ACTA N° 150

FECHA: Fusagasugá, 15 de abril 2024

HORA: 3:30 pm – 4:00 pm

LUGAR: Comunidad de cuidado Caminos de Vida

TEMA: Capacitación: "Beneficios cognitivos de la reminiscencia musical en el adulto mayor"

ASISTENTES: Terapeuta Ocupacional - Talleristas

ORDEN DEL DÍA: Se realiza capacitación sobre la temática "Beneficios cognitivos de la reminiscencia musical en el adulto mayor"

OBJETIVO:

Fortalecer conocimientos y sensibilizar sobre la dinámica diaria con la persona mayor en los talleres ocupacionales resaltando los beneficios obtenidos a través de la ejecución de la actividad.

INTRODUCCIÓN:

Al escuchar una canción o tocar algún instrumento musical, no solo se ejercita la mente sino también la capacidad auditiva y visual, es por ello, que la música como medio terapéutico es fundamental en la etapa de la vejez, puesto que permite que en esta etapa del ciclo vital se pueda disfrutar de un envejecimiento con bienestar físico y psicológico. No obstante, la música no sólo permite fortalecer estas habilidades, sino también es efectiva y significativa en personas con Alzheimer y demencias.

Por otra parte, la reminiscencia es el proceso que permite recordar y revivir experiencias, es decir, conectar nuevamente con eventos del pasado a través de canciones, ritmos musicales, sonidos instrumentales entre otros, que permiten evocar recuerdos, generando experiencias satisfactorias para los adultos mayores.

Cómo trabajar la reminiscencia en el adulto mayor

Algunos adultos mayores pueden tener dificultades para recordar cosas específicas o para comunicarse, por lo que lo importante es saber que siempre existen actividades con las que trabajar la reminiscencia y que lo fundamental es poder adaptar la actividad y ser sensibles a las necesidades individuales de cada persona. Dentro de las estrategias que se pueden aplicar para trabajar las reminiscencias musicales con los adultos mayores encontramos:

- Pedirle al adulto mayor que comparta sus historias de vida
- Recopilar fotos de manera que el adulto mayor las observe y recuerde aspectos de su vida pasada
- Recurrir a las canciones favoritas del adulto mayor de manera que logre evocar los recuerdos que le transmite la canción

Beneficios de la música en el adulto mayor

Beneficios cognitivos

- Conservar o mejorar las habilidades verbales.
- Estimular el aprendizaje.
- Ejercitar la memoria.
- Mantener la atención y concentración.
- Fomentar la creatividad.
- Disminuir la ansiedad y angustia.

Beneficios físicos

- Favorecer el equilibrio.
- Mejorar la coordinación.
- Aumentar la fuerza muscular y la salud de las articulaciones.
- Estimular los sentidos, sobre todo, el oído y la vista.

Beneficios sociales y emocionales

- Fomentar la participación, interacción y comunicación grupal.

- Mejorar el estado de ánimo y la autoestima.
- Prevenir el aislamiento social.
- Mayor facilidad para expresar emociones.
- Fortalecer los vínculos afectivos
- Potenciar el entretenimiento.

Información tomada de:

- La importancia de la música en personas mayores (teleasistencia.es)
- El poder de la reminiscencia en personas mayores - Cuidum - Cuidado de mayores a domicilio
- Musicoterapia para las personas mayores - Atención a los mayores (atencionmayores.org)

DESARROLLO:

Esta actividad se llevó a cabo el día 15 de abril de 2024, en área de Terapia Ocupacional con el objetivo de capacitar sobre los beneficios de la reminiscencia musical en la persona mayor, desarrollándose de la siguiente manera:

Se da inicio aplicando pre test a los talleristas con el fin de identificar el conocimiento que tienen acerca de la temática a tratar, seguidamente se desarrolló dinámica donde los participantes de la capacitación se ubican en medio circulo y cierran los ojos, se utiliza música clásica de fondo y luego se pide que comenten algunos recuerdos que les genera las canciones, seguido a esto, cierran nuevamente los ojos y escuchan otras canciones actuales y nuevamente se les solicita realizar la exteriorización de los recuerdos, la dinámica fortaleció la comunicación entre los participantes y facilitó la evocación de recuerdos a través de la escucha de canciones. Se escucharon opiniones e inquietudes.

La terapeuta ocupacional procede a explicar aspectos claves de las habilidades que se fortalecen en el adulto mayor a través de la música, así como también los beneficios derivados de la misma, por medio de música, videos musicales e instrumentales, así mismo da ejemplos de actividades y estrategias que pueden estar orientadas a las personas mayores en condición severa y aclara las dudas de los talleristas.

Para finalizar se realiza un post test con el fin de evaluar lo socializado.

MATERIALES PARA UTILIZAR

Hojas, lápices

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el próximo mes.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

En constancia de lo anterior firman:

Raúl Armando Martínez	Coordinador	C.C Caminos de vida	
Wendy Yulanny Álvarez	Terapeuta Ocupacional	C.C Caminos de Vida	
Carolina Montes Ávila	Terapeuta Ocupacional	C.C Caminos de Vida	

ANEXO



Fusagasugá, Abril 15 de 2024
Evidencia Fotográfica
Tema: capacitación auxiliares T.O