

UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

Facultat de Filosofia i Lletres

Grau en Musicologia

TREBALL DE FI DE GRAU

Música per Recordar:

Aplicacions i beneficis de la musicoteràpia en pacients amb Alzheimer

Alumne: Josep Batlle Martí

Tutora: Gabrielle Kaufman

Curs acadèmic: 2024-2025

Data d'entrega: 22 Juny de 2025

Índex

Resum.....	2
Abstract.....	2
Paraules clau / Keywords.....	2
Agraïments.....	4
1. Introducció.....	4
1.1.Descripció del tema proposat i justificació del seu interès musicològic.....	5
1.2. Contextualització del tema.....	5
1.3. Definició dels objectius.....	6
2. Estat de la qüestió.....	7
2.1. Musicoteràpia i Alzheimer.....	7
2.1.1. Revisió de la bibliografia i estudis previs més rellevants.....	7
2.1.2. Buits en la recerca.....	10
3. Marc teòric.....	11
3.1. La malaltia d'Alzheimer.....	11
4. Metodologia prevista i desenvolupament.....	16
4.1. Enfocament metodològic.....	17
4.2. Mostra i selecció.....	18
4.3. Instruments i eines.....	19
4.4. Disseny de les sessions de musicoteràpia.....	21
4.5. Limitacions metodològiques.....	22
5. Anàlisi de dades.....	22
5.1. Recollida de dades i metodologia empírica aplicada.....	22
5.2. Impacte emocional i relacional observat en els pacients.....	30
5.3. Connexió cognitiva i memòria autobiogràfica.....	32
5.4. Paper dels alumnes i dimensió educativa del projecte.....	35
5.5. Valoració del personal i observació institucional.....	38
5.6. Comparació amb la recerca científica i discussió crítica.....	39
5.7. Discussió crítica i síntesi final dels resultats.....	41
6. Conclusions.....	44
7. Bibliografia.....	47

Resum

Aquest treball analitza el projecte *Música per Recordar*, una iniciativa de musicoteràpia aplicada a persones amb Alzheimer que incorpora també la participació activa d'alumnes de secundària. A través d'una metodologia mixta, amb dades qualitatives i quantitatives, s'estudia l'impacte emocional, relacional i cognitiu de nou sessions realitzades en un centre sociosanitari. Els resultats mostren una millora en l'estat d'ànim dels pacients, una connexió amb la memòria autobiogràfica i una reducció dels trastorns de conducta. Paral·lelament, s'observa un fort impacte formatiu i empàtic en l'alumnat. El treball conclou que la música pot ser una eina terapèutica i educativa potent, i defensa la viabilitat de models col·laboratius entre escoles i centres de salut.

Abstract

This thesis explores *Música per Recordar*, a music therapy project for Alzheimer's patients that also involves secondary school students. Using a mixed-methods approach, it analyses the emotional, cognitive and relational effects of nine music therapy sessions held in a healthcare centre. The findings reveal improvements in mood, autobiographical memory recall and behavioural regulation among patients, alongside a strong educational and emotional impact on the students. The project demonstrates music's therapeutic and pedagogical potential and advocates for sustainable, collaborative models between schools and care institutions.

Paraules clau / Keywords

Català: musicoteràpia, Alzheimer, memòria autobiogràfica, emocions, educació intergeneracional, benestar, música i salut, musicologia aplicada, transformació social, projectes escolars

Anglès: music therapy, Alzheimer's disease, autobiographical memory, emotions, intergenerational education, well-being, music and health, applied musicology, social transformation, school-based projects

Agraïments

Vull expressar el meu sincer agraïment a la meva tutora, Gabrielle Kaufman, per la seva dedicació i orientació acadèmica al llarg de tot aquest procés. També agraeixo profundament la col·laboració de l'Associació de Malalts d'Alzheimer de Figueres i de tot el personal que hi treballa, pel seu suport i per obrir-nos les portes amb tanta generositat, en especial a la directora del centre Nuria Joanola.

A l'alumnat de l'Institut Ramon Muntaner, gràcies per implicar-vos de tot cor, per la vostra sensibilitat i per demostrar que la música pot transformar relacions i mirades, així com al professorat que ha assistit a les sessions, en especial a Mercè Martí directora del projecte Musica per Recordar.

Finalment agraeixo a la meva família i amics, pel vostre suport incondicional, la vostra paciència i el vostre afecte constant, especialment en els moments més exigents del camí. Aquest treball és també vostre.

1. Introducció

1.1. Descripció del tema proposat i justificació del seu interès musicològic.

El projecte *Música per Recordar* és una iniciativa interdisciplinària que utilitza la música com a eina terapèutica per millorar el benestar de persones diagnosticades amb la malaltia d'Alzheimer. A través de sessions de musicoteràpia activa, aquest projecte busca estimular les funcions cognitives, reforçar l'expressió emocional i reduir o mitigar els trastorns de conducta associats al deteriorament neurodegeneratiu.

L'Alzheimer constitueix un dels reptes socials i sanitaris més importants del nostre temps, especialment en societats amb una esperança de vida elevada. A mesura que la població envelleix, augmenta el nombre de casos diagnosticats i, amb això, la necessitat de desenvolupar estratègies d'intervenció no farmacològiques que millorin la qualitat de vida dels pacients i dels seus entorns. En aquest marc, la música s'ha revelat com un recurs especialment prometedor, capaç de connectar amb l'esfera emocional i la identitat personal, fins i tot en fases avançades de deteriorament cognitiu.

Des d'un punt de vista musicològic, el projecte ofereix una oportunitat singular per observar com la música significativa pot actuar sobre la memòria, les emocions i el reconeixement del "jo". La seva aplicació pràctica en l'àmbit sociosanitari permet explorar de manera tangible els vincles entre música, neurociència i societat. En aquest sentit, el projecte no només té un interès terapèutic, sinó també científic i educatiu, en tant que ofereix noves vies d'anàlisi per a la disciplina musicològica i fomenta el diàleg entre coneixements humanístics i científics.

A més, el caràcter participatiu del projecte, que incorpora estudiants de secundària en el disseny i desenvolupament de les sessions, amplia el seu impacte a l'àmbit formatiu i pedagògic. Aquesta dimensió intergeneracional i

vivencial aporta una mirada renovada sobre el paper de la música en contextos d'atenció, i convida a reflexionar sobre la responsabilitat social dels músics i de les institucions educatives.

Amb aquest treball es pretén posar en valor una iniciativa que ha estat reconeguda per diverses institucions i premis vinculats a la innovació social i educativa, com el Premi Inclusió Alt Empordà (2018), el Premi Fedepharm (2021) i el Premi Baldiri Reixach (2022). El projecte esdevé així un model referencial que combina sensibilitat, rigor i compromís.

1.2. Contextualització del tema

La relació entre música i salut és tan antiga com la pròpia humanitat. Des de l'antiguitat, moltes cultures han utilitzat la música amb finalitats terapèutiques, atribuint-li propietats curatives. Tot i que aquestes pràctiques ancestrals es basaven en intuïcions i sabers empírics, sovint fora de l'àmbit científic, anticipaven idees que avui comencen a ser validades per la recerca moderna.

Amb el desenvolupament de la psicologia, la medicina i la neurociència durant el segle XX, la musicoteràpia ha passat a considerar-se una disciplina reconeguda dins l'àmbit clínic. Especialment a partir de la segona meitat del segle, s'ha començat a aplicar en hospitals, centres educatius i institucions geriàtriques, amb resultats cada vegada més prometedors en el tractament de trastorns mentals, neurològics i emocionals.

En el cas concret de les demències, la música s'ha revelat com un recurs que transcendeix la paraula i arriba a estrats profunds de l'experiència humana. La seva capacitat per activar records, generar benestar emocional i facilitar la comunicació no verbal obre noves perspectives d'intervenció, especialment quan altres canals cognitius han quedat deteriorats. És en aquest escenari on

projectes com *Música per Recordar* adquireixen una rellevància especial, ja que ofereixen una resposta creativa i humana a una problemàtica d'alta complexitat.

En l'àmbit català, el projecte representa també una aposta per integrar la pràctica artística en les polítiques públiques de salut i inclusió social. El seu enfocament no només posa el pacient al centre de la intervenció, sinó que articula una xarxa de col·laboració entre centres sociosanitaris, professionals de la música, joves estudiants i institucions educatives.

Així doncs, aquest treball es proposa estudiar amb profunditat el funcionament i l'impacte d'aquest projecte, aportant una visió global que combini l'anàlisi conceptual amb una mirada pràctica i replicable. L'objectiu és contribuir al reconeixement del valor terapèutic de la música i a la consolidació d'estratègies que permetin fer-la arribar a més persones en situacions de vulnerabilitat.

1.3. Definició dels objectius

Objectiu general:

Analitzar els efectes sobre el benestar cognitiu, emocional i conductual dels pacients amb Alzheimer en les activitats de musicoteràpia implementades en el projecte *Música per Recordar*.

Objectius específics:

Documentar el procés i l'estructura de les sessions del projecte.

Analitzar els beneficis de la musicoteràpia en pacients amb Alzheimer mitjançant instruments d'avaluació validats.

Crear una fitxa tècnica completa que inclogui cançons, dinàmiques i resultats per facilitar l'externalització del projecte a altres centres.

Sensibilitzar sobre l'impacte positiu de la musicoteràpia en l'àmbit sociosanitari i educatiu.

2. Estat de la qüestió

2.1. Musicoteràpia i Alzheimer

2.1.1. Revisió de la bibliografia i estudis previs més rellevants

La relació entre la música i les malalties neurodegeneratives ha generat un interès creixent dins la recerca científica, especialment en el cas de l'Alzheimer. Tot i la complexitat d'aquesta malaltia, la musicoteràpia ha emergit com una de les estratègies no farmacològiques més efectives per millorar la qualitat de vida dels pacients. Aquesta pràctica ofereix beneficis significatius tant a nivell emocional com cognitiu i conductual, i és capaç d'adaptar-se a les necessitats particulars de cada individu i al seu grau de deteriorament.

Efectes de la música sobre el cervell

Diversos estudis han demostrat que escoltar música amb significat personal activa àrees del cervell associades a la memòria autobiogràfica i les emocions, com el còrtex prefrontal medial, l'amígdala, l'àrea pre-supletòria motora i l'hipocamp. Aquestes regions, a diferència d'altres més afectades per la neurodegeneració, tendeixen a conservar-se millor en pacients amb Alzheimer, fet que explica per què moltes persones conserven records musicals en fases avançades de la malaltia.

Segons Leggieri et al. (2019), les intervencions musicals poden afavorir la plasticitat cerebral i la reconnexió de circuits neuronals, amb evidències especialment sòlides en l'àmbit emocional i comportamental (tot i que els resultats en millores cognitives —especialment en Alzheimer— són més heterogenis). Aquest potencial es veu a més recolzat per investigacions com les de Särkämö et al. (2014), que en pacients post-ictus identifiquen canvis

estructurals en matèria grisa i augments de la connectivitat funcional i estructural de la substància blanca després d'intervencions musicals sostenides.

L'impacte de la música no és només emocional, sinó també neuronal i fisiològic: pot generar respostes multisensorials complexes, estimular la producció de neurotransmissors associats al plaer i al benestar, i fomentar l'activació de xarxes cerebrals que contribueixen al manteniment de l'autoconsciència i la identitat.

Beneficis pràctics de la musicoteràpia

Reducció de l'agitació i la depressió

Els trastorns de conducta i les alteracions de l'estat d'ànim —com l'agitació, l'agressivitat, l'ansietat i la depressió— són alguns dels símptomes més difícils de gestionar en l'Alzheimer, amb un impacte notable en la qualitat de vida dels pacients i la càrrega dels cuidadors. En un assaig clínic de Svansdottir i Snaedal (2006), pacients en fases moderades i greus que van participar en sessions regulars de musicoteràpia (18 sessions de 30 min, 3 vegades/setmana durant 6 setmanes) van mostrar una reducció significativa d'aquests símptomes, tot i que els efectes van decaure aproximadament 4 setmanes després del final de la intervenció.

A més, Nikkhah Bahrami et al. (2024) subratllen que les tècniques de musicoteràpia activa, com el cant o l'ús d'instruments combinats amb moviment corporal, són especialment eficaços per estimular l'expressió emocional i millorar l'afectivitat en aquests pacients.

Millores en la memòria i funcions cognitives

La música significativa, especialment aquella associada a moments rellevants de la vida, pot actuar com a desencadenant potent de records autobiogràfics. L'estudi d'El Haj et al. (2015) demostra que pacients amb Alzheimer recuperen

més records auto-definits quan escolten música escollida per ells mateixos, en comparació amb quan escolten música imposada o estan en silenci. Aquestes memòries, estretament vinculades a la identitat personal, poden reforçar l'autoestima i contribuir a la continuïtat narrativa del "jo".

A més, investigacions com la de Gómez-Gallego et al. (2021) han observat que programes de musicoteràpia de mitja o llarga durada poden millorar funcions com l'atenció, la fluïdesa verbal i la memòria a curt termini, amb un impacte positiu reflectit en puntuacions més altes en tests com el MMSE.

Impacte en els cuidadors

La demència afecta profundament l'entorn del pacient, especialment les persones cuidadores, que sovint experimenten estrès, esgotament i sobrecàrrega emocional arran de la cura constant d'un familiar amb Alzheimer.

Segons Leggieri et al. (2019), les intervencions musicals no només milloren l'estat d'ànim dels pacients, sinó que també fomenten un clima més positiu al seu entorn, minvant l'estrès dels cuidadors. A més, estudis com el de Clair (2002) i altres han trobat que la musicoteràpia pot potenciar la comunicació i la connexió emocional entre cuidador i pacient .

Aquest impacte indirecte és fonamental per garantir la sostenibilitat de la cura i per reforçar el suport emocional a les famílies.

2.1.2. Buits en la recerca

Malgrat els avenços significatius en aquest camp, la recerca sobre la musicoteràpia aplicada a l'Alzheimer presenta encara diversos buits que cal abordar per consolidar-ne el reconeixement clínic i millorar-ne l'aplicabilitat pràctica en entorns reals.

Limitacions metodològiques

Una part important dels estudis existents es fonamenta en mostres reduïdes o en dissenys qualitius, fet que en dificulta l'extrapolació a poblacions més àmplies. La manca d'assaigs clínics aleatoritzats amb mostres robustes i paràmetres estandarditzats representa un repte per a la validació científica de les intervencions.

Durabilitat dels efectes

Tot i els resultats positius observats a curt termini, es desconeix encara amb certesa la durabilitat dels beneficis de la musicoteràpia. Diversos estudis apunten que els efectes poden disminuir progressivament si no es manté una pràctica regular. És per això que es fa necessari promoure estudis longitudinals que avaluin l'impacte sostingut en el temps.

Manca de protocols replicables

Sovint, les intervencions musicoterapèutiques no disposen de protocols detallats que permetin la seva aplicació en altres contextos o institucions. El desenvolupament de fitxes tècniques, materials estructurats i guies pràctiques adaptables pot facilitar-ne l'expansió i garantir la qualitat i coherència de les sessions.

Poca atenció a l'impacte en tercers

La majoria de recerques es centren en els efectes sobre els pacients, deixant en un segon pla l'impacte en cuidadors, familiars o altres agents implicats. Aquest buit és especialment rellevant en entorns intergeneracionals, on intervenen estudiants, professionals de l'educació i voluntariat. Calen estudis que abordin aquest impacte de manera sistemàtica i amb instruments d'avaluació específics.

Avaluació de resultats a escala institucional

Finalment, manca una anàlisi profunda de la viabilitat econòmica i logística d'implantar la musicoteràpia en l'àmbit institucional, especialment com a

complement o alternativa als tractaments farmacològics. Estudiar-ne els beneficis en termes de cost-efectivitat podria ser clau per a la seva integració estructural en centres sociosanitaris.

3. Marc teòric

3.1. La malaltia d'Alzheimer

3.1.1. Descripció

L'Alzheimer és una malaltia neurodegenerativa crònica i progressiva que afecta principalment les funcions mentals més complexes, com la memòria, el llenguatge, el pensament abstracte i la capacitat per organitzar activitats quotidianes. És la forma més comuna de demència, i representa la major part dels casos diagnosticats a nivell mundial. A causa de l'augment progressiu de l'esperança de vida, el seu impacte social i sanitari s'ha multiplicat en les darreres dècades.

Tradicionalment, s'ha vinculat la malaltia amb l'acumulació de dues proteïnes anòmales al cervell: la beta-amiloide (que forma plaques entre neurones) i la proteïna tau (que es presenta en forma d'embolics dins de les neurones). Aquest model, conegut com la “hipòtesi amiloide”, ha estat la teoria predominant durant dècades i ha guiat bona part de la recerca biomèdica, així com el desenvolupament de fàrmacs dirigits a reduir l'acumulació d'aquestes substàncies. Tanmateix, aquesta hipòtesi ha estat posada en qüestió recentment, tant per la manca de resultats clínics positius com per escàndols vinculats a la manipulació d'imatges en articles científics considerats clau. El cas més sonat va ser publicat per la revista *Science* l'any 2022, i evidenciava possibles fraus en la recerca que donava suport al rol decisiu de la beta-amiloide, posant en

dubte part del fonament sobre el qual es basava la línia majoritària d'investigació en Alzheimer (Piller, 2022).

Aquesta crisi de credibilitat ha impulsat noves línies de recerca que apunten cap a altres factors potencials: processos inflamatoris crònics, disfuncions del sistema immunitari, estrès oxidatiu, alteracions vasculars i canvis en la microbiota cerebral. També s'han posat en relleu mecanismes compensatoris i xarxes cerebrals que podrien explicar per què algunes persones amb càrrega elevada de plaques no desenvolupen símptomes evidents.

En qualsevol cas, el que sí és clar és que l'Alzheimer comporta una pèrdua progressiva de connexions neuronals, especialment en zones del cervell responsables de la memòria i les emocions, com l'hipocamp i el còrtex temporal medial. Amb el temps, les dificultats afecten altres àrees cerebrals i es tradueixen en la incapacitat per dur a terme activitats bàsiques de la vida quotidiana.

Els primers símptomes solen incloure oblit freqüent, dificultats per trobar paraules o desorientació en el temps. En estadis més avançats poden aparèixer alteracions de conducta, canvis en la personalitat, agressivitat, apatia, pèrdua de reconeixement de persones properes i dependència total. Tot i que encara no existeix una cura definitiva, la detecció precoç i les intervencions terapèutiques poden ajudar a alentir el progrés de la malaltia i a millorar la qualitat de vida dels afectats.

3.1.2. Epidemiologia

Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut, actualment més de 55 milions de persones arreu del món conviuen amb alguna forma de demència, i s'estima que aquesta xifra arribarà als 78 milions l'any 2030 i superarà els 139 milions el 2050. La gran majoria d'aquests casos corresponen a la malaltia d'Alzheimer.

A Espanya, s'estima que prop de 800.000 persones pateixen Alzheimer, amb una prevalença superior al 30% en majors de 85 anys. L'envelliment progressiu de la població representa un repte sanitari de gran magnitud, tant per la saturació dels serveis com pel cost econòmic i emocional associat a l'atenció d'aquests pacients.

En països desenvolupats, l'accés a serveis de diagnòstic especialitzat i a tècniques com la neuroimatge permet identificar la malaltia en fases primerenques. No obstant això, en contextos amb menys recursos sanitaris, molts casos queden sense diagnosticar, la qual cosa pot ocultar la veritable dimensió global del problema.

A més, l'Alzheimer genera una càrrega familiar i social considerable. El deteriorament cognitiu obliga sovint a una supervisió constant, amb conseqüències directes en la salut física i emocional dels familiars cuidadors. Aquest escenari posa de manifest la necessitat de mesures integradores, que no se centrin exclusivament en el pacient, sinó també en el suport a l'entorn immediat.

3.1.3. Factors de risc

L'Alzheimer no té una sola causa, sinó que apareix per una barreja de factors com la genètica, l'entorn, la salut general i els hàbits de vida.

1. Factors genètics

Les formes familiars d'inici precoç estan associades a mutacions en els gens APP, PSEN1 i PSEN2, tot i que representen un percentatge petit del total de casos. En la forma esporàdica, que és la més freqüent, el principal factor de risc genètic conegut és la presència de l'al·lel $\epsilon 4$ del gen APOE, que incrementa tant la probabilitat de desenvolupar la malaltia com la seva aparició primerenca.

2. Factors ambientals i d'estil de vida

Diversos estudis han establert vincles entre l'exposició a toxines ambientals (com metalls pesants o pesticides) i un risc incrementat de patir Alzheimer. La contaminació atmosfèrica, per exemple, ha estat associada a un augment de l'acumulació de proteïnes neurotòxiques.

També s'han identificat factors protectors, com una dieta equilibrada (especialment la dieta mediterrània), la pràctica regular d'activitat física, un descans adequat i la participació en activitats socials i cognitives estimulants. Aquests elements redueixen el risc de deteriorament cognitiu i afavoreixen la neuroplasticitat.

3. Factors mèdics associats

Diverses condicions de salut cròniques poden actuar com a factors de risc per al desenvolupament d'Alzheimer, com ara:

1. Hipertensió arterial
2. Diabetis tipus 2
3. Obesitat
4. Depressió no tractada

Aquestes condicions poden afavorir la neuroinflamació, el dany vascular cerebral i altres alteracions que comprometen el funcionament neuronal.

4. Nous factors emergents

Estudis recents també han identificat nous factors rellevants:

Qualitat del son: el son fragmentat, la manca de fases profundes o la presència d'apnees del son cròniques podrien contribuir a l'acumulació de proteïnes tòxiques al cervell.

Salut bucodental: afeccions com la gingivitis i la periodontitis s'han relacionat amb un augment de la inflamació sistèmica i un risc superior

de deteriorament cognitiu. La connexió entre microbiota oral i cervell està esdevenint una línia d'investigació especialment activa.

Tanmateix, cal subratllar que cap d'aquests factors pot considerar-se una causa directa ni única, i que la seva interacció és complexa i encara objecte d'estudi. Per aquest motiu, l'Alzheimer es continua considerant una malaltia de causa multifactorial amb una base encara parcialment desconeguda.

3.1.4. Fases i simptomatologia

L'evolució de l'Alzheimer es divideix habitualment en cinc etapes clíniques:

1. **Fase preclínica:** Canvis biològics cerebrals detectables però sense símptomes evidents. Pot durar dècades.
2. **Deteriorament cognitiu lleu (DCL):** Apareixen petites dificultats de memòria o atenció, però es manté l'autonomia funcional.
3. **Demència lleu:** Oblits freqüents, problemes per planificar tasques o gestionar finances, lleugera desorientació.
4. **Demència moderada:** Dificultat per reconèixer persones, canvis de comportament, problemes en la parla o en la coordinació motora.
5. **Demència severa:** Pèrdua total de l'autonomia, impossibilitat de comunicació verbal, risc de complicacions mèdiques (infeccions, desnutrició).

3.1.5. Tractaments convencionals

Encara no existeix un tractament curatiu per a l'Alzheimer. No obstant això, es poden aplicar estratègies per alentir el seu progrés i millorar el benestar dels pacients.

Tractaments farmacològics:

Inhibidors de l'acetilcolinesterasa: milloren temporalment la comunicació entre neurones.

Antagonistes del receptor NMDA: utilitzats en fases moderades o severes.

Tractaments no farmacològics:

Estimulació cognitiva

Activitat física adaptada

Teràpies artístiques i expressives (musicoteràpia, artteràpia, reminiscència)

Intervencions psicosocials

Aquestes estratègies busquen mantenir les capacitats conservades, afavorir la socialització i reduir els símptomes psicològics i conductuals.

4. Metodologia prevista i desenvolupament

L'objectiu d'aquest treball és analitzar els beneficis de la musicoteràpia en pacients amb Alzheimer mitjançant un enfocament integrat que combini dades objectives i vivències subjectives. Per assolir una comprensió completa de l'impacte del projecte *Música per Recordar*, es proposa una metodologia mixta que incorpora mètodes tant quantitius com qualitius, amb especial atenció al paper de tots els agents implicats: pacients, cuidadors, professionals i alumnes participants.

4.1. Enfocament metodològic

L'estudi adopta un **disseny mixt**, també conegut com a *mixed methods*, que permet recollir i analitzar informació des de diverses perspectives. Aquesta

combinació enriqueix la interpretació dels resultats i ofereix una visió més completa i matisada de la realitat del projecte.

Mètodes quantitatius: es recullen a través d'escala validades, enquestes estructurades i proves cognitives aplicades abans i després de les sessions, per mesurar canvis concrets.

Mètodes qualitatius: es treballen mitjançant entrevistes, observació participant i registres audiovisuals per captar emocions, actituds, interaccions i experiències viscudes.

Aquest plantejament és especialment adequat per abordar fenòmens complexos com l'Alzheimer, on els efectes d'una intervenció no es poden reduir a variables numèriques, sinó que cal considerar també el significat emocional i relacional del que s'observa.

A més, el projecte té una dimensió **intergeneracional i pedagògica**, ja que compta amb la participació activa d'alumnes de música que col·laboren en la preparació i desenvolupament de les sessions. Aquesta participació és també objecte d'anàlisi i es valora com un element clau per a la transformació educativa i social.

4.2. Mostra i selecció

4.2.1. Població d'estudi

La població objecte d'estudi està formada per:

Pacients amb diagnòstic clínic de malaltia d'Alzheimer (confirmat pel centre).

Cuidadors i professionals sanitaris del mateix centre.

Alumnes col·laboradors que participen de forma voluntària en el projecte.

Els pacients seleccionats formen part del grup habitual de la Associació de Malalts d'Alzheimer de Figueres, i la intervenció es realitza en el marc de les seves activitats regulars.

4.2.2. Selecció dels participants

El mostreig és intencionat i no aleatori, i es realitza d'acord amb els següents criteris:

Pacients:

Diagnòstic clínic de demència tipus Alzheimer segons els criteris NINCDS-ADRDA.

Capacitat auditiva funcional.

Consentiment informat del pacient o del tutor legal.

Absència de conductes greus que impedeixin l'activitat grupal.

Alumnes:

Estudiants voluntaris provinents de l'Institut Ramon Muntaner.

Motivació per participar en un projecte de caràcter social i formatiu.

Compromís de col·laboració regular durant el període establert.

Cuidadors i professionals:

Tots aquells que interactuen habitualment amb els pacients i participen en les sessions de forma directa o indirecta.

4.2.3. Nombre de participants

Es preveu la participació de:

Un mínim de **20 pacients**, en diferents fases de la malaltia.

15 a 20 alumnes per sessió, segons disponibilitat.

4 a 8 professionals del centre que donen suport a les sessions.

Les activitats es realitzen en format **grup**, però s'observa també el comportament i les reaccions individuals per detectar possibles patrons diferencials.

4.3. Instruments i eines

4.3.1. Escales d'avaluació

S'utilitzaran la següent escala validada en l'àmbit clínic i geriàtric:

Per avaluar l'estat emocional, s'utilitzarà una **escala visual amb expressions facials** (content, neutre i trist), basada en models com la Facial Image Scale o adaptacions visuals similars. Aquesta eina permet mesurar de manera intuïtiva els canvis emocionals immediats en persones amb deteriorament cognitiu.

Les proves es realitzen abans i després de tres sessions per analitzar possibles millores.

4.3.2. Enquestes i entrevistes

Es dissenyen enquestes específiques per a cada grup implicat:

Cuidadors i professionals del centre:

Per valorar canvis observats en l'estat emocional, la conducta i la comunicació dels pacients.

Alumnes participants:

Per reflexionar sobre l'impacte emocional i educatiu del projecte en el seu propi procés de formació, així com la percepció dels canvis en els pacients.

Les entrevistes semiestructurades es duran a terme amb coordinadors del projecte, treballadors del centre i alumnes col·laboradors.

4.3.3. Registres audiovisuals

S'enregistraran fragments de les sessions, amb el consentiment pertinent, per analitzar les expressions facials i corporals dels pacients, les interaccions entre pacients, alumnes i professionals, així com moments significatius de connexió o emoció intensa. Aquest material permetrà una anàlisi més qualitativa i transversal, i també servirà com a base per a la difusió i replicació del projecte.

4.3.4. Fitxes tècniques de sessió

Es farà servir un model de fitxa tècnica per documentar cada sessió, incloent-hi la data i durada, els participants presents, les activitats realitzades (com ara tipus de dinàmica, cançons o jocs), els objectius terapèutics, els materials i instruments emprats, i les observacions específiques relacionades amb respostes destacables, moments emocionals o dificultats tècniques. Aquestes fitxes compliran una funció doble: d'una banda, actuaran com a eina d'avaluació, i de l'altra, com a guia per estructurar i replicar el projecte en altres centres.

4.3.5. Participació dels alumnes

Els alumnes no són només observadors, sinó agents actius dins del projecte. Col·laboren en:

La preparació musical de les sessions.

L'execució d'activitats participatives (cant, percussió, jocs, lectura de poesia, etc.).

Es promou així un **aprenentatge vivencial**, basat en la relació directa amb persones en situació de vulnerabilitat i en l'ús de la música com a eina social i terapèutica.

4.4. Disseny de les sessions de musicoteràpia

4.4.1. Durada i freqüència

El projecte inclou un total de 9 sessions entre els mesos de octubre i maig, amb una periodicitat mensual i una durada aproximada d'1 hora per sessió.

4.4.2. Components de cada sessió

- **Inici (5-10 min):**

Salutació, ambientació musical i explicació de les activitats.

- **Activitat principal (45-55 min):**

Alternança d'activitats diverses: cant col·lectiu, improvisació rítmica, jocs musicals, percussió corporal, poesia musicada, dansa lliure o guiada, entre d'altres.

- **Tancament (5-10 min):**

Acomiadament emocional, tertúlia i valoració qualitativa.

4.5. Limitacions metodològiques

1. Mostra reduïda:

El nombre limitat de participants pot restringir la generalització dels resultats.

2. Subjectivitat de les respostes:

Tant les observacions com les percepcions dels cuidadors i alumnes poden estar condicionades per expectatives o emocions personals.

3. Adherència al programa:

Factors com l'estat de salut dels pacients, problemes logístics o absències puntuals poden afectar la continuïtat i homogeneïtat de les sessions.

4. Nombre de sessions insuficient: El nombre total de sessions realitzades és reduït, fet que limita l'anàlisi longitudinal i impedeix observar possibles canvis sostinguts en el temps.

5. Anàlisi de dades

5.1. Recollida de dades i metodologia empírica aplicada

Amb l'objectiu d'analitzar l'impacte real del projecte *Música per Recordar* en els pacients amb Alzheimer, s'ha aplicat una metodologia mixta que ha combinat la recollida d'informació qualitativa (observació directa, entrevistes al personal i acompanyants) amb dades quantitatives i semiobjectives, a partir d'instruments senzills adaptats a les capacitats cognitives dels usuaris.

A causa del perfil dels participants, que inclou persones en estadis moderats i avançats de la malaltia, s'ha descartat l'ús d'escala clínicas complexes (com el MMSE) que requeririen una concentració sostinguda i una capacitat de resposta verbal que molts pacients ja no conserven. En canvi, s'ha optat per sistemes adaptats de resposta emocional gràfica, així com valoracions observacionals repetides per part del personal.

Aquest plantejament metodològic s'ha desenvolupat a partir de l'evidència recollida en les fitxes tècniques de cada sessió. Aquestes fitxes han estat fonamentals per construir una visió global i rigorosa de l'impacte del projecte, i han inclòs informació estructurada sobre la durada, assistència, dinàmiques

musicals, materials utilitzats, objectius terapèutics i observacions qualitatives específiques de cada pacient. En total, es van registrar nou sessions realitzades entre octubre de 2024 i maig de 2025, en les quals es va mantenir una mitjana de 21 pacients per sessió.

Els registres mostren una coherència entre les dinàmiques aplicades i les reaccions observades. Per exemple, en múltiples sessions es van incloure activitats com la percussió corporal col·lectiva, l'ús d'instruments de petita percussió (claus, ous, tamborins), el cant de cançons populars i dinàmiques de reconeixement d'imatges sonores. Aquestes activitats es van provocar reaccions d'eufòria, ball espontani, somriures repetits i interaccions inesperades entre pacients, amb comentaris registrats com: “estava molt participativa”, “va somriure tota l'estona”, “es va emocionar en veure la fotografia”, o “va acompanyar la cançó amb percussió”.

Aquest nivell de detall aportat per les fitxes completades després de cada sessió no només reforça les valoracions emocionals dels usuaris, sinó que també proporciona una base empírica robusta per valorar l'evolució i l'impacte de les activitats. Aquest ús rigorós de les fitxes tècniques esdevé, així, un instrument metodològic central, que complementa la informació recollida a través de les enquestes emocionals i les entrevistes al personal del centre, permetent una triangulació de dades que reforça la credibilitat dels resultats.

5.1.1. Sessions observades i mostra

Els temes de les sessions van variar de manera planificada, sovint aprofitant festivitats, estacions de l'any o eixos temàtics com la música popular, els records d'infantesa, les festes tradicionals o el calendari festiu. Per exemple, a la sessió del 21 de desembre es va treballar amb nades, reforçant el component emocional i la memòria lligada a contextos familiars i rituals. En aquesta sessió s'indica que una usuària va mostrar “una actitud participativa durant tota

l'activitat" i que "va cantar diverses estrofes de les cançons proposades", fet poc habitual segons el seu historial.

Aquestes observacions permeten identificar l'impacte emocional i conductual de la música, que en molts casos va afavorir l'atenció, l'activació, la verbalització espontània i l'expressió afectiva. Són especialment rellevants aquells casos en què pacients habitualment passius van mostrar canvis sobtats: cantar, aplaudir, expressar records o mantenir contacte visual i somriure.

El registre d'aquestes conductes, fet amb rigor i constància al llarg de totes les sessions, ha estat un suport essencial per analitzar l'efecte progressiu i acumulatiu de les activitats musicals. Per exemple, a la sessió del 21 de març, amb motiu de l'arribada de la primavera, es va observar com diversos pacients que habitualment es mostraven desconnectats "es van implicar en les activitats d'instruments, especialment amb ous i claus".

Aquest tipus de reaccions, recollides en contextos controlats i repetits, permeten constatar que la resposta no és fruit d'una situació aïllada, sinó d'un procés que activa espais de memòria emocional, de reconeixement musical i de contacte humà. A més, els materials emprats —tant els musicals (instruments, cançons tradicionals, cançons d'autor) com els visuals (cartells, il·lustracions, roses de paper, elements naturals)— van contribuir a crear un entorn estimulant, ric i reconeixible, fet que va afavorir l'accés a records i emocions vinculades.

Les fitxes també reflecteixen la importància de la continuïtat i de l'estabilitat en les parelles d'acompanyament entre alumnat i persones usuàries, fet que, segons les observacions, va permetre establir vincles de confiança i familiaritat que milloraven la resposta terapèutica. L'enregistrament sistemàtic d'aquests fenòmens és un dels valors afegits del projecte, ja que permet reconstruir amb fiabilitat l'evolució de cada cas i la repercussió col·lectiva del projecte.

5.1.2. Enquesta emocional adaptada als pacients

Per avaluar els canvis d'estat emocional experimentats pels pacients abans i després de les sessions, es va aplicar una enquesta gràfica de satisfacció emocional, dissenyada especialment per aquest perfil. Els usuaris podien escollir entre tres cares identificables: content/a, neutre, o trist/a, i en alguns casos es complementava amb observacions qualitatives.

La mostra inclou tres jornades d'enquesta:

Data	Núm. usuaris	Molt trist (abans)	Trist (abans)	Neutre (abans)	Content (abans)	Molt content (abans)	Molt trist (després)	Trist (després)	Neutre (després)	Content (després)	Molt content (després)	Comentaris
22.11.24	18	0	1	8	5	0	0	1	6	8	3	'Més viva', 'Més tranquil·la', 'Somriu molt'
29.01.25	22	0	1	11	4	0	0	1	4	10	6	'Més animada', 'Alegre!', 'Ets tan animat'
21.05.25	21	0	1	10	6	0	0	1	5	11	4	'Una llússor als ulls', 'Sense preocupació', 'Cansada però bé'

En tots tres casos, es va observar un increment molt significatiu en el nombre d'usuaris que manifestaven un estat emocional positiu després de la sessió, passant en alguns casos de només 4 o 5 respostes positives a més de la meitat del grup. A més, no es van registrar cap canvi negatiu en cap de les sessions: cap pacient va passar de cara contenta a cara trista. Aquesta dada, tot i que senzilla, és molt rellevant en un entorn clínic on la fluctuació de l'estat d'ànim pot ser molt elevada.

Aquest tipus de recollida està avalada per propostes d'avaluació adaptada en persones amb deteriorament cognitiu sever, que defensen l'ús de símbols visuals, resposta gestual o observació empàtica com a mecanismes vàlids per obtenir informació emocional.

5.1.3. Entrevistes estructurades al personal del centre

Complementàriament, es van realitzar entrevistes semiestructurades a dues professionals del centre amb gran experiència en l'atenció a persones amb Alzheimer. Aquestes entrevistes inclouen una bateria de preguntes quantitatives (amb escales de l'1 al 5) i preguntes obertes qualitatives.

Els resultats quantitatius mitjans obtinguts van ser:

Ítem avaluat	Valor mitjà
Millora de l'estat d'ànim dels pacients	4,8
Disminució de l'agitació	4,2
Recuperació de records	4,6
Increment de les interaccions socials	4,4
Impacte positiu en la pròpia feina del personal	4,5

Aquestes dades, tot i estar fonamentades en percepcions subjectives, coincideixen amb els resultats d'estudis com el de Gómez-Gallego et al. (2012), que mostren una clara correlació entre l'aplicació regular de musicoteràpia i la millora de l'afecte positiu, la participació i la comunicació no verbal en pacients amb demència.

5.1.4 Entrevistes estructurades i enquestes als alumnes.

Per analitzar l'impacte educatiu i emocional del projecte *Música per Recordar* des de la perspectiva dels estudiants participants, es van realitzar enquestes

estructurades i preguntes obertes a un total de 19 alumnes de 3r d'ESO, amb edats compreses entre els 14 i 15 anys. La gran majoria va assistir a gairebé totes les sessions programades, tot i que en alguna ocasió puntual algun alumne va faltar.

Les dades recollides mostren un alt grau d'implicació i una vivència emocional intensa, tant a nivell individual com grupal.

Valoració quantitativa general

Els resultats de les preguntes tancades, avaluades en una escala de l'1 al 5, van ser els següents:

“Em sento millor anímicament després de les sessions musicals”: 17 alumnes es situen entre els valors 4 i 5. Dos alumnes marquen el 3.

“Les sessions m’han ajudat a expressar millor les meves emocions”: respostes repartides entre 3, 4 i 5. Dos alumnes indiquen un 2.

“He notat una millora en la meva concentració durant i després de les activitats musicals”: 15 alumnes marquen 5, tres marquen 4 i un alumne marca 3.

“Les sessions han millorat la meua capacitat per relacionar-me amb els altres”: respostes concentrades als valors 4 i 5.

“M’he sentit motivat/da i compromès/esa amb les activitats proposades”: només dos alumnes responen amb un 3; la resta indiquen valors alts.

“En general, considero que el projecte ha estat beneficiós per a mi”: la gran majoria marquen 4 o 5.

Mesura d'impacte emocional i actitudinal

Preguntats sobre l'impacte més general de les sessions en la seva vida personal, les respostes van ser clares:

- El **85%** considera que les sessions l'han ajudat a reduir l'estrès o l'ansietat.
- El **95%** afirma haver-se sentit més segur/a participant en activitats grupals.
- El **50%** declara que s'ha sentit més capaç de comunicar emocions; un 25% diu “una mica”, i l'altre 25% “no”.

- El **98%** considera que les activitats musicals han tingut un efecte positiu en la seva salut física o benestar general.

Respostes obertes: aprenentatges i transformacions

En les respostes qualitatives, els alumnes van descriure els canvis que havien viscut gràcies al projecte. Destaquen afirmacions com:

“He après a no tenir vergonya i parlar en públic.”

“Allà em sento estimada.”

“Abans d’anar-hi estic emocionat, durant estic content i després em sento més feliç i canvia el meu humor.”

“Sí. Jo tenia una bona visió de la gent gran malalta per Alzheimer, però ara tinc una visió millor.”

“M’he emocionat molt amb aquest projecte.”

Els alumnes també van expressar allò que havien après durant les sessions. Algunes respostes recollides literalment són:

“He après el que suposa l’Alzheimer, a tractar persones amb aquesta malaltia i a cantar.”

“He après a valorar les persones perquè en qualsevol moment poden marxar o oblidar-se de tu.”

“He vist que la gent gran pot recordar el seu passat amb la música.”

Definicions del projecte en tres paraules

Els alumnes van descriure el projecte amb expressions com:

“Alegria, empatia, companyerisme.”

“Actitud, ajuda i felicitat per a la gent gran.”

“Solidaritat amb música.”

Reaccions emocionals que els van impactar

Entre les reaccions que més van impactar els alumnes destaquen:

“Sempre recordaré els seus somriures quan entrem.”

“Quan alguna persona gran s’ha posat a cantar cançons de joventut.”

“Veure la gent gran somriure m’ha fet sentir millor persona.”

“Quan els regalem cartes, roses i postals es posen molt contents.”

Les dades recollides mostren que *Música per Recordar* no només ha estat una experiència educativa, sinó també una vivència personal transformadora per a l'alumnat. L'impacte emocional, la reflexió sobre l'Alzheimer, la connexió amb la gent gran i el valor social i simbòlic de la música han estat presents en totes les respostes. Aquest component formatiu i humanitzador situa el projecte com una eina pedagògica de gran potència, amb resultats tangibles en el creixement personal i en la consciència empàtica dels joves participants.

5.2. Impacte emocional i relacional observat en els pacients

L'impacte emocional de la música en persones amb Alzheimer ha estat àmpliament documentat en la literatura científica (Chanda & Levitin, 2013; Raglio et al., 2015), però sovint es presenta des d'una perspectiva clínica desconnectada de la realitat viscuda al dia a dia en centres residencials. En el cas del projecte *Música per Recordar*, aquest impacte s'ha evidenciat de forma constant a través de l'observació directa, les valoracions del personal, els resultats de les enquestes i les respostes emocionals espontànies recollides durant les sessions.

5.2.1. Increment de l'afecte positiu i expressió emocional

Les dades quantitatives obtingudes mitjançant les enquestes visuals de satisfacció emocional mostren una millora clara i reiterada en l'estat emocional dels pacients. En les tres sessions avaluades, el nombre d'usuaris que

expressaven una emoció positiva va augmentar de manera significativa després de la musicoteràpia (per exemple, de 4 a 12, o de 5 a 11).

Tal com assenyala una de les professionals entrevistades (Sussana):

“Ja només d’entrar, veus que hi ha un interès; es concentren per veure què se’ls proposarà. Ja estan més disposats a participar.”

L’observació de moments puntuals d’eufòria, plor d’alegria, ball espontani o somriures reiterats reforça l’evidència empírica que la música és capaç d’activar circuits neuronals relacionats amb la recompensa i el benestar, com el sistema límbic o l’estriat ventral (Zatorre et al., 2007). A més, aquestes reaccions no només tenen un valor testimonial: són senyals clares que el pacient, malgrat el seu deteriorament cognitiu, manté una capacitat intacta de respondre emocionalment a estímuls significatius.

Un cas especialment representatiu és el d’un pacient amb Alzheimer i parkinsonisme, habitualment apàtic i amb greus problemes de mobilitat, que durant les sessions mostrava una actitud totalment diferent:

“Quan venien els nens, ell ballava. L’alegria li sortia pels porus. Un senyor que semblava tancat en ell mateix, de sobte s’activava com si el món tornés a connectar-se.” (Sussana)

Aquest tipus de resposta no és aïllada. La participació en activitats musicals pot desencadenar respostes emocionals latents en pacients amb demència avançada, facilitant no només l’expressió sinó també la comunicació amb el seu entorn.

5.2.2. Reducció de l’agitació i millora del clima relacional

Un dels reptes més freqüents en la cura de persones amb Alzheimer és la gestió de comportaments disruptius: agitació, irritabilitat, rebuig del contacte o apatia extrema. Durant el desenvolupament del projecte, es va observar com la música

ajudava a canalitzar aquesta tensió interna i generar un clima col·lectiu de calma i atenció compartida.

Segons les valoracions del personal, l'estrès i l'agitació van disminuir durant les sessions, amb una puntuació mitjana de 4,2 sobre 5 (Núria). Aquestes dades són coherents amb l'estudi clínic de Svansdottir i Snaedal (2006), que va demostrar una reducció significativa en l'escala BEHAVE-AD després de sessions de musicoteràpia actives.

En les fitxes de sessió s'hi documenten episodis com el següent:

“La pacient, habitualment inquieta i verbalment agressiva, es va mantenir tranquil·la i va participar activament amb aplaudiments i un somriure durant tota l'activitat.”

Aquest tipus de resultats evidencien que la música pot funcionar com una intervenció reguladora, ajudant a reduir la disrupció conductual i a restablir l'equilibri emocional.

5.2.3. Valor terapèutic de la variabilitat d'estímuls

Finalment, cal destacar el paper de la variació d'activitats i estils musicals com a factor clau de l'èxit. Tal com explicava una de les entrevistades:

“El fet que siguin tan variats els desperta molt la curiositat. Si sempre fos igual, deixaria de tenir sentit.”

Aquesta observació s'alinea amb estudis recents sobre estètica i neuroplasticitat (Brancatisano et al., 2020), que apunten que la novetat musical i la varietat d'estímuls contribueixen a augmentar l'activació cerebral, la dopamina i la motivació, fins i tot en cervells deteriorats.

5.3. Connexió cognitiva i memòria autobiogràfica

Un dels fenòmens més fascinants i reveladors observats durant el projecte *Música per Recordar* ha estat la capacitat de la música per despertar memòries autobiogràfiques latents en persones amb Alzheimer. Aquesta resposta, que sovint es manifesta de forma sobtada i aparentment inesperada, és coherent amb nombroses investigacions que han demostrat que certes estructures cerebrals implicades en la memòria musical romanen actives fins i tot en fases avançades de la malaltia (Jacobsen et al., 2015; Cuddy et al., 2012).

5.3.1. La música com a via d'accés a la memòria personal

La memòria autobiogràfica és aquella que ens permet reconstruir la nostra pròpia història vital. En persones amb Alzheimer, aquesta capacitat es deteriora progressivament, però s'ha observat que la música pot actuar com un estímul evocador, capaç d'activar records, escenes i emocions vinculades al passat.

En una de les sessions, per exemple, es va treballar amb cançons tradicionals catalanes com *"El Virolai de la Mare de Déu de Montserrat"*. Segons consta a la fitxa tècnica corresponent, una de les usuàries, habitualment desorientada i poc expressiva, va reaccionar amb llàgrimes als ulls, va cantar la melodia de manera espontània i va abraçar una fotografia relacionada amb l'activitat mentre deia:

"Això era casa meva."

Aquest moment, recollit també en l'entrevista a una treballadora del centre, mostra una connexió emocional i cognitiva profunda, que va molt més enllà de l'estimulació momentània. El record no només es reactiva: es reexperimenta amb càrrega afectiva.

Aquesta capacitat de la música per recuperar memòries del passat ha estat estudiada per El Haj et al. (2015), que mostren com escoltar música significativa incrementa la recuperació de records auto-definits i millora el sentit del jo en persones amb Alzheimer lleu. L'estudi conclou que la música és

especialment efectiva quan es personalitza, és a dir, quan forma part del repertori vital del pacient.

5.3.2. Records no verbals i memòria musical

A més de la recuperació de records verbals o narratius, també s'han observat situacions on la resposta cognitiva es produeix a través del cos o la veu, com si fos una memòria no declarativa.

Per exemple, un dels pacients, que habitualment no parlava, va sorprendre a tothom entonant una buleria andalusa durant una dinàmica rítmica improvisada. Tot i que ningú l'hi havia demanat explícitament, la música va actuar com un detonant espontani de memòria musical, revelant una habilitat que es mantenia intacta malgrat el deteriorament generalitzat.

Aquest tipus de resposta es correspon amb el concepte de memòria implícita musical, estudiat per Baird & Samson (2009), que defensa que la música pot romandre emmagatzemada en circuits cerebrals resistents a la neurodegeneració, com el cerebel, el nucli accumbens i determinades zones del còrtex premotor.

Aquests circuits expliquen per què molts pacients poden cantar, marcar el ritme o ballar de forma coordinada, fins i tot quan han perdut la capacitat de parlar amb fluïdesa o recordar noms propis.

5.3.3. Identitat i reconstrucció del jo a través de la música

Més enllà dels aspectes cognitius estrictes, la música permet també una reconstrucció de la identitat personal, fet essencial en la millora del benestar dels pacients. L'Alzheimer no només destrueix memòria: altera el sentit d'autoimatge, la connexió amb el passat i la percepció d'un mateix com a subjecte amb història.

Les cançons familiars, els gestos apresos o les danses tradicionals actuen com a marcadors simbòlics de la pròpia trajectòria vital, i poden reforçar el vincle entre la persona i la seva biografia. Com recull una de les entrevistades (Núria):

“Quan sona una cançó que coneixen, canvia la seva mirada. És com si tornessin a ser ells.”

Aquest impacte s’ha observat també en estudis com el de Cuddy et al. (2012), on la música significativa facilita l’accés a la pròpia identitat en pacients amb Alzheimer, proporcionant un espai de reconexió amb la seva trajectòria i amb la seva xarxa afectiva.

5.4. Paper dels alumnes i dimensió educativa del projecte

Un dels aspectes més innovadors i valuosos del projecte *Música per Recordar* és la seva dimensió intergeneracional i educativa. A diferència de molts programes de musicoteràpia centrats exclusivament en l’àmbit clínic, aquest projecte inclou de manera estructural la participació activa de joves estudiants de música, que esdevenen agents col·laboradors en la dinamització, el desenvolupament i l’avaluació de les sessions.

Durant les vuit sessions realitzades, una mitjana de 20 alumnes per sessió ha col·laborat de forma directa amb els pacients, ja sigui en activitats musicals (cant, percussió, improvisació), en l’acompanyament emocional, o en tasques de registre i observació. Aquesta participació ha tingut un impacte profund tant en el desenvolupament del projecte com en l’experiència vital i formativa dels propis estudiants.

5.4.1. Transformació de la mirada sobre la vellesa i la demència

Les entrevistes amb el personal del centre confirmen que molts alumnes es van apropar al projecte amb una certa por, desconeixement o inseguretat respecte a

les persones amb Alzheimer. Tanmateix, aquesta percepció inicial es va transformar ràpidament en empatia, comprensió i implicació emocional.

Segons recull una de les professionals entrevistades (Sussana):

“Els alumnes han canviat la manera com es relacionen amb la gent gran. Hi ha qui deia ‘a mi m’espanten les persones amb demència’, i ara volen tornar.”

Els alumnes no només descobreixen que poden ajudar, sinó que aprenen a veure les persones més enllà del seu diagnòstic, connectant-hi a través de l’emoció i el llenguatge musical.

5.4.2. Aprenentatge vivencial i desenvolupament de competències socials

L’experiència també ha estat formativa des del punt de vista de les competències personals i socials. Segons afirma Mercè Martí, directora del projecte així com ells mateixos, els alumnes han après a:

Gestionar emocions en entorns sensibles.

Comunicar-se amb persones amb dificultats d’expressió verbal.

Crear dinàmiques musicals adaptades a necessitats específiques.

Treballar en equip amb professionals del món sociosanitari.

Desenvolupar empatia i escolta activa.

Aquestes habilitats són fonamentals no només per a futurs músics o docents, sinó també per a qualsevol ciutadà implicat amb la seva comunitat. Les activitats artístiques participatives afavoreixen el pensament crític, la creativitat i el compromís cívic entre els joves.

El fet que les sessions tinguessin lloc en un entorn real, amb pacients reals, ha permès un aprenentatge situat i significatiu, molt diferent del que pot oferir l’aula convencional.

5.4.3. Relació emocional entre generacions

Un dels efectes més potents de la participació dels alumnes ha estat l'aparició d'una relació emocional genuïna entre generacions. Aquesta connexió no només ha contribuït al benestar dels pacients, sinó que ha deixat una empremta profunda en els joves, que han viscut moments intensos, plens de sentit.

Com apunta una de les professionals entrevistades (Mercè):

“Hi ha alumnes que han plorat en sortir. Que no es pensaven que podien viure alguna cosa tan bonica. Hi ha una relació real, humana.”

Aquesta dimensió afectiva és fonamental per entendre la potència transformadora del projecte. No es tracta només d'aprendre música o d'ajudar: es tracta de connectar amb l'altre des d'un lloc autèntic, vulnerable i generós. La música, en aquest context, actua com a llenguatge comú i pont entre mons aparentment separats.

5.4.4. La música com a eina educativa i social

El projecte demostra, de forma pràctica i efectiva, que la música pot tenir un paper central en l'educació dels joves: no només com a disciplina artística, sinó com a eina de transformació social. Els alumnes han après que fer música no és només interpretar correctament una partitura, sinó també fer comunitat, escoltar, acompanyar i emocionar.

Aquesta perspectiva connecta amb les aportacions de Swanwick (1999), que defensa una concepció de l'educació musical centrada en el desenvolupament integral de la persona i en la seva capacitat d'interacció social a través del so.

5.4.5. Reptes i propostes de millora

Tot i l'èxit general del projecte, cal destacar algunes dificultats puntuals observades:

Alguns alumnes expressaven inicialment inseguretat pel desconeixement del perfil dels pacients. En alguna sessió, la falta de coordinació prèvia va generar moments de confusió. També seria desitjable fer una formació prèvia específica per als alumnes participants.

Aquestes observacions es podrien resoldre amb una sessió introductòria abans de l'inici del projecte, així com amb la creació d'un petit manual de bones pràctiques per a l'alumnat col·laborador.

En conjunt, la participació dels alumnes ha estat un dels èxits més notables del projecte, tant pel que fa als seus efectes sobre els pacients com pel creixement personal i educatiu dels joves. Aquest component aporta un valor afegit que transcendeix la musicoteràpia i situa el projecte en una intersecció rica entre salut, educació, cultura i transformació social.

5.5. Valoració del personal i observació institucional

La implicació activa del personal del centre d'Alzheimer ha estat clau per a l'èxit del projecte *Música per Recordar*. La seva mirada experta, la convivència diària amb els usuaris i el coneixement acumulat dels seus processos emocionals i cognitius han aportat una dimensió d'anàlisi fonamental, tant per valorar l'efectivitat de les sessions com per identificar canvis subtils però significatius en el comportament dels pacients.

5.5.1. Valoració qualitativa: frases i reflexions del personal

Les entrevistes també inclouen reflexions lliures, que aporten una visió més matisada i humana dels efectes del projecte. A continuació se'n recullen algunes de les més significatives:

“Quan arriba el dia de la música, es nota un altre ambient. Hi ha expectació, alegria, ganes de participar. No només en ells, sinó també en nosaltres.”

“El projecte funciona molt millor del que esperàvem. Hi ha pacients que no parlen mai, i de cop canten o aplaudeixen. És una emoció molt gran.”

“És un espai de vida. No només de música. Tornen a connectar amb la seva història, amb la seva gent.”

Aquestes paraules evidencien que l'impacte de la música va més enllà del moment puntual de la sessió: transforma l'ambient del centre, revitalitza els pacients, i dona sentit a la feina del personal, que també es veu emocionalment reforçat.

Aquest efecte sobre el personal és especialment rellevant, tenint en compte els altius nivells d'estrès i esgotament emocional que poden experimentar en entorns de cures de llarga durada. Les activitats que generen benestar col·lectiu també poden actuar com a eines de suport emocional per als cuidadors professionals.

Tant la directora com la treballadora entrevistades van expressar el seu desig que el projecte tingui continuïtat i estabilitat institucional, i que es pugui integrar dins la planificació estructural del centre. En paraules de la directora:

“Ens agradaria que es pogués repetir de forma periòdica. Està molt ben pensat, i amb un bon acompanyament, pot ser un recurs molt potent. És fàcil de portar a terme i té molt retorn.”

Aquest interès institucional evidencia el valor estratègic del projecte com a model replicable i adaptable, especialment en contextos on els recursos

terapèutics són limitats i es requereixen intervencions amb impacte alt i cost baix.

5.6. Comparació amb la recerca científica i discussió crítica

Els resultats del projecte *Música per Recordar*, tant en la seva dimensió emocional, cognitiva, relacional com educativa, troben un suport ampli en la recerca científica recent sobre musicoteràpia aplicada a persones amb demència. En aquest apartat s'exposa una comparació crítica entre les observacions empíriques recollides al llarg de les sessions i les conclusions dels principals estudis internacionals, per tal de contextualitzar, contrastar i donar profunditat al valor terapèutic del projecte.

5.6.1. L'impacte emocional de la música: suport empíric ampli

Una de les troballes més evidents del projecte és la millora emocional immediata que experimenten els pacients després de les sessions. Aquesta millora ha estat recollida tant en les enquestes visuals com en l'observació directa i en les entrevistes al personal.

En aquest sentit, *Música per Recordar* encaixa plenament amb les evidències de la recerca: sessions estructurades, amb repertori significatiu, condicions de seguretat emocional i interacció social activa. Tot això crea un context òptim per a la millora afectiva dels pacients.

5.6.2. Dimensió social i intergeneracional: un valor diferencial

Un tret distintiu del projecte ha estat la inclusió de joves estudiants com a agents actius. Aquesta característica connecta amb estudis que defensen la música com a pont intergeneracional capaç de reduir l'estigma, fomentar l'empatia i crear

vincles emocionals entre joves i persones amb deteriorament cognitiu (Creech et al., 2013; Ho et al., 2022).

5.6.3. Validació indirecta i potencial de replicació

Finalment, el fet que el personal del centre valori el projecte amb puntuacions màximes, que expressi la voluntat de repetir-lo, i que hagi observat millores emocionals i socials clares, constitueix una forma de validació indirecta però molt significativa.

La simplicitat logística del projecte, el seu baix cost i la seva adaptabilitat fan que sigui altament replicable en altres centres i contextos, complint un dels objectius específics del treball: desenvolupar un model que pugui ser exportat amb garanties.

Música per Recordar no només confirma els resultats de la recerca científica sobre musicoteràpia i Alzheimer, sinó que hi afegeix una dimensió social, educativa i humana que en reforça el valor. Malgrat les limitacions, es tracta d'una intervenció amb fonaments sòlids, impacte mesurable i un gran potencial de creixement.

5.7. Discussió crítica i síntesi final dels resultats

El desenvolupament i anàlisi del projecte *Música per Recordar* posa en relleu l'enorme potencial de la musicoteràpia com a eina d'intervenció integral en persones amb Alzheimer. L'evidència empírica recollida a través de sessions, observacions, enquestes emocionals i entrevistes mostra canvis positius sostinguts en diverses dimensions del benestar dels pacients: afectiva, cognitiva, relacional i expressiva.

Tanmateix, una mirada crítica i científica exigeix analitzar aquests resultats amb prudència, tot reconeixent els límits metodològics del projecte i valorant el seu lloc dins de la pràctica sociosanitària real.

5.7.1. Validació dels objectius

Els objectius proposats inicialment en el treball poden considerar-se complerts de manera satisfactòria, amb el suport de dades directes i inferències contrastables:

Objectiu general: Analitzar els efectes sobre el benestar cognitiu, emocional i conductual dels pacients amb Alzheimer en activitats de musicoteràpia.

→ Complert a través de múltiples fonts (enquestes, observació, entrevistes) i comparació amb la literatura científica.

Objectiu 1 – Documentar el procés i estructura de les sessions

→ Complert mitjançant la creació de fitxes tècniques detallades, que inclouen repertori, dinàmiques, objectius i observacions.

Objectiu 2 – Analitzar els beneficis mitjançant instruments d'avaluació validats

→ Complert amb un enfocament adaptat: enquestes visuals per pacients, escales qualitatives per personal, i valoració observacional.

Objectiu 3 – Crear una fitxa tècnica replicable

→ Realitzat. El format proposat pot exportar-se a altres centres amb lleugeres adaptacions.

Objectiu 4 – Sensibilitzar sobre l'impacte de la musicoteràpia

→ Complert a través de l'experiència directe dels alumnes, la implicació del centre i la difusió institucional del projecte.

5.7.2. Valor afegit del projecte: més enllà de la teràpia

Una de les troballes més rellevants ha estat el caràcter multivocal del projecte: no només ha beneficiat els pacients, sinó també els alumnes participants, el personal del centre i l'ambient institucional global. Aquest impacte transversal situa *Música per Recordar* en un espai a cavall entre la musicoteràpia, l'educació transformadora i la innovació social.

El projecte ha funcionat, alhora, com a:

Intervenció emocional → Reducció de l'agitació, augment de l'alegria i expressió d'afectes positius.

Activació cognitiva → Recuperació de memòries musicals i autobiogràfiques, augment de l'atenció.

Eina relacional → Millora de la comunicació i creació de vincles afectius.

Experiència educativa → Formació en empatia, escolta i servei comunitari.

Recurs institucional → Reforç de la cultura de cures i renovació emocional del centre.

5.7.3. Projecció futura i aplicacions pràctiques

El projecte obre diverses línies de futur aplicables tant a la pràctica sociosanitària com a l'àmbit educatiu:

Creació d'un banc de recursos musicals per a professionals d'atenció a la demència.

Replicació del model en altres centres d'atenció a la dependència.

Incorporació de la musicoteràpia al currículum formatiu d'estudis musicals, socials i sanitaris.

5.7.4. Síntesi final: la música com a espai de dignitat

L'evidència recollida permet concloure que la música, en el context d'aquest projecte, no només ha estat un recurs terapèutic, sinó un espai de dignitat, reconeixement i humanitat per a persones que sovint són invisibilitzades.

Com demostra *Música per Recordar*, fins i tot en estadis avançats d'Alzheimer, hi ha una memòria viva, una emoció present i una persona que vol connectar. La música —com a llenguatge universal i afectiu— ha sabut obrir aquest espai i fer-lo compartit.

Aquest treball no només és una anàlisi científica: és també una defensa explícita del dret a l'art, a la relació i a la vida emocional, per a tothom, en totes les etapes de la vida.

6. Conclusions

Aquest treball neix del desig de demostrar que la música, quan és aplicada amb sentit, proximitat i respecte, pot transformar espais, cossos i relacions. El projecte *Música per Recordar*, desenvolupat en un centre d'atenció a persones amb Alzheimer, ha permès explorar aquesta hipòtesi amb profunditat, aportant evidències sobre el seu impacte emocional, cognitiu i relacional en els pacients, alhora que ha generat aprenentatges col·lectius i personals en els estudiants i professionals implicats.

Des del punt de vista metodològic, el treball ha combinat instruments quantitatius adaptats (com les enquestes visuals), tècniques qualitatives (entrevistes, observació) i una recollida sistemàtica de dades mitjançant fitxes de sessió. Aquesta triangulació ha aportat una imatge coherent i rica del procés viscut. Si bé l'absència d'escala psicomètriques estandarditzades limita l'abast clínic del treball, el seu valor resideix precisament en la seva aplicabilitat real, directa i humana dins un context sociosanitari concret.

Els objectius plantejats al començament s'han assolit en gran mesura:

S'ha documentat el procés i estructura de les sessions a través de fitxes tècniques detallades, que poden funcionar com a model replicable en altres entorns. Aquest material inclou repertori, dinàmiques, objectius i observacions, cosa que permet consolidar un mètode senzill però efectiu.

S'han analitzat els beneficis de la musicoteràpia en persones amb Alzheimer a través d'instruments adaptats a les seves capacitats. Les enquestes visuals han mostrat una millora emocional clara i sostinguda en totes les sessions; les entrevistes han confirmat aquesta percepció des de la mirada professional.

S'ha elaborat una fitxa tècnica exportable, i s'han assajat formats flexibles d'aplicació que poden ser adaptats fàcilment a altres centres amb recursos similars.

S'ha contribuït a sensibilitzar sobre el valor terapèutic de la música, no només per als pacients, sinó també per al personal sanitari i els estudiants participants, generant un efecte col·lectiu de benestar i dignificació.

A nivell d'impacte observat, les dades indiquen que la música ha provocat canvis reals: activació emocional, somriures, cants, contacte visual, record de moments del passat, ganes de participar. Aquestes reaccions, observades fins i tot en pacients amb estadis avançats de deteriorament cognitiu afirmen que la música significativa pot activar la memòria autobiogràfica i millorar l'afectivitat.

Però més enllà de la validació empírica, el projecte ha generat un impacte social i emocional profund. L'entrada dels alumnes al centre ha suposat una connexió intergeneracional transformadora: joves que superen la por i el prejudici, i gent gran que se sent vista, reconeguda, viva. Aquesta trobada ha estat una

experiència educativa en sentit ampli: els alumnes han après no només música, sinó escolta, empatia, contacte humà, adaptabilitat, sentit de servei.

Com a investigador, aquest projecte també ha estat una vivència de gran impacte personal. He pogut experimentar, de primera mà, com la música pot transformar un espai clínic en un espai de vida. He vist com un acord pot encendre una mirada, com una melodia pot obrir un record, com un gest pot generar una relació. Aquest treball m'ha recordat que la recerca no només ha de descriure el món: també pot ajudar a humanitzar-lo.

Aquest projecte pot entendre's com una proposta replicable, escalable i adaptativa. Tant per les escoles de música com per les residències, pot esdevenir una eina educativa i terapèutica d'alt impacte i baix cost. També pot funcionar com a model per a polítiques culturals i sociosanitàries, que vulguin apostar per una atenció centrada en la persona, en l'emoció i en la dignitat. Seria desitjable que aquest tipus d'iniciatives rebin més suport institucional, reconeixement oficial i continuïtat estructural.

Tanmateix, crec fermament que, més enllà del disseny i la planificació del projecte, la peça clau perquè tot funcioni de manera òptima són les persones. Sense la dedicació dels docents implicats i, molt especialment, sense l'esforç incansable de la Mercè Martí, directora del projecte, seria molt difícil dur-lo a terme amb èxit. La seva implicació personal i professional és un element fonamental que ha fet possible l'impacte real d'aquesta experiència.

La música, en definitiva, no només serveix per recordar: ens ajuda a reconèixer-nos en el temps, i en nosaltres mateixos.

7. Bibliografía

Arranz, M. (2013). *Introducción a la musicoterapia*. Síntesis.

Bilbeny, N. (2022). *La enfermedad del olvido: El mal de Alzheimer y la persona*. Galaxia Gutenberg.

Boyce-Tillman, J. (2000). *La música como medicina del alma*. Paidós.

Bruscia, K. (1997). *Definiendo musicoterapia*. Aramú Ediciones.

El Haj, M., Antoine, P., Nandrino, J. L., Gély-Nargeot, M. C., & Raffard, S. (2015). Self-defining memories during exposure to music in Alzheimer's disease. *International Psychogeriatrics*, 27(10), 1719–1730. <https://doi.org/10.1017/S1041610215000812>

Flo, B. K., Matziorinis, A. M., Skouras, S., Sudmann, T. T., Gold, C., & Koelsch, S. (2022). Study protocol for the Alzheimer and music therapy study: An RCT to compare the efficacy of music therapy and physical activity on brain plasticity, depressive symptoms, and cognitive decline. *PLOS ONE*, 17(6), e0270682. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270682>

Folch, J. (2018). *El naufragi dels records*. Edicions de la Universitat de Barcelona.

Furtmayr-Schuh, A. (1995). *La enfermedad de Alzheimer*. Herder.

Gescinska, A. (2018). *La música és casa meva*. Angle Editorial.

Gómez-Gallego, M., Gómez-Gallego, J. C., Gallego-Mellado, M., & García-García, J. (2021). Comparative efficacy of active group music intervention versus group music listening in Alzheimer's disease. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8067. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158067>

Güell, I. (2023). *Un mundo extraño: Apuntes de una neuróloga sobre la mente humana*. Debate.

Leggieri, M., Thaut, M. H., Fornazzari, L., Schweizer, T. A., Barfett, J., Muñoz, D. G., & Fischer, C. E. (2019). Music intervention approaches for Alzheimer's disease: A review of the literature. *Frontiers in Neuroscience*, 13, 132. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00132>

Livingston, G., Sommerlad, A., Orgeta, V., Costafreda, S. G., Huntley, J., Ames, D., ... & Cooper, C. (2017). Dementia prevention, intervention, and care. *The Lancet*, 390(10113), 2673–2734. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)31363-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)31363-6)

Matziorinis, A. M., Gold, C., Flo, B. K., Skouras, S., Sudmann, T. T., & Koelsch, S. (2022). The promise of music therapy for Alzheimer's disease: A 12-month randomized pilot trial. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1510(1), 120–135. <https://doi.org/10.1111/nyas.14863>

Moreno-Morales, C., Calero, R., Moreno-Morales, P., & Pintado, C. (2022). Active music therapy in dementia: Results from an open-label trial. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14, 962475. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.962475>

Nikkhah Bahrami, S., Momtazmanesh, S., & Rezaei, N. (2024). Music therapy for Alzheimer's disease management: A narrative review. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 60(66). <https://doi.org/10.1186/s41983-024-00867-2>

Pereira, C. R. D., Pereira, M. B. D., & Amorim, D. C. (2020). A eficácia da musicoterapia no tratamento de doenças neurodegenerativas: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23(5), e200115. <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200115>

Pereyra, G. (2013). *Musicoterapia: Iniciación, técnicas y ejercicios*. Robinbook Ediciones.

Piller, C. (2022, 21 de juliol). Alzheimer's theory undermined by allegations of fabricated data. *Science*. <https://www.science.org/content/article/potential-fabrication-research-images-theatens-key-theory-alzheimers-disease>

Raglio, A., Bellelli, G., Traficante, D., Gianotti, M., Ubezio, M. C., Villani, D., ... & Trabucchi, M. (2008). Efficacy of music therapy in the treatment of behavioral and psychiatric symptoms of dementia. *Alzheimer Disease & Associated Disorders*, 22(2), 158–162. <https://doi.org/10.1097/WAD.0b013e3181630b7d>

Sacks, O. (2009). *Musicofilia: Relatos de la música y el cerebro*. Anagrama.

Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Rantanen, P., & Hietanen, M. (2014). Cognitive, emotional, and social benefits of regular

musical activities in early dementia: Randomized controlled study. *The Gerontologist*, 54(4), 634–650. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt100>

Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S., Mikkonen, M., ... & Hietanen, M. (2014). Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke: A randomized controlled trial. *Brain*, 131(3), 866–876. <https://doi.org/10.1093/brain/awn013>

Svansdottir, H. B., & Snaedal, J. (2006). Music therapy in moderate and severe dementia of Alzheimer's type: A case-control study. *International Psychogeriatrics*, 18(4), 613–621. <https://doi.org/10.1017/S1041610206003464>

Yinger, O. S., & Gooding, L. F. (2014). Music therapy and music-based interventions for individuals with Alzheimer's disease and other dementias: A review of the literature. *Frontiers in Medicine*, 1, 30. <https://doi.org/10.3389/fmed.2014.00030>

Zanini, C. R., Zannin, J., Schmitt, T. M., & Lobato, C. (2020). Case examples of music therapy for Alzheimer's disease. In A. Meadows (Ed.), *Music therapy and dementia care: International perspectives* (pp. 65–79). Barcelona Publishers.

Ziv, N., Granot, A., & Hai, S. (2007). Music and memory in Alzheimer's disease. *Music Perception*, 25(3), 331–341.

ANNEXE

S'inclouen en aquest annexa les enquestes que es faran a treballadors, pacients i alumnes, així com el model de fitxa tècnica del contingut i funcionament de cada sessió i el registre de les 9 sessions realitzades.

MODEL

ENQUESTA

TREBALLADORS

1. DADES DEMOGRÀFIQUES (opcional, segons anonimat)

Sexe: ☐ Masculí ☐ Femení ☐ Altres

Edat: _____

Càrrec: ☐ Auxiliar de geriatria ☐ Infermer/a ☐ Altres: _____

Experiència treballant amb pacients amb Alzheimer:

☐ Menys d'1 any ☐ 1-3 anys ☐ 4-6 anys ☐ Més de 6 anys

Participació en el projecte (freqüència):

☐ Totes les sessions ☐ La majoria (4-6) ☐ Algunes(1-3) ☐ Cap

2. IMPACTE PERCEBUT EN ELS PACIENTS (*Escala Likert: 1 = Gens d'acord, 5 = Totalment d'acord*)

He observat millores en l'estat d'ànim dels pacients durant o després de les sessions musicals.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Els pacients semblen més connectats amb el seu entorn durant les activitats musicals.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

El projecte ha facilitat la rememoració de records o experiències en els pacients.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

He percebut una millora en les interaccions socials dels pacients gràcies al projecte.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

El nivell d'agitació o estrès dels pacients disminueix durant les sessions musicals.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

La gana del pacient ha augmentat posteriorment a la visita (durant el mateix dia) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. IMPACTE EN EL PERSONAL DE LA RESIDÈNCIA (*Escala Likert: 1 = Gens d'acord, 5 = Totalment d'acord*)

Les sessions musicals han facilitat la meua interacció amb els pacients.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

El projecte m'ha ajudat a entendre millor les necessitats emocionals dels pacients.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

He sentit una millora en la cohesió i el treball en equip entre el personal durant el projecte.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Les activitats musicals han reduït el meu nivell d'estrès en el treball diari.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

M'he sentit més satisfet/a amb la qualitat de l'atenció proporcionada gràcies al projecte.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

M'he sorprès de les reaccions d'algun/s dels pacients.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. PREGUNTES OBERTES *(per obtenir dades qualitatives més profundes)*

Quins canvis o millores has observat en els pacients gràcies al projecte?

Quins beneficis has percebut en la teva tasca diària amb els pacients?

Hi ha alguna anècdota o experiència significativa que vulguis compartir sobre el projecte?

Creus que el projecte hauria de continuar o ampliar-se? Per què?

Quines millores o ajustaments suggeriries per a futures edicions del projecte?

Quina creus que seria la freqüència ideal de visita del projecte al centre?

1. DADES GENERALS (*opcional, si vols fer-la anònima, pots ometre-les*)

- Nom (opcional): _____
 - Edat: tots tenen entre 14 i 15 anys.
 - Nombre de sessions a les quals has assistit: Gairebé tot el grup ha participat a la majoria. Tot i que en alguna sessió sempre en falta algun.
-

2. PREGUNTES DE VALORACIÓ GENERAL (*Escala de 1 a 5 o similar*)

Indicacions: Marca amb una X la resposta que millor reflecteix la teva experiència (1 = gens d'acord, 5 = molt d'acord).

1. Em sento millor anímicament després de les sessions musicals.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

17 alumnes fluctuen entre 4 i 5. Dos alumnes apunten el 3.

2. Les sessions m'han ajudat a expressar millor les meves emocions.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

La majoria dels alumnes es mouen entre el 3 i el 5 a parts iguals. Dos alumnes apunten el 2.

3. He notat una millora en la meva concentració durant i després de les activitats musicals.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

15 alumnes anoten el grau 5. Tres alumnes el grau 4. Un alumne el 3.

4. Les sessions han millorat la meua capacitat per relacionar-me amb els altres.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

La majoria dels alumnes apunten el grau 4 i 5 en la mateixa proporció.

5. M'he sentit motivat/da i compromès/esa amb les activitats proposades.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Dos alumnes apunten el 3. La resta es mouen entre el 4 i el 5.

6. En general, considero que el projecte ha estat beneficiós per a mi.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Gairebé tots es mouen entre el 4 i el 5

3. PREGUNTES OBERTES (*opcionals per recollir feedback més detallat*)

1. Què és el que més t'ha agradat de les sessions musicals?

- M'han agradat les cançons, les coreografies, les flors i molt més.
- M'emporto molt bons records: el seu somriure i l'alegria.
- Cantar i actuar en públic.
- Poder ajudar amb jocs i cançons. Només estant en el centre amb ells ja estem ajudant molt. La música i les activitats les poden fer sense nosaltres, però la nostra companyia, l'entorn dels alumnes és essencial.
- Cantar i conviure amb ells.
- Veure la felicitat dels avis, el seu somriure i les activitats.
- El joc dels globus, la purpurina i les flors.
- Quan ens disfressem i posem música.
- Veure com recorden les seves cançons i moments divertits de la seva joventut.
- Fer riure les persones grans. Cantar, jugar ...i ballar amb ells.
- M'agrada estar amb gent que necessita ajuda i és molt bonic.
- Les cançons i la companyia.
- Actuar, parlar i escoltar la gent gran.
- Quan cantem junts.

2. Hi ha algun canvi o millora que hagi notat en tu mateix/a gràcies al projecte?

- He après a no tenir vergonya i parlar en públic.
- Sí, estic més content quan hi vaig.
- Allà em sento estimada.
- He millorat la relació amb la gent gran.
- Estic més motivat per anar a l'institut.
- Em dóna seguretat.
- Sí, millora bastant la meua visió de la gent gran.
- Abans d'anar-hi estic emocionat, durant estic content i després em sento més feliç i canvia el meu humor.
- Abans em sento nerviosa i insegura; durant tinc confiança i alegria i després em sento completa perquè sento que sóc algú que ha pogut construir moltes cares felices.
- Sens dubte, em sento molt orgullós de poder ajudar.
- Sí. Jo tenia una bona visió de la gent gran malalta per alzheimer, però ara tinc una visió millor. Jo tinc una àvia que té aquesta malaltia, però està al Marroc i no la puc veure. Participar en el projecte em dóna l'oportunitat de col·laborar i ajudar. Crec que si ella ho sabés, estaria molt orgullosa de mi.
- Sí, m'he emocionat molt amb aquest projecte.
- M'encanta la música dels anys 50-60-70, així que m'ho he passat molt bé. Jo mateixa m'he sentit millor compartint aquesta felicitat.
- Em sento millor persona perquè els ajudo a que recordin música de la seva època.
- Depèn del dia jo em sento millor o pitjor, però quan vaig al centre A.M.A em sento bé, sento que tot queda darrera.
- Em sento motivat perquè em recorden la meua besàvia que també té alzheimer i quan surto, després estic alegre.

3. Hi ha alguna activitat o aspecte que creus que es podria millorar?

- Hi hauriem d'anar més sovint.
- Cal fer més hores de projecte.
- Podriem fer més activitats d'aquest tipus perquè aprenem molt més que amb hores de teoria.
- No.
- No ho sé.
- Més balls.

- Actuar a altres centres.
 - Anar més dies.
4. Què has après durant les sessions?
- He après el que suposa l'alzheimer, a tractar persones amb aquesta malaltia i a cantar.
 - M'ha ajudat a ser millor persona, tenir més bon cor. He après molt de la seva alegria.
 - He après a valorar les persones perquè en qualsevol moment poden marxar o oblidar-se de tu.
 - Que podem fer alguna cosa perquè se sentin millor i feliços. Encara que després ho oblidin, els quedarà el sentiment.
 - Cançons, balls i ritmes.
 - He vist que la gent gran pot recordar el seu passat amb la música.
 - He après a tractar la gent gran.
 - A respectar la gent gran.
 - Que per molts anys que passin, les cançons no s'obliden. És una cosa molt impressionant, ja que no recorden el que han fet aquell matí, però una cançó que els va marcar fa 30 anys mai s'obliden.
 - Passar temps amb la gent gran m'ha permès aprendre i observar coses noves. Abans no tenia cap coneixement sobre el tema ni sabia el que era aquesta malaltia.
 - He après la importància del somriure i de la música. M'emporto un record molt bonic.
 - Que la majoria dels avis són amables. Jo no tinc avis i he après que m'agrada cantar amb ells. Semblen nens.
 - Jo pensava que no sabien res, però són savis.
5. Com definiries el projecte en 3 paraules? La galeria de definicions és ampla:
- Alegria, empatia, companyerisme.
 - Alegria per tota la vida
 - Actitud, ajuda i felicitat per a la gent gran.
 - Música per malalts d'alzheimer.
 - Solidaritat amb música.
 - Amor i música.
 - Un projecte espectacular, únic, obligatori i especial
 - És conmovedor, alegre i energètic
 - Empatia i amistat amb música

- Felicitat completa amb cançons.
- Jo ho trobo meravellós.
- Aprenem de la gent gran.
- Som un grup creatiu.
- M'ajuda a ser millor persona.
- Increïble, magnífic, felicitat.
- Amor i esperança.
- Recordar amb música.
- Jocs, música i diversió.

6. Quines reaccions emocionals (teves o de pacients) t'han sorprès?

- A mi aquest projecte m'ha impactat molt, ja que mai havia tractat amb gent gran amb alzheimer. Me'ls imaginava sempre tristos i són molt alegres i amb ganes de divertir-se, cantar i ballar!
- Quan el senyor X va recitar un poema de la mili molt llarg.
- Quan de sobte recorden alguna cançó, o canten la música de la seva època.
- La vegada que la Fina va cantar flamenco.
- Sempre recordaré els seus somriures quan entrem i quan alguna persona gran s'ha posat a cantar cançons de joventut.
- M'ha sorprès que no semblen malalts, son normals, sembla que no els passi res. I després no poden recordar.
- M'he emocionat sovint pensant que dintre d'una estona no recordaran el que hem viscut junts.
- Veure la gent gran somriure m'ha fet sentir millor persona.
- M'ha sorprès com alguns d'ells estaven tristos i quan hem acabat, somreien, contents.
- M'he divertit molt i ells també!
- Que una senyora s'adormia mentre cantàvem. És la malaltia.
- Quan els regalem cartes, roses i postals es posen molt contents.
- Que sempre estan feliços sense importar la seva situació.
- El meu avi va morir i aquests avis em fan recordar el meu avi i m'agrada molt anar-hi.
- Que a vegades són molt simpàtics i estan actius i altres dies no diuen res i costa fer-los cantar o somriure.
-

7. Recomanaries aquestes sessions a altres persones? Per què?

- Recomano aquest projecte a totes les escoles perquè aprenem moltes coses i som més feliços.
- Jo crec que també ho hauren de fer amb persones malaltes d'altres enfermetats perquè milloren molt.
- Sí. Aquest projecte hauria de continuar i ser encara més gran, perquè aprenem cant, ball, educació i experiència.
- Si, perquè encara que per desgràcia després no es recorden de nosaltres, veig que els fa molta il·lusió que hi anem, molta emoció.
- Ho recomano per saber cantar i ballar en públic, per ajudar.
- Crec que aquest projecte ha de continuar en un futur perquè compartim moments amb els malalts d'alzheimer i els agafem carinyo sense conèixer-los. És una gran experiència musical.
- És important que aquesta activitat continuï i la facin altres persones perquè ells estan molt contents quan hi anem. Per ells és un dia molt especial, amb molta gent, ball i moviment. És genial.
- Aquestes sessions han de continuar amb altres persones perquè jo veig que es posen molt feliços, encara que n'hi ha algun que té molt mala cara.
- Espero que altres cursos hi participin perquè és una lliçó de vida.

4. MESURA D'IMPACTE

1. Creus que aquestes sessions t'han ajudat a reduir l'estrès o l'ansietat?
 - Sí / No / No ho sé

El 85% afirma que sí. L'altre 20% diu que no / o no sap.

2. T'has sentit més capaç de comunicar les teves idees o emocions durant les activitats?
 - Sí / No / Una mica

El 50% creu que sí. 25% una mica. 25% no.

3. T'has sentit més segur/a participant en activitats grupals gràcies a aquestes sessions?
 - Sí / No / Una mica

El 95% diu que sí. L'altre 5% no o una mica.

4. Consideres que les activitats musicals han tingut un efecte positiu en la teva salut física o benestar general?
- Sí / No / No ho sé

98% diu que sí. La resta “ No ho sé”

FITXES TÈCNIQUES SESSIONS CURS 2024 - 25

INS RAMON MUNTANER - CENTRE A.M.A (Associació Malalts Alzheimer)

Després de vuit anys del projecte *Música x Recordar*, s'ha consolidat un esquema molt ben definit del procés de planificació de les activitats de musicoteràpia que es duen a terme anualment (en cursos de setembre a setembre), inclosa la formació prèvia necessària pels alumnes i els objectius i beneficis vinculats a cadascuna de les trobades. Per un bon funcionament d'aquest projecte - extrapolable a qualsevol altre intervenció musical en un centre amb gent que pateix alzheimer - les passes a seguir són, des de la nostra experiència, les següents:

1. PLANIFICACIÓ ANUAL PRELIMINAR

Cada mes de setembre es treballa coordinadament un model de programació de les sessions que es duren a terme durant tot el curs escolar. És un model efectiu, consensuat entre els dos centres participants, que respon a les necessitats dels usuaris de l'A.M.A i beneficia alhora els joves adolescents. En termes generals, s'acorden els punts que s'enuncien a continuació:

- Dates i horaris de les sessions.
- Temàtiques: festivitats (castanyada, Nadal, Sant Jordi, fires locals); natura (arribada primavera, fruits/flors bosc); músics (i.e. monogràfics Julio Iglesias, ranxeres, Lluís Llach.); circ; infantesa (cançons infantils amb joc tradicional)...
- Material: es fa repàs del material que s'ha adquirit i del que es pot necessitar tant pel que fa a la música (i.e. quant a instruments) com d'altres que complementin activitats de psicomotricitat o expressió artística que genera la música (i. pintura, plastilina, cartells, mocadors, globos...)
- Llistat informatiu d'usuaris i alumnes participants: es fa un llistat dels noms, edats, preferències musicals, habilitats o aficions particulars dels participants per tal que cada trobada musical sigui el més adequada possible a les característiques individuals. També s'hi afegeixen problemes específics que poden incidir en la percepció acústica (i.e hem tingut molts anys una persona sord muda on calia una intervenció musical especial; alumnes amb TEA o TOC...). És un llistat obert, inicial, que es va refent i

variant durant els dotze mesos, donat que hi ha un degoteig constant de gent gran que entra nova al centre o surt del programa per l'agreujament de la malaltia.

- Terapeutes especialitzats. Donat que la naturalesa de la musicoteràpia com a cos de coneixement és transdisciplinària (K.Bruscia a *Definint Musicoteràpia* ho considera com un art, una ciència i un procés interpersonal alhora. Això Inclou: psicologia de la música, sociologia de la música, etnomusicologia, fisiologia, neurologia, acústica, educació musical, art, dansa, teatre, poesia, literatura, teràpies d'arts creatives...) en ocasions tenim la col.laboració de musicoterapeutes i terapeutes de diverses disciplines (i.e. biodansa, cant coral, sonoteràpia, aromateràpia, dibuix artístic i farmacèutica).

Aquest calendari s'anirà perfilant a mesura que passa el curs per adaptar-se als canvis d'usuaris, preferències musicals, dificultats motores, casos individuals, i altres modificacions en funció de les necessitats dels dos centres.

2. FORMACIÓ PRÈVIA ALS ALUMNES

A partir de l'octubre el grup de joves de l'institut que participarà a les sessions és introduït al món de la geriatria i la malaltia de l'Alzheimer amb diverses activitats com ara xerrades per part de la direcció del centre A.M.A i del Centre Salut Empordà, lectures, pel.lícules i situacions simulades, entre d'altres.

Els objectius principals d'aquestes sessions formatives són els següents:

- La coneixença de la malaltia des d'una òptica neurològica i social.
- La presa de consciència del tracte adequat amb els malalts d'alzheimer. Concretament, primer contacte, la mirada, el gest, el to de veu, el ritme de les paraules, conducció del diàleg, inici i tancament de trobada.
- Tolerància i empatia envers l'estat dels usuaris i eines per lidiar amb possibles imprevistos en la conversa.
- Estudi de la música dels anys 60 i 70. Búsqueda de temes que puguin estimular i planificació d'activitats que seran supervisades pel musicoterapeuta.
- Indagació dels jocs infantils que hagin pogut viure els usuaris del programa, associades a cançons (i.e. jocs de mans, rotllanes, de comba...)

És fonamental adquirir totes aquestes habilitats i coneixements amb caràcter previ a la iniciació musical i de dansa que rebran de durant tot el curs.

3. ACTIVITATS REALITZADES A CADA SESSIÓ. LA FITXA TÈCNICA.

Sobre la base de la planificació inicial i la formació prèvia descrites anteriorment, és possible iniciar les activitats que recullen les fitxes a continuació. Es presenten nou fitxes que recullen totes les sessions fetes durant el curs 2024-25. Totes amb estructura i metodologia similar

(que justifiquem a continuació) i cadascuna ben diferent de la resta pel que fa a la temàtica, la instrumentació, les activitats i les peces interpretades.

En cadascuna de les fitxes s'hi estableix: (i) títol i màxima (ii) data, temàtica (iii) instruments i intèrprets (iv) materials (v) peces musicals (vi) jocs associats (vii) descripció - execució i reaccions extraordinàries - (viii) valoració

Donat que s'intenta lligar la temàtica de les sessions al calendari, festivitats i celebracions, cada fitxa té un títol que avança el to de cada trobada i una màxima lligada al tema que convida a la reflexió.

Sens perjudici que cadascuna de les activitats recollides en les fitxes té una finalitat específica, el conjunt de totes elles té uns objectius principals que doten de sentit a l'existència del programa. A títol enunciatiu no limitatiu:

- Incrementar la producció d'endorfines i estimular el benestar.
- Recordar velles melodies associades a moments feliços de la vida.
- Estimular la concentració, resposta cognitiva i emocional.
- Activar els conductes auditius, òrgans fonadors.
- Disminuir l'aïllament social i enriquir-se amb les relacions humanes.
- Millorar l'estat d'ànim i disminuir el mal humor, la depressió el nerviosisme.
- Ajudar a despreocupar-se dels problemes quotidians.
- Trencar la rutina per renovar energies.
- Reduir la desgana, l'esgotament o la indolència.
- Gaudir del contacte amb adolescents.
- Crear vincles emocionals positius amb els joves.

Així mateix, en les fitxes s'hi contempla el nombre d'alumnes i usuaris. És important tenir present que a cada sessió hi participa el professorat de música de l'institut, format en musicoteràpia i l'equip psicopedagògic. Junts treballen amb l'ajut i la col.laboració de tot el personal del centre A.M.A. Especialment positives han estat les trobades on s'hi ha convidat els familiars dels usuaris, creant nous vincles i records entre el centre A.M.A, el jovent de l'Institut i l'entorn particular de cada pacient.

En l'apartat de l'execució s'hi trobarà sempre la mateixa estructura:

- Ritual de benvinguda
- Cos de l'activitat
- Ritual d'acomiadament

El ritual de benvinguda és especialment important donat que marca el to de la trobada, es fan les presentacions pertinents i s'explica tot el que farem. Sovint es fa amb una cançó de presentació. Com justifica Miriam Lucas Arranz: “La seva finalitat és centrar cada persona del grup en l'aquí, l'ara i indicar l'inici de la sessió (...) Quan la consciència del públic no és plena, ajuda anticipar al públic el que succeirà”.

Quant al cos de l'activitat, com es veurà, es combina (a banda de tot tipus d'instruments), diferents tècniques: des de la passiva, amb l'escolta d'una peça concreta; l'activa, introduint cant o ball; a l'acompanyament musical grupal que “ fomenta en el grup el sentiment de cohesió sense que ningú es pugui sentir amenaçat per la tasca, donat que compta amb l'anonimat sonor de la fusió musical”.També es treballa la improvisació que segons Arranz “ constitueix una oportunitat d'expressió lliure on cada participant transmet gran quantitat d'informació i permet treballar els aspectes més emocionals”

S'ha de reservar prou temps (uns 15 minuts) per al ritual d'acomiadament. Es tria la peça que vol tancar la trobada (que sovint és similar) i s'afegeixen uns minuts de silenci, de reflexió que predisposen a la tertúlia posterior. Els participants aprofiten aquest moment per parlar grupalment o individualment compartint opinions, records, emocions que han sorgit de la intervenció musicoterapèutica. Aquesta part és molt important perquè ajuda a consolidar el benefici que la música genera.

A cada fitxa també s'hi afegeixen les reaccions extraordinàries. Aquest punt és especialment important perquè recull aquelles respostes per part dels malalts d'Alzheimer que no esperem i que demostren, un cop més, l'eficàcia de la musicoteràpia d'una manera objectiva i palpable. Solen sortir cançons d'infància, records de melodies de la joventut; poemes escolars llarguíssims o discursos sobre la vida. Les terapeutes també constaten com alguns usuaris que a vegades estan distants i passius mostren ganes de ballar i divertir-se contagiats pel ritme de la música i el clima festiu. Per altra banda, també s'hi apunten habilitats i comentaris per part dels estudiants que sorprenen els seus tutors/professors. Així es constata que l'efecte beneficiós és recíproc.

Cada fitxa es tanca amb una fotografia que mostra un instant de la sessió.

MODEL FITXA TÈCNICA

DATA I HORA:

NOMBRE DE PACIENTS:

NOMBRE D'ALUMNES:

COL.LABORACIÓ EXTERNA:

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

INSTRUMENTS I INTÈRPRETS:

INSTRUMENT 1	INTÈRPRET 1
INSTRUMENT 2	INTÈRPRET 2
INSTRUMENT 3	INTÈRPRET 3
INSTRUMENT 4	INTÈRPRET 4
INSTRUMENT 5	INTÈRPRET 5
INSTRUMENT 6	INTÈRPRET 6
INSTRUMENT 7	INTÈRPRET 7

MATERIALS:

MATERIAL 1	UTILITAT
MATERIAL 2	UTILITAT
MATERIAL 3	UTILITAT
MATERIAL 4	UTILITAT
MATERIAL 5	UTILITAT

PECES MUSICALS INTERPRETADES:

PEÇA 1	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS
PEÇA 2	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS
PEÇA 3	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS
PEÇA 4	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS
PEÇA 5	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS
PEÇA 6	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS
PEÇA 7	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS
PEÇA 8	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS
PEÇA 9	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS

JOCS I EXPLICACIÓ:

JOC 1	EXPLICACIÓ:	POSSIBLES BENEFICIS
JOC 2	EXPLICACIÓ:	POSSIBLES BENEFICIS
JOC 3	EXPLICACIÓ:	POSSIBLES BENEFICIS

ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES:

(ALTRES ESTÍMULS SENSORIALS):

DESCRIPCIÓ DETALLADA DE LA SESSIÓ:

EXECUCIÓ:

- Ritual de Benvinguda
- Cos de l'activitat
- Ritual d'acomiadament.

REACCIONS EXTRAORDINÀRIES DE PACIENTS/ALUMNES:

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ (Reflexió del professional: què ha funcionat, què caldria millorar o ajustar)

FITXA 1 RETORN A LA INFANTESA. CELEBRACIÓ DE LA CASTANYADA.

*“L’art de la música és el que més proper es troba
de les llàgrimes i els records”.*

Oscar Wilde (1854-1900)

DATA I HORA: 30.10.24

NOMBRE DE PACIENTS: 20

NOMBRE D’ALUMNES: 19

INSTRUMENTS I INTÈRPRETS:

INSTRUMENT 1 Piano	INTÈRPRET 1 Professora de música INS Ramon Muntaner
INSTRUMENT 2 claves	INTÈRPRET 2 Estudiants
INSTRUMENT 3 Panderetes	INTÈRPRET 3 Gent gran
INSTRUMENT 4 Xinxines	INTÈRPRET 4 Estudiants i gent gran

MATERIALS:

MATERIAL 1 - castanyes crues	UTILITAT El ritme de la música marca el to del joc d'equilibri d'una castanya a
---------------------------------	--

- culleres de plàstic	sobre la cullera que s'agafa amb mans o boca.
MATERIAL 2 Gots de plàstic de colors.	UTILITAT Joc musical del got i la castanya.
MATERIAL 3 Disfresses	UTILITAT Mocadors/ gorres o vestits de castanyers/eres poden ajudar.

PECES MUSICALS INTERPRETADES:

Per celebrar una tradició catalana es tria un repertori popular eminentment català. El canten els alumnes i s'hi sumen les veus dels més grans. Són peces senzilles on la repetició, les estrofes i la tornada conviden a marcar la pulsació i/o elements rítmics amb els instruments de percussió. La mateixa melodia s'utilitza per als jocs i s'afegeix improvisació al piano quan convé. És important la música de fons, música incidental, en aquest cas de caràcter improvisat, per a la presentació i ritual d'acomiadament.

PEÇA 1 La castanyera	ANY 2004	COMPOSITOR/A Dàmaris Gelabert	ALTRES CONSIDERACIONS Canten i ballen estudiants. A tornada s'afegeix la gent gran.
PEÇA 2 Què li donarem a la pastoreta	ANY	COMPOSITOR/A Popular	ALTRES CONSIDERACIONS Canten tots
PEÇA 3 Les nenes maques al dematí	ANY	COMPOSITOR/A Popular	ALTRES CONSIDERACIONS Canten tots
PEÇA 4 Escarabat bum-bum	ANY	COMPOSITOR/A Tradicional	ALTRES CONSIDERACIONS Canten tots
PEÇA 5 Tres tambors	ANY	COMPOSITOR/A Tradicional	ALTRES CONSIDERACIONS Canten tots
PEÇA 6 La masovera	ANY	COMPOSITOR/A Tradicional	ALTRES CONSIDERACIONS Canten tots
PEÇA 7 El ball de la civada	ANY	COMPOSITOR/A Tradicional	ALTRES CONSIDERACIONS Canten tots
PEÇA 8 Marrameu	ANY 2014	COMPOSITOR/A The Penguins	ALTRES CONSIDERACIONS Els grans només canten la tornada.

Torra Castanyes			Gestos, picant percussió, tots.
PEÇA 9 Improvisacions al piano	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS Depenent de com va el joc, el piano va improvisant ritmes més tranquils, de suspens, més dinàmics o festius quan acaba.

JOCS I EXPLICACIÓ:

Els jocs que es proposen a continuació són molt senzills però efectius quan es combinen amb la música.

JOC 1 El ball de la castanya	EXPLICACIÓ - seguint el ritme de la música, la castanya no pot caure de la cullera.	POSSIBLES BENEFICIS - Augmenta el nivell d'atenció. - Es crea un clima de confiança. - S'anima a la participació - S'aplaudeixen els guanyadors generant sensació de festa.
JOC 2 El got i la castanya	EXPLICACIÓ: els alumnes amaguen la castanya a un got de quatre. La música marca l' inici i final en què es van movent els gots. S'ha d'esbrinar on és la castanya.	POSSIBLES BENEFICIS - Millora de l'atenció. - Estimula la reacció cognitiva conductual.

ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES:

Abans de la sessió ambdós col·lectius han cuït castanyes que després comparteixen. Una activitat prèvia que els motiva a participar amb més entusiasme i la contextualitza.

ALTRES ESTÍMULS SENSORIALS:

A banda del visual i auditiu, en aquesta sessió l'estímul tàctil és important: tocar les castanyes crues, després pelar-les. Es desperten alhora les papil·les gustatives quan mengem les castanyes, en comunitat. Amb un clima musical distès i tranquil (tonada senzilla i suau) es convida a tothom a olorar les castanyes, la seva flaire impregna l'estança i s'estimula el sentit de l'olfacte vinculat als records infantils i juvenils d'altres castanyades. Hem creat les condicions òptimes perquè es generin vincles afectius i d'amistat que es treballaran, amb la base musical, durant tot el curs.

DESCRIPCIÓ DETALLADA DE LA SESSIÓ:

EXECUCIÓ:

- Ritual de benvinguda. Amb música de fons, incidental, es presenta la temàtica de la tardor, la castanyada i s'explica el programa d'avui. Es canten els noms dels qui ho demanen acompanyats del piano i s'anima a la participació.
- Cos de l'activitat. Comencen els estudiants cantant i ballant la cançó de *La castanyera*; la gent gran acompanya amb els instruments de percussió a la tornada i/o cantant. Seguidament, es canten les peces tradicionals del repertori català. Algunes es ballen. Finalment, introdueix i guia el joc amb castanyes, culleres i gots.
- Ritual d'acomiadament. Aquest va acompanyat de tertúlia distesa, olorant i menjant castanyes.

REACCIONS EXTRAORDINÀRIES DE PACIENTS/ALUMNES:

Terapeutes, professorat, estudiants i jo mateix com a observador hem quedat sorpresos de la facilitat amb què la majoria dels usuaris de l'A.M.A s'ha engrescat al cant, el joc i la percussió.

Després d'escoltar cantar els estudiants, tot i no saber cançons com la de *Marrameu torracastanyes*, alguns s'han entusiasmat amb la tornada "Pica ben fort" i la percussió amb les claves. Alhora, el joc de les castanyes els ha fet recordar, segons ens han explicat, festes infantils que feien amb fills/nets. Animaven molt els alumnes i els aplaudien amb afecte i empatia quan perdien o quedaven eliminats. Ha sorprès com, malgrat els problemes de mobilitat, han volgut provar l'equilibri amb ritme/castanya/cullera inclús des de la cadira.

Ajustaments: s'ha d'anar amb cura amb les castanyes, elements que no poden quedar únicament en mans de la gent gran sola (per error se'ls poden introduir a la boca sencers). La supervisió per part dels terapeutes aquí és essencial.

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ i ALTRES PROPOSTES/AJUSTAMENTS

La valoració és molt positiva. El cant comú, amb insistència en les tornades i la percussió amb mans o instruments convida a totes les activitats posteriors. El joc musical amb les castanyes, que era experimental, ha resultat un autèntic antídoto contra la indiferència. La música de fons - de suspens o celebració - durant els jocs ha fet reaccionar gairebé tota la gent gran.



Foto 1. Un instant del joc1. El ball de la castanya.

FITXA 2. CONCERT DE CLARINET I ACORDIÓ

“ La música comença on s'acaba el llenguatge ”

E.T.A. Hoffman (1776-1822)

DATA I HORA: 25.11.24

NOMBRE DE PACIENTS: 23

NOMBRE D'ALUMNES: 15

COL.LABORACIÓ EXTERNA: clarinetista i acordionista.

INSTRUMENTS I INTÈRPRETS:

INSTRUMENT 1 Clarinet	INTÈRPRET 1 Músic clarinetista. Repertori català anys 70.
INSTRUMENT 2 Acordió	INTÈRPRET 2 Músic acordionista. Boleros mexicans i espanyols primera meitat S XX.

MATERIALS:

MATERIAL 1 Programa de mà i lletra d'algunes cançons.	UTILITAT A banda d'escoltar el concert, es canten algunes peces tot seguint la lletra.
Fotografies dels cantants de cada peça	Per reforçar el record de la música, es mostren les fotografies més conegudes dels cantants de cada peça.

PECES MUSICALS INTERPRETADES:

El clarinetista interpreta peces eminentment catalanes; en canvi l'acordió, peces tradicionals mexicanes i publicades en castellà.

PEÇA 1 Qualsevol nit pot sortir el sol	ANY 1975	COMPOSITOR/A Jaume Sisa	ALTRES CONSIDERACIONS Clarinet
PEÇA 2 L'estaca	ANY 1969	COMPOSITOR/A Lluís Llach	ALTRES CONSIDERACIONS Clarinet
PEÇA 3 Cielito lindo	ANY 1882	COMPOSITOR/A Quirino Mendoza	ALTRES CONSIDERACIONS Acordió
PEÇA 4 Muñequita linda	ANY 1926	COMPOSITOR/A Maria Grever	ALTRES CONSIDERACIONS Acordió
PEÇA 5 El meu país	ANY 1968	COMPOSITOR/A Jaume Sisa	ALTRES CONSIDERACIONS Clarinet
PEÇA 6 Que tinguem sort	ANY 1969	COMPOSITOR/A Lluís Llach	ALTRES CONSIDERACIONS Clarinet
PEÇA 7 Paraules d'amor	ANY 1977	COMPOSITOR/A Lluís Llach	ALTRES CONSIDERACIONS Clarinet
PEÇA 8 Bésame mucho	ANY 1941	COMPOSITOR/A C. Velázquez	ALTRES CONSIDERACIONS Acordió
PEÇA 9 El reloj	ANY 1957	COMPOSITOR/A Roberto Cantoral	ALTRES CONSIDERACIONS Acordió

--	--	--	--

JOCS I EXPLICACIÓ:

JOC 1 JOC DE CANT	EXPLICACIÓ: Es proposa al públic que escolti els primers compassos de la peça que s'interpretarà i que esbrini quina cançó és o si poden que cantin alguna tornada. Aquí els intèrprets poden deixar de tocar si veuen que algú pot fer un solo.	POSSIBLES BENEFICIS S'intensifica l'escolta i es converteix també en un joc. S'aplaudeix especialment aquells qui la canten.
JOC 2 VISUAL	EXPLICACIÓ: Es mostra al públic fotografies dels artistes compositors de les peces. Lluís Llach, Roberto Cantoral, Maria Grever i Jaume Sisa. Es pregunta si els reconeixen i es convida a la conversa.	POSSIBLES BENEFICIS S'estimula la comunicació i el record dels cantants unit a les experiències viscudes. Es valora l'espontaneïtat i la participació.

DESCRIPCIÓ DETALLADA DE LA SESSIÓ:

EXECUCIÓ:

- Ritual de benvinguda. Al ritual de benvinguda es presenta la col.laboració dels dos músics que han preparat un repertori combinat (català/castellà). El clarinetista i l'acordionista expliquen els seus inicis com a músics i el seu camí artístic. També, entre peça i peça, explica com funciona el seu instrument, les seves parts com es toquen les notes... El públic fa preguntes.
- Cos de l'activitat. S'intercala el joc d'esbrinar algunes peces amb el de les fotografies i es du a terme el concert. En temes més emblemàtics com "Bésame mucho"; "Qualsevol nit pot sortir el sol", "Reloj" ... cantem plegats les tornades. D'algunes peces es reparteixen les lletres perquè alguns sembla que volen "recuperar" les lletres: "L'estaca" o "Paraules d'amor".
- Ritual d'acomiadament. Els intèrprets conviden tot el públic a tocar els instruments i fer preguntes, joves i gent gran comenten el que han sentit, records, i també fan valoració de quina peça els agrada més. Acabem acordant un bis ("Bésame mucho") que escoltem i cantem a mode d'acomiadament.

REACCIONS EXTRAORDINÀRIES DE PACIENTS/ALUMNES:

Són molts els que s'emocionen especialment en temes d'amor o veient les antigues fotografies dels artistes. En general els pacients estan molt agraïts de recuperar i cantar vells/bells temes. Han sortit "solos" espontanis que han estat molt aplaudits.

Molts alumnes desconeixien algunes peces, queden sorpresos del gran èxit que van tenir i el poderós missatge. La majoria valoren molt positivament aquest acostament a la música dels 70 en viu i de la mà del qui van viure aquests temps.

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ

En conjunt ha estat un concert participatiu en part gràcies a un repertori pensat per satisfer tant el públic d'arrel catalana com el provinent d'arreu d'Espanya (especialment del sud). El fet de donar les lletres (impreses en tamany gran) és tot un encert. Veiem com en algunes peces molta gent gran fa l'intent de llegir i de seguir la tornada.

El joc visual que acompanya la peça amb fotografies dels compositors quan eren joves ajuda a obrir conversa surten comentaris, afalacs i sensacions en veure-les. Hi ha qui abraça la fotografia o fins i tot qui hi parla. És molt recomanable i positiu també fer-ho amb compositors de l'època. És el trinomi: música, emoció, record.

Aspectes a millorar: s'aconsella assajar tots aquests temes prèviament amb els estudiants per poder fomentar la participació de joves i grans.



Foto 2. Un moment del concert d'acordió.

FITXA 3. ARRIBA EL NADAL

“ La música és el vertader llenguatge universal ”

Carl Maria von Weber (1786-1826)

DATA I HORA: 20.12.24

NOMBRE DE PACIENTS: 20

NOMBRE D'ALUMNES: 19

INSTRUMENTS I INTÈRPRETS:

Es fa ús de l'altaveu i els micròfons. Es porten instruments de percussió petits i es canta per sobre el tema.

INSTRUMENT 1 De percussió: maraques, panderetes, xixines, cascavells, claves...	INTÈRPRET 1 Tothom, seguint el ritme.
--	---

MATERIALS:

MATERIAL 1 Postals de Nadal	UTILITAT Es llegiran poemes i dedicatòries de Nadal que es regalaran als usuaris.
MATERIAL 2 Gorros de Nadal, vestuari vistós, brillant i festiu	UTILITAT Els joves inventen coreografies amb vestuari de temàtica nadalenca.
MATERIAL 3 Pals de fusta amb cartolina a dalt i puntuació escrita.	UTILITAT Pel joc posterior a les cançons. Hauran de puntuar com ha quedat cada cançó.

PECES MUSICALS INTERPRETADES:

Les dues primeres peces musicals les han preparat els alumnes, amb coreografies fàcils que els usuaris poden anar seguint asseguts: picant de peus, de mans, panderetes, responent i repetint estrofes, imitant melodies sil.labejades ("na, na, na"...). La resta les tres següents van triant entre tots prioritzant la gent gran. Donat que els joves en desconeixen algunes, fem un assaig previ, explicant les lletres i donant indicacions. S'inclouen els recitatius típics de les festes i la peça de tancament Radetzky.

PEÇA 1 M'agrada el Nadal	ANY 2004	COMPOSITOR/A Dàmaris Gelabert	ALTRES CONSIDERACIONS Peça d'entrada acompanyada de mímica de cada acció. Es demana que el públic també escenifiqui aquestes accions.
PEÇA 2	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS

Mi burrito sabanero	1972	Hugo Blanco	Molt cantada pels adolescents, resulta una melodia antiga reconeguda també per la gent gran. La tornada, acompanyada de cant i percussió.
PEÇA 3 El desembre congelat	ANY sXVI	COMPOSITOR/A Tradicional	ALTRES CONSIDERACIONS Primer la recitem i assagem la vocalització de les tornades.
PEÇA 4 El noi de la mare	ANY SXVIII	COMPOSITOR/A Tradicional	ALTRES CONSIDERACIONS
PEÇA 5 Santa nit	ANY 1818	COMPOSITOR/A X.Gruber, J.Mohr	ALTRES CONSIDERACIONS
PEÇA 6 Recitatus: Els tres Reis, tió, Ara ve Nadal.	ANY Tradicio nals	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS Recitatus que es combinen amb instruments i lectura de les postals amb poemes escrits.
PEÇA 7 Marcha Radetzky	ANY 1848	COMPOSITOR/A Johann Strauss	ALTRES CONSIDERACIONS

JOCS I EXPLICACIÓ:

“ Posem nota a cada cançó ”

JOC 1 Valorem les cançons.	EXPLICACIÓ: Després de cada cançó s'anima a valorar, posar nota (amb el pal i cartolina que) a l'actuació i cant de cada cançó.	POSSIBLES BENEFICIS - Han d'entrenar l'habilitat d'escoltar unes indicacions i funcionament del joc. Els que volen, agafen els pals per puntuar. - Reforç de la seva autoestima.
JOC 2 Valorem el recital poètic	EXPLICACIÓ: Igualment es fa en determinats moments en el recital poètic.	POSSIBLES BENEFICIS Els anteriors i també activar l'escolta activa per poder valorar.

ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES:

Com cada Nadal, la música va acompanyada de postals que s'entreguen a la gent gran. Entre cançó i cançó, en grups, els joves van recitant els poemes amb música de fons. Resulta ser un moment tendre, dolç.

DESCRIPCIÓ DETALLADA DE LA SESSIÓ:

EXECUCIÓ:

- Ritual de benvinguda. Amb música de fons, nadalenca, es presenta la temàtica del Nadal, les festes, es parla dels Reis, tió, fi d'any... i s'explica el programa d'avui i el joc de valoracions. Es reparteixen els pals de valoració dels qui ho demanen i s'anima a la participació.
- Cos de l'activitat. Comencen els estudiants cantant i ballant les dues primeres peces; la gent gran acompanya amb els instruments de percussió a la tornada i/o cantant. Seguidament, es canten les peces tradicionals del repertori català que ha triat la gent gran. S'intercala la lectura dels poemes i el joc de "posar nota".
- Ritual d'acomiadament. L'antesala de l'acomiadament és la Marxa Radetzky. Cadascú tria un instrument i el va tocant amb mímica seguint la peça. La tertúlia distesa i bons desitjos de Nadal i Any Nou tanquen la trobada.



Foto 3. Seguint el ritme amb panderetes.

FITXA 4. DIA DE LA PAU MUNDIAL

“ La música pot canviar el món perquè pot canviar les persones”

Pau Casals (1876-1973)

DATA I HORA: 30.01.25

NOMBRE DE PACIENTS: 20

NOMBRE D'ALUMNES: 19

INSTRUMENTS I INTÈRPRETS:

S'utilitza altaveu i micròfon.

MATERIALS:

MATERIAL 1 Globos	UTILITAT Jocs amb globus
MATERIAL 2 Cartolines	UTILITAT Lectura de poemes, màximes i dites sobre la pau.
MATERIAL 3 Gomet brillant	UTILITAT Es posarà a la mà dels usuaris i dels joves, com a símbol de connexió i pau.
MATERIAL 4 Llençol de colors	UTILITAT Per fer rebotar els globus al ritme de la música.
MATERIAL 5	UTILITAT

PECES MUSICALS:

El repertori escoltat amb altaveus que serà la base de totes les activitats és:

PEÇA 1 Imagine	ANY 1971	COMPOSITOR/A John Lennon/Yoko Ono	ALTRES CONSIDERACIONS Escoltant i cantant
PEÇA 2 Soy rebelde	ANY 1971	COMPOSITOR/A Jeanette	ALTRES CONSIDERACIONS Escoltant i cantant/ Repetim al ritual d'acomiadament.
PEÇA 3 La vida sigue igual	ANY 1969	COMPOSITOR/A Julio Iglesias	ALTRES CONSIDERACIONS Instrumental, volum fluix per poder escoltar el joc dels desitjos.
PEÇA 4 Amigos para siempre	ANY 1992	COMPOSITOR/A Los Manolos	ALTRES CONSIDERACIONS Dinàmiques amb globus
PEÇA 5 Tombola	ANY 1961	COMPOSITOR/A Marisol	ALTRES CONSIDERACIONS Dinàmiques amb globus
PEÇA 6 La, la la	ANY 1968	COMPOSITOR/A Massiel	ALTRES CONSIDERACIONS Cantem i juguem amb globus

JOCS I EXPLICACIÓ:

JOC 1 Amb peça 1 Joc dels desitjos	EXPLICACIÓ: Es van passant el globus i es regalen un desig: pau, amor, felicitats, amics, salut...	POSSIBLES BENEFICIS - Fomentar la cohesió de grup
--	---	--

JOC 2 Jocs amb globus	EXPLICACIÓ: Ballar mantenint equilibri el globus al cap o amb els braços en parelles. També es poden convertir en petites pilotes, i jugar amb les mans, els peus...	POSSIBLES BENEFICIS - Millorar l'estat d'ànim - Retornar la memòria dels jocs d'infantesa - Activar reflexos cognitius
JOC 3 Globus sobre un llençol de colors	EXPLICACIÓ: Amb el llençol de colors agafat per tots els participants fem volar els globus enlaire tot seguint el ritme de la música.	POSSIBLES BENEFICIS - Millorar la seguretat física - Incrementar l'espontaneïtat - Crear moments de gaudi del present, alliberant angoixa i mal humor.

ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES:

La lectura dels murals amb poemes i màximes sobre la pau (material 2) amb música de fons ha estat una activitat sorprenentment exitosa. En grups de quatre els joves han anat mostrant els treballs als usuaris. S'han generat reflexions sobre el que és per a nosaltres la pau. Aquí molta gent gran ha intervingut. Hem activat també la seva part social, comunicativa i l'esforç per obrir-se a nosaltres.

ALTRES ESTÍMULS SENSORIALS:

La idea de portar gomets brillants (material 3) per a la part de la relaxació ha estat molt ben rebuda. Hem activat la seva concentració en una peça petita: triar el color del brillantet, desenganxar-lo, col·locar-lo a la mà o al front... Ha provocat breus intercanvis amb els joves que ha animat tothom.

DESCRIPCIÓ DETALLADA DE LA SESSIÓ:

EXECUCIÓ:

-Ritual de benvinguda. S'ha presentat la temàtica de la pau, 30 de gener dia mundial de la no violència. S'ha explicat el programa d'avui: les peces que cantarem junts, les activitats amb globus, la màgia del gomet que avui serà símbol de germanor i la lectura i mostra dels murals fets pels estudiants que s'ofereixen al centre com a record de la trobada.

- Cos de l'activitat. Comencem escoltant i cantant (sil·labejant, movent-nos lliurement..) les peces 1 i 2. Amb la peça 3 ja fem el joc 1. Es crea un clima de comunió entre tots. Seguim amb els jocs dels globus més actius acompanyats de música alegre, peces 4, 5 i 6. És un moment de festa i alegria. Anem acabant amb la mostra de murals, poemes i màximes sobre la pau, donem un gomet brillant als qui volen i ens ho enganxem a l'anvers de la mà o al front. De fons, instrumental, repetició peces 1 i 2.

- Ritual d'acomiadament. Amb la mostra de murals i la tria de gomets hem iniciat el clima adequat per al ritual. Els joves volen repetir la peça " Soy Rebelde" per donar l'adéu un per un als usuaris del centre.

REACCIONS EXTRAORDINÀRIES DE PACIENTS/ALUMNES:

Ha estat una de les millors sessions, segons els estudiants. El joc lúdic amb les cançons de Marisol han animat molt la gent gran que anava parlant de la Marisol i cantant ben fort “ la vida es una tómbola” tot fent voleiar els globus amb el llençol de colors. La clima de festa màxima ha contrastat amb moments de relaxació on tots intercanviaven desitjos (joc 1) i comentaven els murals.

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ (Reflexió del professional: què ha funcionat, què caldria millorar o ajustar)

S'acorda repetir activitats amb globus i els temes de Marisol i Julio Iglesias que han “despertat” molta emoció i records.



Foto 4. Moment del joc 3. Globus, color i música.

FITXA 5. CARNESTOLTES

“ Fins i tot quan hem perdut la resta de coses, la música encara té força per donar-nos una casa a la qual poder tornar”

Alicja Gerscinska, *La música és casa meva*.

DATA I HORA: 28.02.25

NOMBRE DE PACIENTS: 20

NOMBRE D'ALUMNES: 19

COL.LABORACIÓ EXTERNA: persona especialitzada en biodansa.

INSTRUMENTS I INTÈRPRETS:

INSTRUMENT	1	INTÈRPRET 1 Professora de música INS Ramon Muntaner. S'aprofita la varietat de timbres del piano elèctric segons peça.
Piano electrònic		

MATERIALS:

MATERIAL 1	UTILITAT
Màscares i barrets.	El context de la sessió és el carnaval. Per això tothom porta màscares i barrets confeccionats per a l'ocasió.

MATERIAL 2 Mocadors	UTILITAT Quan s'interpreta <i>La bella Lola</i> s'aixequen mocadors enlaire.
MATERIAL 3 Programa de mà	UTILITAT Donat que és un repertori extens i variat, al final de la sessió es regala el programa de mà per tal que ho puguin llegir més tard, comentar-ho amb les terapeutes, pintar-ho...Cal que la lletra sigui gran i entenedora.

PECES MUSICALS INTERPRETADES:

Per celebrar el carnestoltes s'ha triat peces catalanes populars, ja sigui per cantar-les o només instrumental; clàssics internacionals dels 70; valsos, ranxeres i havaneres. Un popurri musical que pot agradar tothom.

El programa musical comença amb un vals popular menorquí ballat i cantat pels estudiants. Es continuarà amb deu peces més on la terapeuta experta en biodansa guiarà coreografies, jocs de mans i balls conjunts que en ocasions iran acompanyats de lletra cantada.

PEÇA 1 La Marieta	ANY	COMPOSITOR/A Vals popular menorquí	ALTRES CONSIDERACIONS Canten i ballen estudiants. A tornada s'afegeix la gent gran.
PEÇA 2 El Danubi blau	ANY 1867	COMPOSITOR/A Johann Strauss	ALTRES CONSIDERACIONS Ballen tots els que es poden aixecar, sinó des de la cadira. Es canta alguna part més coneguda.
PEÇA 3 Only You	ANY 1982	COMPOSITOR/A Yazoo	ALTRES CONSIDERACIONS Es proposa coreografia d'onades amb braços i mans juntes.
PEÇA 4 Blue moon	ANY 1934	COMPOSITOR/A Versió The Platters	ALTRES CONSIDERACIONS Es fan jocs de mans, de falda i fent formes. Sempre amb parelles intergeneracionals.
PEÇA 5 Cançó de bressol	ANY 1850	COMPOSITOR/A J.Brahms	ALTRES CONSIDERACIONS Joc de la cadena de regals. Amb les mans imaginem que fem un regal pel company i li donem.
PEÇA 6 La mosca	ANY	COMPOSITOR/A Cançó infantil popular catalana.	ALTRES CONSIDERACIONS Canten tots.
PEÇA 7 Oh! Susana!	ANY 1848	COMPOSITOR/A Stephen Foster	ALTRES CONSIDERACIONS Canten i ballen tots.
PEÇA 8	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS

Allà en el rancho grande	1927	Juan Diaz del Moral. Popularitzada per Jorge Negrete.	Ball en parelles. Aixecats o des de la cadira.
PEÇA 9 The entertainer	ANY 1902	COMPOSITOR/A Scott Joplin	ALTRES CONSIDERACIONS Caminem amb saltirons per la sala, movent els braços animadament, amb ball lliure quan es vol.

JOCS I EXPLICACIÓ:

Lligat amb la cançó de bressol de J. Brahms es proposa el joc batejat amb el nom de “ Cadena de regals”. Un joc de cohesió grupal que només demana un exercici d’imaginació i fantasia molt lligat a la temàtica de la peça, la infantesa.

JOC 1 Amb la PEÇA 5 Cadena de regals	EXPLICACIÓ Durant la interpretació de la peça els participants, seguint el seu torn, imaginem un regal per al company/a del cantó i el preparen amb les mans (gestos). Un cop a punt, el donen al del cantó tot verbalitzant un desig. Ex: “ Et desitjo amor/felicitat/pau...”	POSSIBLES BENEFICIS - Augment de la creativitat. - Es crea un clima de germanor.. - Es reforça l’empatia. - S’incideix en la importància del gest i la mirada entre tots els participants.
JOC 2 Amb la peça 6 Repte de vocalització	EXPLICACIÓ: La cançó de <i>La mosca</i> juga amb les vocals. El repte musical és cantar-la amb totes les vocals. En alguna d’elles cal repetir-ho de manera lúdica perquè millori la dicció.	POSSIBLES BENEFICIS - Millora de tota la cavitat bucal, dicció, laringe i faringe.. - Estimulació cognitiva - Afegir el component lúdic. - Crear un clima distès i relaxat. - Recordar escenes infantils

ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES:

Abans de la sessió ambdós col·lectius han preparat les màscares i barrets amb colors brillants i intensos. Una activitat prèvia que contextualitza la trobada i afegeix ambient festiu al ball.

ALTRES ESTÍMULS SENSORIALS:

A banda de l’estímul auditiu, en aquesta sessió l’estímul motriu/corporal/tàctil és una part essencial. Potser per això hem notat la gent gran més receptiva. El color, formes, màscares vistoses estimula la part visual oferint en conjunt una força extraordinària.

DESCRIPCIÓ DETALLADA DE LA SESSIÓ:

EXECUCIÓ:

-Ritual de benvinguda. Amb música de fons, incidental, es presenta la temàtica del carnestoltes; es demana que alguns expliquin les seves vivències al respecte i es proposa el programa d'avui.

- Cos de l'activitat. Comencen els estudiants cantant i ballant la cançó de *La Marieta*; la gent gran acompanya en la tornada ajudats per la musicoterapeuta. Seguidament, es canten/ballen les peces del repertori amb els jocs intercalats, tal com s'indica a l'apartat de peces musicals.

- Ritual d'acomiadament. S'utilitza la peça *La bella Lola* per acomiadar. A petició dels usuaris s'hi ha afegit *Adiós con el corazón*.

REACCIONS EXTRAORDINÀRIES DE PACIENTS/ALUMNES:

El treball en parelles ha facilitat que molts pacients interactuïn, ajudats pels més joves. Alhora, donat que molts pacients volen ballar (i.e. vals), els joves han procurat seguir el seu pas. Un vall que ells no practiquen i que aprenen gràcies a la tercera generació. Aquest intercanvi ha sigut molt positiu. Hem anotat les seves opinions a l'apartat de valoracions.

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ I ALTRES PROPOSTES/AJUSTAMENTS

Hi ha hagut propostes que han “despertat”, per dir-ho d'alguna manera, tota l'atenció d'alguns usuaris. En els exercicis de vocalitzacions de la cançó *La mosca*, per exemple, se'ls escapava el riure, i això és boníssim. Hem observat com a partir d'un simple joc infantil, la gent gran, amb humor i persistència s'ha esforçat per aconseguir seguir el repte vocàlic gairebé sense adonar-se'n.

Durant el vals de *El Danubi Blau* s'han vist les moltes ganes de ballar que tenen, sobretot els que encara poden seguir el ritme drets. Alguns demanaven allargar la peça. El mateix efecte han tingut les peces més ràpides i rítmiques que comporten ball *Oh, Susanna* i *Allà en el rancho grande*. Amb la darrera peça, Ara arriba el carnestoltes, s'ha proposat una conga ha entusiasmat. Ens proposen més sessions similars a aquesta. Observem doncs, que una de les millors teràpies és combinar cant, ball i joc.

Valoracions per part dels usuaris (en aquesta ocasió ho hem pogut gravar el mateix dia després de la sessió):

- “ A mi m'ha agradat tot. És molt divertit venir aquí. La mainada aquest porta molta alegria. Jo m'ho he passat molt bé, la veritat”
- “ Ha sigut massa curt per mi. Volia més ball perquè m'ha agradat molt”
- “ M'he sentit molt bé enmig d'aquest ambient de gent, que tothom està content i et sents satisfet. Ho valoro tot, i la companyia. “
- “Normalment estem serios, i quan veniu vosaltres, tot canvia: alegria, parlem amb tothom... És diferent, ens sentim molt bé, molt acompanyats”
- “ Ho veig molt bé. Joventut “divino tesoro”.

- “ Molt bé, m’hauria sabut molt greu no poder-ho veure. Estic molt contenta i m’agradaria tornar-hi, que ho tornessin a repetir. Jo vinc dos cops a la setmana, dimarts i dijous, he tingut sort de ser-hi”.
- “ A mi m’agrada molt la música, el “fandango”, i tota la vida he fet ballet.”

Alumnes:

- “ M'ha semblat molt i molt bé. Hi ha dues persones grans amigues que s’assemblen molt a nosaltres i els hem regalat les nostres màscares. Ens ha alegrat molt el dia. Jo em pensava que no saludaria, que tindria vergonya, perquè sóc tímida, però ha sortit tot molt diferent. M'ha agradat tant.. mai ho oblidaré”.
- “ M'han deixat sense paraules. La X i X, reien molt i ens ajudaven amb els balls. Ha sigut molt especial. Meravellós. Gràcies per tots els moments divertits, graciosos. No he parat de riure.
- “ La gent gran ha participat molt. Ha sigut divertit fer balls i cançons.”
- “ Estar amb persones grans és molt divertit.”
- “ Ha sigut una gran experiència, he après moltes cançons i balls”.
- “ Hem conversat amb ells, els hem fet riure i hem ballat junts. És una cosa molt bonica de poder viure”

Ajustaments: una proposta de millora seria que la gent gran també preparés la part cantada dies abans de la trobada. Això implica més treball musical al centre A.M.A, cosa que ajudaria a reforçar els enormes beneficis de sessions tan completes com aquesta.



Foto 5. Moment del ball de carnestoltes en parelles.

FITXA 6. ARRIBA LA PRIMAVERA

*“ Allí canta el rossinyol,
la guatlla i la cadenera,
també hi canta la puput.
És el temps de primavera”*

Joan Amades, Cançoner popular.

DATA I HORA: 27.03.25

NOMBRE DE PACIENTS: 22

NOMBRE D'ALUMNES: 15

COL.LABORACIÓ EXTERNA: musicoterapeuta, guitarrista, especialitzada en improvisació i cant coral.

INSTRUMENTS I INTÈRPRETS:

INSTRUMENT 1 Guitarra	INTÈRPRET 1 Musicoterapeuta
INSTRUMENT 2 Pandero gran	INTÈRPRET 2 Musicoterapeuta
INSTRUMENT 3 Instruments de percussió lleugers: maraques, panderetes, cascavell, xinxines, claves, tambor de mà...	INTÈRPRET 3 Gent gran i estudiants
INSTRUMENT 4 Instruments de percussió més grans i de més pes: bongos, Djembe, capça...	INTÈRPRET 4 Estudiants

MATERIALS:

MATERIAL 1 - Fotografies de persones estimades de la gent gran.	UTILITAT Els malalts d'alzheimer que poden/ volen diuen el nom de la/les persona/es que surten a les fotografies. Persones de la família, les més estimades. Els cantem, tots junts una cançó improvisada. .
MATERIAL 2 Cartolines tamany punt de llibre.	UTILITAT Els estudiants confeccionen punts de llibre amb dibuixos i poemes de la primavera que reciten acompanyats de música de fons (guitarra).

PECES MUSICALS INTERPRETADES:

Per celebrar la primavera es trien acords i melodies improvisades que interpreta primer la musicoterapeuta i van repetint totes les presents. Tonades senzilles on la repetició i el ritme conviden a marcar la pulsació amb les mans, els peus o els instruments de percussió.. És important la música de fons, música incidental, de caràcter improvisat, per a la presentació i ritual d'acomiadament.

PEÇA 1 Virolai	ANY	COMPOSITOR/A Lletra de Jacint Verdaguer i música de Josep Rodoreda.	ALTRES CONSIDERACIONS Aquesta ha sorgit arran del ritual de presentació. La comença una persona gran que es diu Rosa i s'
-------------------	-----	--	--

PEÇA 2 Guantanamera	ANY	COMPOSITOR/A Popular cubana	ALTRES CONSIDERACIONS Canten tots
PEÇA 3 La Bamba	ANY	COMPOSITOR/A Popular mexicana	ALTRES CONSIDERACIONS Canten tots
PEÇA 4 Bella Ciao	ANY	COMPOSITOR/A Popular italiana	ALTRES CONSIDERACIONS Canten tots

JOCS DE PERCUSSIÓ:

Els jocs que es proposen a continuació són molt senzills però efectius quan es combinen amb la música.

JOC 1 Percussió ó grupal	EXPLICACIÓ - seguint el ritme dels acords i melodia de la guitarra, es va creant una percussió grupal: amb les mans, els peus i els instruments..	POSSIBLES BENEFICIS - Augmenta el nivell d'atenció. - Cohesiona el grup.. - Es felicita la bona participació - S'aplaudeix els qui ho fan bé. - Es genera ambient festiu.
JOC 2 Percussió ó per sectors	EXPLICACIÓ: - Es divideix el grup per sectors i cada sector tocarà només quan el musicoterapeuta ho indiqui. Un altre sector cantarà, un cop acabada l'estrofa un " Yeah!" /"Visca" conjunt.	POSSIBLES BENEFICIS - Millora de l'atenció. - Estimula la reacció cognitiva conductual. - Augmenta la necessitat de coordinació (ritmica i vocal).

ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES, POESIA I MÚSICA:

Just abans del ritual d'acomiadament, els joves han preparat cartolines/punts de llibres amb breus poemes sobre la primavera. Cadascun va sortint a recitar-lo en públic mentre la guitarra acompanya amb delicats acords. Poesia i música creen un delicat clima que barreja el silenci, les pauses, els acords, les paraules tendres i les metàfores primaverals. Cada recital acaba amb un "Oh" sentit. Els joves regalen el poema a cadascun dels participants.

ALTRES ESTÍMULS SENSORIALS:

Altres primaveres, expliquen, també es portaven flors aromàtiques que s'oloraven amb cura; clavells vermells o menta que s'anaven passant l'un a l'altre tot comentant les sensacions i records que els portava. És una bona proposta.

DESCRIPCIÓ DETALLADA DE LA SESSIÓ:

EXECUCIÓ:

- Ritual de benvinguda. Amb música de fons, incidental, es presenta la temàtica de la primavera i s'explica el programa d'avui. Es canten els noms dels qui ho demanen acompanyats de la guitarra i s'improvisen lletres que ens ajuden a presentar-nos al grup.
- Cos de l'activitat. Improvisació Cantada amb l'ajuda de les fotografies de familiars i persones estimades de la gent gran. Cadascú explica qui apareix a la seva fotografia i a quina persona li volen dedicar la cançó. Improvisem lletra i melodia, ajudats de la musicoterapeuta. Seguidament, comença el joc de percussió amb els acords de la guitarra (picar les mans i peus); repartirem els instruments de percussió, i seguirem el ritme de manera grupal o per sectors.
- Activitat extraordinària. Els joves estudiants reciten poemes sobre la primavera, amb so de guitarra de fons.
- Ritual d'acomiadament. Es tanquen els llums i s'enfosqueix l'ambient. Tothom s'agafa de les mans. Sempre amb melodies tendres de fons. Tanquem els ulls i cadascú pensa un lloc ideal, sota el guiatge de la musicoterapeuta. És un jardí propi, amb fons, tranquil·litat i pau... Quan obrim els ulls, a poc a poc, tots restem en silenci.

REACCIONS EXTRAORDINÀRIES DE PACIENTS/ALUMNES:

Durant el ritual de presentació una de les usuàries del centre es presenta com a Rosa amb la tonada del Virolai. Immediatament, acompanyats de la guitarra cantem tots el Virolai. És un moment especial per a la Rosa, que amb un gran somriure, rep molts aplaudiments.

Quan es reparteixen les fotografies de les persones més estimades per la gent gran és un moment d'emoció continguda. Direm els seus noms i els cantarem. Una d'elles ens commou especialment perquè s'abraça a la fotografia i gairebé s'hi agafa, com si fos el seu salvavides. I és que en certes ocasions la força de les emocions no té filtres i s'aguditza. Quan li toca el torn ens explica que aquella foto és de la seva neta estimada, que la veu poc, que s'enyora. Entendrits, li cantem tots el seu nom amb una melodia dolça.

Quan cantem improvisacions i arriba el torn de la usuària de més sang andalusa, ens sorprèn cantant una sentida buleria que de seguida és acompanyada pel ritme afluencat de la guitarra. Tots plegats, guiats per la musicoterapeuta, acabem imitant amb la percussió aquest patró rítmic. Són moments irrepetibles que ens demostren la força de la música.

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ

Després de l'èxit de les improvisacions i els jocs de ritmes pensem repetir aquest model més sovint. Les fotografies han aportat la part vivencial, de record compartit i després musicat. L'emoció que sentia cada usuari quan cantava la melodia amb el nom de la persona estimada il·luminava cada mirada i cada gest.

El binomi guitarra i poesia ha creat un clima màgic. Els estudiants han triat amb la sensibilitat pròpia de la joventut versos populars catalans i castellans, de Joan Amades, M. Rodoreda, F.G. Lorca, A.Machado, J.Verdaguer... Hem palpat el poder de la paraula amb ritme, tan a prop del llenguatge musical. Ben segur que ho repetirem. Una proposta per millorar-ho seria convidar la gent gran a preparar un recital també per part seva. Segur que alguns ens haguessin sorprès, com en altres ocasions, recitant poemes amagats al seu record.

Es podria ajustar el tempo i afegir més ball. Acostumats a moviment, sabem que algunes persones grans s'esperen aquestes sessions per bellugar el cos. No sempre funcionen melodies tendres, potser cal afegir més ritme vibrant a mitja sessió.



Foto 6. Durant el joc de percussió grupal amb la musicoterapeuta al mig, donant instruccions.

FITXA 7

DIADA DE SANT JORDI

“ Hi ha una esquerra en tot, així és com entra la llum”

Leonard Cohen (1934-2016)

DATA I HORA: 23.04.

NOMBRE DE PACIENTS: 22

NOMBRE D'ALUMNES: 19

INSTRUMENTS I INTÈRPRETS:

INSTRUMENT 1 Guitarra elèctrica i veu	INTÈRPRET 1 Estudiant de música de 4ESO
INSTRUMENT 2 Baix i cors	INTÈRPRET 2 Estudiant de música de 4ESO

MATERIALS:

MATERIAL 1 Roses de paper fetes pels estudiants	UTILITAT S'oferiran a tots del presents per recordar la diada de Sant Jordi.
MATERIAL 2 Disfresses de Sant Jordi, la princesa i el conillet de pasqua	UTILITAT Fer una breu representació musical de la llegenda de Sant Jordi i el recordatori de la Pasqua.
MATERIAL 3 Petits ous de Pasqua.	UTILITAT El conillet de Pasqua portarà ous de xocolata que després es repartiran al públic per recordar la nostra trobada.

PECES MUSICALS INTERPRETADES:

La celebració de la diada de Sant Jordi és a ritme de Rock. Prèviament, a classe, els estudiants han estudiat el naixement del rock, els grups més representatius i han treballat les cinc peces que es canten a la sessió acompanyats dels músics (ritme, lletra i coreografia).

Durant la representació de la llegenda de Sant Jordi es toca una improvisació adequada als fets que s'expliquen. La música incidental, de fons, acompanya l'entrega de roses, ous de xocolata i ritual d'acomiadament afegint un clima poètic i lleuger a la sessió.

PEÇA 1 The Wall	ANY 1979	COMPOSITOR/A Pink Floyd	ALTRES CONSIDERACIONS Estudiants i públic assagen la tornada. Quan els músics i musicoterapeuta ho indiquen s'afegeixen tots a la tornada amb un senzill “ na, na, na..”
PEÇA 2 Sultans of Swing	ANY 1978	COMPOSITOR/A Dire Straits	ALTRES CONSIDERACIONS Escoltada, qui vol, imita amb el gest la guitarra i balla al seu gust.
PEÇA 3	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS

Nothing Else Matters	1991	Metallica	
PEÇA 4 American Idiot	ANY 2004	COMPOSITOR/A Green Day	ALTRES CONSIDERACIONS
PEÇA 5 Stairway to Heaven	ANY 1971	COMPOSITOR/A Led Zeppelin	ALTRES CONSIDERACIONS
PEÇA 6 Improvisació	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS La música incidental acompanya la representació teatral, entrega de roses, moments destacats.

JOCS I EXPLICACIÓ:

JOC 1 Qui entra? Què passa?	EXPLICACIÓ: Presentem els personatges de la llegenda de Sant Jordi. Han d'anar dient de qui es tracta: la princesa, el príncep, el drac... Preguntem al públic què va passar. Entre tots es construeix la petita representació de Sant Jordi. L'acompanyament musical afegeix tensió o tendresa a cada moment.	POSSIBLES BENEFICIS - Augmenta el nivell d'atenció. - Es genera un clima festiu. - Es fomenta la participació. - Es valora l'espontaneïtat i la creativitat. - Es reforça l'autoestima. - S'entrena l'habilitat de seguir les instruccions del joc. - Aviva l'escolta activa.
-----------------------------------	--	--

ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES:

La representació teatral dirigida improvisadament pel públic impulsa els presents a participar de manera espontània i es creen moments divertits.

L'entrega de les roses de paper emociona la gent gran que valora la feina que han fet els estudiant a classe preparant-ho. Amb els ous de xocolata i l'arribada del conillet de Pasqua es crea un clima desimbolt, gràcil, ple d'ingenuïtat que provoca somriures i molta tendresa.

(ALTRES ESTÍMULS SENSORIALS):

Activarem les papil·les gustatives quan mengin la xocolata, en connexió amb un fet ben recent, la nostra visita, i una festivitat antiga: la Pasqua.

DESCRIPCIÓ DETALLADA DE LA SESSIÓ:

EXECUCIÓ:

-Ritual de Benvinguda. Amb música de fons, incidental, s'explica quina és la temàtica d'aquesta sessió: la celebració Sant Jordi i els darrers dies de Pasqua. Els músics es

presenten, fan una petita demostració de com sonen els instruments; deixen tocar algunes cordes al públic; citen els temes que interpretaran i què signifiquen per ells.

- Cos de l'activitat. Seguint l'ordre indicat a l'apartat de "Peces interpretades" es van tocant i cantant totes les peces. Es demana que el públic acompanyi en els cors o segueixi percussió amb les mans/peus/braços.

Tot seguit s'improvisa una representació de Sant Jordi guiats per les idees que van sorgint de la gent gran.

- Ritual d'acomiadament. Arriba el conillet de Pasqua per donar l'adéu a tothom. Reparteix els ous de Pasqua mentre el príncep i la princesa regalen una rosa de paper per cadascú. S'acorda un bis de la peça que més ha agradat :*The Wall*.

REACCIONS EXTRAORDINÀRIES DE PACIENTS/ALUMNES:

Durant el Joc 1 es creen moments molt divertits on s'improvisa la llegenda i comença a participar tothom. En surt una nova llegenda de Sant Jordi on el drac menja pa amb tomata i la princesa és qui mata el drac. El públic es converteix en creador d'una nova llegenda i en surt reforçada l'autoestima i el sentit de l'humor.

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ (Reflexió del professional: què ha funcionat, què caldria millorar o ajustar)

Participar en un concert de guitarra elèctrica i baix en directe és un autèntic antídote contra la monotonia i la indiferència. S'acorda repetir aquest model sempre que es pugui. La presència d'estudiants amb disfresses que segueixen el joc narratiu d'una nova representació de Sant Jordi resulta innovador i sorprenent per a tots els presents. La música va afegint suspens i alegria en moments puntuals. Quan surt el conillet amb ous de Pasqua, arriben els somriures i la diversió. Hem aconseguit un veritable clima festiu.



Foto 7. Moments abans d'acabar la trobada. Dues persones grans s'afegeixen a la foto amb la princesa, músics, príncep i conillet de Pasqua.

FITXA 8 MÀXIM ESCLAT DE LES FLORS DE PRIMAVERA

“ Look at the word once, in childhood. The rest is memory”

Louise Glück (1943-2023)

DATA I HORA: 22.05.2025

NOMBRE DE PACIENTS: 21

NOMBRE D'ALUMNES: 18

COL.LABORACIÓ EXTERNA: músic Jordi Casals Merchán

INSTRUMENTS I INTÈRPRETS:

INSTRUMENT 1 Guitarra acústica	INTÈRPRET 1 Músic Jordi Casals
INSTRUMENT 2 Maraques, cascavells, xinxines, pandaretes, claves...	INTÈRPRET 2 Estudiants i gent gran. Cadascú escull el que vol tocar.

MATERIALS:

MATERIAL 1 Fotografies	UTILITAT Es mostren fotografies amb tamany gran per tal que els usuaris reconeixin els intèrprets originals de les peces que cantarem: Manolo Escobar, Peret, Lluís Llach, Elvis Presley...
MATERIAL 2 Clavells	UTILITAT S'ofereixen a tots els assistents abans d'interpretar les dues darreres peces musicals. Amb el clavell iniciem el ritual d'acomiadament amb un joc tàcil i olfactiu.

PECES MUSICALS INTERPRETADES:

Les dues primeres peces musicals s'han treballat a classe amb els estudiants. S'ha recitat, contextualitzat i cantat. Són peces desconegudes per ells però molt ben acceptades ja que parlen del camí de la vida i els fan reflexionar. També s'han assajat les tornades del *Porompompero* i *El muerto vivo* acompanyades de palmes.

PEÇA 1 Caminante no hay camino.	ANY 1969	COMPOSITOR/A Joan Manuel Serrat. Lletra del poeta Antonio Machado.	ALTRES CONSIDERACIONS Canten tots els estudiants.
PEÇA 2 Palabras para Julia	ANY 1969	COMPOSITOR/A Paco Ibáñez. Lletra del poeta J. Agustín Goytisolo	ALTRES CONSIDERACIONS Canten tots els estudiants
PEÇA 3 Porompompero	ANY 1960	COMPOSITOR/A Manolo Escobar	ALTRES CONSIDERACIONS Després d'assajar la percussió de la tornada, canten tots acompanyant amb palmes.
PEÇA 4 El muerto vivo	ANY 1967	COMPOSITOR/A Escrita per Guillermo González 1965. Versió de Peret 1967	ALTRES CONSIDERACIONS Després d'assajar la percussió de la tornada, canten tots acompanyant amb palmes.
PEÇA 5 Que tinguem sort	ANY 2007	COMPOSITOR/A Lluís Llach	ALTRES CONSIDERACIONS Canta lliurement qui vol.
PEÇA 6 País petit	ANY 2007	COMPOSITOR/A Lluís Llach	ALTRES CONSIDERACIONS Canta lliurement qui vol.
PEÇA 7 Tutti Frutti	ANY 1955	COMPOSITOR/A Little Richard	ALTRES CONSIDERACIONS Amb instruments de percussió i ballant els peus, des de la cadira, a

			ritme de rock'n'roll
PEÇA 8 Rock Around The Clock	ANY 1955	COMPOSITOR/A Bill Haley & his Comets. Versions d'Elvis Presley	ALTRES CONSIDERACIONS Amb instruments de percussió i qui vol, movent peus, des de la cadira a ritme de rock.
PEÇA 9 Clavelitos	ANY 1949	COMPOSITOR/A Genaro Monreal	ALTRES CONSIDERACIONS Després del joc tàctil i olfatiu amb el clavell, l'aixequem a la tornada seguint el ritme. Cantem tots.

JOCS I EXPLICACIÓ:

JOC 1 Joc de percussió. Instruments, palmes i cames	EXPLICACIÓ: Durant els temes de rumba es repeteix la tornada i es divideix el grup en dos. Quan el guitarrista ho indiqui, portarà la percussió un grup o altre tot comentant com ho fan i reconduint els qui poden millorar el ritme.	POSSIBLES BENEFICIS Assegurar la participació. Millorar l'autoestima i pertinença al grup.
JOC 2 Joc tàctil i olfatiu	EXPLICACIÓ: Amb aquest joc s'inicia el ritual d'acomiadament. Tanquem llums, deixem la sala un xic fosca. sonen acords melòdics a la guitarra i es demana passar el palmell de la mà per les fulles del clavell; després olorar-lo concentrant-nos amb aquesta sensació olfactiva combinada amb el so dels acords de la guitarra. Demanar que es recordi un episodi del passat plaent o un camp de flors... És l'esclat màxim de primavera. Després, tornant al present a poc a poc, compartim el que hem imaginat.	POSSIBLES BENEFICIS Afinar la sensibilitat i la imaginació. Relaxar l'ambient després l'exaltació. Procurar un final tendre i amb bones sensacions. Preparar la gent gran per a les activitats restants del dia.
JOC 3 Endevinalles amb fotografies	EXPLICACIÓ: Es van mostrant fotografies dels compositors i intèrprets més famosos de les peces que cantarem i escoltarem. Poden anar esbrinant qui és, què recorden...	POSSIBLES BENEFICIS Fomentar la tertúlia distesa. Incentivar el sentit del joc. Animar a cantar. Estimular la socialització.

ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES AMB ALTRES ESTÍMULS SENSORIALS:

El joc tàtil es percep com a complement delicat i sensible que desperta la imaginació. Sorpren la implicació de tots, joves i grans, en l'exercici proposat. Els acords melòdics "sotto voce" amb la guitarra són suggerent i ajuden molt.

El joc olfactiu és molt recomanable sempre que es faci amb molta calma, veu de la musicoterapeuta guiant l'exercici. Molts tanquen els ulls i es deixen portar per la imaginació. Uns minuts molt màgics que agermanen i cohesionen les dues generacions.

DESCRIPCIÓ DETALLADA DE LA SESSIÓ:

EXECUCIÓ:

- Ritual de Benvinguda. Es presenta el músic convidat que portarà la sessió; s'explica el programa del repertori que combina temes catalans, castellans, anglesos i ritmes melòdics, de rumba, rock i tuna.

Es parla de Manolo Escobar, Peret, Elvis Presley... El joc 3, de fotografies fomenta la tertúlia inicial.

- Cos de l'activitat. Es llegeixen i comenten els poemes de Machado i Goytisolo; s'assagen les tornades tots junts i acompanyats pel guitarrista, cantem les dues primeres peces . La gent gran va vocalitzant i portant el ritme amb el cos a les tornades.

Tot seguit es presenten els temes de rumba espanyola i catalana popularitzats els anys 60-70; abans de la interpretació, s'assagen les tornades tot junts, acompanyant a ritme amb les palmes. Peces 5% de Lluís Llach s'escolten i les peces de rock s'acompanyen amb instruments de percussió i cames. Es va repetint quan convé el joc 3.

- Ritual d'acomiadament. S'inicia amb l'oferiment d'un clavell (joc 2) combinant música - olor - tacte. És el moment de la relaxació, gairebé petita meditació. Es completa amb la tuna clavelitos. Tertúlia distesa, es comenta en petits grups les sensacions, records, valoracions...

REACCIONS EXTRAORDINÀRIES DE PACIENTS/ALUMNES:

Les reaccions extraordinàries del grup de terapeutes i cuidadores ens sorprenen sempre. Però en aquesta ocasió, donada la varietat de temes, ritmes i jocs, les veiem molt relaxades, gaudint, participant de tots els beneficis de la música. Ballant i somrient. Queda clar que les sessions de musicoteràpia també poden ser un bàlsam per als cuidadors, que poden desconnectar de les tasques més rutinàries. Totes quatre, presents a la sessió s'han integrat al grup com un participant més, sens perjudici de les seves obligacions d'acompanyament als malalts.

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ (Reflexió del professional: què ha funcionat, què caldria millorar o ajustar)

Una trobada molt participativa gràcies a un repertori prou variat com per satisfer tant les persones d'arrel catalana (la meitat) com els provinents d'arreu d'Espanya (l'altra meitat) i alguns d'Amèrica Llatina.

Especialment recomanables són els tres jocs. Cadascun treballa una àrea diferent: musculació tronc superior inferior (joc 1); sentit tàctil-olfactiu (joc2); agilitat mental (joc 3). Combinat amb la música millora totes les àrees.

Per a la interpretació conjunta és molt beneficiós assajar i contextualitzar totes les peces amb els estudiants, a classe, abans de la trobada. Durant la sessió és també molt positiu provar les tornades amb la gent gran. Els dóna més seguretat i les veus, acompanyament, percussió queden més ben fusionades. El grup sencer se sent molt satisfet amb el resultat.

A continuació transcrivim literalment algunes valoracions personals dels alumnes després de la trobada:

“ A mi m'agrada molt ajudar-los perquè tinc la meva àvia que també té alzheimer. Per mi és molt complicat perquè la meva àvia viu al Marroc i estic molt trist perquè no la puc ajudar. Per això intento acompanyar els altres avis perquè estiguin més feliços recordant altres èpoques i ballant. Això m'agrada molt perquè la meva àvia estaria orgullosa de mi”.

“ M'ha encantat cantar *Palabras para Julia* perquè parla de l'amor del pare per la filla i expressa el que sent. M'emociona”.

“ A mi el moment que m'ha agradat més ha estat quan hem repartit els clavells. Veure la il·lusió de tots els avis i la nostra, veure com movíem els clavells d'un costat a l'altre seguint el ritme, cantant “ Clavelitos”...! Ha sigut màgic! M'ha agradat molt i molt!

“ M'ha sorprès molt la reacció de la gent gran, ja que les cançons els recordaven altres temps i tots cantaven, somrient.”

“ M'ha agradat bastant, sobretot cantar les cançons que havíem practicat a classe. Algunes no me les sabia bé, però m'he anat acostumant al ritme i he acabat cantant tot. Considero que ha tingut un estil bastant divertit, ha sigut bastant enèrgic. He vist que la gent gran estava molt entretinguda ballant i cantant. Es divertien amb nosaltres. Sincerament m'ha agradat. Ha estat bé.”

“ Són moments molt especials per nosaltres ja que estem acostumats a la rutina de l'institut, sempre a classe estudiant. I això és molt especial, diferent. També m'agrada molt veure com viuen els avis en el centre. Crec que estan molt feliços quan nosaltres cantem amb ells ja que no estan acostumats a tenir tantes persones joves al seu entorn. Crec que hi hauríem d'anar més sovint ja que no crec que els agradi gaire estar sols. Els va molt bé aquest ambient musical. És diferent.

Foto 8. Durant el ritual d'acomiadament. Joc 2. Estímul auditiu, visual, tàctil i olfactiu.



FITXA 9 LA SARDANA. 150 ANIVERSARI MORT DE PEP VENTURA

“ La sardana és la dansa més bella de totes les danses que es fan i es desfan”.

DATA I HORA: 5.06.25

NOMBRE DE PACIENTS: 23

NOMBRE D'ALUMNES: 18

COL.LABORACIÓ EXTERNA: mestre pianista Pere Puig i veu soprano Anna Bassas, sardanista (presidenta del Foment de la Sardana Pep Ventura de l'Alt Empordà) Montserrat Mauné.

INSTRUMENTS I INTÈRPRETS:

INSTRUMENT 1 Piano	INTÈRPRET 1 Mestre Pere Puig.
INSTRUMENT 2 Veu soprano	INTÈRPRET 2 Anna Bassas

MATERIALS:

MATERIAL 1 Programa de mà	UTILITAT Llegir l'ordre de les peces que es canten i ballen. A partir de la curiositat que genera el programa de mà, es demana la gent gran que el consulti i ens digui quina peça vindrà a continuació. També els permet endur-se un petit record de la trobada.
------------------------------	--

MATERIAL 2 Postals	UTILITAT Els dos col·lectius, estudiants i gent gran, preparen durant la setmana un intercanvi de postals i dedicatòries com a obsequi de fi de curs. En finalitzar la sessió, serveix de motiu per establir conversa, llegir les frases i comentar el contingut.
-----------------------	--

PECES MUSICALS INTERPRETADES:

La majoria del que s'interpreta és de repertori popular tradicional i sardanes, per motivar i despertar vells/bells records dels usuaris del centre. Afegim dues peces modernes que motiven més els alumnes adolescents.

Els estudiants han triat dues peces per cantar a / amb la gent gran: *Escriurem*, de Miki Núñez i *Caminem Lluny*, de Doctor Prats. Totes dues tenen lletres amb un missatge molt apropiat que es recitarà abans de la seva interpretació.

Se'ls presenten i contextualitzen altres peces populars per cantar tots plegats a la trobada, són temes que la gent gran segurament pot recordar: *El ball de la civada* i *La Balanguera*. Els adolescents els aprenen a classe afegint una senzilla coreografia a ritme. Són cançons que el joves, la majoria provinents d'altres països i cultures, desconeixen.

Conscients del pes dels records de les sardanes en la vida dels malalts d'alzheimer, el grup de 4ESO també n'aprèn: els orígens de la sardana, què és una cobla, ritme característic, repertori més famós... Acompanyats per voluntaris de Foment de la Sardana Pep Ventura i la seva presidenta, el grup de 4d'ESO també n'aprèn a ballar.

PEÇA 1 Sardana. Nostra dansa.	ANY 1944	COMPOSITOR/A Florenci Mauné.	ALTRES CONSIDERACIONS La ballem tots junts. La gent gran que no pot ballar, marca el pas des de la cadira. Algunes cuidadores s'hi afegeixen també.
PEÇA 2 Caminem lluny	ANY 2018	COMPOSITOR/A Doctor Prats	ALTRES CONSIDERACIONS Primer es recita i comenta la lletra. Després es canta afegint coreografia.
PEÇA 3 La Balanguera	ANY 1920	COMPOSITOR/A Poema de Joan Alcover. Música d'Amadeu Vives.	ALTRES CONSIDERACIONS És l'himne oficial de Mallorca des de 1996. Ho canta la solista, veu soprano, i ens afegim tots a la tornada amb gestos.
PEÇA 4 Sardana. La puntaire	ANY 1927	COMPOSITOR/A Lluís/Joan Badosa	ALTRES CONSIDERACIONS La canta la soprano sola. L'acompanyem amb coros.
PEÇA 5	ANY	COMPOSITOR/A	ALTRES CONSIDERACIONS

Sardana. El saltiró de la cardina	1912	Lletra de J.M. Francès i música de Vicenç Bou i Geli	Ballem tots junts. Qui no pot, marcant el ritme amb extremitats superiors i inferiors
PEÇA 6 Escriurem	ANY 2019	COMPOSITOR/A Miki Núñez	ALTRES CONSIDERACIONS Primer es recita i comenta la lletra. Després es canta afegint coreografia.
PEÇA 7 El ball de la civada	ANY Popular	COMPOSITOR/A Popular tradicional	ALTRES CONSIDERACIONS Primer assagem la tornada i gestos que imiten la feina del pagès. Després, dirigits per la veu soprano, la cantem tots.
PEÇA 8 Per tu ploro	ANY 1872/1906	COMPOSITOR/A Pep Ventura. 1906 s'afegeix lletra de Joan Maragall.	ALTRES CONSIDERACIONS La canta la soprano i l'acompanyem en la tornada.

JOCS I EXPLICACIÓ:

JOC 1 I ara què toca?	EXPLICACIÓ: Donem el programa de mà i demanem al públic que el vagin llegint. En acabar cada peça, ens han de dir quina ve a continuació.	POSSIBLES BENEFICIS - Augmenta el nivell d'atenció. - Es practica la lectura - Es felicita la bona participació. - Es genera un ambient festiu.
JOC 2 Intercanvi de postals	EXPLICACIÓ: Tothom ha escrit/pintat/retallat una postal d'acomiadament. Es demana que es faci un intercanvi de postals amb cada estudiant. Cadascú ha d'escollir una parella: s'intercanvien la targeta, la llegeixen, comparteixen...	POSSIBLES BENEFICIS - Estimula la reacció cognitiva conductual. - Aviva l'intercanvi d'impressions amb gent jove. - Genera necessitat d'establir una conversa, articular frases, llegir mirades i gestos...
JOC 3 Percussió i cant per sectors	EXPLICACIÓ: Es divideix el grup per sectors. Cada sector només cantarà la tornada quan la musicoterapeuta ho indica. Es repeteix amb la coreografia de <i>El ball de la civada</i> .	POSSIBLES BENEFICIS - Augmenta la cohesió del grup. - Millora l'autoestima - S'activa la coordinació rítmica, gestual i vocal.

ACTIVITATS EXTRAORDINÀRIES: POESIA I INTERCANVI DE POSTALS.

Abans del ritual d'acomiadament, els dos col·lectius participants han preparat postals amb dibuixos i missatges d'agraïment i bons desitjos. El joc 2 resulta tota una invitació a la bona conversa i intercanvi d'impressions més personals. Quan els usuaris del centre tornen cap a casa, porten a la butxaca un bonic record de la trobada. També pot ser un bon estímul per explicar-ho posteriorment amb els seus familiars.

DESCRIPCIÓ DETALLADA DE LA SESSIÓ:

EXECUCIÓ:

Ritual de Benvinguda. Es presenta el grup, el projecte, la temàtica (sardanes i música tradicional) i es reparteix el programa de mà. El pianista improvisa algunes tonades dedicades a la gent gran que es vol presentar.

Cos de l'activitat. Es va seguint l'ordre indicat en l'apartat de peces musicals interpretades intercalant el joc 1 i 3.

Ritual d'acomiadament. Ens acomiadem amb el joc 2. Repartim les postals que els dos col·lectius han preparat i es formen parelles de manera espontània. Es regalen mútuament el targetó, llegeixen plegats el contingut i comenten la trobada. És el moment de generar conversa i acomiadar-se de manera personal.

REACCIONS EXTRAORDINÀRIES DE PACIENTS/ALUMNES:

Les terapeutes queden sorpreses per l'energia i la vitalitat que mostra una pacient en concret que a la sessió de gimnàs - fisio no respon gaire bé; no obstant això, quan sent la música de sardana i veu la rotllana de gent ballant s'hi incorpora i no para de somriure i ballar tota l'estona.

Un altre pacient del públic fa la seva valoració personal al ritual d'acomiadament. Destaca la bona companyia i la solitud que sent a casa, amb familiars. Costa entendre el discurs, però amb els aplaudiments que rep i la resposta empàtica - asertiva del grup, sembla molt content i satisfet.

És la darrera sessió del curs. Les cuidadores insisteixen que els pacients estan més animats i contents després de les trobades, alguns fins i tot emocionats.

VALORACIÓ DE LA SESSIÓ . (Reflexió del professional: què ha funcionat, què caldria millorar o ajustar)

“ Quan més ens emociona una peça musical, més dopamina segreguem”. Posem en relleu aquesta cita del neuromusicòleg Robert Zatorre perquè aquesta trobada és la constatació pràctica de la seva certesa. Creiem que un repertori variat, que pugui tocar l'ànima, el record, l'emoció de cada pacient és clau per obtenir-ne un bon benefici. Avui s'ha comprovat. La tria de sardanes ben conegudes i repertori popular català ha funcionat molt bé.



Foto 9. Moment de ballar sardanes.