

Musicoterapia en la Llar de Calvià

La Llar de majors de Calvià inicia su recorrido por la musicoterapia, a través de su departamento psicosocial compuesto por una psicóloga y una animadora sociocultural.

La música tiene el poder de aliviar factores psicológicos y físicos en personas que sufren demencias, estrés, ansiedad, depresión, esquizofrenia, alzhéimer, entre otras.

Con la musicoterapia se pretende: generar emociones positivas evocando recuerdos mediante las canciones; fomentar capacidades cognitivas como atención, concentración, lenguaje y razonamiento, intentando memorizar parte de la canción; y ejercitar la coordinación, movilidad articular, musculatura y motricidad incluyendo el uso de diferentes instrumentos musicales.

Las sesiones de musicoterapia se realizan dos veces por semana durante una hora en grupos de seis a ocho residentes. Se cuenta con música variada adecuada al perfil de los usuarios del taller: copla, villancicos, rancheras, folklore, boleros mallorquines, etc. Se memoriza parte de la canción a partir de: tarareos, repetición de las canciones, a capela, palmas, silbidos. Cuando esta primera parte está consolidada pasan al uso de diferentes instrumentos musicales (triángulo, pandereta, xilófono, maracas...) cuyos sonidos se intentan integrar con la canción aprendida. Atendiendo la gestión de Atención Centrada en la Persona, son los propios usuarios los que eligen qué canciones les gustan y qué instrumento quieren tocar.

El aislamiento, habitual en personas mayores, puede convertirse en una espiral que derive tanto en una tristeza profunda como en alguna enfermedad. Las actividades y talleres de la Llar de Calvià siempre tienen como eje transversal la integración de las personas tanto en un grupo determinado como en la sociedad. Este sentimiento de pertenencia tiene un efecto tranquilizador y de protección hacia los residentes.

Los resultados de las primeras sesiones de musicoterapia han sido satisfactorios, la actividad ha tenido muy buena acogida entre los residentes.