

EL CORO DE CAMPANAS COMO HERRAMIENTA MUSICOTERAPÉUTICA EN UN CENTRO DE DÍA

María Magdalena Nogueras Rubio

Musicoterapeuta

<https://orcid.org/0000-0002-6306-9158>

Correspondencia: mmnoguerasrubio@yahoo.com

THE HANDBELL CHOIR AS A MUSIC THERAPEUTIC TOOL IN A DAY CARE CENTER



Resumen

La población de adultos mayores ha ido en crecimiento en los últimos años, y se espera que siga en aumento en las próximas décadas. Esta población requiere de unos servicios y una atención especializada para poder proveerles una salud integral y que puedan disfrutar de una mejor calidad de vida y estados de bienestar. El presente artículo propone desarrollar un proyecto de intervención utilizando el Coro de Campanas como herramienta musicoterapéutica para prevenir, rehabilitar y fortalecer las capacidades de los adultos mayores que asisten a un centro de cuidado diurno. Se describen a través de actividades y ejercicios con las campanas cada uno de los beneficios que obtienen los adultos mayores al participar en esta agrupación. El Coro de Campanas ofrece a esta población un espacio para comunicarse, relacionarse, mantenerse activos y expresar sus emociones de una forma creativa.

Palabras Clave

Adultos mayores, calidad de vida, campanas de mano, centro de cuidado diurno, musicoterapia.

Abstract

The elderly population has been growing in recent years and is expected to continue to increase in the coming decades. This population requires specialized services and attention to provide them with comprehensive health and to enjoy a better quality of life and welfare states. The present work proposes to develop an intervention project using the handbells choir as a music therapy tool to prevent, rehabilitate and strengthen the capacities of older adults who attend a day care center. Each of the benefits obtained with the participation of older adults in this group is described through activities and exercises with the handbells. The handbells choir offers this population a space to communicate, relate, stay active and express their emotions in a creative way.

Keywords

Elderly people, quality of life, handbells, day care center, music therapy.

INTRODUCCIÓN

Las personas mayores son las que tienen más experiencia de vida, que han vivido los cambios en la sociedad a través de los años y de los que podemos aprender tanto de nuestra historia familiar como de la historia del mundo de viva voz. La experiencia de compartir y convivir con adultos mayores hace que la perspectiva que se tiene acerca de la cotidianidad de esa población se haga presente y se desarrolle una conciencia personal de la fragilidad de los envejecientes. Los centros de cuidado diurno para personas mayores son espacios comunitarios que les ofrecen servicios de salud, entretenimiento y socialización. Las actividades recreativas que se ofrecen en estos centros no siempre cumplen unos objetivos terapéuticos encaminados a prevenir, mantener, rehabilitar, desarrollar y fortalecer

las capacidades de los adultos mayores. El hecho de que ya exista ese espacio donde los adultos mayores asisten con regularidad, abre la posibilidad de desarrollar proyectos en el mismo centro que ofrezcan alternativas terapéuticas que incidan directamente en sus capacidades físicas, cognitivas y socioemocionales.

En la actualidad, la de la familia y el estilo de vida han cambiado, el núcleo familiar se ha reducido, las necesidades personales y profesionales de cada miembro obligan a salir de casa para el cumplimiento de sus trabajos, dejando la mayor parte del tiempo a los adultos mayores solos en casa o al cuidado de otras personas. Estas modificaciones en las relaciones familiares traen consecuencias emocionales que afectan el esti-

lo de vida de los adultos mayores, reflejándose en sentimientos de soledad, depresión y desaliento que afectan su bienestar y calidad de vida (Wattanasoei, 2016).

La música es una poderosa herramienta, inherente a todo ser humano, tiene las cualidades sonoras de modificar estados de ánimo y abrir espacios no verbales de relaciones interpersonales e intrapersonales. La musicoterapia en geriatría, como disciplina enfocada a mejorar la salud de las personas mayores, utiliza la música desde el punto de vista terapéutico en el tratamiento para recuperar, mejorar y mantener algunas de sus funciones cotidianas tanto físicas como mentales y sociales. Ayuda a mejorar aspectos como la disminución del estrés, la depresión y la agitación. Favorece la relajación, la comunicación y la expresión emocional y afectiva, por consiguiente, se pueden mantener más saludables y con una mejor calidad de vida. (Sánchez Guio et al., 2017).

El Coro de Campanas como herramienta musicoterapéutica ayuda a que las personas mayores, desde un punto de vista holístico, se mantengan activas y productivas. Desde esta perspectiva, es el/la musicoterapeuta quien a través de la observación, comprensión y empatía acompaña y ayuda a que se abran nuevos canales de comunicación para la expresión emocional y musical de las personas que participan en sesiones de musicoterapia (Majul-Villarreal y Fernández-Company, 2020). Desde esta línea de análisis, Clair (2008), considera que el tratamiento a través de las intervenciones de musicoterapia es efectivo en las personas mayores ya que se tratan déficits en el funcionamiento físico, cognitivo, psicológico y social. Se han obtenido resultados tanto en la investigación como en la práctica clínica que validan la efectividad de la musicoterapia incluso en aquellos pacientes que son resistentes a otro tipo de tratamientos.

El envejecimiento se caracteriza por los cambios a nivel físico, mental, social y emocional de los adultos mayores (Torres Pereira et al. 2016). La disminución en sus funciones psicomotoras como la pérdida de reflejos, falta de coordinación, menor agilidad mental entre otras, afectan su funcionalidad, ralentizan sus movimientos y sus funciones nerviosas. (Sobrado Conde, 2015). Este deterioro en sus funciones lleva a los adultos mayores a disminuir las actividades cotidianas que realizan y algunos de ellos dejan de realizarlas completamente. Es frecuente encontrar en esta población la falta de aceptación al deterioro progresivo de sus capacidades por lo que es de vital importancia la comprensión y el entendimiento al proceso de envejecimiento. (Mateos Hernández et al., 2012).

Es imperativo que la comunidad participe activamente y contribuya de forma consciente y continua en el diseño de proyectos comunitarios que estén enfocados en mantener activa a esta población. Una verdadera participación ciudadana que logre el mejoramiento de la comunidad en general, que desarrolle una nueva visión cultural que dirija sus esfuerzos a la integración, al bienestar y a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores (Castillo Laracuent et al., 2020). De la misma forma Alvin (1997), musicoterapeuta inglesa refiere que uno de los objetivos de la musicoterapia es la integración social, el Coro de Campanas como actividad artístico-creativa, se enfoca en el trabajo en equipo. Los programas que incorporan terapias artístico-creativas como parte integral de sus actividades pro-

porcionan a las personas mayores un espacio para comunicarse, expresarse, hacer actividad física que ayuda a mejorar su estado de ánimo y de bienestar, tan fundamental en esta etapa de la vida (Rodríguez Barquero, 2010).

Hay que mencionar, que la participación de los adultos mayores en un Coro de Campanas les ofrece una experiencia social y musical. Es una actividad que requiere coordinación física y mental, la campana que se le asigna a cada participante va de acuerdo con sus habilidades y características físicas e intelectuales personales. La mayoría de las personas mayores en condiciones normales pueden participar, incluso aquellas que se sienten sobre estimuladas por algunos sonidos o tipos de música (Cafiero, J., citado por Giddan y Giddan, 1991, párr. 17).

El objetivo general, es mejorar la calidad de vida de los adultos mayores a través de la intervención musicoterapéutica con un Coro de Campanas, dividiendo los objetivos terapéuticos específicos que se desarrollan en las intervenciones en cuatro áreas de desarrollo: física, cognitiva, emocional y social.

Área física:

- Mejorar la coordinación motora.
- Fortalecer destrezas físicas como la movilidad articular, fuerza muscular y extensión de extremidades superiores.

Área cognitiva

- Estimular la capacidad de atención.
- Fortalecer la memoria a corto y largo plazo.
- Mejorar la capacidad de lectura y comprensión.
- Favorecer la orientación a la realidad y la concentración tanto en el desempeño individual como en las actividades grupales.

Área emocional

- Estimular la expresión emocional.
- Promover la reminiscencia y el recuerdo de eventos significativos.
- Fortalecer la autoestima.
- Disminuir los niveles de ansiedad.
- Mejorar el estado de ánimo.

Área social

- Promover vínculos saludables de convivencia.
- Desarrollar el trabajo cooperativo.
- Favorecer la integración personal y grupal.

Coro de campanas

El Coro de Campanas es una agrupación musical formada por 25 campanas de mano que equivalen a dos octavas de la escala musical pudiendo extender las octavas de acuerdo con las necesidades del colectivo. En este artículo se hace referencia a un Coro de Campanas de tres octavas formado por 37 campanas que va desde el C4 hasta el C7, 22 notas naturales con sus alteraciones. Se conocen como chimes, campanas de mano o campanas tubulares por la forma que tienen. Son tubos cuadrados de aluminio muy ligeros con badajos externos fijos y una esquina exterior redondeada para producir un sonido más puro y limpio (Figura 1). Están diseñados especialmen-

te para evitar tonos indeseables y vibraciones extrañas o zumbidos.

Figura 1
Set de chimes o campanas de mano en su maletín



Fuente: elaboración propia.

Las campanas tienen patrones de color como el teclado del piano, campanas blancas para notas naturales y negras para sostenidos y bemoles. Están ordenadas de acuerdo con la escala musical y colocadas dentro de un maletín; las pequeñas son agudas y las grandes graves. Cada participante tiene asignada una campana con la nota de la escala musical que le corresponde y que formará parte de la melodía que se interprete. Una de las cualidades principales que tienen los Coros de Campanas es que se fomenta el trabajo en equipo, se requiere la colaboración de sus miembros para hacer melodías y no es requisito tener conocimientos musicales para poder participar.

Además de la notación musical regular, se utilizan otros sistemas de lectura para hacer música con estos instrumentos. Sobre este particular McGrew (1993), desarrolló un sistema de notación musical adaptado para campanas a base de letras, números y colores que será detallado más adelante. Este sistema fue especialmente diseñado para estudiantes con discapacidades intelectuales, sin embargo, se ha utilizado en otro tipo de grupos incluyendo los adultos mayores con mucho éxito.

El Coro de Campanas como herramienta musicoterapéutica, abre un espacio comunitario para el desarrollo individual y colectivo de los adultos mayores. La participación del coro en eventos comunitarios es importante ya que traerá como beneficio la seguridad en sí mismos, el incremento del orgullo personal y la autoestima de cada uno de los miembros, además de generar una consciencia social del valor de los adultos mayores en nuestra sociedad (McGrew, 1993). La realización de intervenciones de musicoterapia como tratamiento complementario en un centro de cuidado diurno, ayuda a estimular y a trabajar determinados objetivos terapéuticos funcionales adaptados a las personas mayores. Estos programas tienen objetivos concretos y se diseñan para estimular áreas físicas, psicológicas y sociales (Mercadal y Martí, 2008). Adicionalmente, la música tiene el potencial de incrementar el bienestar independientemente de las destrezas musicales o el talento de los participantes (Clair y Memmott, citado por Bowles, 2013, p. 24)

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Para este trabajo, se consultaron estudios, investigaciones y documentos que están enfocados a mejorar la calidad de vida y el estado de bienestar de los adultos mayores. Además, se realizó una entrevista estructurada a un grupo de profesores de música que han desarrollado diversos proyectos de Coros de Campanas de mano en la población de envejecientes en Puerto Rico por más de 20 años. La experiencia de estos profesores tiene un gran valor como evidencia de campo, su trayectoria ha sido evaluada y validada por musicoterapeutas certificados por la American Association of Music Therapy (AMTA), utilizándolos como recurso permanente de supervisión y consulta. Las preguntas de la entrevista estructurada están dirigidas a conocer los objetivos generales y específicos del uso de las campanas de mano en los envejecientes, organización, distribución, materiales y requisitos necesarios para la formación de este tipo de agrupaciones, el impacto social que tiene el desarrollo de estos proyectos en la comunidad, las técnicas y recursos musicales utilizados y adaptados a este tipo de población, y los efectos directos en la salud de las personas mayores observados durante el desarrollo de los proyectos.

Participantes

Los adultos mayores de 62 años que asisten al centro de cuidado diurno llegan de forma voluntaria. Algunos de ellos han sido referidos por sus médicos que recomiendan la participación de sus pacientes en los ofrecimientos del centro como parte de sus actividades terapéuticas de recuperación, de socialización y de recreación. Otros llegan por iniciativa propia para tener un espacio de distracción y entretenimiento.

Sesiones de Musicoterapia

Se proponen sesiones grupales. Al ser un coro de 3 octavas que consta de 37 campanas, se requieren de 20 a 25 participantes. Cada uno tendrá asignada una o dos campanas de acuerdo con su capacidad física e intelectual. Cada integrante estará sentado en una silla individual en el orden asignado de acuerdo con la escala musical y las características del repertorio a utilizar. Asimismo, se proponen 30 sesiones de una hora y media de duración. La velocidad a la que se mueven y se desenvuelven las personas mayores es más lenta, por lo que es importante la flexibilidad en cuanto al tiempo para que puedan sentirse cómodos durante la sesión. El proyecto se divide en 3 bloques de 10 sesiones cada uno. Al tener las sesiones una secuencia y continuidad en el tiempo, es importante dar oportunidad a que los participantes comprendan y desarrollen las destrezas mínimas necesarias para su desempeño personal y el de la agrupación. Al término de 10 sesiones, se puede evaluar con mayor objetividad el proceso terapéutico del grupo y de cada uno de los participantes. La frecuencia es de 2 veces por semana durante 15 semanas, esto ofrece la oportunidad de reafirmar y reforzar las destrezas y objetivos terapéuticos de la sesión anterior.

Antes de comenzar las sesiones de musicoterapia, es importante conocer las competencias cognitivas, psicomotrices, físicas y socioemocionales de cada una de las personas que participan en la agrupación. Esto ayudará a hacer una adecuada distribución y asignación de las campanas a los participantes. La notación musical como la conocemos es un sistema que puede resultar complicado y dificultar la lectura en las perso-

nas mayores. Los profesionales que han trabajado con este tipo de agrupaciones han desarrollado técnicas con adaptaciones para facilitar la lectura y comprensión de los símbolos musicales. El método de notación musical adaptado para campanas desarrollado por McGrew (1993) está basado en letras, colores y números (Figura 2). A cada octava desde el C4 hasta el C7 se le asigna un color diferente que se pegará en la campana con una pegatina que tenga la letra, el color de la octava a la que pertenece y el número de la/las tríadas correspondientes.

Figura 2
Ejemplo del sistema de notación musical adaptado para campanas

Números según las tríadas	Colores según la octava
1 = Do - Mi - Sol	C4 a B4
2 = Re - Fa - La	C5 a B5
3 = Mi - Sol - Si	C6 a B6
4 = Fa - La - Do	C7
5 = Sol - Si - Re	
6 = La - Do - Mi	
7 = Si - Re - Fa	

Fuente: elaboración a partir de (McGrew, 1993).

Según McGrew (1993), la técnica de notación musical adaptada para campanas implica traducir la partitura tradicional en símbolos que el participante pueda reconocer: colores, letras y números. Los profesores de campanas en Puerto Rico que han utilizado esta técnica han hecho, a su vez, adaptaciones de acuerdo con las necesidades de los grupos. Para la lectura del repertorio se utilizan cartones que se cuadriculan, y en cada cuadro se escriben los números, colores y letras correspondientes a la canción que se va a interpretar (Figura 3). Esta técnica es más fácil de entender y de seguir para las personas mayores que los símbolos musicales escritos en líneas y espacios. Los arreglos se pueden hacer primeramente de forma muy simple para comenzar con las necesidades de los campanistas principiantes, y poco a poco ir introduciendo arreglos un poco más complejos en la medida que el grupo y sus participantes van adquiriendo experiencia. Se recomienda que la música que se seleccione para hacer los arreglos sean piezas significativas para los miembros del grupo, de manera que desde el principio se asegure un acercamiento musical mucho más eficiente desde el punto de vista emocional.

Cronograma

El proyecto está diseñado para trabajar durante 30 sesiones con los adultos mayores y están divididas en 3 bloques de 10 sesiones cada uno. En cada bloque se trabajan ejercicios y piezas en forma secuencial que pueden aprenderse en las primeras 10 sesiones e irse reforzando y mejorando en los siguientes bloques. Se recomienda que se tenga flexibilidad y creatividad para diseñar y adaptar los ejercicios a partir de la observación de las necesidades del grupo (Figura 3).

Figura 3
Actividades y tareas para desarrollar divididos por bloques

ACTIVIDADES Y TAREAS	
	Formación del grupo
	Asignación de las campanas
	Aprendizaje de la técnica sonar-apagar
BLOQUE 1	Aprendizaje de la coordinación ojo-mano
	Aprendizaje de la notación musical adaptada
	Ejercicios rítmicos simples utilizando redondas, blancas y negras
	Pieza Oda a la Alegría
	Desarrollo de la técnica sonar-apagar
	Desarrollo de la coordinación ojo-mano
	Desarrollo de la notación musical adaptada
BLOQUE 2	Ejercicios rítmicos combinando redondas, blancas y negras
	Pieza Estrellita
	Perfeccionamiento de la Oda a la Alegría
	Mejorar la técnica sonar-apagar
	Mejorar la coordinación ojo-mano
	Asegurar la lectura de la notación musical adaptada
BLOQUE 3	Ejercicios rítmicos combinando redondas, blancas y negras
	Pieza El Coquí
	Perfeccionamiento de Estrellita
	Perfeccionamiento de Oda a la Alegría

Fuente: elaboración propia.

Antes de comenzar las actividades musicales, es importante organizar al grupo y hacer una descripción específica de las características de la campana. El musicoterapeuta demostrará la postura y las diferentes técnicas para tocar y apagar las campanas. Deberá asegurarse que cada uno de los integrantes del grupo sabe cómo agarrar la campana, la forma de hacerla sonar haciendo un movimiento circular y fluido hacia adelante y como apagar el sonido tocando suavemente el hombro con la campana. Se recomienda hacer énfasis en que el movimiento sea relajado y suave para evitar tensiones, buscando que el sonido sea redondo y agradable.

Recursos

Se recomienda que además del musicoterapeuta, estén presentes asistentes de enfermería como personal de apoyo durante las sesiones. Esto dependerá de la organización de la institución y disponibilidad del personal del centro. Como parte de los materiales se requiere un set de 37 campanas tubulares de mano (chimes), una silla cómoda para cada participante, pizarra, cartones para las partituras adaptadas, marcadores de color verde, negro, rojo y azul, un puntero, cámara de video con sistema digital y trípode para grabar las sesiones, reproductora de música y un gabinete para guardar instrumentos y música.

Material musical

Primera pieza sugerida: "Oda a la alegría" de Ludwig van Beethoven. Primeramente, se recomienda leer solamente las letras para tocar la melodía que está duplicada con la octava superior. Posteriormente, se incorporan los números para hacer la armonía. En esta pieza se introducen las tríadas de Do Mayor (do-mi-sol) y Sol Mayor (sol-si-re). En la esquina superior izquierda se escribe la tonalidad de la pieza y seguida de esta, la alteración que se va a utilizar con la letra y color asigna-

do. En este caso se utiliza fa# de la octava grave (Figura 3). El musicoterapeuta irá moviendo el puntero y deteniéndose en el cuadro de acuerdo con la duración de la nota.

Segunda pieza sugerida: “Estrellita”, canción popular francesa. Esta ha sido una pieza fundamental en el desarrollo y el éxito del Método Suzuki para niños por la estructura de la melodía y porque permite incorporar nuevos elementos rítmicos. En esta pieza se toca la melodía con la octava superior duplicada como en la anterior. Para la armonía se incorpora el número 4 que corresponde a la triada de Fa Mayor (fa-la-do), (Figura 4).

Figura 4
Oda a la alegría de Beethoven

E	E	F	G	G	F	E	D
1				5			
C	C	D	E	E	D	D	E
1				5			1
E	F	G	G	F	E	D	C
			5				1
C	D	E	D	C	C	D	D
			5		1	5	
E	C	D	E	F	E	C	D
1		5			1		5
E	F	E	D	C	D	G	E
		1		F#		5	1
E	F	G	G	F	E	D	C
			5				1
C	D	E	D	C	C		
			5		1		

Fuente: elaboración propia a partir de (McGrew, 1993).

Tercera pieza: “El Coquí”, canción tradicional puertorriqueña inspirada en la ranita que es el animal representativo de la cultura de Puerto Rico. Se introduce el ritmo ternario y se refuerzan las destrezas utilizadas en las piezas anteriores, melodía duplicada con octava superior y armonía con triadas de Do Mayor (do-mi-sol), Sol Mayor (sol-si-re) y Fa Mayor (fa-la-do). Se incorporan cambios de color en la melodía porque se utiliza la campana más aguda C7. Asimismo, se incorporan compases con una raya en lugar de la letra para dejar ligada la nota del compás anterior mientras se vuelve a tocar el acorde (Figura 4).

Figura 4
Estrellita – canción tradicional

C	C	G	G	A	A	G
1		1		4		1
F	F	E	E	D	D	C
5		1		5		1
G	G	F	F	E	E	D
1		5		1		5
G	G	F	F	E	E	D
1		4		1		5
C	C	G	G	A	A	G
1		1		4		1
F	F	E	E	D	D	C
5		1		5		1

Fuente: elaboración propia.

A continuación, se detallan cada uno de los beneficios que pueden obtener los adultos mayores al participar en una agrupación utilizando las campanas como herramienta en las intervenciones musicoterapéuticas. Los siguientes puntos son conclusiones a las que se han llegado a partir de la experiencia de trabajo de muchos años de profesores que han desarrollado diversos proyectos con estas agrupaciones. La información queda detallada en la entrevista estructurada que se realizó a cada uno de ellos y de la cual participaron de forma voluntaria.

Figura 5
El Coquí – canción tradicional

C	E	G	G	G	A	B	A
		1			4		
G	E	—	G	G	G	D	E
1		1			5		
F	E	D	G	—	C	E	G
5			1	1			1
G	G	A	B	A	G	E	—
		4			1		1
G	G	G	A	G	F	E	D
		5			5		
C	G	B	G	C	C	B	A
1		5		1		5	
B	C	G	B	G	C	C	B
		1		5		1	
A	B	C	—				
		1	1				

Fuente: elaboración propia.

Área psicomotriz

- Los participantes utilizan una o dos campanas de acuerdo con sus condiciones y capacidades físicas, al hacer el movimiento para hacerlas sonar se desarrolla la coordinación independiente, el movimiento paralelo y alterno.
- Para hacer sonar y apagar la campana se utiliza el movimiento completo del brazo y muñeca hacia adelante y hacia atrás por lo tanto favorece la movilidad articular.
- Al tener los participantes que sostener el peso de la campana durante la canción ayuda a conservar la fuerza muscular.
- Ya que cada participante debe estar atento a la lectura de los símbolos y señales de la musicoterapeuta, esto beneficia el desarrollo de la coordinación viso-motriz, el reflejo de sonar-apagar la campana y la coordinación ojo-mano para la lectura.
- La participación de los adultos mayores en la agrupación genera una motivación para asistir al centro, por consiguiente, combate el sedentarismo en esta población.

Área cognitiva

- Debido a la continuidad y la práctica de las diversas actividades musicales, la estructura del método y el aprendizaje de la melodía en cada sesión se ejercita la memoria inmediata y se fortalece la memoria a mediano y largo plazo.
- Ya que las canciones que se seleccionan son conocidas para la mayor parte del grupo, se favorece la reminiscen-

cia y ayuda a activar el recuerdo de eventos importantes de su vida.

- Considerando que los participantes tienen que enfocarse en un solo lugar sin distraerse, respondiendo a las indicaciones del momento preciso de tocar su campana y de mantener la duración de la nota, tiene como resultado la mejora en la atención y concentración.

Área de comunicación y lenguaje

- El participar en una actividad poco convencional ayuda a alimentar la curiosidad y el interés de los participantes, esto dará como resultado una motivación y la comunicación de su afectividad.

- Se desarrolla el trabajo cooperativo puesto que se requiere compromiso de participación, colaboración y responsabilidad individual para lograr los objetivos del grupo.

- Debido a que el participante deberá estar atento a las indicaciones de la musicoterapeuta para hacer sonar su campana en el momento indicado, como consecuencia se fortalecerá la capacidad auditiva y la escucha mantenida.

Área socioemocional

- Ya que el coro de campanas es un trabajo colectivo, la participación en el grupo promueve vínculos saludables de relaciones sociales y de interacción interpersonal.

- La experiencia musical permite a los adultos mayores el comunicar y expresar su identidad, sus intereses, sus gustos y su creatividad en un ambiente agradable y de respeto. Un ambiente positivo genera estados de bienestar y satisfacción tanto individual como para el personal que los escucha, por lo tanto, favorece su autoestima y mejora el estado de ánimo.

- La utilización de la música tiene efectos terapéuticos beneficiosos y tranquilizantes en los participantes, por lo que favorece la reducción en sus niveles de ansiedad.

- Ya que durante las intervenciones cada participante debe estar en silencio respetando las reglas de convivencia y participando activamente en el grupo, dará como resultado el que se promueva la disciplina individual y grupal.

Recogida y análisis de datos

Se recomienda aplicar unos cuestionarios a los participantes antes de comenzar las sesiones y cuando se concluya el proyecto. Estos cuestionarios deberán incluir evaluaciones en las diferentes áreas de desarrollo tanto física como cognitiva y socioemocional (Mateos Hernández, 2011). Se propone realizar el Cuestionario de calidad de vida WHOQOL – OLD de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006), el Sistema de Evaluación Musicoterapéutica para personas con Alzheimer y otras Demencias SEMPA (Mateos Hernández et al., 2012) y la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA) (Sanz, 2001). De igual forma se propone realizar una entrevista abierta al equipo multidisciplinar del centro para saber las competencias socioemocionales, comunicativas, psicomotrices y cognitivas de cada uno de los participantes y sus limitaciones. Asimismo, es recomendable realizar un cuestionario para conocer las preferencias musicales de los participantes.

RESULTADOS

Mediante la implementación de esta propuesta de intervención utilizando el coro de campanas como herramienta musicoterapéutica, y de acuerdo a lo planteado en los objetivos, se considera que se pueden obtener beneficios físicos, cognitivos y socioemocionales en los adultos mayores que influyan de forma positiva en su estado de ánimo. Al participar en una agrupación con fines terapéuticos enfocados en prevenir, mantener, rehabilitar y fortalecer las capacidades de los adultos mayores, en un ambiente agradable y donde puedan expresar sus emociones libremente a través de la música, se verán reducidos los niveles de ansiedad, depresión y sentimientos de soledad y tendrá como resultado una mejor calidad de vida en esta población.

CONCLUSIONES

Es fundamental contribuir con el apoyo, la orientación y la educación a personas y entidades que deseen generar proyectos similares en otros espacios o comunidades. Contribuir a modificar la percepción distorsionada que se tiene a nivel social acerca de las capacidades, aptitudes y necesidades de los adultos mayores, resaltando sus valores, promoviendo la inclusión e interacción entre generaciones y tratándolos siempre con dignidad y respeto.

Al haber poca documentación acerca de la utilización del coro de campanas como herramienta musicoterapéutica, este trabajo puede abrir nuevas líneas de investigación en este campo. Realizar un trabajo más profundo acerca de los beneficios que se obtienen con este tipo de terapias en los adultos mayores y ofrecer nuevas alternativas de intervención en el campo de la geriatría. Se recomienda hacer este tipo de estudio en otros centros de cuidado diurno, una investigación más profunda utilizando un grupo control para tener datos comparativos que ayuden a fundamentar los beneficios que esta práctica ofrece a los adultos mayores que asisten a estos centros. La música es inherente a los seres humanos independientemente de su edad, sus capacidades o limitaciones.

A través de este tipo de proyectos se puede contribuir a que las instituciones incorporen estas actividades de musicoterapia como parte de su práctica diaria, que los adultos mayores tengan acceso a servicios y bienes educativos, recreativos y culturales como parte de sus derechos humanos y civiles.

Se recomienda promover el coro de campanas a que continúe como proyecto comunitario a largo plazo que ayude a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad a través de técnicas de muy bajo costo y de un alto nivel socioemocional y psicológico.

Financiación

Este trabajo no cuenta con ningún tipo de financiación institucional.

Conflictos de intereses

La autora de este artículo declara no tener ningún conflicto de intereses.

Citación

Nogueras-Rubio, M.M. (2021). El Coro de Campanas como herramienta musicoterapéutica en el centro de cuidado diurno. *Revista Misostenido*, 1, 45-52.

Recibido: 2 de diciembre de 2020

Aceptado: 22 de febrero de 2021

Publicado: 10 de marzo de 2021

REFERENCIAS

- Alvin, J. (1997). *Musicoterapia*. Paidós.
- Bowles, S.L. (2013). *Memory, Cognition, and the effect of a music intervention on healthy older adults*. (Tesis doctoral). Universidad de Kentucky. https://uknowledge.uky.edu/gerontol_etds/8
- Castillo-Laracuent, L., Fuentes-López, S., Rodríguez-Rodríguez, M., Rivera-Rivera, Y., Sánchez-Caso, L. y Trinidad-Sánchez, I. (2020). Diagnóstico de necesidades de adultos mayores en el Barrio La Plata, del Municipio de Aibonito, Puerto Rico: Proyecto Piloto. Universidad de Puerto Rico. Material no publicado.
- Clair, A. y Memmott, J. (2008). *Therapeutic Uses of Music with Older Adults*. American Music Therapy Association.
- Giddan, N.S. y Giddan, J.J. (Eds.). (1991). *Music and the Handbell Choir. Autistic adults at Bittersweet Farms*. Hawthorth Press.
- Majul-Villarreal, J. y Fernández-Company, J.F. (2020). Análisis del desarrollo de la alianza terapéutica en Musicoterapia a través del discurso musical. *Revista De Investigación En Musicoterapia*, 3, 72-85. DOI: <https://doi.org/10.15366/rim2019.3.005>
- Mateos-Fernández, L.A. (2011). *Terapias artístico-creativas*. Amarú.
- Mateos-Hernández, L.A., Del Moral, M. T. y San Romualdo, B. (2012). *SEMPA. Sistema de Evaluación Musicoterapéutica para personas con Alzheimer y otras demencias* (pp. 196-214). Madrid: IMSERSO. Colección Documentos. Serie Documentos Técnicos. N.º 21021. Recuperado de http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/210_21sempa.pdf
- McGrew, L. (1993). *Adaptive Notations for Handbells*. The American Guild of English Handbells Ringers, Inc.
- Mercadal-Brotons, M. y Martí-Augé, P. (2008). *Manual de musicoterapia en geriatría y demencias*. Instituto Monsa de Ediciones.
- Organización Mundial de la Salud (2006). *The WHOQOL-OLD Module - Manual*. European Office, Copenhagen. Recuperado de https://www.who.int/mental_health/evidence/WHOQOL_OLD_Manual.pdf?ua=1
- Rodríguez-Barquero, V. (2010). *Terapias artísticas: una alternativa para la persona adulta mayor en Costa Rica*. *Anales en Gerontología*, 6, 85-98.
- Sánchez-Guio, T., Barranco-Obis, P., Millán-Vicente, A. y Fornies-Baquedano, M.E. (2017). La Musicoterapia como indicador de mejora de la calidad de vida de un envejecimiento activo. *Metas de Enfermería*, 20(7), 24-31. <https://doi.org/10.35667/MetasEnf.2019.20.1003081116>
- Sanz-Fernández, J. (2001). Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estados de ánimo: la "Escala de Valoración del Estado de Ánimo" (EVEA). *Universidad Complutense*, 27(111), 71-110.
- Sobrado-Conde, R. (2015). *Aplicación y valoración de un programa de intervención psicomotriz en Gerontología: efectividad de la Musicoterapia como herramienta terapéutica*. (Tesis Doctoral). Universidad Santiago de Compostela. <http://hdl.handle.net/10347/14811>
- Torres Pereira, J., Goicoechea Calderero, E. y Bravo Pérez, M. (2016). *Aplicaciones de la musicoterapia en el tratamiento de enfermos de alzhéimer: una propuesta de intervención*. En: Andrés Esteban Arbués y Luis Herves Carrasco (Coords.). *Arteterapia para personas mayores* (pp. 83-100). ASANART.
- Wattanasoei, M.S. (2016). *The effect of angklung (ang-kalung) intervention model for improving the quality of life among elderly people in Maung District, Samutprakarn Province, Thailand*. (Tesis Doctoral). Chulalongkorn University. <https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/52138/1/5479179653.pdf>

#1

MISOSTENIDO

ESPECIALIZADOS EN LO TUYO