

# LA MUSICOTERAPIA Y LA SOLEDAD EN LAS RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

Alessia Fattorini Vaca

Cuidar del bienestar en el día a día de una persona con diversidad funcional en una residencia de la tercera edad, en condición de interna, es una de las tareas más interesantes que afrontamos con este tipo de población.

Uno de los conflictos que en muchas ocasiones debemos abordar es el sentimiento de soledad. Es frecuente que en este contexto, las personas que residen de manera fija puedan pasar por periodos en los que les embarguen sentimientos de soledad y deban afrontar crisis de identidad, pérdida de autonomía o del sentimiento de pertenencia.

Podemos encontrarnos con casos en los que estas personas han de dar un cambio

vital que a veces no logran comprender, ya sea por la pérdida de sus familiares o por el inevitable alejamiento de sus familias por las circunstancias especiales y concretas de cada persona.

## **Factores a su favor. El papel activo de la residencia.**

La realidad es que nunca están solos. La actitud y la calidad del cuidado de las cuidadoras y el personal de la residencia permiten que estén atendidos y acogidos de manera constante. Las visitas de los familiares a los usuarios que aún la mantienen, o las salidas a sus domicilios por los que aún pueden hacerlo, permiten afrontar esos sentimientos de manera satisfactoria.

## **El papel del musicoterapeuta.**



Los musicoterapeutas formamos parte del grupo de profesionales que trabajamos para mejorar el bienestar de los residentes y en mi experiencia, si tengo que destacar una sola cosa de todos los objetivos que trabajamos, subrayaría el afecto que logramos crear en todas las sesiones.

Como terapeutas que trabajamos con la música, abordamos muchos objetivos pero, en cuanto a la soledad se refiere, cuando pasan por algún periodo en los que su estado de ánimo les conduce a vivirla de manera más intensa, mi misión ha sido siempre ayudarles a que reconozcan la sombra de su soledad, que aprendan a relacionarse con ella y a encontrar las armas adecuadas para tener mayor calidad de vida. Les recuerdo que pueden aprender a encontrar en la amistad de sus compañeros y cuidadores el cariño que han podido perder de sus seres más queridos, y es con las distintas propuestas musicales como podemos ayudarles a interactuar y que experimenten de una manera significativa todos los sentimientos de pertenencia y afecto que a veces olvidan.

### **¿Cuáles son nuestras herramientas?**

Creo que es fundamental entrenar la sensibilidad en la escucha y la observación para detectar como están influyendo estas circunstancias en cada persona que acude a las sesiones.

Tenemos que desarrollar la habilidad para darle forma a la música con el fin de llenar por un instante el vacío que puede arrastrar el individuo en esa etapa.

### **¿Y cómo se preparan las sesiones?**

Cada sesión tiene su procedimiento, sus objetivos y sus medios de evaluación, y sin embargo siempre procuramos encontrar la inspiración para trabajar en cada etapa algo nuevo. No es nada difícil, puesto que en la realidad, cuando conoces a las personas desde dentro es fácil conectar con ellas en tu día a día a pe-

sar de que solo les veas una vez a la semana. La magia de la música como herramienta, permite que estemos en conexión en cualquier instante.

Con el adecuado entrenamiento, una melodía o una coreografía que se crucen en tu camino, a veces pueden estar hablándote de ellos y ellas y ser fuente de inspiración para tu próximo encuentro.

### **¿Cómo valorarías su efectividad?**

A veces pienso si es la música en sí misma, o como la transmitimos cuando interactuamos, lo que causa el verdadero efecto. En ocasiones la música activa recuerdos y nosotros solo somos el mero canalizador que permite conectar con experiencias y recuerdos pasados que reavivan los sentimientos que en su día esa música nos provocó. Por eso, algunas veces con tres acordes de una canción me piden que la continúe o la descarte. Generalmente sus manifestaciones de aceptación o rechazo van ligadas a un sentimiento hacia la canción que ya han vivido y eso nos da pie a trabajar con estos.

Otras veces es nuestra actitud la que incita al abrazo, la risa y la sonrisa o pequeñas miradas de complicidad de personas que normalmente no hablan. Aprender a identificar y darle sentido a esos gestos forma parte de nuestros “superpoderes”. Sabemos que no todos tienen el mismo nivel de expresividad y que se pueden dar periodos de no interacción, pero si somos constantes, aprenderemos a identificar que el más mínimo gesto puede delatar que ellos siempre están, a pesar de que no lo expresen constantemente.

En otras ocasiones es posible que te pregunten por tu estado de ánimo o por la salud de tus seres queridos, por ejemplo, lo que significa traspasar las barreras de su propia emotividad, mostrar empatía por su musicoterapeuta, que resulta un gran regalo para el trabajo de cada día y un síntoma de que la musicoterapia es una disciplina que realmente funciona.

#1

MISOSTENIDO

**QUE NUNCA  
DEJE DE  
SONAR**

Fotografía de Dimitri Dir en Pexel. Creative Commons