



Treball de recerca 2n semestre de 1r curs

Campus de l'Experiència

La Música i les Emocions

ALUMNES: Ramón Alfonseda, Teresa Camí, Santiago Cruylles, Tere de la Sotilla, Ana Freixa, Cristina Segura i Elena Viñas

TUTORA: Carolina Estrada

Juny 2023

Agraïm el recolzament rebut i el temps que ens han dispensat totes les persones que hem entrevistat i que ens han permès tenir nous coneixements sobre noves teràpies aplicades a la música i els beneficis que comporten.

De igual manera donem les gràcies al nostra tutora la Carolina Estrada, per orientar-nos i ajudar-nos en aquesta tasca.

ÍNDEX

Agraïments

- 1. OBJECTIUS DEL TREBALL**
- 2. LES EMOCIONS DE L'ÉSSER HUMÀ A TRAVÉS DE LA MÚSICA**
- 3. MÈTODE TOMATIS**
- 4. MUSICOTERÀPIA I TERÀPIES**
- 5. LA GENT GRAN, EMOCIONS QUE LA MÚSICA ELS HI APORTA**
- 6. ENTREVISTA A NINA GRAMUNT, NEUROPSICÒLOGA. FUNDACIÓ PASQUAL MARAGALL**
- 7. BIBLIOGRAFIA**

1. OBJECTIUS DEL TREBALL

- 1- Explorar i comprendre com la música pot afectar a les nostres emocions i com les nostres emocions poden influir en la nostra experiència musical.
- 2- Analitzar com diferents gèneres musicals o elements de la música (com el ritme, la tonalitat, el so o la lletra) poden provocar diferents emocions als oients.
- 3- Valorar les aplicacions terapèutiques de la música en el tractament de l'ictus, i els trastorns emocionals com les depressions, l'ansietat, i les malalties amb deteriorament de la capacitat cognitiva, com l'Alzheimer i altres tipus de demències.
- 4- També hem contemplat els mètode Tomatis i la Musicoteràpia.

2. LES EMOCIONS DE L'ÉSSER HUMÀ A TRAVÉS DE LA MÚSICA

2.1 Què és l'emoció?

Es un estat mental intens que sorgeix en el sistema nerviós de manera espontània i que provoca una resposta psicològica positiva o negativa, en funció de si contribueix al benestar o al malestar de la persona. És un impuls involuntari originat com a resposta als estímuls de l'ambient, que indueix a sentiments en el l'ésser humà i que desencadena conductes de reacció automàtica. El sistema límbic (cervell emocional) es el que regula principalment les emocions, així com l'aprenentatge i la memòria.

Es un procés que s'activa quan l'organisme detecta algun perill, amenaça i desequilibri amb la finalitat de posar en marxa recursos que té a l'abast per controlar la situació. No existeixen emocions bones o dolentes. Les emocions són energia i l'única energia que és negativa és l'energia estancada.

No podem desconnectar o evitar les emocions, però si podem aprendre a gestiona-les. Tenen un gran valor en les nostres relacions interpersonals i en la forma en que ens adaptem al seu entorn. Amb les emocions intercanviem informació amb els nostres interlocutors mitjançant l'expressió facial i postural, que ens permet comunicar-nos molt més abans de fer servir les paraules.

2.2. Què és la música?

La música és un art molt influent en la societat humana i ocupa cada cop més un lloc molt important en les vides del ésser humà. La música es un conjunt de sons i silencis, organitzats de manera lògica, que es regeix per una sèrie de lleis com l'harmonia, el ritme i la melodia, i pot arribar a ser d'allò més complexa com una simfonia, però alhora és un estil de vida, una manera diferent de veure i entendre les coses; és tot un món. Som éssers humans i tenim sentiments, ens emocionem i la música ens ajuda a ordenar

emocions i pensaments, a alliberar sentiments; per això, en ocasions necessitem poder parar i escoltar el que realment volem sentir: una melodia o una successió de notes, simplement alguna cosa anomenada música per sentir-nos millor.

A través de la música es pot arribar a desenvolupar la intel·ligència emocional, fomentar la sociabilitat, la tolerància, l'empatia o el treball en equip. També és útil per crear nexes socials, reforçar el respecte i enfortir l'autoestima.

Es pot dir que la humanitat i la música han conviscut des de sempre. Els sons rítmics han acompanyat al l'home abans que es consolidés el llenguatge verbal, s'han trobat instruments musicals més antics que l'homo sapiens. Es creu que la música està vinculada directament amb l'evolució, per això és tan important; així doncs en la època prehistòrica ja es fabricaven instruments musicals per crear sons, com flautes fabricades amb ossos d'animals, xiulets amb fang, tambors amb pells d'animal etc.

Grans pensadors i erudits, des d'abans de Crist fins l'actualitat han dit sobre la música:

- * Plató (427 aC-347 aC), el gran filòsof grec deia: La música és un art educatiu per excel·lència. S'insereix en l'ànima i la forma en la virtut.
- * Beethoven (1770-1827) la música es una revelació més alta que la ciència i la filosofia.
- * Victor Hugo (1802-1885) "La música es un soroll que pensa"
- * Nietzsche (1844-1900) "la vida sense música seria un error".
- * Etc....

2.3 Com processa el nostre cervell la informació musical al escoltar una cançó

Quan la música arriba a les orelles, les ones sonores es converteixen en impulsos nerviosos que viatgen a diverses àrees del cervell, mitjançant xarxes neuronals que impliquen àrees de processament auditiu i motor; alhora, la seva percepció i execució involucren diverses funcions cognitives que acaben per comprometre gairebé tot el cervell.

Qui no ha experimentat en alguna ocasió certa emoció mentre escoltava música? El so i la música ens produeixen emocions, i aquestes modifiquen la nostra fisiologia, les nostres hormones i alteren el nostre ritme cardíac i pulsacions. Les imatges de ressonància magnètica han demostrat que la música desencadena una cascada de neurotransmissors, com ara les endorfines i la dopamina, que s'associen amb sentiments positius. Aquests neurotransmissors poden alleujar el dolor i també fomentar un sentiment de pertinença comunitària. Com més gran sigui el grup, més gran serà l'efecte (per això, per exemple, cantar en un cor sigui tan gratificant generant emocions a flor de pell).

Des de temps immemorials i en totes les cultures conegudes la música ha estat creada, apreciada, ballada, dansada i gaudida, degut fonamentalment als seus poderosos efectes sobre les emocions, els estats d'ànim i la pròpia imaginació que vincula els mateixos sentiments comunitaris. les emocions musicals, fins i tot aquelles de gran intensitat, generen una sèrie de gestos facials i motors, dels impulsos per cantar, ballar o marcar el ritme mentre dura la música.

La música és un dels millors regals de què pot gaudir l'home. Veritablement, encara no coneixem tota la potència i possibilitats que ens ofereix. Però cada cop més s'evidencia la sensibilitat del nostre cervell i la seva resposta a aquestes meravelloses vibracions.

2.4 Efectes generals de la música al cervell i al nostre cos

1. Efectes biològics: alteren el metabolisme. Augmenta la energia muscular i molecular.
2. Efectes fisiològics: influeix en el batec del cor: la música sedant disminueix el ritme cardíac; en canvi la música estimulante acostuma a augmentar-lo. Canvis en la pressió sanguínia i la respiració. Incrementa l'activitat muscular. Disminueix el dolor, perquè augmenta el nivell de resistència al dolor. També afecta el sistema immunitari, endocrí i el límbic.
3. Efectes intel·lectuals: estimulen el pensament, la creativitat i la sensibilitat.

4. Efectes psicològics: ajuden a expressar les emocions. Accelera la recuperació a pacients que han estat operats. Ajuda a ser més feliç. Desenvolupa la intuïció. Produeix plaer calmant els nervis i creant un ambient de relaxació.
5. Efectes socials: facilita el diàleg i la comunicació. Promou l'entreteniment.
- 6 . Efectes espirituals: ajuda a reflexionar i meditar.

2.5 Elements claus que poden afectar a les funcions físiques, emocionals i cognitives

1. Melodia: és l'element més important que es relaciona directament amb els nostres sentiments o emocions.
2. Ritme: estimula el sistema físic, el moviment.
3. Harmonia: intervé en el desenvolupament intel·lectual, va més enllà dels sentiments; pot generar serenitat si es consonant; i si és dissonant pot provocar ansietat, afectant les funcions cognitives. Per tan intervé la part mental

2.6 Efectes i emocions dels diversos estils de música al cervell

LA MÚSICA CLÀSSICA. És l'estil musical amb més bons efectes a nivell intel·lectual i emocional. S'activa la betaendorfina que és l'hormona que redueix l'estrès i tendeix a relaxar el cos. Estimular la ment. Fa més eficient la capacitat de pensament o de pensar, de memòria, d'aprenentatge i socialització. Millora la concentració, disminueix la tensió nerviosa, regula el dolor i produeix un estat de benestar a través de la hormona dopamina també coneguda com a hormona del plaer. La dopamina reforça els conductes que s'estan realitzant augmentant la probabilitat de repetició en un futur.

MÚSICA BARROCA. Crea un ambient idoni per estudiar i treballar; també produeix sensacions d'ordre, seguretat o estabilitat. La música de l'època classicista facilita la memòria i millora la concentració i la percepció espacial. La música de l'època romàntica evoca els sentiments com la compassió, la compatibilitat i l'amor.

BLUES I JAZZ. Les cançons d'aquests dos estils són ideals per l'origen del blues se'l relaciona amb el patiment de la societat negra que estava esclavitzada. Llibertat espiritual a través de la tristesa i el dolor. No són uns estils tristos, sinó que ajuden a que la tristesa desaparegui, aixequen l'ànim. Estimula els sentits, relaxa i tranquil·litza la ment i estableix relacions entre acció - reacció. Fomenten serenitat i sinceritat. Produeix alegria i tristesa profunda.

MÚSICA ELECTRONICA. Encara que podria semblar que la música electrònica no té uns efectes positius passa tot el contrari, té efectes semblants a la música clàssica. Estimula hormones energètiques per aquest motiu ens manté actius. Produeix alegria. Millora la memòria. Millora la sincronització entre els dos hemisferis cerebrals.

COUNTRY. La música country és l'estil relacionat amb els antics ranxos del sud d'Estats Units. Aquesta música dona sensació de benestar i millora la depressió, que es provocada pel baix nivell de serotonina.

SOUL. La música soul és la música de l'ànima. Estimula l'hormona oxitocina coneguda com l'hormona del amor, de la confiança o de l'empatia, aquesta facilita l'emoció i els sentiments. Són cançons que poden aixecar l'ànim i també són inspiradores.

ROCK és ideal per les persones enèrgiques. Augmenta l'adrenalina considerablement i impulsa el moviment. Si a l'oient li agrada aquest estil l'ajudarà a reduir l'estrès i alliberar tensions (betaendorfina). Allibera gran quantitat d'adrenalina del cervell, això provoca un estat d'acceleració de la persona. Pot crear tensió, estrès, dolor i desconcert quan no volem escoltar aquest tipus de música, apareix l'hormona cortisol.

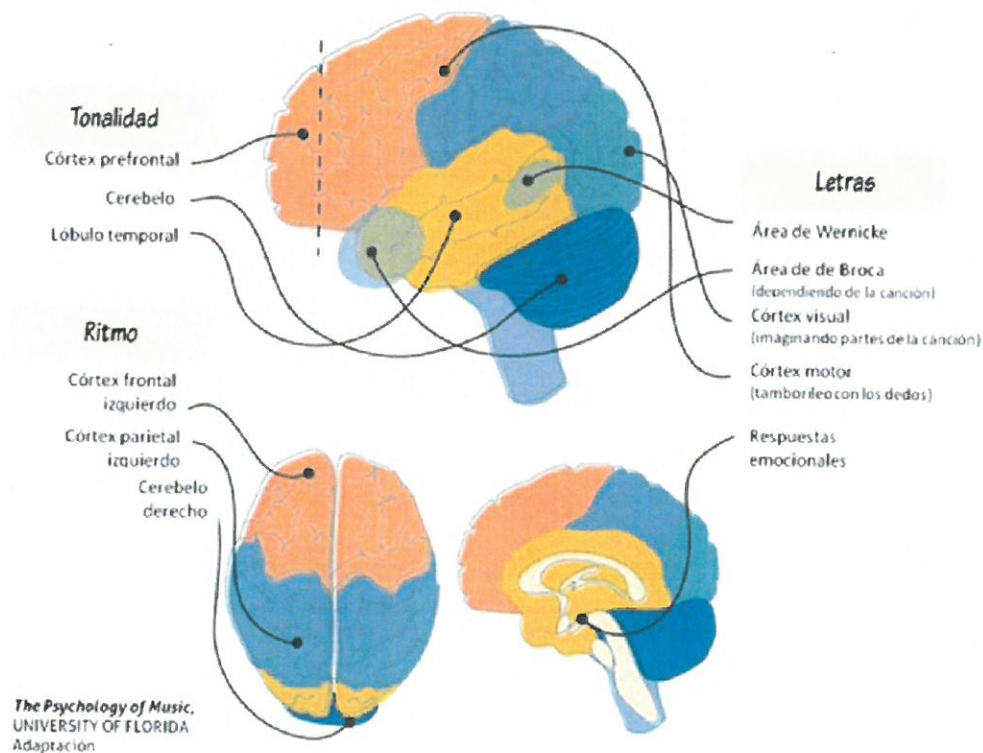
POP. Un dels estils més escoltats entre els adolescents ja que busquen la felicitat. Alegria i plaer les encarregades de proporcionar la felicitat són les hormones encefalines i endorfines. Ajuden a perdre la por i tenir coratge. Gaudir de cada moment. El mateix que passa amb el rock, la música pop facilita l'alliberament d'adrenalina del cervell, per aquest motiu faciliten l'estimulació del moviment. Normalment produeix sensació de benestar.

HEAVY METAL. L'estil conegut com el metall dur. Augmenten les hormones luteïnitzants estrògens calmants i estimulants. Altera les hormones de la testosterona

RAP. El rap l'estil que defineix a molt adolescents insatsfets amb la societat i el món que els envolta. Aquest estil de música estimula les hormones energètiques com l'adrenalina. Poden promoure sentiments tan positius com negatius.

PARTES DEL CEREBRO AFECTADAS POR LA MÚSICA

La música activa más partes de la mente que ningún otro estímulo humano.



3. MÈTODE TOMATIS

3.1 Calibrar l'escolta a través de la musicoteràpia

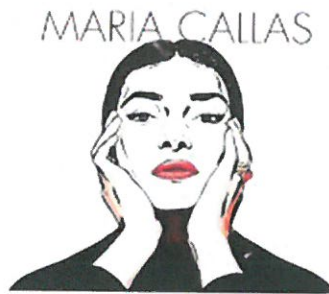
El Mètode Tomatis, a partir d'ara (MT) ens ofereix una alternativa, davant problemes d'aprenentatge, atenció i concentració i inclús situacions d'estrès causades per la contractura dels músculs de l'oïda i actua amb un aparell que els descontractura a través de la Música.

Utilitza principalment la música de MOZART, pel fet que aquest compositor converteix l'harmonia universal en melodies, acords i timbres instrumentals. En aquesta dinàmica, l'oïda exerceix el paper del director d'orquestra que dirigeix tot el nostre cos i els nostres sentits cap a l'escolta.

Alfred Tomatis, el creador d'aquest Mètode fou un otorinolaringòleg francès, fill d'un dels grans cantants d'Europa, el treball del qual ha portat al desenvolupament d'una nova ciència: l'**Àudio-Psicofonologia**, gràcies a l'estudi de les relacions entre l'oïda i la veu, l'escolta, el llenguatge i la comunicació.

El Dr. Tomatis va treballar durant molts anys amb cantants, derivats pel seu pare, entre ells Maria Callas i, va observar que si els pacients tenen distorsions auditives no podien controlar-ne l'emissió vocal. Donat que l'oïda i la veu formen part del mateix circuit.

En el cas concret de la Maria Callas, atès el xoc emocional que va sofrir a conseqüència de la ruptura amb l'Onassis, va deixar d'escoltar els sons aguts, això va demostrar la incidència que té la part emocional en la escolta.



Arrel d'una suma d'investigacions, el Dr. Tomatis conclou que l'oïda té una sèrie d'eines que ens permeten a través d'una audiometria específica i amb l'aplicació del (MT) poder calibrar l'escolta del pacient.

Un cop fet aquest estudi, es conformen dos corbes que donen informació sobre com es troba el pacient i com n'hauria d'estar auditivament per estar bé.

Es va comprovar que el correcte seria escoltar primer a través de l'aire i després per conducció òssia, doncs aquesta última és la que completa la primera.

En l'escolta òssia en primer lloc tot vibra i en segon lloc l'escolta arriba a través de l'aire, això comporta que la persona no pot prestar atenció a lo que sent i per tant abans de poder escoltar desconnecta.

Per què passa això? El no escoltar és una defensa emocional, ens protegem del món tapant-nos l'oïda per tal de no patir davant dels cops emocionals que rebem durant la vida, i contracturem els músculs de l'oïda, el que comporta canvis en les corbes de l'audiometria. Aquest sistema defensiu que crea la persona per protegir-se no ens permet que ens arriben les eines de l'oïda, necessàries per una bona audició i escolta.

Quines són les eines necessàries de l'oïda:

- a) Els sons greus, representen la forma física del cos
- b) Els sons mitjans, corresponen a la part racional i al llenguatge

c) Els sons aguts, representen la part emocional

Donat que els sons greus representen la part física del cos, tan l'oïda com la vista fan les funcions del GPS del cos.

Quan una persona te invertides les corbes d'audició comporta que el seu GPS està mal calibrat, el que podria provocar problemes de motricitat, coordinació, equilibri, orientació...

3.2. Criteris i efectes del mètode Tomatis

Per al (MT) l'escolta és un element fonamental en el desenvolupament de la persona i un acte vital durant totes les etapes de la vida: la infància, els anys escolars, la vida adulta i la tercera edat.

Donat que, l'oïda és el primer sentit que es desenvolupa completament a la fase embrionària. Reeducant la nostra manera d'escoltar, podem millorar el nostre aprenentatge, les habilitats del llenguatge, l'atenció, l'energia, la concentració, la comunicació, la creativitat o el comportament social.

EL Dr. Tomatis es basa que si un nen no és capaç d'escoltar, tampoc no pot integrar el llenguatge, i per tant la comprensió es converteix en un treball ardu i que pot provocar retards en l'aparició del llenguatge o l'atenció.

El (MT) intenta resoldre aquestes deficiències a través d'un **programa d'estimulació auditiva, activitats audiovisuals i orientació personalitzada**, dissenyat per maximitzar els beneficis d'escoltar millor.

El mètode consisteix en l'escolta dirigida i controlada de sons. Se sap que aquests afecten el cos de diferents maneres en funció de les seves freqüències.

Així, les vibracions d'alta freqüència proporcionen energia i afecten les operacions mentals i psicològiques; les freqüències mitjanes es relacionen amb el llenguatge i la comunicació; i les freqüències baixes afecten el cos i la funció vestibular (control del balanç i l'equilibri).

Diferencia les accions de sentir i escoltar: "Sentir és una acció passiva que s'ubica dins del territori de la sensació, mentre que escoltar és un procés actiu que s'ubica dins del territori de la percepció. Tots dos són totalment diferents.

- Sentir és essencialment passiu.
- Escoltar requereix adaptació voluntària. Quan sentir dona pas a escoltar, la consciència augmenta, la voluntat s'activa, i tots els aspectes del nostre ésser s'involucren alhora. La concentració i la memòria, la nostra immensa memòria, són testimonis de la nostra habilitat per escoltar.

Les tres lleis d'aquest mètode són les següents:

1. La veu només reproduïx els sons que l'oïda pot escoltar (Efecte Tomatis).
2. Si l'audició es modifica, la veu canvia instantàniament i inconscientment.
3. És possible transformar la veu mitjançant una estimulació auditiva sostinguda durant un cert temps (Llei de romanència).



3.3. Teràpia d'escolta i eines del mètode Tomatis

L'entrenament s'aconsegueix a través de l'estimulació sonora, mitjançant un aparell electrònic especialment dissenyat per exercitar la funció d'escolta, anomenada "oïda electrònica", que es fa servir en sessions d'uns 30 minuts.

Aquest mecanisme permet l'accés a freqüències agudes de 16.000 o més hertz i filtra cassets especials de MUSICA i de veu, combinant les vies de transmissió aèria i òssia.

El Dr. Tomatis afirma que aquesta estimulació corregeix les connexions neurosensorials que són immadures o han estat establertes incorrectament.

3.4. Per què tria Mozart entre els grans músics?

El fet d'escollir la música de Mozart entre tots els grans compositors no és un fet aleatori. El Dr. Tomatis va utilitzar, al principi de les seves investigacions, la música més diversa aplicada a nombrosos pobles d'Orient i Occident, i va comprovar que la millor música, des del punt de vista terapèutic per obtenir beneficis era la d'aquest compositor. No obstant, per aplicar aquesta tècnica, modifica la música Mozart, afegint sons aguts i treien greus en cada peça musical, creant una nova música.

Si tenim en compte la teoria que les diferents freqüències influeixen en aspectes concrets del desenvolupament evolutiu, la música d'aquest compositor és ideal per al tractament, ja que Mozart va treballar amb freqüències molt altes –especialment amb flautes i violins– i és ideal per la teràpia d'escolta, ja que està entre els 125 i 9000 hertz que són els necessaris per a les teràpies”.

Però no només és ideal per les freqüències que s'utilitza el compositor, sinó que la música en si té unes característiques especials que la diferencien d'altres i que li donen aquest caràcter terapèutic: es tracta de la frescor. Això és degut al fet que Mozart va començar a compondre als 4 anys, abans d'introduir-se en el marc estricte de cànons culturals. La seva música va néixer amb la frescor de l'espontaneïtat, els bioritmes

universals i la joia infantil, i Mozart va poder conservar aquestes característiques fins a la seva edat adulta.

3.5. Diferents estructures lingüístiques en els idiomes, sons greus, mitjos i aguts

El català, està ple de greus i algun mig però pràcticament no té aguts. El castellà encara té més greus que el català. L'anglès està ple d'aguts, però pràcticament no té greus.

Un anglès que vol dir "la Jota" no pot, en la seva estructura lingüística la falta de sons greus, el limita completament a dir coses que no estan en la pròpia estructura anglesa, les ha d'aprendre de nou ha de treballar els greus i el mitjos.

El castellans i els catalans al contrari han de treballar els aguts.

Les llengües eslaves i el portuguès tenen a la seva pròpia estructura lingüística tots els sons audibles (greus, mitjos, i aguts) i el mateix fonema que tenim nosaltres el saben escoltar i pronunciar perquè també el tenen ells, això els hi fa semblar superdotats quan en realitat la seva llengua està plena d'aguts a diferència de les nostres.

Si una persona tingués el problema auditiu que hem descrit abans i no escoltes bé els aguts no tindria capacitat per entendre l'anglès.

Moltes persones s'apunten al (MT) perquè saben que va bé pels idiomes, ja que quan s'obre l'escolta dels aguts "*el listening*", es fa molt més comprensiu el llenguatge i per tant es sent més segura, augmenta la seva autoestima i comença a parlar. A una persona de parla anglesa li passaria el mateix però amb lloc dels aguts amb els sons greus.

3.6. Reconeixement científic del mètode Tomatis

Tot i que a la Comunitat Científica hi han molts defensors del Mètode Tomatis, les investigacions fetes fins ara no han estat prou rigoroses, el que significa que l'eficàcia d'aquest mètode no està universalment reconeguda.

4. MUSICOTERÀPIA I TERÀPIES

Musicoteràpia: (definició àmplia): la utilització de la música i/o dels seus elements musicals (so, ritme, melodia i harmonia) per un musicoterapeuta professional amb un pacient o grup, en un procés dissenyat per a promoure i facilitar la comunicació, la interacció, l'aprenentatge, la mobilitat, l'expressió, l'organització i altres objectius terapèutics per a treballar les necessitats físiques, emocionals, socials i cognitives de les persones. Els objectius són desenvolupar el potencial i restaurar les funcions de la persona de manera que pugui aconseguir una millor integració intra i/o interpersonal i consegüentment una millor qualitat de vida a través de la prevenció rehabilitació o tractament.

4.1 Història de la musicoteràpia

4.1.1 Orígens

La utilització de la música com a teràpia enfonsa les seves arrels en la prehistòria, ja que se sap que la música va ser present en els ritus màgics, religiosos i de curació[cita requerida]. No obstant això, els primers escrits que al·ludeixen a la influència de la música sobre el cos humà són els papirs egipcis descoberts per Petrie a la ciutat de Kahum en 1889. Aquests papirs daten del voltant de l'any 1500 a. C i en ells ja es racionalitza la utilització de la música com un agent capaç de curar el cos, calmar la ment i purificar l'ànima, així, per exemple, s'atribuïa a la música una influència favorable sobre la fertilitat de la dona, fins i tot amb música de la veu del Déu Toty. Al poble hebreu també s'utilitzava la música en casos de problemes físics i mentals. En aquesta època es data el primer relatu sobre una aplicació de musicoteràpia.

Va ser en l'antiga Grècia on es van plantejar els fonaments científics de la musicoteràpia.

Els principals personatges són:

- Pitàgores: Deia que hi havia una música entre els astres i quan es movien ho feien amb unes relacions entre música i matemàtiques. Aquest desenvolupament de conceptes matemàtics per a explicar l'harmonia en la música en l'univers i en l'ànima humana, així, la malaltia mental era resultat d'un desordre harmònic o

musical d'aquesta, concedint a la música el poder de restablir l'harmonia perduda.

- **Plató:** Creia en el caràcter diví de la música, i que aquesta podia donar plaer o sedar. En la seva obra *La república* assenyala la importància de la música en l'educació dels joves i com han d'interpretar-se unes melodies en detriment d'unes altres.
- **Aristòtil:** Va ser el primer a teoritzar sobre la gran influència de la música en els éssers humans. A ell es deu la teoria del Ethos, una paraula grega que pot ser traduïda com la música que provoca els diferents estats d'ànim. Aquestes teories es basaven en el fet que l'ésser humà i la música estaven íntimament relacionats, així que aquesta relació va possibilitar que la música pugui influir no sols en els estats d'ànim, sinó també en el caràcter, per això cada melodia era composta per a crear un estat d'ànim a Ethos diferents.

Per a la musicoteràpia és fonamental l'anomenada teoria del Ethos o teoria de les maneres gregues. Aquesta teoria considera que els elements de la música, com la melodia, l'harmonia o el ritme exercien uns efectes sobre la part fisiològica emocional, espiritual i sobre la força de voluntat de l'home, per això es va establir un determinat Ethos a cada manera o escala, harmonia o ritme.

4.1.2 La transició a l'edat mitjana

En l'Edat mitjana destaquen 2 teòrics: c Sant Basilio i Severino Boecio.

4.1.3 Renaixement

A principis de Renaixement, un dels teòrics més importants de la música és el flamenc Joannes Tinctoris, i el segon va ser Bartolomé Ramos de Pareja,

4.1.4 Barroc

Sorgeix tal qual la teoria dels afectes com a hereva de la teoria grega del Ethos i serveix com a base a un nou estil musical: l'òpera. En ella reprenen com a argument la mitologia grega, exemple la primera òpera que es conserva completa és de 1600, d'un compositor italià anomenat Jacobo Peri.

4.1.5 Segle XVIII

Destaquen diversos personatges el francès Louis Roger o els anglesos Richard Brocklesby i Richard Brown.

4.1.6 Segle XIX

Contínua la utilització de la música cada vegada més des d'un punt de vista científic, per exemple el metge Héctor. Un altre autor important va ser el psiquiatre francès Esquirol i el metge suís Tissot.

4.1.7 Segle XX

E. Thayer Gaston en el seu Tractat de Musicoteràpia, (1989) parla que l'origen de la teràpia musical troba les seves arrels a partir la Segona guerra mundial.

És important Émile Jaques-*Dalcroze, en la primera meitat del segle XX i deia que l'organisme humà és susceptible de ser educat conforme a l'impuls de la música. Karl Orff deia que en la creativitat unida al plaer de l'execució musical permetia una millor socialització de l'individu i un augment de la confiança i l'autoestima. Un any clau és 1950, que quan es funda National Association for Music Therapy que s'encarrega de promoure congressos, editar materials i són els primers a promoure la carrera de musicoteràpia en la universitat.

Es comença a crear associacions en altres països, entre lls Society for music therapy and remeia music, encapçalada per Juliette Alvin. Aquesta societat es diu avui British Society for Music Therapy a partir d'aquestes associacions es creen altres com a associació italiana d'estudis de la musicoteràpia i associació espanyola de musicoteràpia que es funda en 1974 però no comença a funcionar fins a 1976 i la seva fundadora es diu Serafina Poch. Aquest moviment d'associacions també arriba a Sudamèrica després de les primeres jornades llatinoamericanes de musicoteràpia en 1968, i després es creguin més en altres països com el Brasil, l'Uruguai, el Perú o l'Argentina. El primer congrés mundial de musicoteràpia es va celebrar a París en 1974. Des d'aquest moment, el moviment i desenvolupament de la musicoteràpia ha tingut un gran creixement. Prova d'això és la nombrosa bibliografia que s'està publicant sobre aquest tema.

4.2 Components

Utilització clínica de la música basada en l'evidència: la presència actual de la música com a recurs terapèutic aquesta basada en el pensament teòric científic, cada dia mes ampli i basat en l'evidència.

Intervencions musicals: utilitza tot tipus de música i experiències musicals, cant, tocar instruments, dansa, composició, improvisació, jocs musicals, audició, de manera passiva o receptiva

Procés amb presència de 3 elements: música, participant i musicoterapeuta

- La música, posseeix unes característiques que li donen la capacitat d'influir i de mobilitzar l'esser humà. Saber seleccionar la peça així com l'experiència musical mes adient per cada persona i situació es crucial dins de la funció del musicoterapeuta professional.
- El participant, amb la seva condició, necessitats específiques i la seva realitat musical.
- Canvis de conducta: l'aplicació de la musicoteràpia es fa a dos nivells: preventiu, per endarrerir el deteriorament d'una persona i potencia el seu desenvolupament terapèutic: restaurar, mantenint i/o millorant els aspectes que han limitat el funcionament d'una persona en els dos casos es important poder observar i documentar de manera objectiva la seva eficàcia.

4.3 Musicoterapeuta

L'àmbit de l'execució de la musicoteràpia pot ser molt divers. La poden utilitzar psicòlegs, pedagogs, metges, infermers, fisioterapeutes, terapeutes ocupacionals, logopedes, mestres o treballadors socials.

Encara així, és necessària una formació específica per a conèixer en profunditat les tècniques i mètodes, així com el funcionament neuronal de les connexions entre la música i el cervell. El musicoterapeuta:

Disposa de una formació interdisciplinària i específica

- Realitza la avaluació inicial de cada participant.
- Formula i estableix objectius terapèutics dirigits a les diferents dimensions del ser humà: física, cognitiva, socioemocional i espiritual.

- Dissenya i planifica els programes d'intervenció.
- Implementa les diferents tècniques.
- Porta a terme el seguiment.
- Avalua els resultats.

4.4. La musicoteràpia

Algunes característiques de la musicoteràpia a destacar:

- Si bé la musicoteràpia utilitza tècniques considerades passives (audició musical), per assolir determinats objectius terapèutics es necessari aplicar tècniques que exigeixen un alt grau d de participació, amb implicació en la creació i execució musical per part del participant: cantar, tocar un instrument, ballar, ...
- La musicoteràpia es efectiva amb individus de totes les edats i amb diferents tipus de problemàtiques, i també sense coneixements de música.
- Ha d'estar aplicada per persones amb formació específica en l'àrea clínica, l'àrea musical i l'àrea musicoterapeuta.
- No s'ha de confondre escoltar música i fer musicoteràpia.
- La musicoteràpia no es un receptari de peces musicals que s'apliquen sempre igual per determinades dolències. Depèn de cada persona i de les seves condicions físiques i psicològiques específiques.
- No s'utilitza només música clàssica. Tot dependrà de les preferències musicals de cada persona.

Principals camps d'aplicació:

- Educació: tractaments amb infants amb necessitats educatives especials: autisme, retard de desenvolupament, pluridiscapacitats, discapacitats físiques, problemes sensorials, dificultats d'aprenentatges, dèficits d'atenció i hiperactivitat, problemes de comportament.

- Salut mental: s'aplica a persones amb estrès/ansietat, trastorns del estat anímic, de la conducta alimentaria, de la personalitat, relacionats amb substàncies, ...
- Medicina: persones amb malalties oncològiques, dolor agut i crònic, problemes respiratoris, neurològics, cardiopaties. I també per preparar el part i de profilaxis quirúrgica.
- Geriatria: persones grans amb problemes de salut i altres afectacions.

Resultats aconseguits amb la musicoteràpia:

- Normalment, la musicoteràpia no és la cura, però sí que s'utilitza com un complement al tractament mèdic. La música és capaç d'estimular al cervell per a entrenar-lo en les seves habilitats de cognició, atenció, memòria, planificació, modulació emocional, motivació i conducta.
- La musicoteràpia infantil, s'utilitza molt per a treballar diferents trastorns com el TDAH (Trastorn per Dèficit d'Atenció i Hiperactivitat) i TEA (Trastorn de l'Espectre Autista).
- La musicoteràpia en l'àrea de la salut mental s'utilitza per a treballar l'autoestima, l'afectivitat i en l'aspecte interpersonal; en oncologia, a causa dels efectes secundaris del tractament, s'utilitza tant en les necessitats físiques com psicològiques ja que alguns tipus de càncer impliquen dolors crònics i a més canvis en la identitat del subjecte; en l'àmbit laboral contraresta els efectes negatius de l'estrès i prevé la seva aparició. En general, en tots els àmbits de l'educació serveix per a millorar el desenvolupament, millora i prevenció dels aspectes emocionals dels pacients. En conclusió, la musicoteràpia és beneficiosa per a pal·liar els dèficits emocionals, motors, de comunicació, etc., associats amb diferents patologies, i per a reduir l'ansietat que pot aparèixer en situacions concretes (malaltia, operació, estrès laboral...).

Un dels casos en els quals s'utilitza més, és en pacients amb Alzheimer. Cada vegada més, s'estan utilitzant tècniques clíniques de musicoteràpia neurològica en pacients amb

aquesta mena de demència. En aquests casos, la musicoteràpia ajuda a millorar la funció cognitiva i que la malaltia no s'agreugi tant.

També s'usa musicoteràpia en persones amb Parkinson, ja que ajuda a millorar les funcions motores i controlar el moviment a través de patrons de ritme.

- Beneficis de la musicoteràpia en la millora de les habilitats socials en pacients amb autisme Segons la bibliografia trobada, es pot concloure que l'evidència demostra que les intervencions amb musicoteràpia, ja siguin realitzades a nivell individual, grupal o familiar, tenen efectes beneficiosos per a les persones amb autisme, millorant diferents àrees dins de les habilitats socials.
- Evidència científica dels beneficis de la musicoteràpia en el pacient amb demència.

L'adquisició i el processament adequat del llenguatge, en les primeres etapes de la infància, se solapa a l'adquisició i processament de la música, ja que el cervell considera la música com una mena de llenguatge, i serà més endavant, quan ja separi la interpretació dels 2 dominis. A més de potenciar emocions positives, la música pràcticament mai desperta unes certes emocions com a culpa, vergonya o ira. Per això la música ajuda a obtenir resultats en la rehabilitació del llenguatge en dany cerebral adquirit.

Diversos estudis han revelat que les persones amb demència tenen dificultats per a rebre, processar i respondre a estímuls ambientals, i poden reaccionar com si estiguessin en una situació d'amenaça. La música ha mostrat una certa eficàcia en la reducció de símptomes ansiosos, depressius i en la reducció dels episodis d'agitació i agressivitat en persones amb demència.

Escotar música ajuda a recuperar records autobiogràfics i associa al seu aprenentatge d'informació nova, en incorporar música a la tasca, ja que afavoreix la codificació diversificada d'aquesta informació. Aquesta memòria musical per tant, afavorirà el funcionament de la memòria general.

- Resultats de la musicoteràpia en la unitat de cures pal·liatives, Ens trobem davant una eina de fàcil administració i sense efectes adversos i l'impacte dels quals sobre els pacients podria suposar una millora en els nivells de dolor, estrès, ansietat i benestar físic. La musicoteràpia ha demostrat ser una via de comunicació entre els pacients i el seu entorn, afavoreix el diàleg amb els familiars i els professionals de la salut, la qual cosa ens permet conèixer l'estat actual del pacient i poder actuar en conseqüència. Una millora en la qualitat de vida dels pacients pot suposar una menor necessitat de medicació i als professionals de la infermeria els proporcionaria més temps per a estar amb ells i abastar de manera més completa totes les esferes de l'ésser humà.

A nivell cognitiu:	A nivell físic:	A nivell emocional:
• Augmenta la capacitat d'aprenentatge • Augmenta la capacitat d'atenció, concentració i memòria • Millora l'orientació • Estimula la comunicació i el llenguatge • Estimula la imaginació i la creativitat	• Ajuda a mantenir les articulacions i força de la musculatura • Canvis en la pressió arterial i freqüència cardíaca i ús de la respiració • Disminució dels nivells d'estrès i ansietat.	• Millora les habilitats socials • Millora l'autoestima • Ajuda a comunicar i expressar emocions • Augmenta les interaccions socials i prevé l'aïllament • Canvia l'estat d'ànim

Alguns tipus de musicoteràpia existents:

- Mètode Bonny d'imatges guiades i música. Helen Lundquist Bonny va ser una musicoterapeuta que va desenvolupar un enfocament d'aquesta disciplina que involucra imatges guiades i música. Les imatges mentals són utilitzades per a ajudar als pacients amb problemes fisiològics i psicològics. Es basa a demanar als pacients que se centrin en una imatge, que serà utilitzada com a punt de partida, i en afegir música a aquesta tècnica s'ajuda els pacients a sanar i trobar solucions amb major consciència.
- Dalcroze Eurhythmics. També conegut com el Mètode Dalcroze, el qual és utilitzat per a ensenyar música funcionant com una forma de teràpia. El mateix va ser desenvolupat per Émile Jaques-Dalcroze, se centra en el ritme, l'estructura i l'expressió del moviment en el procés d'aprenentatge, per la qual cosa és una teràpia que ajuda en gran manera a millorar la consciència física en pacients amb dificultats motores de manera significativa
- Kodaly. El musicoterapeuta Zoltán Kodály és considerat com la inspiració per al desenvolupament d'aquesta tècnica. Ella utilitza una base de ritme, notació, seqüència i moviment per a ajudar en l'aprenentatge i cura del pacient, la qual cosa permet ajudar tant l'entonació, ritme i l'alfabetització musical. Així mateix, ha tingut un gran impacte positiu en les funcions perceptives, formació de conceptes, en les habilitats motores i en el rendiment d'aprenentatge en un entorn terapèutic.
- Teràpia Musical Neurològica o NMT
és un model de la musicoteràpia que es basa en la neurociència, específicament en la percepció i producció de música, com també la seva influència en la funció del cervell i els comportaments. Utilitza la diferència entre el cervell amb i sense música, manipulant això per a restringir els canvis en el cervell amb la finalitat d'afectar el pacient fins i tot fora de l'àmbit de la música.
- Nordoff – Robbins. Paul Nordoff i Clive Robbins es van associar durant gairebé dues dècades per a investigar la música en la teràpia. L'interès d'aquests eren principalment els nens discapacitats i l'atenció que podien brindar-los. Existeixen llibres i tractats d'aquests professionals reconeguts pels òrgans de salut pertinents. Les seves experiències suposen que tots poden trobar sentit i beneficiar-se de la música i les seves

tècniques són àmpliament practicades a tot el món sent bastant famosos dins de la comunitat de la musicoteràpia.

Tècniques de musicoteràpia:

- La cançó de benvinguda

El seu objectiu és centrar al pacient en l'aquí i ara, assenyalant l'inici de la sessió. Se sol utilitzar la mateixa cançó per a forjar una associació d'idees i expectatives. Aquesta tècnica es pot adaptar a una tècnica passiva o activa, ja que es pot limitar a l'escolta musical o fer participar al pacient fent-li cantar o ballar la cançó.

- La cançó de comiat

Igual que la cançó de benvinguda, aquesta tècnica contextualitza l'espai i el tancament de la sessió. S'utilitza per a tancar els aspectes emocionals treballats.

- Improvisació

Aquesta tècnica dependrà del context terapèutic i els objectius que s'estiguin desenvolupant en la sessió. Encara així, el seu objectiu principal és que el pacient tingui total llibertat per a tocar un instrument. Així, amb aquesta total llibertat d'expressió, el musicoterapeuta recull informació sobre el seu pacient.

En aquest cas resulta molt significativa l'elecció de l'instrument (per la intensitat dels sons, per exemple), la manera en què s'agafa o la manera de realitzar l'execució musical. En tancar la sessió, pot posar un títol a la cançó o dibuixar-la, així es recolliran totes les emocions.

- La història sonora

L'objectiu d'aquesta tècnica és determinar la relació del pacient amb la música. S'explora des del moment del seu naixement fins al moment actual, tenint en compte que es valoren tot tipus de sons sense tenir en compte la musicalitat d'aquests.

D'aquesta manera es poden prendre diferents línies d'actuació, des d'anar seleccionant cançons significatives amb el pas del temps, fins a redescobrir-se a un mateix a través de la pròpia història de sons o relacions instrumentals.

- Escriure cançons

L'objectiu general de la tècnica és expressar sentiments. Es pot preguntar quin ritme es prefereix o l'estil musical. També, triar una cançó coneguda i variar la lletra. Així, s'aconsegueix una expressió a nivell verbal (amb la lletra de la cançó) i una comunicació més emocional (amb els aspectes musicals).

- Construir instruments

Entenent l'instrument com un objecte d'intermediació comunicativa, durant la construcció d'un instrument es pot observar si el pacient és acurat en els detalls; si es fixa en els altres o tenen les idees clares; la manera en com utilitza els materials (amb delicadesa o no); o com cuida després l'objecte.

Jocs cooperatius musicals: Igual que els jocs cooperatius tradicionals, es poden realitzar tenint en compte les característiques del grup en general, de cadascun dels components, sempre que puguem aconseguir l'objectiu que es persegueix.

- Relaxació

Aquesta tècnica és de caràcter passiu, a diferència de les descrites fins ara. Sembla clara la utilitat de la música com a potenciador dels efectes d'una relaxació. No obstant això, perquè la música seleccionada tingui aquesta funció és necessari que mantingui uns requisits que tenen a veure amb les seves característiques intrínseques, com el tempo o l'harmonia, tenint en compte les preferències i interessos del pacient a qui va dirigida.

- Audició musical

Aquesta tècnica és la que incideix en el més profund de la personalitat de l'ésser humà. El seu funcionament recau a triar música amb diferents objectius: generar reaccions, compartir opinions o promoure i canviar estats d'ànim concrets. La resposta del pacient podrà ser verbal, escrita o plàstica (ús del dibuix).

5. LA GENT GRAN, EMOCIONS QUE LA MÚSICA ELS HI APORTA

5.1 Introducció

Aquest treball ens ha obert una finestra a descobrir la importància que té la música per la gent gran. Recupera i reviu vivències i a l'hora porta reaccions encara molt més sensibles de millora a les persones afectades per un deteriorament cognitiu o Alzheimer, per això tot el grup que fem aquest treball de recerca vàrem pensar que podia ser un tema molt interessant.

El que el treball presenta en aquest apartat és conèixer l'impacte de la música i/o els nostres records musicals amb les persones afectades per l'Alzheimer o un cert grau de demència, quina resposta emocional aconseguim i si amb això podem aportar una mica de felicitat a les persones afectades .

La Fundació Pasqual Maragall a portat a terme un estudi i amb la entrevista (adjuntada) que hem pogut fer a la Sra. Nina Gramunt, ens amplia els comentaris amb una visió molt actual i professional d'aquest tema.

Destacar el poder que tenen algunes cançons quan ens transporten al passat o a un moment especial de la nostra vida, recordar o reviure aquelles emocions és el poder que té la música, la musicoteràpia, de millorar el nostre benestar i portar una millor qualitat de vida a les persones amb deteriorament cognitiu. La pregunta és, *es pot millorar la qualitat de vida de les persones afectades per aquestes malalties? podem recuperar una part de memòria amb la música que ens porta bons records?*

5.2 Música i Alzheimer: El Poder de la Música per millorar el benestar

La Música pot ser una aliada contra l'Alzheimer. De fet, hi està basada la musicoteràpia, que és una intervenció no farmacològica. Els Fàrmacs actualment comercialitzats per tractar la malaltia d'Alzheimer no modifiquen el curs de la malaltia ni en frenen el progrés. No obstant això, els tractaments que reben les persones afectades poden pal·liar alguns símptomes i millorar-ne la qualitat de vida.

Les Teràpies **no farmacològiques** són un bon complement a la medicació, per afavorir el benestar de la persona afectada. Són tractaments que poden aportar beneficis a l'àmbit de la comunicació amb l'entorn i ser d'ajuda per al control dels trastorns en la conducta associats a la malaltia. La música n'és una.

5.3 Els efectes de la música al cervell

La nostra capacitat **de percebre, produir i gaudir de la música** és una característica universal, present a totes les cultures i que ens acompanya al llarg de la vida, des de la primera infància fins a la vellesa.



La música és una de les experiències sensorials, motrius, cognitives i emocionals més potents i diverses que un ésser humà en pot gaudir. La música és molt present en el nostre dia a dia i, a més, activa el nostre cervell en xarxa. Té una enorme capacitat per:

- Evocar records
- Regular nostres emocions
- Proporcionar confort i alleugerar l'estrès
- Crear vincles entre diferents generacions
- Millorar comunicacions amb l'entorn
- Evitar o reduir la sensació de soledat

La música ens pot energitzar o relaxar, pot concentrar-nos o distreure'ns, ajudar-nos a recordar o oblidar, aïllar-nos de l'entorn o apropar-nos als altres.

En els darrers anys, l'impacte emocional i cognitiu de la música en les experiències subjectives ha rebut una creixent **atenció experimental i científica**. Hi ha estudis que confirmen que la **música evoca emocions que influeixen en el nostre sistema nerviós autònom, estimula el funcionament cognitiu i activa el cervell involucrant simultàniament múltiples regions**.

5.4 Música i Alzheimer: la música pot tenir efectes positius a les persones amb Alzheimer?

Tot i que calen més estudis amb mostres més grans que confirmin de manera més sòlida aquests resultats, s'hi apunten evidències **positives sobre l'ús de la música en persones amb Alzheimer per a l'estimulació de la funció cognitiva, l'alleugeriment de la depressió i la millora de la qualitat de vida**.

En el cas de les persones amb demència, l'efecte estimulante de la música es veu particularment potenciat si les cançons són significatives per a ella i tenen una **vinculació emocional amb els seus records i vivències**. Es tracta, doncs, de disposar d'una selecció

de temes que configurin la que seria la “*banda sonora de la seva vida*”: la música que escoltava o ballava quan era jove o certes cançons vinculades a moments vitals feliços.

L'existència d'aquest enllaç entre la música i les emocions potenciarà l'evocació **dels records propis i les experiències viscudes**. Caldrà esbrinar quin tipus de música li agrada o quins intèrprets o cançons eren populars a la seva època, si hi ha algun gènere musical o cantant que li agradi especialment, si li agradava ballar, si cantava en algun cor o formava part d'un grup musical, etcètera.

La música també pot servir per potenciar **les relacions de la persona afectada amb el seu entorn**, facilitar la tasca del cuidador i oferir un element de connexió amb els familiars. Dedicar temps del nostre dia a dia a escoltar música junts, a cantar o ballar ens pot ajudar a crear **espais compartits i enllaços d'unió** entre la persona afectada i el cuidador, així com amb els altres membres de la família.

5.5 “Life Soundtrack, la música de la meva vida”



“Estudiar els beneficis que aporta escoltar música a les persones amb deteriorament cognitiu ha estat l'objectiu del projecte” “Life Soundtrack, la música de la meva vida”, impulsat per la Fundació Pasqual Maragall. En el marc d'aquest projecte, un grup d'onze

estudiants de primer de batxillerat de l'escola La Salut de Sabadell van dissenyar i desenvolupar una intervenció usant la música per millorar l'estat emocional i conductual de persones amb Alzheimer, generant també un impacte positiu en la percepció de la qualitat de vida i a la dels seus familiars.

El Dr. José Luis Molinuevo, director científic de la Fundació Pasqual Maragall...i precursor de la iniciativa, ens diu *"la música beneficia a les persones amb deteriorament cognitiu i a més, és un instrument perfecte per unir generacions, propiciant interaccions enriquidores i emocionalment positives per totes les parts, tal i com ha quedat palès en aquest projecte"*

La Segona edició d'aquest projecte es va dur a terme amb estudiants de tercer d'ESO, en el marc de prestar serveis comunitaris al context curricular acadèmic.

En totes dues edicions, es va observar com aquest projecte va servir per conscienciar sobre els beneficis de la música en persones amb Alzheimer i establir vies de connexió entre dues generacions, els adolescents i la gent gran, mitjançant l'ús de la tecnologia i la música emocionalment vinculada a les trajectòries de vida.

"Entenem que establir connexió entre dues generacions, adolescents i gent gran, nets i avis, pares i fills, és un dels objectius més importants que la música pot aportar i així ho hem vist amb el treball realitzat amb els estudiants. Donar continuïtat des de la Fundació Pasqual Maragall o altres Fundacions a través de les escoles i pogué arribar a les residències de la gent gran, hauria de ser un objectiu que la nostra societat hauria de fixar-se durant els propers anys. Entenem que tenim un compromís amb els nostres avis i amb la música un mitjà."

Experiència aportada per Ramón Alfonseda del FCB:

"És possible que estigui sensibilitzat per les activitats portades a terme per l'Agrupació de Jugadors del FC Barcelona, visitant diferents residències i intentant que els avis

ingressats, gaudeixin d'uns moments millors, ajudant-los a recuperar la memòria a través de la Història del nostre Club, revivint moments històrics amb els vídeos i fotos del nostre passat, cantant junts el nostre himne i tot, compartit amb la presència de jugadors.

El nostre objectiu és crear moments de felicitat, però també recuperar la memòria de les persones afectades per l'Alzheimer i al finalitzar els tres mesos d'activitat conjunta, podem quasi dir que entre l'aportació històrica que nosaltres fem i l'aportació musical, ajudem una mica aconseguir els objectius fixats

"Haig d'afegir un sentiment molt arrelat que tenim els jugadors del FC Barcelona, nosaltres com jugadors estem molt agraïts a la nostra societat per lo molt que ens vàreu donar quan érem futbolistes professionals, ara hem de retornar una mica de lo molt que vàrem rebre." Gràcies!!

Persones amb demència: <https://blog.fpmaragall.org/tipos-y-causas-de-demencia?hsLang=es>

Teràpies no farmacològiques: <https://blog.fpmaragall.org/tratamiento-no-farmacologico-alzheimer?hsLang=es>

Cançons populars a l'època: <https://blog.fpmaragall.org/canciones-alzheimer?hsLang=es>

Life Soundtrack la música de la meva vida: <https://fpmaragall.org/noticias/alumnos-de-secundaria-evaluan-los-beneficios-de-la-musica-en-personas-con-alzheimer/>

Segona edició d'aquest projecte: <https://www.youtube.com/watch?v=ac0Cy6utXT0>

6. ENTREVISTA A NINA GRAMUNT, NEUROPSICÒLOGA. FUNDACIÓ PASQUAL MARAGALL

6.1 Introducció

Des de el centre de recerca de la Fundació Pasqual Maragall, s'ha impulsat el projecte *"Life Sountrack, la banda sonora de la meva vida"*. Es tracta d'una iniciativa conjunta amb l'Escola Mare de Déu de la Salut de Sabadell, la Fundació AVAN i el Grup de Recerca en Tecnologia Musical del Departament de Tecnologies de la Informació i la Comunicació de la Universitat Pompeu Fabra.

Amb l'objectiu d'estudiar els beneficis que aporta escoltar música a les persones amb deteriorament cognitiu, el projecte ha ajuntat un grup d'estudiants de secundària i persones afectades d'Alzheimer. Al llarg del curs acadèmic, els adolescents van estar treballant el disseny d'una intervenció per mesurar-ne els efectes en l'estat emocional i conductual dels pacients.

6.2 Objectiu de l'entrevista

L'objectiu de l'entrevista a la Nina Gramunt, és conèixer l'activitat realitzada per la Fundació, com s'han portat a terme, quines experiències en podem treure i quina aplicació futura es pot aportar, per seguir ajudant a les persones afectades per la malaltia.

6.3 Preparatius i proves prèvies

La Nina ens va explicar tot els preparatius i treball de camp, necessaris per portar a terme tota aquesta activitat i poder realitzar aquesta vivències, perquè veiem que disposàvem d'aquells elements necessaris per posar en marxa el treball de recerca.

Per una part, ens vàrem trobar que uns estudiants de batxillerat de Sabadell, volien fer una treball de recerca sobre el Alzheimer, que també disposàvem d'un centre de dia per fer les proves necessàries i finalment, nosaltres que som els coneixedors de la malaltia. Per tant vàrem decidir fer unes proves i si sortien positives, el treball aniria endavant. Com així va ser.

Les proves varen consistir en, posar música seleccionada per algunes persones afectades per la malaltia i que a través de les seves respectives famílies sabíem que els hi agradava (selecció feta a través de la plataforma, "Banda Sonora Vital") i vàrem començar amb 2 persones.

- A una senyora se li va posar uns altaveus i immediatament va començar a taral·lejar i moure les cames, quan prèviament es resistia a parlar o fer cap moviment.
- A un senyor soper apàtic i que anava en cadira de rodes, al escoltar la seva música, va ser com un despertar i va començar a parlar, quan no acostumava a fer-ho.

Totes aquestes proves prèvies ens van donar prou garanties per posar el projecte en marxa i tenir prou garanties d'èxit.

6.4 Treball de camp

Va ser necessari, una sèrie de preparatius, com:

- *Els estudiants de 1er de batxillerat, que prèviament ja volien fer un treball sobre el Alzheimer. Però també vàrem tenir molt en compte, crear una relació intergeneracional, molt important per ells i pels avis.*
- *Preparar un qüestionari ad-hoc*
- *Fixar un nombre de visites i coordinar amb 2-3 estudiants*

- *Formar als estudiants per com interactuar amb persones afectades amb Alzheimer*
- *Com apropar-nos?*
- *Fer la selecció de cançons amb el resident*
- *La importància de mantenir contacte visual, (observar les seves reaccions al escoltar la música seleccionada)*
- *Contactar tècnic musical*

I també devia ser organitzat de tal forma perquè fos gratificant pels estudiants i que s'emportessin un bon record i una bona experiència.

De tot això és vàrem fer uns vídeos que mostrem **els links** a continuació i també es va donar a conèixer en el programa de Sense ficció de TV3, portava per títol *"La música es vida"*

["Life Soundtrack: un projecte d'aprenentatge-servei".](#)

6.5 Treball de futur

Que podem espera i fer en el futur?

La Nina contesta que s'hauria de protocol·litzar per portar-ho a altres escoles i que aquestes contactin a les diferents residències del país i poder portar a terme aquestes experiències.

Per protocol·litzar entenem, "Crear un manual d'instruccions"

- *Explicant els objectius i resultats perquè les escoles puguin contactar a les diferents residències.*
- *Garantir el compromís amb els nois i noies.*
- *Aconseguir de l'Ajuntament una carta de compromís i suport.*

- *Necessitat de recursos de proximitat (molt important)*
- *Organitzar sessions formatives per informar com s'ha de portar a terme*
- *Grau d'implicació dels respectius professors*
- *I sempre amb la nostra supervisió.*

També es va parlar de les “*memòries condicionades*”, son aquells records amb “*una vinculació molt forta entre estímul i emoció*”, que queden molt profundament amagades en el teu cervell i un dia es manifesten per escoltar una cançó concreta o sentir unes olors, despertar aquestes sensacions és l'objectiu del treball realitzat. Ens diu, que tant la música com les olors, són les dues sensibilitats més fortes que tenim les persones.

6.6 Conclusions

Un cop feta l'entrevista es conclou que la Música:

- *És un vehicle facilitador per crear vincles i que ens ajuda a recuperar emocions perdudes o oblidades.*
- *Que la gent gran, necessita aquesta relació de proximitat amb els més joves, (no solament familiar).*
- *Quan senten olors, també ajuda a recordar aquella sopa de la mare o de la iaia, o aquella colònia, que els hi recorda un moment concret de la seva joventut o infantesa.*

Recuperar aquestes emocions, recordar moments positius passats, ha estat l'objectiu d'aquest treball i ara esperem seguir aportant per altres escoles i residències moments similars a través de la música.

7. BIBLIOGRAFIA

- www.lamentemaravillosa.com
- <https://revistadigitalconservatorio.wordpress.com>
- www.cervantesvirtual.com
- www.hoyesarte.com
- <https://www.filomusica.com/filo85/tomatis.html>
- <https://www.alfred-tomatis.fr/index.php/livre/item/la-escucha-es->
- Música y Neurociencias, entrevista a Stefan Koelsch
<https://youtu.be/cc89J2qRtCQ>
- Inteligencia Artificial, (chat openai.com)