

## FICHA TÉCNICA: BUENAS PRÁCTICAS INTERGENERACIONALES

LOS \* SON CAMPOS OBLIGATORIOS POR RELLENAR

<b>Título de la Buena Práctica*</b>	Programa, actividad, etc....
<b>“Conexiones Sonoras: un viaje intergeneracional a través de la música”</b>	
<b>Servicio, Distrito, Área...*</b>	Servicios, organizaciones involucradas...
Centro de Día Municipal Carmen Sevilla y Colegio Torrevilano en el Distrito Villa de Vallecas	
<b>Fecha de inicio de la buena práctica*</b>	
07/03/2024	
<b>Fecha de actualización de la buena práctica* (Cuando sea una actualización de una práctica ya presentada).</b>	
<b>Persona de contacto*</b>	Datos de la persona de contacto de la buena práctica: Nombre, teléfono y email
Janire Uribarri Rodríguez 636 11 04 64 juribarri@asispa.org	
<b>Beneficiarios o destinatarios de las BBPP*</b>	Personas a las que va dirigida e intervienen en la buena práctica
Las personas que se beneficiaron de la actividad fueron <b>19 personas mayores</b> con diagnóstico de Enfermedad de Alzheimer y tres estudiantes de 4º curso de la ESO.	
<b>Descripción de la buena práctica* (entre 200 y 300 palabras)</b>	Resumen ejecutivo con los antecedentes, fecha inicio y finalización, descripción de la idea, instrumentos necesarios en su puesta en marcha, etc., con foco a que otros puedan hacerse una idea de lo que implica su replicabilidad. Además, contendrá una descripción específica relacionada con los aspectos más innovadores de la práctica, respecto a otras soluciones estándar o habituales.
En colaboración con el <b>Colegio Torrevilano</b> , ubicado en el entorno comunitario del <b>Centro de Día Municipal Carmen Sevilla</b> , se ha llevado a cabo una <b>investigación</b> sobre el impacto de la música en las personas mayores con enfermedad de Alzheimer, creando un <b>espacio intergeneracional</b> beneficioso para ambas partes. Durante el periodo de <b>marzo a junio</b> , <b>tres estudiantes</b> participaron <b>semanalmente</b> en <b>sesiones tanto individuales como grupales</b> con las personas beneficiarias, con el objetivo de explorar si la música podía ayudarlas a evocar recuerdos de su juventud, mejorar su estado de ánimo y fomentar una mayor sociabilización. Para garantizar el éxito de la intervención, los/as estudiantes recibieron formación por parte del Equipo en temas relacionados con el ALZHEIMER, la MUSICOTERAPIA y las HABILIDADES DE INTERACCIÓN.	

La actividad se estructuró en varias sesiones que incluyeron una **presentación y recopilación de información grupal**, una **administración individual de pruebas** diseñadas específicamente para este fin, y diversas **sesiones de intervención musical individuales y grupales**.

Un aspecto clave de la actividad fue que, aunque los/as profesionales desempeñaron un papel de apoyo, las personas beneficiarias asumieron la responsabilidad de poner en marcha la actividad, lo que favoreció el desarrollo de valores como la responsabilidad y el compromiso.

Además, se proporcionó un espacio donde las personas mayores pudieron conectar individualmente con los jóvenes, lo que contribuyó a su sentido de autorrealización y promovió la sociabilización e inclusión en la comunidad.

<b>Objetivos generales*</b>	Idea central y finalidad de la buena práctica.
<ul style="list-style-type: none"><li>Mejorar el bienestar emocional, cognitivo y social de las personas mayores con deterioro cognitivo a través de intervenciones de musicoterapia, estimulando la memoria, evocando recuerdos y promoviendo la interacción intergeneracional para fortalecer la sociabilización, la integración comunitaria y el desarrollo de habilidades en los jóvenes participantes.</li></ul>	
<b>Objetivos específicos</b>	Metas concretas y medibles que persigue la buena práctica; necesarios para la ejecución de los objetivos generales.
<ul style="list-style-type: none"><li>Proporcionar una experiencia que les brinde tranquilidad y momentos de disfrute emocional, contribuyendo a su bienestar psicoemocional.</li><li>Fomentar la evocación de recuerdos de la infancia y juventud, lo cual podría mejorar su memoria y ayudar a mantener o activar sus capacidades cognitivas. Estimular su capacidad de atención y concentración durante las sesiones.</li><li>Promover la interacción intergeneracional, proporcionando un espacio donde tanto las personas mayores como los/as estudiantes puedan compartir experiencias y formar vínculos significativos.</li><li>Los estudiantes organizarán y realizarán las sesiones, desarrollando habilidades de comunicación, liderazgo, trabajo en equipo y empatía, mientras adquieren conciencia sobre las necesidades de las personas mayores y la importancia de la inclusión social.</li><li>Proporcionar a las personas mayores un espacio en el que puedan sentirse valoradas, desarrollando su sentido de autorrealización y reforzando su autoestima. Al participar activamente en las sesiones de musicoterapia y en la interacción con los/as estudiantes, se busca que experimenten un sentimiento de pertenencia y de contribución al bienestar colectivo.</li><li>Evaluar los efectos de la actividad en el bienestar emocional, cognitivo y social de los/as participantes a través de herramientas de medición cualitativas y cuantitativas (<b>encuestas, entrevistas y observaciones</b>) para cuantificar los cambios en el estado de ánimo, la memoria y la sociabilización de los beneficiarios.</li><li>Reducir la exclusión social y fomentar la integración de las personas beneficiarias en el entorno comunitario a través de la música y el intercambio intergeneracional.</li></ul>	

<b>Metodología*</b>	Actividades, fases de aplicación, recursos utilizados, implementación
La metodología de la actividad se basó en una intervención directa con las personas mayores, utilizando la música como herramienta terapéutica y de estimulación cognitiva. El grupo de participantes estuvo compuesto por 19 personas mayores con diagnóstico de Alzheimer y 3 estudiantes. Se inició con una <b>sesión grupal</b> en la que los/as estudiantes presentaron el proyecto y recopilaron información personal, como gustos musicales y recuerdos de infancia, para adaptar las actividades a las necesidades de cada participante. A continuación, se realizaron <b>sesiones individuales</b> para evaluar las capacidades visuales y auditivas de los/as participantes, utilizando pruebas diseñadas para medir su percepción sensorial.	

Luego, se llevaron a cabo **sesiones de musicoterapia individualizadas**, en las que se reprodujeron canciones significativas para cada participante, estimulando la memoria y fomentando el intercambio de recuerdos. Finalmente, se realizaron **sesiones grupales** con el fin de promover la interacción social y la creación de vínculos intergeneracionales, utilizando canciones preferidas de los/as participantes.

Para facilitar la actividad, se emplearon **dispositivos electrónicos, cascos** y un entorno adecuado para garantizar una experiencia cómoda y sin distracciones. La **metodología** fue **flexible y adaptativa**, permitiendo una personalización de las intervenciones y fomentando la interacción social.

<b>Innovación</b>	Se valorará si es innovadora, incorpora TICs o cualquier tecnología soporte o si cambia las metodologías tradicionales.
Se utilizaron TICs para evaluar las capacidades visuales y auditivas de los/as participantes, así como recursos tecnológicos para la reproducción musical, facilitando su acercamiento a las nuevas tecnologías. A diferencia de enfoques tradicionales, los participantes asumieron un rol activo, lo que aumentó su autoestima y empoderamiento. Al ser protagonistas del proceso, reafirmaron su identidad, sintieron que sus aportaciones eran valiosas y fortalecieron su bienestar emocional.	
<b>Recursos necesarios</b>	Recursos económicos y no económicos necesarios para la puesta en marcha de la práctica. Recursos materiales, personal, formación, infraestructuras...
Recursos humanos: Equipo y estudiantes. Recursos materiales: Ordenador con reproductor de música, cascos y lápices de colores.	
<b>Coparticipación de los beneficiarios o destinatarios*</b>	Marcar si han participado o no los beneficiarios o destinatarios en la definición y desarrollo de la práctica y en qué medida.
Las personas beneficiarias, por ambas partes, han sido partícipes de manera activa en la actividad intergeneracional tanto en su desarrollo como en la realización de la misma, siendo parte fundamental para que la actividad saliese adelante.	
<b>Resultados*</b>	Descripción de resultados alcanzados (qué se han obtenido) y esperados. Grado de cumplimiento de los objetivos. Principales beneficiarios de la práctica y beneficiarios secundarios o indirectos que también percibirán el valor de la práctica
El proyecto tuvo un impacto significativo tanto en las personas mayores con EA como en los/as jóvenes participantes, generando un espacio intergeneracional que promovió la sociabilización y mejoró el bienestar emocional.	
1. <b>Efectos positivos sobre el estado de ánimo y los recuerdos:</b> La música permitió que las personas beneficiarias evocaran recuerdos de su juventud, estimulando su memoria y mejorando su estado de ánimo. 2. <b>Fomento de la sociabilización y la inclusión:</b> El proyecto facilitó la interacción entre jóvenes y mayores, promoviendo la inclusión, mejorando la comunicación y creando vínculos sociales, especialmente en las sesiones grupales. 3. <b>Desarrollo de habilidades de interacción y responsabilidad:</b> Los estudiantes asumieron un rol clave en la organización y ejecución del proyecto, desarrollando habilidades como la empatía, la comunicación intergeneracional y el compromiso social. 4. <b>Impacto en la autorrealización de los/as participantes mayores:</b> Los adultos mayores se sintieron valorados, activos y parte de la sociedad, lo que promovió su autorrealización y fortaleció su autoestima.	

### Impacto\*/Efectividad\*

Descripción de las incidencias positivas que tiene o tendrá la BBPP en los beneficiarios. Cuantificar el impacto con indicadores asociados a la práctica (numéricos o porcentuales) que permitirán medir su impacto y evolución. Si la práctica logra el efecto/resultado deseado (en el menor tiempo posible y con la menor cantidad de recursos)

El impacto y la efectividad de la actividad se evalúan a través de aspectos positivos observados en los/as beneficiarios y mediante indicadores cuantitativos y cualitativos.

#### 1. Mejora del estado emocional de los/as participantes:

- **Indicador cuantitativo:** El 80% reportaron una mejora en su estado de ánimo, según la evaluación de satisfacción y bienestar emocional al final de cada sesión.
- **Indicador cualitativo:** Expresaron una mayor sensación de calma, alegría y bienestar tras la intervención musical.

#### 2. Estimulación cognitiva y evocación de recuerdos:

- **Indicador cuantitativo:** El 70% mostraron un aumento en la evocación de recuerdos, evaluado a través de entrevistas pre y post actividad.
- **Indicador cualitativo:** El 100% de los estudiantes reportaron un aumento en la participación activa de las personas mayores durante las sesiones grupales.

#### 3. Aumento de la sociabilización e interacción intergeneracional:

- **Indicador cuantitativo:** El 80% reportaron sentirse más conectados socialmente tras las sesiones, según encuestas al final del proyecto.
- **Indicador cualitativo:** El 100% de los estudiantes expresaron una mayor comprensión del envejecimiento y la importancia de la empatía intergeneracional.

#### 4. Desarrollo de habilidades de interacción y responsabilidad en los jóvenes:

- **Indicador cuantitativo:** Un 85% de los estudiantes mejoraron sus habilidades de comunicación y trabajo en equipo, según encuestas de autoevaluación.

### Continuidad\*

La experiencia puede continuar en el tiempo y consigue beneficios de carácter cuantitativo y cualitativo

Debido a que la experiencia fue altamente gratificante para ambas partes, se ha decidido continuar con esta actividad. Por ello, durante el 2025 se realiza un proyecto similar, enfocando la atención en la **soledad y el edadismo**.

### Replicabilidad\*

Análisis de replicabilidad de la práctica en otros escenarios.

La actividad es replicable debido a su estructura flexible y adaptable a diferentes contextos y grupos. Para hacerlo, se debe garantizar la formación de los/as voluntarios/as en temas como Alzheimer, musicoterapia e interacción intergeneracional, así como adaptar las actividades a las necesidades de los/as participantes, considerando su grado de evolución y preferencias.

El enfoque intergeneracional y el uso de materiales accesibles como reproductores de música y cascos permiten que la actividad sea económica y fácil de implementar en otros lugares.

Además, la participación voluntaria asegura que se respete la autonomía y dignidad de los/as participantes.

En resumen, la actividad puede replicarse en otros contextos y colectivos si se mantienen los principios de atención personalizada, inclusión intergeneracional y participación voluntaria, adaptando las intervenciones según las características de cada grupo.

### Enfoque de género

La práctica integra el principio de igualdad de género en las diferentes fases del proyecto/proceso.

El **enfoque de género** en la actividad se ha aplicado de **manera integral**, garantizando un trato equitativo y respetuoso para todas las personas participantes, sin distinción de género. Se ha trabajado para eliminar estereotipos y promover la igualdad de oportunidades en la participación y disfrute de la actividad.

Se ha considerado la diversidad de experiencias de envejecimiento según el género, adaptando las actividades a las distintas preferencias y formas de interacción. Esto ha asegurado que tanto **hombres** como **mujeres** pudieran participar de manera cómoda y respetuosa.

Además, se ha promovido una **participación activa** y **autónoma** para todos/as, permitiendo que cada persona se **expresara libremente** y se **sintiera escuchada**. El enfoque de género también ha favorecido la sensibilización sobre las realidades de género, creando un **ambiente de respeto** y fomentando **vínculos intergeneracionales** basados en la **igualdad** y la **inclusión**.

### Accesibilidad cognitiva

La experiencia es fácil de entender por todos los usuarios

La actividad se ha adaptado a las necesidades específicas de cada participante, teniendo en cuenta el grado de evolución de la enfermedad y las características individuales. Además, se ha proporcionado una explicación clara y adecuada a todos/as, asegurando que la información fuera comprendida correctamente en todo momento.

### Aspectos éticos

Se respetan los derechos de las personas y se tienen en consideración los principios éticos.

La actividad se enmarca en el **Modelo de la AICP**, que respeta la dignidad, autonomía e identidad de cada individuo. Este enfoque considera las experiencias, intereses y necesidades de cada persona, buscando ofrecer una atención personalizada que promueva su bienestar integral. La actividad se ha adaptado a las características de cada participante, teniendo en cuenta sus capacidades cognitivas y emocionales, y se ha fomentado su rol activo, alentando la autonomía y participación en las decisiones sobre su propio bienestar. La participación ha sido completamente voluntaria, respetando la libertad de elección de los/as participantes, lo que favorece su motivación, autoestima y bienestar emocional.

En resumen, la actividad ha reflejado un enfoque ético que promueve la dignidad, el respeto y la inclusión, ajustándose a las necesidades de cada persona.

### Canales de difusión y soportes utilizados\*

Seleccionar los canales que han sido utilizados para difundir la práctica: Carteles, vídeos, informes, concursos, redes sociales, foros, web...

La actividad se ha compartido en **Instagram**, a través del perfil privado **cdmcarmensevilla**, con el objetivo de involucrar a los familiares y mantenerlos informados sobre el desarrollo del proyecto.

### Documentación y material elaborado en la práctica\*

Indicar links públicos, ruta servidor donde esté almacenada la información, etc.

Videos, fotografías, FICHA TÉCNICA: BUENAS PRÁCTICAS INTERGENERACIONALES

### Lecciones aprendidas y conclusiones\*

Qué se ha aprendido y a qué desafíos se ha enfrentado gracias a la implementación de la práctica y analizando sus resultados.  
Cómo se han abordado los desafíos y qué se modificaría al volver a ponerla en práctica

Este proyecto ha tenido un **impacto positivo** en las personas mayores con diagnóstico de Alzheimer y en los jóvenes participantes. La música como herramienta terapéutica mejoró el estado emocional, ayudándoles a evocar recuerdos y a sentirse más conectadas. También promovió la integración intergeneracional, fortaleciendo los lazos entre generaciones y fomentando el compromiso social en ambos grupos.

Para los/as jóvenes, les permitió aprender sobre la enfermedad de Alzheimer, la musicoterapia y desarrollar habilidades de empatía y responsabilidad. A pesar de los desafíos, como adaptarse a las necesidades cognitivas de las personas mayores, la experiencia fortaleció su comprensión del envejecimiento.

El proyecto también proporcionó a las personas mayores un espacio de sociabilización e inclusión, mejorando su autoestima y sentido de pertenencia.

En resumen, la actividad fue transformadora, beneficiando tanto a las personas mayores como a los/as jóvenes en aspectos de bienestar emocional, integración y responsabilidad social.

### Testimonios

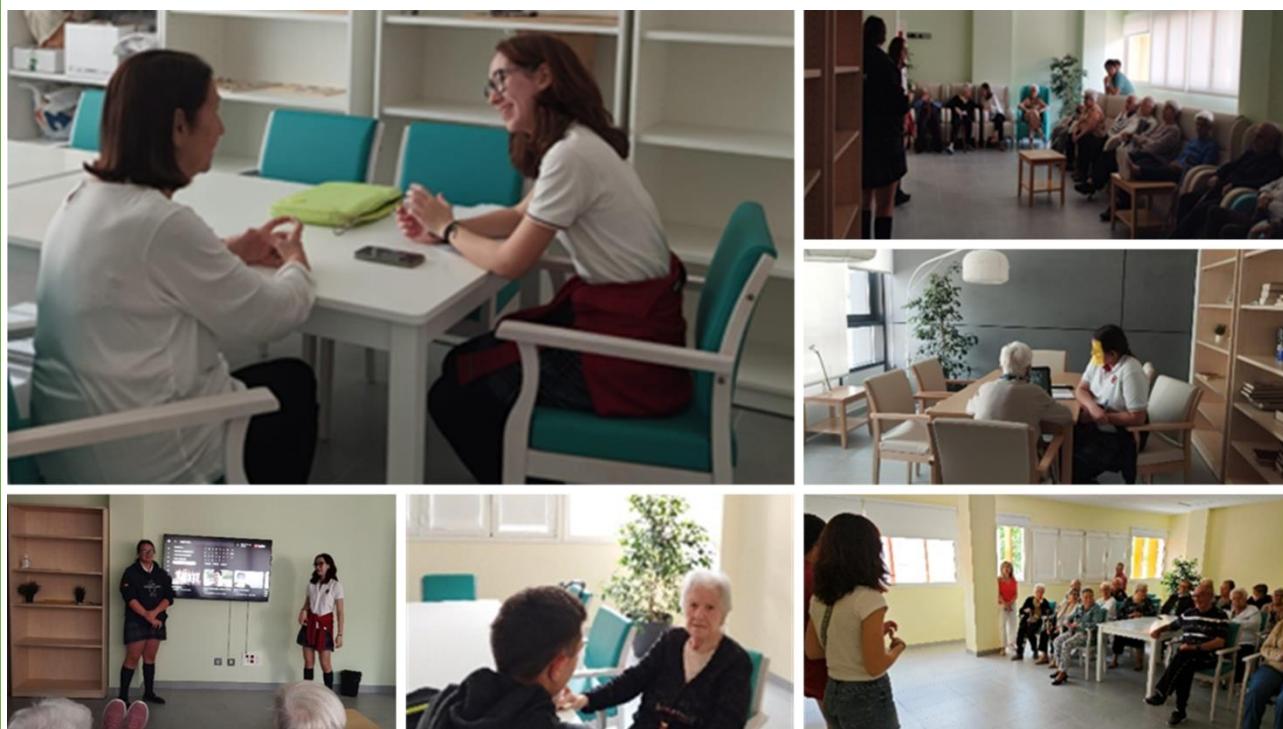
Incluir las opiniones de usuarios de la práctica, comentarios, ideas de mejora, etc.

Las opiniones de las personas beneficiarias fueron muy positivas.

Daniela comentó que "*las chicas y el chico que vinieron a ayudarme fueron encantadores y muy atentos, me hicieron sentir muy bien y me ayudaron a recordar muchos momentos buenos de mi juventud*".

Amparo expresó: "*no sabía qué esperar, pero me ha encantado formar parte de ella*".

Los estudiantes: "*fue experiencia enriquecedora, aprendiendo de la sabiduría y experiencia de las personas mayores*".



Enviar al correo [amigablemayores@madrid.es](mailto:amigablemayores@madrid.es) antes del día 21 de marzo de 2025