámica a la vez.”

(Thayer Gastón. 1971 *Tratado de Musicoterapia*. Paidós.)

“Proceso dinámico de intervención donde el Musicoterapeuta ayuda al paciente a llegar a la salud utilizando experiencias musicales y las relaciones que se desarrollan por medio de ellas actúan como fuerzas dinámicas de cambio.”

(Kenneth Bruscia, “*Definiendo Musicoterapia*” 1997 Ed. Amaru)

“La Musicoterapia es 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”

(Juliette Alvin 1967 *Musicoterapia*. Paidós).

2.- Música como herramienta terapéutica

Todos los seres humanos se sienten inmersos en un universo sonoro desde mucho antes de su nacimiento. Cualquiera de nosotros tenemos experiencias vinculantes con la música sin necesidad de ser profesionales en esta área: esa canción capaz de levantarnos el ánimo un mal día, aquella melodía que asociamos a un acontecimiento trascendental en nuestras vidas ya fuera éste triste o alegre, esa otra que nos sirve para relajarnos antes de dormir.

Podemos aprovechar esa capacidad sanadora de la música y llevarla a un contexto terapéutico; haciendo uso de ella de una manera intencionada y sistemática, para poder trabajar aspectos del ser humano como la atención, habilidades socioafectivas o coordinación psicomotriz.

En muchos libros de investigación se dice que allí donde no alcanza la palabra llega la música. El lenguaje sonoro, no verbal y simbólico sobre el que se construye la música hace que sea accesible a cualquier persona, desde bebés hasta ancianos, desde personas con algún tipo de discapacidad o sin ella.

La música se convierte en una herramienta de trabajo imprescindible en ciertos ámbitos como es el caso de la educación especial. Actúa como un complemento perfecto a los métodos formales educativos, sobre todo en aquellas poblaciones donde la afectación es tal, que con la palabra es difícil rehabilitar.

3.- Musicoterapia en la Comunidad de Madrid

Nos parece interesante hacer una breve reseña de algunos de los múltiples trabajos y proyectos de musicoterapia que se llevan a cabo en diferentes instituciones dentro de nuestra comunidad.

Son ya muchos los años de experiencia que avalan el desarrollo de la Musicoterapia en la Comunidad de Madrid. Centros públicos y privados que

atienden a poblaciones muy diferentes entre si se han beneficiado de los excelentes resultados obtenidos con la intervención musicoterapéutica. A continuación ofrecemos esta información con más detalle.

- Musicoterapia en Educación Especial.

En la Comunidad de Madrid se está empleando actualmente la Musicoterapia en centros de Educación Especial como ATENPACE, el colegio del Hospital San Rafael, o CEPRI -en Majadahonda-, entre otros. También se trabaja en Centros de Día -El Madroñal de Torrejón de Ardoz-, y en diferentes asociaciones de atención a personas con discapacidad -ASPANDI en Fuenlabrada, APHISA en Alcalá de Henares, ADIPO en Pozuelo de Alarcón y CAMF en Leganés, entre otros.

Actualmente se lleva a cabo una intensa labor de intervención y difusión de la musicoterapia en los diez centros públicos de educación especial del distrito Madrid centro. De él se benefician muchos de los alumnos y gran parte del personal docente así como fisioterapeutas, logopedas, tutores, etc. El proyecto está impulsado por el ayuntamiento de Madrid y llevado a cabo por los musicoterapeutas de la Fundación Magistralia.

- Musicoterapia en hospitales.

La Musicoterapia también se ha integrado en el ámbito hospitalario. En el Centro de Día del Hospital Ramón y Cajal se trabaja con enfermos oncológicos, en el Hospital Clínico, con enfermos asmáticos, y en el Hospital La Paz, en las unidades del dolor y de quemados. En el Hospital Niño Jesús, con niños. El Hospital San Rafael también contó hasta hace poco con sesiones de Musicoterapia en oncología infantil. Actualmente este equipo se ha trasladado a la Clínica Monte Príncipe. En todos los centros hospitalarios se observan resultados muy positivos y una mejora de la calidad de vida de los pacientes.

- Musicoterapia y Tercera Edad.

La Musicoterapia también ha llegado a Centros de Tercera Edad como los de Alcalá de Henares, Mostotes, Parla, San Martín de la Vega y Valdesalud de la

Navata, entre otros. En el Municipio de Madrid se realiza un trabajo de prevención en el Centro Jerte y en el Centro Benito.

Asimismo, se trabaja con enfermos de Alzheimer en la Asociación AFA, tanto en su centro de Pozuelo de Alarcón como en el de Arganda del Rey.

- Musicoterapia en instituciones públicas.

Debido al auge de esta disciplina, y al trabajo y difusión que estamos realizando los profesionales, se está despertando un interés cada vez mayor por parte de instituciones públicas. Durante cuatro años se llevaron a cabo sesiones de Musicoterapia con adolescentes en el CAD 1 (Centro de Atención a las Drogodependencias), enmarcadas en el Programa de Menores del Plan Municipal Contra las Drogas del Ayuntamiento de Madrid. Asimismo, en la actualidad hay un proyecto aprobado por la Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Coslada para subvencionar sesiones de Musicoterapia en el C. P. de Educación Especial Guadarrama. Además, se están llevando a cabo sesiones con los alumnos del C. P. Federico García Lorca de Alcobendas.

Resaltaremos de manera especial el proyecto subvencionado por la Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón en los C. P. Las Acacias, Asunción de Nuestra Señora y Divino Maestro. En estos centros se cuenta con el apoyo del profesorado hasta el punto de que en Las Acacias se ha incluido como actividad de apoyo escolar en horario lectivo.

También el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, pero esta vez desde la Concejalía de Servicios Sociales, ha incluido la Musicoterapia en su Programa "Estudio y Deporte" y en su "Escuela de Verano" de 2006 y 2007 dirigido a menores en situación de riesgo social. El proyecto fue gestionado por el gabinete psicopedagógico SENDA.

Se desarrollan sesiones de Musicoterapia en las Escuelas Municipales de Música de Pozuelo de Alarcón, Alcobendas, el Escorial y San Martín de la Vega, en todas ellas con alumnos con necesidades educativas especiales y discapacidad.

La Musicoterapia también ha llegado a los centros penitenciarios. Durante 6 meses se realizó un "Taller de preparación para la libertad" dirigido por dos musicoterapeutas en la prisión de Aranjuez.

Por último, no podemos dejar de indicar la experiencia en esta Mancomunidad, en la que, el año anterior, con la colaboración de nuestra empresa, se llevaron a cabo 13 breves talleres (8 sesiones) en otros tantos municipios de la **Sierra Norte de Madrid**. Como indicador de resultado, baste decir que más de un 70% de los usuarios solicitaron por escrito la continuidad para siguientes años de esta actividad.

Objetivos generales en un proceso musicoterapéutico:

- Aumentar la capacidad de comunicación verbal y no verbal.
- Estimular la atención, memoria, orientación, reconocimiento, creatividad, imaginación.
- Disfrutar con la experiencia artístico/creativa.
- Impulsar el autoconocimiento personal.
- Fortalecer la autoestima.
- Mantenimiento o recuperación de la imagen corporal.
- Favorecer estados de relajación corporal y mental.

Objetivos específicos en un proceso musicoterapéutico (tres bloques):

- A nivel cognitivo:

- Aumentar los periodos de atención y concentración.
- Favorecer la memoria a corto y largo plazo.
- Desarrollar la expresión verbal (articulación, lenguaje, etc.).
- Explorar y abrir canales de comunicación, ampliar vías de expresión.

- A nivel físico:

- Colaborar con la activación física.
- Favorecer la expresión corporal.

- Desarrollar la motricidad fina y gruesa, el control y coordinación del movimiento.
- Mejorar la postura corporal y el tono muscular.

- a nivel social-emocional:

- Favorecer la autoestima y la confianza en uno mismo
- Promover una participación activa.
- Facilitar las relaciones interpersonales y la integración en un grupo.
- Desarrollar posibilidades de comunicación no verbal.
- Facilitar la expresión de sentimientos y emociones mediante el lenguaje verbal y no verbal, los instrumentos , la voz y el cuerpo.
- Desarrollar la escucha de uno mismo y del otro.

Metodología

Los talleres se desarrollarán sobre un método de trabajo de musicoterapia creativa llamado método Nordoff-Robbins más detallado posteriormente. Éste será el marco teórico/filosófico y práctico de donde saldrán todas las actividades. Es un modelo de trabajo activo y participativo. Un método musicoterapéutico interactivo donde los participantes tocarán instrumentos, cantarán o realizarán actividades de expresión corporal protagonizando así su propio proceso.

Organización Metodológica:

Cada uno de los talleres cuenta con un número total de ocho sesiones. A lo largo de éstas se pasará por las siguientes fases.

Fase de información y observación: Se explicará brevemente en qué consiste la musicoterapia y se mostrará a grandes rasgos el planteamiento general de trabajo. Se anotarán cuáles son las expectativas, aspiraciones y necesidades de los integrantes del grupo de cara al taller. También se realizará una evaluación previa de las capacidades cognitivas, motoras y socioafectivas en el contexto musical.

Fase de Intervención: se realizarán las actividades acomodadas a los objetivos planteados.

Supervisión: después de cada sesión se supervisa con los participantes el trabajo acaecido, se resuelven dudas y se plantea la línea de trabajo para la siguiente sesión.

Sesión de Evaluación: Los participantes, al finalizar cada taller, realizarán una reflexión subjetiva de cómo han vivido el proceso y las actividades y qué aspectos significativos caben destacar del efecto de la musicoterapia en ellos mismos. Además, rellenarán un cuestionario para evaluar el proceso.

Método Nordoff-Robbins de Improvisación Clínica.

El método Nordoff-Robbins de Improvisación Clínica es en el que nos basamos para desarrollar el trabajo de intervención musicoterapéutica.

Este método requiere la intervención de un musicoterapeuta cualificado que domine la técnica de un instrumento polifónico (en este caso será la guitarra).

Este método surgió en Estados Unidos, en 1959. Paul Nordoff - compositor y pianista- y Clive Robbins - profesor de Educación Especial- fueron los pioneros en la aplicación de la improvisación y la composición musical en el tratamiento de una gran variedad de personas con minusvalías. Exploraron las posibilidades expresivas en la música y demostraron la capacidad de la interacción musical viva para sortear barreras de comunicación y relación.

Es de gran importancia en el trabajo el concepto de "Niño Musical". Así se denomina a la parte sana que está intacta en toda persona, a pesar de su patología o necesidades. Es ese instinto natural de respuesta que todos tenemos ante el estímulo sonoro y que demuestra que entendemos perfectamente la forma, estructura y características del lenguaje musical.

En el "Niño Musical" están todas las potencialidades, toda la esencia de la

personalidad del individuo, que irá ganando espacio en la persona a medida que avance el proceso musicoterapéutico.

Las dos piedras angulares sobre las que se construye este método son:

Música en vivo:

La música puede adecuarse al momento presente, al ritmo de cada individuo y del grupo que participa en la sesión. Esto permite que el impacto sonoro sea más rico y que todos los participantes puedan acceder a la música sea cual sea su ritmo interno. Además la calidad musical favorece la participación creando vivencias y experiencias creativas y gratificantes.

Improvisación musical:

Permite la expresión más íntima del ser saltando cualquier barrera física y cognitiva. Es una herramienta de trabajo muy eficaz para trabajar la creatividad y la expresión emocional.

Contenidos – Actividades

A continuación se explican brevemente las actividades que se llevarán a cabo, de manera general, durante las sesiones. Los tipos de música o sonidos utilizados en cada sesión serán decididos por el profesional según las características de cada grupo y variarán de un taller a otro, por lo que preferimos marcar los bloques por los que se desarrollarán los talleres:

Improvisación musical: el código no verbal de la música, permite ser un canal privilegiado de expresión y comunicación de emociones, que encuentra su máximo exponente en la libertad que ofrece la improvisación musical. Los participantes experimentarán cómo responden de manera espontánea a los estímulos musicales, tanto a nivel físico, cognitivo como afectivo sin necesidad de tener ningún conocimiento musical a priori.

Actividades musicales estructuradas: invención de canciones e instrumentaciones propias para cada grupo concreto donde se trabajan los

diferentes objetivos planteados por el musicoterapeuta/grupo.

Actividades musicales con música grabada o en vivo: experimentar cómo la música en vivo frente a la grabada ofrece la posibilidad de adaptación al tempo y a las dificultades de cada individuo. Tener criterio para decidir, en qué momentos es mejor apoyarse en un soporte musical editado, o la música en vivo, y qué aporta cada una de las dos modalidades.

Actividades de danza libre o estructurada: alcanzamos diferentes objetivos recurriendo a actividades de expresión corporal, movimiento libre y danzas estructuradas.

4.- RISOTERAPIA

La Dinámica de la Risa o Risoterapia es una terapia humanista (o del desarrollo del potencial humano) muy abierta y flexible, donde se estimula una actitud positiva ante la vida, una mayor aceptación, comprensión, alegría, ayuda a transformar pautas mentales, desbloquea las tensiones y potencia las herramientas del individuo física, psíquica y emocionalmente.

Mientras uno se ríe, libera gran cantidad de endorfinas, responsables en gran parte de la sensación de bienestar.

Se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, entre ellas: la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes, técnicas para reír de manera natural, sana, sacando el niño interior que cada uno lleva dentro.

Objetivos generales

Resumimos los posibles objetivos de la Risoterapia, más amplios, en los tres siguientes, que son los que básicamente perseguiremos en nuestros talleres:

- Aumentar el autoestima;
- Mejorar las habilidades de comunicación;
- Disminuir el estrés y la ansiedad;

Beneficios de la Risoterapia:

La Risoterapia tiene numerosos efectos fisiológicos:

- mejora la capacidad respiratoria;
- masajea la columna vertebral;
- beneficia la vista, el oído y el olfato;
- aumenta la oxigenación del cuerpo;

- produce masaje sobre los órganos internos (estómago, intestino, hígado, páncreas y vesícula), que facilita la digestión, ayuda a reducir los ácidos grasos y eliminar toxinas, favoreciendo la pérdida de peso.
- Relajación muscular;

Beneficios psíquico-emocionales:

- Potencia la atención y la memoria;
- Crea sana fatiga que elimina el insomnio;
- aliado eficaz contra la ansiedad y depresión;
- aumenta la vitalidad, ayudando a conectar con nuestras motivaciones;
- aumenta nuestra confianza y autovaloración;
- Integra nuevas formas de expresión;
- Desbloquea tensiones y equilibranos emocionalmente;
- Disfrutar y reconocer el gusto por las pequeñas cosas de la vida

Metodología

Para explicar la metodología concreta de este taller, presentamos la estructura general que seguiremos en todas nuestras sesiones, si bien es cierto que al aplicar metodología participativa y flexible, el terapeuta podrá variar esta estructura cuando lo considere oportuno para el mejor aprovechamiento del taller por parte de los asistentes:

- 1) Presentación – clara y sencilla exposición de lo que es la dinámica de la risa, las actividades que se van a realizar y sus objetivos;
- 2) Calentamiento – serie de movimientos y ejercicios enérgicos cuyo principal objetivo es desbloquear y quitar las tensiones y preocupaciones o prejuicios iniciales;
- 3) Dinámica – fase en que se crea la unión grupal y se libera la risa mediante juegos y ejercicios específicos;
- 4) Desarrollo – fase del desarrollo de los objetivos específicos de la sesión, a través de ejercicios más suaves en que la risa ya se contagia de uno a uno;

5) Despedida – se vuelve a conectar con lo físico: ronda de baile, miradas, masajitos, para que estén bien integrados y preparados para salir a la calle...

5.- MEMORIA – PSICOMOTRICIDAD

La memoria es una facultad que se va perdiendo con los años, y este taller pretende ofrecer una ayuda a las personas mayores, con la intención de conservar y prevenir dicha pérdida, mejorando así su calidad de vida.

La psicomotricidad es una disciplina de prevención, rehabilitación y/o terapia que aborda a la persona de forma global.

En psicomotricidad se trabaja a partir del cuerpo y el movimiento para dar respuesta a necesidades tanto perceptivas-motrices, socio-afectivos como cognitivo-intelectuales, buscando un desarrollo global y armónico.

La psicomotricidad brinda al individuo la posibilidad de conocer y manejar su cuerpo, expresar sus emociones, comunicarse con las demás personas y desarrollar su capacidad cognitiva.

Todo esto le posibilitará conocerse a sí mismo y relacionarse de la forma más armónica posible con su entorno.

No es este el lugar para una amplia exposición de dos temas tan completos y de tantas posibilidades expositivas como la memoria y la psicomotricidad y su trabajo con personas mayores. Menos aún en este caso donde estas dos actividades ocupan un pequeño espacio dentro del proyecto. Sirvan pues estas ideas generales como justificación de la inclusión de dicho taller entre las actividades propuestas en el proyecto.

Objetivos generales

Actuar sobre uno de los fenómenos causantes del deterioro psicomotor que acompaña a la edad. Con la practica continuada y supervisada de actividad física por parte de las personas mayores de 59 años se amplía la etapa de vida autónoma.

Favorecer los procesos participativos y el asociacionismo.

Realizar una oferta variada de actividades para llegar a los gustos y necesidades de un amplio sector de población.

Estimular los procesos de cambio en la valoración social del Mayor, facilitando el camino hacia la integración social plena.

Objetivos específicos

1.1.- Objetivos específicos:

1.1.1 Mejorar las cualidades físicas básicas, haciendo especial hincapié en la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio.

1.1.2 Aprendizaje y práctica de técnicas de relajación y control de la respiración.

1.1.3 Desarrollo de actividades y juegos que fomenten el entrenamiento de la memoria y la atención.

Metodología

El taller consta de 8 sesiones de una hora de duración, tratándose de un proyecto que intenta mejorar la memoria con ejercicios sencillos y fáciles de aplicar, ya que uno de los temas de mayor preocupación para la gente mayor, es la pérdida progresiva de memoria, no sólo de los ancianos sino también de las personas adultas.

En relación con la psicomotricidad uno de los objetivos de este taller es mantener la capacidad cognitiva y física, así como fomentar la autonomía de las personas, para ello se desarrollan ejercicios relacionados con el ritmo, el equilibrio, la coordinación motora y el esquema corporal. Se trabaja la lectura y comprensión de textos sencillos, narrativos y descriptivos, y también adivinanzas.

En este taller se realizan actividades utilizando como referencia los diferentes sentidos, identificación de sonidos de animales, sonidos de la vida diaria, degustación de diferentes frutas, comidas con el objetivo de identificarlas a través del gusto, el tacto o el olfato. Técnicas de identificación de utensilios de la vida diaria a través del tacto, y otros como la revisión diaria del día del mes, de la semana y estación.

También actividades matemáticas, sumas, restas, reconocimiento de cifras y juegos matemáticos, permitiendo de este modo mejorar su memoria y coordinación de movimientos, aprendiendo técnicas que usadas a diario mejoran notablemente su calidad de vida.

6.- INTELIGENCIA EMOCIONAL

Objetivos

Partiendo de la base de que en un taller de 8 sesiones no será posible trabajar todos estos objetivos, planteamos los siguientes de manera general, siendo el psicólogo que desarrolle el taller el que decidirá, tras conocer al grupo, en cuáles de ellos centrar su trabajo.

- Aprender a utilizar las emociones saludables como guía para la acción adaptativa y la resolución de problemas
- Desarrollar el Cociente Emocional (que a diferencia del Cociente Intelectual, puede ser incrementado a cualquier edad)
- Favorecer el equilibrio emocional en la intimidad y el trabajo
Alinear nuestros recursos anímicos para el entusiasmo y la motivación
- Descubrir el poder de guía de nuestras emociones en su vínculo con nuestros deseos y metas vitales.
- Fomentar relaciones armoniosas
- Aumentar las habilidades sociales
- Mejorar las habilidades de empatía
- Aprender a reconocer e interrumpir patrones improductivos de respuesta emocional
- Potenciar el rendimiento laboral
- Generar defensas para la reacción positiva a la tensión y al stress

Contenidos y Actividades

En el caso de este taller, tratándose únicamente de ocho sesiones y en un solo municipio, y teniendo en cuenta además que la inteligencia emocional es un campo amplísimo, donde se pueden programar infinidad de actividades relacionadas, presentamos en este proyecto una estructura general de la sesión e incorporamos distintas posibilidades en las que pueden basarse dichas sesiones (Anexo 2). En caso de resultar adjudicatarios, el psicólogo decidirá tras la sesión de presentación y tras conversación con la TS de la zona (que conoce

personalmente a gran parte de los potenciales usuarios) en qué contenidos centrará las actividades, sirviendo las que aquí aportamos exclusivamente como muestra.

-Estructura de las sesiones:

Las sesiones, como en el resto de los talleres, tendrán una hora de duración. Exceptuando la primera, donde se realizarán dinámicas amenas de presentación y cohesión de grupo, para ir conociendo a los asistentes y facilitar un ambiente de apertura mutua, el resto de las sesiones tendrán la siguiente estructura:

- 10 minutos: Recogida de la anterior sesión y ambientación: El psicólogo retomará el tema del último día y los asistentes pondrán en común si lo trabajado ha surgido alguna vez a lo largo de la semana, cómo y porqué.
- 30 minutos: El psicólogo, de una manera participativa, expone el tema del día mediante un texto, una escena de teatro, una anécdota, un artículo de periódico o cualquier otra herramienta que le sirva para ello. Los asistentes irán aportando su punto de vista hasta encontrar el grupo en qué situación emocional relacionada no son suficientemente “aptos” emocionalmente: qué cosas pueden mejorar, qué situaciones no saben superar.
- 20 minutos: Aplicación y Despedida: El psicólogo plantea una actividad para aplicar lo expuesto a la vida concreta (role playing, debate, escritura creativa relacionada, etc.). Después pone los “deberes” para la semana (en qué situaciones intentar aplicar lo hablado) y despide y cierra la sesión.

- Actividades de muestra:

1. El debate cognitivo: ¿Qué hacer cuando te sientas mal?:

Actividad que pretende mostrar la posibilidad de luchar contra los malos pensamientos, de influir positivamente en la tristeza. Intenta demostrar y que los usuarios apliquen en la vida real la posibilidad de hacer algo en los momentos de pesadumbre, de no quedarse “a su merced.” (anexo 2A).

2. “Familias de Sentimientos:

Basado en una tabla de sentimientos que relaciona unos con otros en cuatro grandes bloques (Anexo 2B), en esta actividad se reflexionará sobre situaciones o sentimientos que llevan normalmente a otros, y después a otros... Se trata de aprender a trabajar con las propias emociones y los propios sentimientos, conociéndonos cada vez más y sabiendo dónde y como frenar las cadenas de sentimientos negativos.

3. “Una marioneta”:

Actividad basada en un texto de Gabriel García Márquez del mismo título (Anexo 2C) orientada a aprovechar cada minuto de la vida, dándose cuenta del lastre que suponen los pensamientos negativos y del mal que nos hacemos a nosotros mismo regodeándonos en ellos.

Podríamos incluir multitud de actividades de este tipo, ya que desde Senda hemos realizado trabajos relacionados con la Inteligencia Emocional en otras ocasiones. Aportamos como hemos dicho estas actividades de muestra, ya que no nos parece este el documento en el que incluir todo el abanico de posibilidades, que es muy amplio.

Sí nos comprometemos a realizar la programación concreta del taller tras recibir indicaciones de la TS y tras escuchar por primera vez a los usuarios, saber qué les preocupa, porqué se han apuntado al taller, etc.

7.- JUEGOS Y RISAS

Exposición general:

Este taller, destinado al desarrollo humano de sus participantes, es muy abierto y flexible, donde se estimula una actitud positiva ante la vida, una mayor aceptación, comprensión, alegría, ayuda a transformar pautas mentales, desbloquea las tensiones y potencia las herramientas del individuo física, psíquica y emocionalmente.

Mientras uno se ríe, libera gran cantidad de endorfinas, responsables en gran parte de la sensación de bienestar.

Se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, entre ellas: la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes, técnicas para reír de manera natural, sana, sacando el niño interior que cada uno lleva dentro.

Objetivos:

- Aumentar el autoestima;
- Potenciar la creatividad;
- Mejorar las habilidades de comunicación;
- Disminuir el estrés y la ansiedad;

Tiene numerosos efectos fisiológicos:

- Mejora la capacidad respiratoria;
- Masajea la columna vertebral;
- Beneficia la vista, el oído y el olfato;
- Aumenta la oxigenación del cuerpo;

- Produce masaje sobre los órganos internos (estómago, intestino, hígado, páncreas y vesícula), que facilita la digestión, ayuda a reducir los ácidos grasos y eliminar toxinas, favoreciendo la pérdida de peso.
- Relajación muscular;

Beneficios psíquico-emocionales:

- Potencia la atención y la memoria;
- Crea sana fatiga que elimina el insomnio;
- Es un aliado eficaz contra la ansiedad y depresión;
- Aumenta la vitalidad, ayudando a conectar con nuestras motivaciones;
- Aumenta nuestra confianza y autovaloración;
- Integra nuevas formas de expresión;
- Desbloquea tensiones y equilibranos emocionalmente;
- Disfrutar y reconocer el gusto por las pequeñas cosas de la vida

Sesión de Juegos y Risas:

- 6) Presentación – clara y sencilla exposición de lo que es la dinámica de la risa, las actividades que se van a realizar y sus objetivos;
- 7) Calentamiento – serie de movimientos y ejercicios enérgicos cuyo principal objetivo es desbloquear y quitar las tensiones y preocupaciones o prejuicios iniciales, preparando para el juego;
- 8) Juegos – fase en que se crea la unión grupal y se libera la risa mediante juegos creativos;
- 9) Desarrollo – fase del desarrollo de los objetivos específicos de la sesión, a través de ejercicios más suaves en que la risa ya se contagia de uno a uno;
- 10) Despedida – se vuelve a conectar con lo físico: ronda de baile, miradas, masajitos, para que estén bien integrados y preparados para salir a la calle;

8.- COCINA TERAPEUTICA

Contenidos:

- Concepto de cocina terapéutica.
- Los diferentes tipos de alimentos y sus características en relación con la salud y las diferentes enfermedades.
- Las distintas formas de preparar y cocinar los alimentos, con sus efectos sobre las propiedades de estos.
- Modos de conservación.
- Ejemplos de recetas terapéuticas.

Estructura de las sesiones:

- Presentación. (Se preguntará el primer día por las diferentes patologías de los asistentes para orientar mejor el taller). (10 min. aprox.)
- Los diez primeros minutos el resto de las sesiones se dedicarán a recordar lo ya trabajado y a comentar si algún usuario ha puesto en práctica lo aprendido a lo largo de la semana.
- Explicación de los diferentes conceptos teóricos (30min. aprox.)
- Aplicación práctica de alguno de los contenidos mediante la preparación de una receta. (20 min. aprox.). Serán recetas sencillas y en frío que no precisan de instalaciones específicas.

Material necesario:

- Mesa.
- Pizarra.
- Cocina. *(Opcional)*
- Fotocopias de documentación para los asistentes (gráficos esquemas, etc.). *(Aportado por la empresa)*
- Instrumental de cocina. *(Aportado por la empresa)*

Ingredientes para la práctica. (Se animara a los asistentes a aportarlos, para su posterior consumo)

9.- ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SANO

En el planteamiento de los talleres de “Envejecimiento Activo y Sano” del presente curso 2012, el profesional de Senda iba a tomar como referencia la siguiente estructura de sesiones y planteamiento de contenidos, que son los desarrollados en la experiencia de 2011, que resultó muy positiva.

Desarrollo de las sesiones:

1) Presentación: cada día al comenzar se hace una pequeña introducción del tema del que vamos a hablar.

NOTA: El primer día se realiza una primera actividad en la que se pide a los asistentes que escriban en un papel 5 preocupaciones que tengan frente al envejecimiento. Con los temas que surjan, planteamos el desarrollo de las 8 jornadas. De esta manera adaptamos los contenidos a las preocupaciones reales de los usuarios.

2) Corrección de las tareas asignadas para casa. Recordatorio breve de lo hablado el día anterior.

3) Breve exposición teórica de una patología o un problema del envejecimiento.

4) Diálogo abierto entre los asistentes y el monitor para corroborar lo comentado (síntomas, signos, déficits...).

5) En algunos talleres hemos mandado una tarea para realizar en casa.

Contenidos de los talleres:

A lo largo de las sesiones de 2011 se trabajó sobre los siguientes temas:

1. Osteoporosis y prevención de caídas.

2. Artrosis y patologías degenerativas articulares.
3. Demencia y Alzheimer.
4. Depresión y soledad.
5. Hipertensión arterial.
6. Diabetes Mellitus.
7. Nutrición.
8. Actividad física.
9. Colesterol.
10. Acondicionamiento del hogar.

Metodología:

- El lenguaje utilizado por el profesional será claro y sencillo, explicando todos los temas con palabras y expresiones accesibles a todas las personas, independientemente de su nivel cultural.
- Las jornadas tendrán una motivación eminentemente divulgativa de conocimientos, para insistir en los consejos para remediar o paliar cada una de las dificultades que sean planteadas por los usuarios.
- Siempre se ha de recalcar la importancia de acudir al médico ante cualquier duda o molestia nueva.
- La experiencia del 2011 fue que como beneficio secundario los asistentes estimularon su participación social-comunitaria, fortaleciendo los vínculos sociales.

10.- CONTAR HISTORIAS

Contenidos

Recopilar entre todos recetas de cocina y escribirlos de modo creativo, asociando historias o relatos personales/del pueblo a esa misma receta. (Según objs. T.S.)
Al final se pretende recopilar todas las recetas y presentarlas publicamente.

Objetivos

Potenciar la creatividad
Mejorar habilidades de comunicación
Trabaja la memoria

Beneficios

Estimular el hábito en una actividad creativa y lúdica de su interés. Disminuir la soledad, al ser una actividad grupal.
Recopilar recetas antiguas del pueblo y darlas a conocer, para que no se pierdan.
Riqueza gastronómica y patrimonio cultural del pueblo.

Metodología/ sesión tipo

- 1) Contar puesta en práctica durante la semana de la receta de la semana anterior y /o redactarla.
- 2) Trabajar las 2 o 3 recetas traídas de la semana: contarlas y asociarles la vivencia.
- 3) Trabajo grupal de síntesis del punto anterior
- 4) Conclusión y dar tarea para casa

11.- CREAR CUENTOS

Contenidos

Trabajar la escritura creativa.

Objetivos

Potenciar la creatividad

Mejorar habilidades de comunicación

Trabajar la memoria

Fomentar nexo de unión entre el grupo y con la familia

Beneficios

Estimular el hábito en una actividad creativa y lúdica de su interés. Disminuir la soledad, al ser una actividad grupal.

Metodología/ sesión tipo:

- 1) Pequeño momento iniciado de puesta en común de algo escrito o pensado o traído durante la semana.
- 2) Trabajar la creación de cuentos en diferentes actividades.
- 3) Conclusión y dar tarea para casa

Diferentes actividades:

- Aprender a crear cuentos
- Cuento a partir de imágenes
- Cuentos sonoro-musicales
- De cuentos tradicionales
- Expresividad empleando los gestos y otra lenguaje no verbal
- Improvisación de cuentos
- Dramatización de cuentos

INTERVENCIÓN GRUPAL:

METODOLOGÍA EN EL AULA.

Los aspectos metodológicos particulares de cada taller ya se han mencionado en el grupo anterior. Detallamos ahora algunos puntos generales que coincidirán en la metodología de todos los talleres:

- **La asistencia:** Todos los días los usuarios firmarán una ficha de asistencia que será proporcionada y seguida por el profesional. Estas fichas serán recogidas y analizadas por el coordinador, que facilitará a su vez toda la información de asistencia a la Mancomunidad.
- En líneas generales, no se permitirá la entrada después de quince minutos iniciales de sesión. El monitor – terapeuta encargado de la sesión decidirá las situaciones en las que se harán excepciones, pero por lo general, conviene que las sesiones no sean interrumpidas continuamente por usuarios que entran tarde.
- Al final de cada taller se realizará una sesión de **evaluación** en la que los usuarios expondrán por escrito y si lo desean en voz alta qué aspectos del taller han sido de su agrado y que cambios introduciría para mejorarlos, así como sugerencias de futuros talleres o actividades. Esta información será debidamente recogida y resumida en los informes y memorias.
- El monitor – terapeuta será el encargado de mantener el **orden** en las sesiones. Por lo tanto será su responsabilidad que las sesiones se desarrollen en un ambiente cercano y afectuoso, al mismo tiempo que siguiendo unas normas mínimas de convivencia y respeto.

En los casos en los que los grupos sean muy numerosos o de muy escasa participación, se estará a lo que indiquen los coordinadores de la mancomunidad, aportando los técnicos de SENDA su punto de vista, pero llevando a la práctica las indicaciones recibidas, bien continuar o reducir los grupos grandes, bien interrumpir o no los demasiado pequeños.