



Universidad de Jaén
Centro de Estudios Postgrado

Trabajo Fin de Máster

GENERACIONES EN ARMONÍA: UN PROYECTO DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LAS RELACIONES SOCIALES DE LAS PERSONAS MAYORES

Alumna: Rojas Laguna, Sandra

Tutora: Dra. Sánchez López, María Virginia
**Dpto: Didáctica de la Expresión Musical,
Plástica y Corporal**

Septiembre, 2021

ÍNDICE

RESUMEN Y ABSTRACT	3
1. INTRODUCCIÓN	4
2. JUSTIFICACIÓN	5
2.1. DESCRIPCIÓN, NATURALEZA E IMPACTO DEL PROBLEMA	6
2.2. INVESTIGACIONES E INTERVENCIONES PREVIAS	10
2.3. LINEAMIENTOS POLÍTICOS	12
3. MARCO TEÓRICO.....	14
4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN “GENERACIONES EN ARMONÍA”.....	20
4.1. JUSTIFICACIÓN	20
4.2. OBJETIVOS	21
4.2.1. OBJETIVOS GENERALES	21
4.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	21
4.3. METODOLOGÍA.....	21
4.4. EJECUCIÓN.....	24
4.4.1. ACTIVIDADES	24
4.5. PRESUPUESTO TOTAL DEL PROYECTO	28
4.6. RECURSOS.....	28
4.7. FINANCIACIÓN.....	30
4.8. CRONOGRAMA.....	31
4.9. EVALUACIÓN	34
5. CONCLUSIONES	35
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36
7. ANEXOS	42

RESUMEN Y ABSTRACT

RESUMEN

El deterioro de las relaciones intergeneracionales durante la vejez es un problema que viene preocupando desde hace años a gerontólogos/as y otros/as profesionales. Este Trabajo Fin de Máster presenta un proyecto de intervención centrado en las relaciones de las personas mayores con generaciones más jóvenes para combatir el aislamiento y la soledad que suelen sufrir. Se pretende realizar un acercamiento a la realidad de los/as mayores, para analizar y mejorar sus relaciones sociales y, por ende, su bienestar personal. La música se empleará como medio conector para fortalecer y crear nuevos lazos afectivos. Las actividades musicales planteadas abarcan la audición, la interpretación y creación, y el movimiento y la danza. Se prevén beneficios tanto para los/as mayores como los/as jóvenes participantes relativos al envejecimiento activo y a la capacidad de integración.

ABSTRACT

The deterioration of intergenerational relationships during old age is a problema that has been worrying gerontologists and other professionals for years. This Master's Thesis presents an intervention Project focused on the relationships of older people with younger generations to combat the isolation and loneliness they often suffer. It is intended to make an approach to the reality of the elderly, to analyze and improve their social relationships and, therefore, their personal well-being. Music Will be used as a connecting means to strengthen and create new emotional ties. The proposed musical activities include listening, interpretation and creation, and movement and dance. Benefits are foreseen for both the elderly and the Young participants related to active aging and integration capacity.

PALABRAS CLAVE: intervención, música, personas mayores, relaciones intergeneracionales y soledad.

KEYWORDS: intervention, music, old people, intergenerational relationships and loneliness.

1. INTRODUCCIÓN

Con el paso del tiempo, las relaciones sociales se van debilitando debido al aislamiento y a la pérdida de familiares y amistades. Una evidencia son los altos índices de soledad que presentan las personas mayores de 65 años que, aun siendo capaces de atender sus rutinas diarias, presentan normalmente unas relaciones sociales muy limitadas y más aún durante la Covid-19, agravándose así su situación de soledad y aislamiento social. En Andalucía, el índice de mujeres que viven solas en su domicilio es mayor que el de los varones, siendo este de 28,63%. Según el censo de 2018 contaba con 798.447 mujeres mayores de 65 años o más dentro de la comunidad que viven solas (I Plan Integral para Personas Mayores en Andalucía 2020-2023, de 4 de noviembre de 2020, BOJA núm. 221, de 16 de noviembre de 2020, pp. 1-155).

Para disminuir y atender a esta problemática, es bueno y aconsejable realizar actividades que fomenten su creatividad y su participación en el entorno, para que de esta manera se reduzcan y eliminen las barreras asociadas a la interacción social en los/as mayores (Vernia, 2021).

La vejez es denominada por Martínez et al. (2018) como la última etapa del desarrollo humano, que en muchas ocasiones no está asociada a la edad cronológica, sino al deterioro cognitivo y/o físico de la persona y a sus pensamientos negativos que aparecen tras la jubilación y los nuevos roles sociales. No existe, por tanto, correlación entre envejecimiento y vejez, puesto que lo primero es un proceso que sucede a lo largo de la vida y ocurre en cada persona de manera distinta, pues envejecemos desde el primer momento en que nacemos, mientras que lo segundo está relacionado con un estado que depende de la persona y que no se encuentra bien definido, en el que hay que tener en cuenta las capacidades que presentan.

La práctica musical en los/as adultos/as mayores mejora su calidad de vida y reduce el deterioro de sus capacidades cognitivas porque ayuda en el bienestar físico y mental, reduce el estrés y el dolor existente, minimiza el deterioro cognitivo, fomenta sentimientos positivos como el placer y el orgullo, enseña el aprendizaje de nuevas habilidades y crea nuevos lazos sociales (Sarfson, 2017).

A lo largo de la vida, las relaciones sociales ejercen un papel fundamental en el desarrollo de las personas mayores facilitando un buen envejecimiento saludable. La posibilidad de tener una red social y un apoyo social amplio, mejora esta etapa de vida en los/as mayores, proporcionándoles soporte en las actividades de la vida diaria y un bienestar tanto emocional como social. La interacción social y las relaciones sociales que puedan establecerse mejora la sociabilidad y la participación social que les ayudará a sobrellevar las situaciones de su entorno,

tanto personales como sociales por las que estén pasando, de esta manera, les hace sentirse mejor consigo mismo y les ayuda a ser parte de la sociedad (Rondón et al., 2018).

El presente Trabajo Fin de Máster se centra en dicha problemática. Primero se establece un marco conceptual que analiza la teoría y los enfoques relacionados con las personas mayores durante la vejez, profundizando en el envejecimiento, la soledad, las relaciones intergeneracionales y la actividad musical, así como en el desarrollo de la sociabilidad en los/as mayores. Posteriormente, se describen algunos programas intergeneracionales que sirven de base para esta investigación y sus repercusiones en el bienestar de todos/as.

Finalmente, se propone un proyecto de intervención intergeneracional que tiene como objetivo principal potenciar la integración de las personas mayores con la creación de espacios destinados a actividades musicales para diferentes generaciones desde un envejecimiento activo. Se persigue así mitigar la soledad de este colectivo y mejorar su participación dentro de la sociedad atendiendo a sus necesidades emocionales, físicas, cognitivas y sociales. También se fortalecerán sus lazos sociales mediante la música, mejorando y favoreciendo la comunicación y las habilidades sociales a través del trabajo en equipo.

La intervención está pensada y diseñada para llevarse a cabo en un escenario post-pandemia, no obstante, se tomarán las medidas higiénicas oportunas y necesarias, puesto que se tiene en cuenta la vulnerabilidad de las personas mayores y su alto índice de contagio al establecerse nuevas relaciones que no sean de su círculo cercano.

Este proyecto atiende, en primer lugar, al bienestar de las personas mayores. Aunque los índices de contagio hayan descendido mucho en las últimas semanas, y siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Sanidad (2020), se tomarán las medidas preventivas necesarias como es el lavado de manos de forma frecuente con jabón, el uso de mascarillas FFP2, la toma de temperatura en la entrada y en la salida de cada actividad y la petición de una prueba PCR al comienzo del proyecto y de forma esporádica dentro del mismo.

Los resultados previstos permitirán analizar y determinar la importancia y los beneficios que conlleva la práctica musical, puesto que mejora el estado emocional y la capacidad tanto física como mental y social de las personas implicadas.

2. JUSTIFICACIÓN

Antes de exponer el proyecto de intervención “Generaciones en Armonía”, es necesario introducir y justificar el problema, para plantear en los epígrafes siguientes, los antecedentes más importantes, conocer los lineamientos políticos sobre esta temática y acabar remitiendo a

los conceptos fundamentales de la investigación: envejecimiento, soledad, relaciones intergeneracionales y música como potenciador de la sociabilidad y de las habilidades sociales en los/as mayores.

2.1. DESCRIPCIÓN, NATURALEZA E IMPACTO DEL PROBLEMA

El presente proyecto surge tras reflexionar sobre una problemática muy extendida entre las personas mayores, la fragilidad de sus relaciones sociales. Los/as adultos/as mayores mantienen relaciones sociales con sus familiares más cercanos, profesionales y/o cuidadores/as. Esto provoca un aislamiento social y una falta de participación en la sociedad, sintiéndose en muchas ocasiones incomprendidos/as y poco valorados/as (Bermejo, 2016).

Este colectivo se percibe, como afirma Pinazo-Hernandis (2020), en varios momentos distorsionado, debido a que la vejez en varias ocasiones se encuentra intrínsecamente relacionado con enfermedades, con la falta de actividad y con el deterioro tanto físico como psicológico, entendiendo a la persona mayor como una carga económica social y no como un foco lleno de oportunidades.

Para hacer frente a estas necesidades, la sociedad, a través de diferentes organismos y entres públicos y privados, ha puesto a su disposición de los/as mayores recursos que les ayudan a mejorar su calidad de vida y su bienestar social y personal. Sin embargo, aunque les apoyen en sus actividades de la vida diarias, no llegan a erradicar el problema real de la soledad o la falta de relaciones sociales.

Según la Organización Mundial de la Salud (2015), las relaciones sociales son un puente hacia un envejecimiento saludable porque se ha demostrado que cuando se promueven, fomentan y generan redes sociales, aumenta de manera favorable la participación social, la calidad de vida y, en algunos casos, se reducen los problemas relacionados con el deterioro funcional.

Igualmente, mantener las relaciones sociales no es una tarea fácil para las personas mayores porque sus capacidades se van viendo afectadas de forma gradual, minimizando sus habilidades comunicativas y relaciones en base a las etapas anteriores. Es por eso que aparece la soledad y el aislamiento social en torno a la vejez, aspectos a los que se puede hacer frente mediante la promoción de nuevos contactos y mejora de la participación dentro de la sociedad.

Actualmente, nos encontramos inmersos en continuos cambios sociales. Según Fernández et al. (2010), se prevé un alto índice de población envejecida a consecuencia de la elevada esperanza de vida, cuyo alcance sobrepasa los 77,1 años de edad, y de la reducida tasa de

natalidad, siendo esta de 2,2 nacimientos por cada mujer. Atendiendo a estos datos y evolución, nos encontraremos en 2050 ante una población fuertemente envejecida.

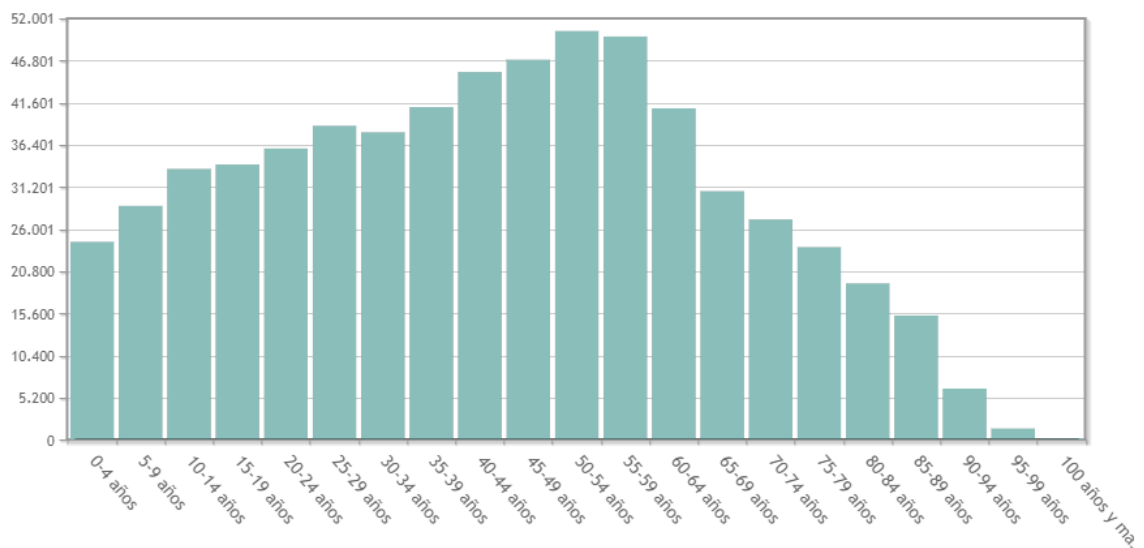
A día de hoy, y más concretamente estos dos últimos años, la aparición de la Covid-19 muestra una situación dentro de España con una población con 65 o más años de edad del 54,59%, porcentaje mayor respecto al año 2018 (que fue de 53,43%) y del 2017 (de 53,76%). Estos datos nos indican que aún con dicha pandemia la población mayor va en aumento en relación a los años anteriores y a los nacimientos. En cuanto a la comunidad autónoma que nos concierne, Andalucía es considerada como un territorio de población de edad avanzada, que supera el millón de personas mayores (Abellán et al., 2019).

Según Martínez (2011), la comunidad andaluza va a experimentar un alto índice de población hacia la edad más alta, porque hay una mayor esperanza de vida, es lo que se conoce como envejecimiento demográfico, entendido como un aumento de la edad de las personas mayores y niveles bajos en el resto de edades.

En cuanto a la provincia de Jaén, la Figura 1 muestra la población dividida por franjas de edades, siendo el grupo más numeroso el comprendido entre 50-54 años y el menos numeroso en edades superiores a los 70 años de edad. En esta misma gráfica se puede observar que con el paso de los años la población mayor superará a las demás generaciones.

Figura 1

Índice de población de la provincia de Jaén por grupos de edad 2020.

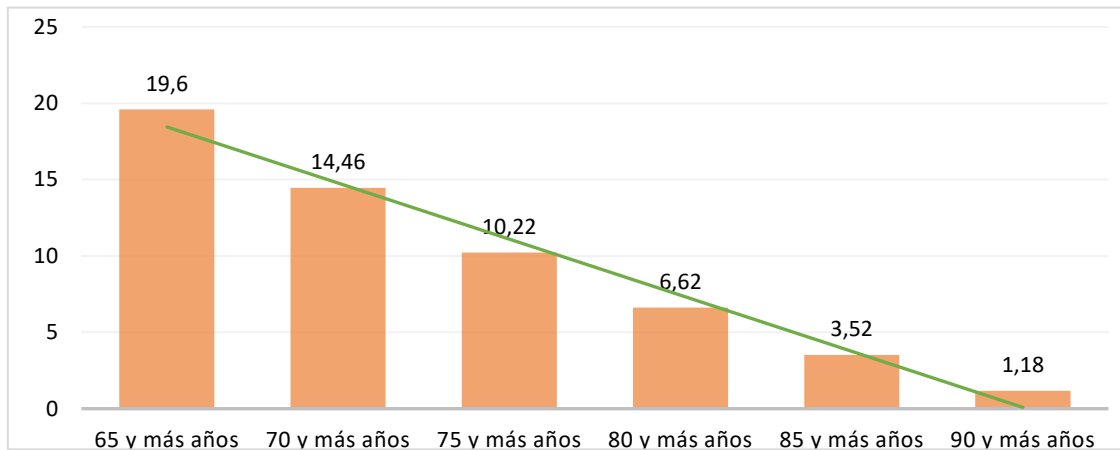


Fuente: Instituto Nacional de Estadística (2020)

Profundizando en la población mayor de 65 años, se puede observar en la Figura 2, el índice con respecto a las edades que se encuentra en la provincia de Jaén actualmente. Entre las personas mayores, el grupo más numeroso lo constituye el de los 65-69 años, disminuyendo progresivamente conforme se avanza en edad.

Figura 2

Proporción de personas mayores en la provincia de Jaén en 2021

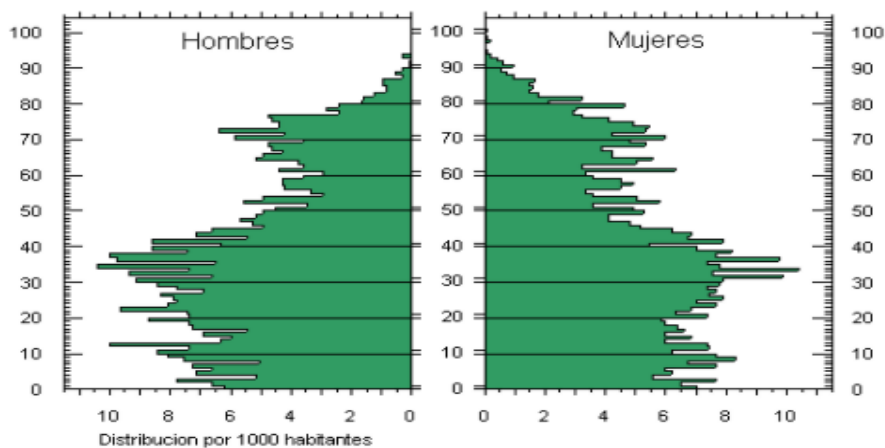


Fuente: Elaboración propia. A partir de datos del Instituto Nacional de Estadística (2021)

A continuación, se puede observar en la Figura 3 la pirámide de las edades de la localidad de Mancha Real a día de hoy. Su estructura es regresiva, puesto que existe un alto índice de población entre los 30 y 40 años de edad en ambos sexos. Asimismo, existe una leve cantidad de mujeres en cuanto al género masculino en todas las edades.

Figura 3

Pirámide de edades de Mancha Real (Jaén) 2021.



Fuente: Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía (2021)

Ahora bien, como he dicho anteriormente, la esperanza de vida no es *per se* un hecho positivo, ya que el paso de los años viene acompañado de muchas enfermedades asociadas a la edad, como los trastornos depresivos, ictus o demencias, entre otras, limitando la calidad y la actividad de los/as más mayores (Organización Mundial de la Salud, 2018).

En este proceso de evolución, el envejecimiento viene acompañado de un deterioro progresivo que supone la pérdida de roles, actividades y participaciones que supone la falta de adaptación al entorno en el que se encuentran (Vélez et al., 2019).

Una solución que se tiene en cuenta y que se usa para abordar dicha problemática es la adaptación, puesto que como afirma Sarfson (2017), se busca ayudar a los grupos más vulnerables de edad ante los diferentes cambios en los que están inmersos. Para ello, se pretende mejorar la calidad de vida mediante el uso de recursos, proyectos y actividades que actúan dentro de la capacidad funcional, participación social, seguridad y salud de nuestros/as mayores. Esta es una postura que se quiere efectuar tras la situación de la Covid-19, fomentando la atención y el apoyo hacia los/as más mayores, con el fin de mejorar su día a día y su integración dentro de la sociedad (Gobierno de España, 2021).

La presencia de estas limitaciones aumenta las posibilidades de aislamiento y disminuye en gran parte la autonomía de la persona y de su dependencia dentro de la sociedad, suprimiendo en gran parte sus relaciones personales y sociales (Reich et al., 2014). España presenta que tres de cada cuatro personas mayores viven solos/as. Ante estos datos, “la frecuencia de contactos entre las distintas generaciones de una familia es uno de los principales vehículos de la solidaridad familiar, que atenúa en gran manera las necesidades de ayuda de los mayores que llegan al ámbito público” (Pérez, 2016, p. 31).

Dentro de este orden de ideas, la gerontología social persigue fomentar los roles sociales activos de los/as mayores, estando intrínsecamente relacionado con su falta de rol dentro de la sociedad. La teoría de roles, establece que a mayor edad la falta de relaciones se encuentra presentes, reduciéndose sus interacciones sociales y su autoconcepto y autoestima. De esta forma “la edad avanzada es una etapa sin roles sociales” (Piña-Morán et al., 2017, p. 103).

Gracias a los datos recogidos por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2018), se conoce que las personas mayores de entre 55 y 64 años de edad prefieren actividades relacionadas con temas culturales, mientras que las personas con edades comprendidas entre los 65 y 74 años se inclinan por las escapadas de ocio y los juegos de mesa. Por último, la población de más de 75 años se centra en ver televisión (72,9%). En cuanto a las actividades relacionadas con la música, se observa que existe una disminución de la actividad cuanto más

edad se presenta, siendo el rango más alto de práctica en edades comprendidas entre 55 y 64 años de edad (representando el 16,6%).

Así pues, el proyecto que aquí planteo permite promover las relaciones intergeneracionales y fomentar la participación social de los/as mayores, aportándoles una nueva visión de la vida. La propuesta de intervención que se propone, se llevará a cabo en la localidad de Mancha Real (Jaén), e irá dirigida a personas mayores de 65 años que vivan solas, que presenten síntomas de soledad y que quieran fomentar y mejorar sus relaciones sociales. Para ello, se han diseñado 25 actividades, divididas en cuatro bloques en las que participarán los/as mayores junto a jóvenes de la misma localidad que quieran colaborar.

De esta manera, se pretende conseguir los objetivos planteados y ofrecer una serie de recursos que les ayuden en su día a día, mejorando su calidad de vida y sus relaciones sociales.

Debido a la escasez de programas intergeneracionales que existen a día de hoy, esta propuesta de intervención puede constituir un modelo para otras localidades, provincias o barrios, naturalmente con las consecuentes adaptaciones a cada grupo y características del territorio.

2.2. INVESTIGACIONES E INTERVENCIONES PREVIAS

Existen numerosos estudios que avalan y analizan los beneficios que presentan proyectos o programas relacionados con el tema de trabajo. A continuación, se muestran estudios relacionados, sus resultados y conclusiones más relevantes.

Rondón, Aguirre y García (2018) llevaron a cabo un estudio para averiguar si las relaciones sociales son un mecanismo que ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. En este estudio se puede observar que con la edad se pierden relaciones sociales, pero si se amplía la red social, el contacto con los demás es continuo y se recibe una carga emocional alta de estas relaciones, la salud mejora porque se reducen los síntomas que provocan algunas enfermedades.

Estas relaciones pueden darse a nivel mesosocial (grupos) y microsical (familia), puesto que aportan beneficios a la persona teniendo en cuenta la proximidad, la frecuencia, la cantidad y el tipo de contacto. La participación en actividades comunitarias mejora la autoestima y la autonomía del individuo, actuando en la parte emocional, conductual y de percepción de la realidad. Estos autores concluyen que la interacción social ayuda a mejorar la salud.

Otro estudio es el de Takahashi y Matsushita (2006), quienes analizan los beneficios de la música en personas mayores con demencia moderada/grave. Su estudio establece un grupo experimental (música) y un grupo control (sin música), y a lo largo de dos años pudieron

observar que el grupo experimental mantenía su estado mental y físico intacto, mientras que en el grupo control no hubo cambios favorables.

Asimismo, Hyung (2021) analiza los efectos que presenta la música ante el dolor. Tras el análisis de 97 casos, determina que existe una correlación entre la utilización de la música y la reducción de dolor, por lo que puede ser un tratamiento eficaz en el alivio del dolor.

Para analizar la relación que existe entre las emociones y la edad en relación a la música, he de señalar el estudio transversal realizado por Vieillard y Gilet (2013). En él se analiza a dos grupos de edad, de 60 a 84 años y de 19 a 24 años de edad, para analizar tanto su expresión como su estimulación ante la música según el estilo, la fuerza o la intensidad. Este estudio pudo analizar cuatro emociones principales (felicidad, tristeza, miedo y tranquilidad), y estas eran expresadas de forma más intensa por parte de los/as mayores. Como resultado se llegó a la conclusión de que el envejecimiento presenta un alto nivel de regulación emocional, evitándose los estímulos negativos y potenciando los positivos.

En otro estudio de Ramos-Feijóo y Francés (2021), se concluye que la participación comunitaria mejora la vida de nuestros/as mayores, básicamente mediante la construcción de grupos. Como problema principal está el aislamiento y la falta de solidaridad, que se quiere reducir mediante la intergeneracionalidad, puesto que la falta de empatía y de conocimiento sobre las edades avanzadas es mínima. Gracias a esto, se ha transformado el entorno y los espacios existentes para propiciar el contacto intergeneracional y acrecentar la autonomía y la atención que presenta el/la adulto mayor dentro de la sociedad.

Por otro lado, la Fundación ADSIS y la Fundación Aspaldiko de Vizcaya concibieron un espacio común para sensibilizar e integrar a los/as adultos/as mayores. De esta manera, se reducían la exclusión, los estereotipos y los prejuicios. Gracias a la realización de actividades de forma conjunta se incrementaron en los/as mayores y en los/as jóvenes tanto la autoestima como la participación dentro de la sociedad (Centro del conocimiento de Fundación EDE, 2015).

Desde la Junta de Andalucía se han llevado a cabo proyectos de intergeneracionalidad, puesto que se ha observado que fomenta el envejecimiento activo y la calidad de vida. Para ello, se han planificado actividades donde la participación está garantizada y así generar la cooperación y la creación de valores que arropen a nuestros/as mayores. En este caso, se consiguen los objetivos marcados y se mejora la percepción que presentaban de sí mismos y la calidad de vida, sintiéndose satisfechos en todos los aspectos físicos, psicológicos y sociales (Agencia de Obra Pública de la Junta de Andalucía, 2014).

Por último, la plataforma IMSERSO, especializada en las personas mayores, fomenta actividades intergeneracionales debido a los satisfactorios resultados que presenta su realización. Pretenden eliminar barreras hacia este colectivo y dar a conocer un envejecimiento saludable y activo (Instituto de Mayores y Servicios Sociales, 2017).

Con este proyecto de intervención “Generaciones en Armonía”, se pretende ir un paso más allá, favoreciendo la participación y las relaciones mediante la unión de dos generaciones con actividades musicales, para así conseguir resultados favorables como los estudios anteriormente expuestos.

2.3. LINEAMIENTOS POLÍTICOS

Finalmente, haremos alusión a la legislación, en la que se enmarca este proyecto; para ello, se abordarán los lineamientos políticos en España, así como las líneas que hacen referencia directa al colectivo de las personas mayores.

En la Declaración Universal de Derechos Humanos, adoptada y proclamada el 10 de diciembre de 1948 (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1948), el artículo 25 establece que “toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar”, al igual que su acceso a los seguros en caso de vejez, invalidez, viudez y/o falta de recursos.

La Constitución Española, de 29 de diciembre de 1978 (Congreso de los Diputados y del Senado, 1978), establece en su artículo 14 que “los españoles son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social” (p. 11).

De igual manera, en su artículo 50 recoge que los “poderes públicos garantizarán, mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad” (p. 19), sin tener en cuenta las obligaciones familiares y atendiendo en los espacios de la cultura, del ocio, de la salud y de la vivienda. Asimismo, en su artículo 9.2. especifica la total libertad e igualdad para desarrollar y atender “la vida política, económica, cultural y social” para que de esta manera la integración sea veraz y decisiva.

También los artículos 41, 43.1. y 44.1. de la misma Constitución destacan la necesidad de garantizar a todos/as su asistencia y su acceso a las prestaciones sociales mediante la Seguridad Social, y su derecho tanto a la protección de la salud como a su promoción de la cultura.

Por otro lado, el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento 2002 (MIPAA, Organización de las Naciones Unidas, 2002), estableció como objetivo prioritario “garantizar que en todas partes la población pueda envejecer con seguridad y dignidad y que

las personas de edad puedan continuar participando en sus respectivas sociedades como ciudadanos con plenos derechos” (p. 13).

Centrándonos en la Ley 6/1999, de 7 de julio, de Atención y Protección a las Personas Mayores (Boletín Oficial del Estado, núm. 233, de 29 de septiembre de 1999), se deben destacar los Títulos I, II y III. En el Título I “Principios Generales”, se busca la protección y la atención completa de los/as mayores, para mejorar las condiciones de vida y conseguir un bienestar completo. Por ello, destaco el artículo 1.a “impulsar y mejorar el bienestar físico, psíquico y social”, el artículo 1.c “procurar la integración de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida social mediante su participación en las actividades” e incentivar su contribución mediante “sus conocimientos y experiencia a las restantes generaciones” y el artículo 1.j “potenciar la implicación social por medio del desarrollo de medidas que promuevan la solidaridad hacia las personas mayores” (p. 34672).

En el Título II “Participación de las Personas Mayores”, se busca proporcionar, fomentar y motivar la participación de los/as adultos/as mayores, lo que se ve reflejado en su artículo 4 “fomentarán la participación de las personas mayores en la vida política, económica, cultural y social” y en su artículo 6 “desarrollo del voluntariado de mayores como forma de participación en los diversos campos donde interviene el voluntariado, así como grupos de ayuda mutua, dentro del propio colectivo” (p. 34672-73).

En el Título III “Servicios Sociales” y más concretamente en su Capítulo II “Atención Comunitaria”, artículo 12, se señala que su objetivo principal es el de “promover su integración y participación en la sociedad, favoreciendo el mantenimiento en su medio habitual y evitando su marginación” actuando, como recoge su artículo 13.3. en el “ámbito individual como de grupo”. Asimismo, el artículo 19 hace referencia al desarrollo e impulso de aquellos programas que busquen “la integración del mayor” y la “estancia con jóvenes”, con el fin de atenderlos y favorecer su existencia de la mejor manera posible (p. 34673-74).

Para concluir con esta Ley, mencionaré el artículo 34 sobre la “participación en la vida cultural”, que subraya el acceso a actividades de ocio y de nivel cultural, siendo satisfactorio y reconfortante para los/as mayores (p. 34676-77).

Respecto a la normativa básica andaluza, esta queda recogida en la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, considerada como un

Estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u

otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía personal (Artículo 2.2., p. 44144).

Los grados de dependencia se estructuran, según esta Ley, en grado 1, 2 y 3, refiriéndose el primero a una dependencia moderada, el segundo a una dependencia severa y el tercero a una gran dependencia, diferenciándose entre ellas por la necesidad de ayuda de la persona que la recibe. A su vez, cada uno de estos grados se encuentra clasificado en dos niveles: por un lado, la autonomía de las personas y, por otro, la intensidad de sus cuidados.

3. MARCO TEÓRICO

Tras describir el problema y mostrar los datos estadísticos asociados al mismo, es conveniente revisar los conceptos clave de la investigación, comenzando por el término de envejecimiento, que la Organización Mundial de la Salud (2018) define como una etapa en la que la persona sufre cambios relacionados con los diferentes niveles (biológicos, fisiológicos, psicológicos y sociales).

Desde el punto de vista biológico y fisiológico, se producen una serie de transformaciones a nivel molecular asociadas a diversas patologías y enfermedades que comienzan a surgir a partir de los 30 años de edad y que se producen de forma continuada y de manera creciente. No obstante, no todos los individuos presentan el mismo desarrollo, puesto que este puede variar dependiendo de la genética y del entorno.

Con respecto a los cambios psicológicos y sociales (rol, posición social y relaciones), estos afectan a su adaptación social, particularmente a sus habilidades funcionales y sus relaciones dentro del entorno. Es por ello, que la actuación ante ciertas situaciones y/o problemas, teniendo en cuenta los sentimientos y sus capacidades, es distinta con el paso de los años, siendo habitual que el/la mayor se frene a la hora de cumplir metas y de llevar a cabo ciertas actividades (Ribera, s.f.).

Para dar respuesta a las limitaciones y los cambios que sufre el/la mayor, las autoridades políticas deben garantizar recursos y sistemas que ayuden a afrontar los problemas de salud asociados a la vejez, centrado en la búsqueda de estrategias personales que contrarresten las pérdidas, refuercen la recuperación y produzcan un psicosocial y una adaptación al entorno (Comisión Europea, 2021).

Es así como se empieza a tomar conciencia del término de envejecimiento saludable, que, según el Plan para la década del envejecimiento saludable 2020-2030 de la Organización

Mundial de la salud (2020), se define como un proceso en el que no tiene en cuenta las enfermedades que afecta a todas las personas sino los recursos y oportunidades que se les ponen a disposición para la toma de decisiones, para cubrir sus necesidades y para mejorar su calidad de vida y su participación desde el apoyo social.

Por su parte, la Comisión Europea (2021) entiende el envejecimiento saludable como un proceso elaborado y compuesto por diferentes estilos y patrones que mantienen al adulto mayor en un estado y entorno favorable y positivo.

Por otro lado, y relacionado con el anterior, se encuentra el envejecimiento activo que se define como

un proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. El envejecimiento activo permite que las personas realicen su potencial de bienestar físico, social y se centra en las personas mayores y en la importancia de dar una imagen pública positiva de este colectivo (Organización Mundial de la Salud, 2012, cit. en Pérez, 2016, p. 30).

Es cierto que la vejez es una etapa que afecta de manera distinta a cada persona y lo mismo ocurre con la soledad. Hay personas que no perciben la soledad como algo negativo sino como un estilo de vida, sin embargo, en ocasiones la salud se ve afectada ante la falta de afecto y de relaciones. La motivación es una causa que influye altamente en la persona, puesto que esta puede provocar tanto la participación social como el aislamiento (De la Mata, Luque y Freixas, 2018).

A causa de la situación pandémica de la Covid-19, muchas personas mayores han presentado una desconexión social que ha afectado a sus capacidades cognitivas, físicas y sociales, aumentando el riesgo de soledad y aislamiento, que unido al sedentarismo y la mala alimentación ha aumentado el riesgo de muerte y situaciones de estrés y malestar, afectando por ende a la calidad de vida (Pinazo-Hernandis, 2020).

Es por ello que la soledad ha incrementado los problemas de salud de muchos/as mayores, tanto físicos como mentales, disminuyendo la posibilidad de poder relacionarse con otras personas y aumentando los índices de discriminación. No obstante, la sociedad ha buscado la forma de solventar estos problemas localizando sus necesidades y ayudándoles a expresar sus intereses y emociones (Pinazo-Hernandis, 2021).

En la actualidad, el aumento de esperanza de vida viene acompañado con la soledad, debido a que muchos hogares de personas de 65 años en adelante son unipersonales. Según los datos estadísticos recogidos en 2020 en España (véase Figura 4), el porcentaje de mujeres que viven

solas es mayor en todas las edades respecto al de los hombres. Esto puede indicar que muchas de las personas mayores se sienten solas.

Figura 4

Población en situación de hogar unipersonal según sexo y edad en España

Personas que viven solas	
2020	
60-64 años	
Hombre	180,4
Mujer	203,3
65-69 años	
Hombre	161,1
Mujer	231,1
70-74 años	
Hombre	152,5
Mujer	303,0
75-79 años	
Hombre	109,4
Mujer	287,3
80-84 años	
Hombre	73,5
Mujer	305,4
85 años o más	
Hombre	124,0
Mujer	384,2

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (2020)

Las tres principales crisis que pueden presentarse en una situación de soledad son (Laforest, 1991, cit. En Rodríguez, 2009). La crisis de identidad, en la que puede verse afectada la autoestima ante las diversas situaciones que se identifican en el entorno de la persona; en segundo lugar, la crisis de autonomía, en la que se produce una alteración ante las actividades de la vida diaria que se quieren realizar; y, en tercer lugar, la crisis de pertenencia, normalmente en edades avanzadas, cuando los/as mayores comienzan a sentirse excluidos y separados de ciertos roles y del ambiente social en el que se encontraban.

Estas crisis pueden ocasionarse por determinadas circunstancias como tener una pobre relación con el entorno más cercano, la muerte de un cónyuge, la salida del mercado laboral, la falta de actividades lúdicas y el prejuicio que existe en la sociedad actual hacia su grupo de edad (Rodríguez, 2009).

Pues bien, para atender a estas necesidades, la Organización Mundial de la Salud (2020) se basa en el envejecimiento saludable para “facilitar la cohesión social y el intercambio interactivo entre generaciones en pro de la salud y el bienestar de todas las personas” (p. 4), resaltando que la intergeneracionalidad establece una sociedad que no se encuentra dividida en edades, generando un espacio enriquecedor común donde las personas mayores y los/as jóvenes puedan intercambiar actividades, informaciones, valores, tradiciones y experiencias.

Asimismo, los programas intergeneracionales son espacios de intercambio cultural y de aprendizaje mutuo, entre las personas mayores y los/as jóvenes. Estos promueven promoviendo una unión y cohesión social, al igual que minimizan las barreras sociales, los estereotipos y los mitos que existen acerca de este rango de edad (Martínez, 2011).

Es por eso que fomentar estos tipos de programas son favorables para que ambas generaciones ayuden a un envejecimiento activo, mejoren la participación social y promuevan un entorno inclusivo. De esta manera, se puede promover la relación a nivel extra-familiar e inter-familiar transmitiendo “una sensación de significado a la vida que conduce a un incremento de la longevidad” (p. 348).

La participación en estos programas de intergeneracionalidad está ayudando a mejorar la vida de los más mayores y de los/as jóvenes, que pueden concretarse en una serie de ventajas recogidas por Sánchez et al. (2010):

- En las personas mayores, se puede lograr: aumentar su autoestima, vitalidad y motivación; mejorar sus cambios de humor y su capacidad para enfrentarse a enfermedades propiciadas con la edad; promover la autopercepción positiva; generar un aprendizaje nuevo; reducir el aislamiento mediante una reintegración en la sociedad y en el ámbito familiar; desarrollar lazos de amistad y ocupar el tiempo libre con gente joven; compartir conocimientos, experiencias, cultura, tradiciones y valores; desarrollar habilidades sociales y nuevas; y promover una participación activa.
- En las personas jóvenes y/o niños/as, se puede lograr: potenciar la autoestima, valía, optimismo y confianza; reducir el aislamiento y la soledad; obtener y recibir apoyo de la persona mayor ante situaciones difíciles; aumentar la responsabilidad social, cívica y de la comunidad; aprender cómo son y qué son las personas mayores; potenciar las habilidades básicas; reducir los actos negativos en los/as jóvenes; estar más saludable; conocer las historias predecesoras; y valorar y disfrutar de la realización de actividades con las personas mayores.

Sin embargo, estos beneficios no solo son obtenidos para las personas mayores y los/as jóvenes, ya que las familias y el entorno social también se alimenta de estos beneficios que

ayudan a mejorar el apoyo y la confianza, a conocer la cultura, historia y tradiciones y a potenciar los lazos afectivos y las responsabilidades tanto familiares como sociales (Sánchez et al., 2007).

La música es un proceso en el que se construye y atribuye a la persona habilidades sociales, musicales, físicas y cognitivas. Durante este periodo, las habilidades sociales que se fomentan son la tolerancia, la diversidad, el respeto, el ambiente, la convivencia y la participación. Con respecto a las habilidades musicales que se desarrollan son las instrumentales, vocales, auditivas y motrices, y, en cuanto a las habilidades cognitivas, destacan la improvisación, la creatividad, la atención y concentración y la memoria a corto y largo plazo, entre otras (López et al., 2015).

Entre las herramientas que pueden ayudar a mejorar la identidad y los lazos entre estos colectivos está la música. Desde la antigüedad, la música ha sido utilizada con muchos fines, y uno de los usos más frecuentes se apoya precisamente en su capacidad para unir personas, de crear lazos afectivos, puesto que mejora las condiciones tanto físicas como cognitivas y emocionales, fomentando de esta manera las ganas de aprender y de ser partícipes de la sociedad (Bernabé, 2013).

La identidad social mediante la música puede tener dos connotaciones. Una de ellas presenta un ángulo más social, es decir, una identidad colectiva o de grupo en la que se expresa la música como base común, en la que puede interferir la clase social, la etnia, la cultura o la edad. Y en la otra como algo más subjetivo y de carácter individual, gracias a la música se genera en la persona las expresiones, ideas, afinidades y sentimientos que va dentro de la propia identidad (Hormigos, 2010).

Con el paso de los años, la música ha generado cambios en el individuo y en su medio, propiciando conductas y consecuencias que van ligadas a connotaciones positivas o negativas dependiendo de la música. Esta fuente, promueve las ideas, los contenidos, la creatividad, la pasión, la distracción y la diversión; tanto es así que ha llegado a modificar el bienestar individual y social de la persona (Miranda et al., 2017).

Para Bortnick (2005, cit. en Sarfson y Larraz, 2017) la música supone en las personas mayores mejoras en todos los sentidos, puesto que es un medio de comunicación con los/as demás. Gracias a la realización de actividades como la escucha y el canto se han obtenido cambios positivos de conducta y en el ámbito psicológico y social. Debido a que, en la estimulación musical, se han promovido los sentimientos, las emociones y los estados de ánimo que rodea a la persona, creando de esta manera una vinculación tanto individual como grupal (Díaz, 2010).

Estas emociones y sentimientos se pueden expresar por estímulos externos que modifica la acción de la persona e influye en su entorno individual y grupal interfiriendo en las acciones que lleva a cabo en su día a día. Es por ello, que la expresión, asimilación y acomodación de las emociones proporcionan un acceso directo a la integración social (García, 2019).

Es cierto, como manifiestan Alcalde y Pereyra (2016), que uno de los mecanismos que se usan para expresar lo que se siente o se percibe es la música, ya sea mediante sonidos o movimientos, y esta unión ha ayudado a alcanzar distintas reacciones y/o actitudes que pueden ser compartidas.

La música es, por lo tanto, una herramienta altamente valiosa y probada a través de los siglos para emocionar y unir a las personas. Son las emociones las que en muchas situaciones no encuentran espacios o formas de exteriorizarse, y en este sentido, la música puede considerarse un vehículo más que adecuado para cumplir con esta finalidad (p. 5).

Esta terapia no invasiva es un medio que mejora la calidad de vida y disminuye el avance de enfermedades de forma rápida y retrasa el deterioro cognitivo, reduciendo también la ansiedad y potenciando la comunicación, la expresión de emociones y las habilidades personales (Vernia, 2021).

Lehmberg y Fung (cit. en Sarfson y Larraz, 2017) afirman que la música beneficia a las personas mayores, al mejorar su calidad de vida a nivel social y a nivel personal, y reduciendo los niveles de estrés acumulados.

Además, los/as adultos/as mayores que participan en la realización de tareas y actividades relacionadas con la música, como pueden ser cantar, interpretar instrumentos, escuchar obras o canciones, entre otros, han mejorado en los diferentes aspectos cognitivos, emocionales, físicos, sensoriales y sociales. Además, con la participación en actividades parecidas a las que se plantean en este proyecto, se ha conseguido reducir el deterioro tanto físico como mental, aumentar la autoestima, desarrollar la comunicación y la creatividad y fomentar la integración social y la capacidad de expresarse tanto social como emocionalmente (Sarfson, 2017).

Custodio y Cano-Campos (2017) afirman que la música es un mecanismo que incrementa las habilidades y las capacidades cognitivas, sociales y emocionales. Asimismo, es otro lenguaje más que ayuda a comunicar diferentes sensaciones, pensamientos y estados de ánimo que se puede utilizar para evocar esos procesos cognitivos que tanto afecta en edades superiores, favoreciendo la información ya almacenada, la memoria asociativa.

4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN “GENERACIONES EN ARMONÍA”

4.1. JUSTIFICACIÓN

He querido centrar mi trabajo en un proyecto intergeneracional para contribuir, en la medida de lo posible, en la integración entre el colectivo de personas mayores más vulnerables y las personas jóvenes.

Con ello, quiero estimular el nexo que debería existir entre estas generaciones, ya que este tipo de relaciones se están deteriorando con el paso del tiempo. Me refiero a esa falta de empatía y distancia entre la juventud y la vejez, al considerarse erróneamente a los mayores como cargas sociales, perdiéndose también el respeto y la admiración que existía antes hacia nuestras personas mayores, que atesoran una extraordinaria sabiduría.

El proyecto “Generaciones en Armonía” lo llevaré a cabo a través de actividades musicales, ya que la música es una herramienta fundamental para crear lazos afectivos entre personas, por lo que refuerza las relaciones interpersonales, y ayuda a expresar mejor la vida interior (ideas creativas, emociones, sentimientos) (Cabrelles, 2007; Mosquera, 2013; Blanco, 2020).

Mi experiencia personal me ha hecho comprender lo importante que es la música para las personas mayores y para las enfermas de Alzheimer. Día a día comprobamos al escuchar determinado repertorio que en el paciente afloran determinadas emociones y sentimientos ya olvidados en su mente y cómo comienza a relacionarse con el entorno de otra manera (Justel y Rubinstein, 2013; Moltrasio, Detlefsen y Rubinstein, 2020). A través de las experiencias musicales que vivimos juntos a ella, entablamos otro tipo de relaciones emocionales muy valiosas para nosotros. Ella aprende con la música a enfrentarse a su nueva vida y nosotros aprendemos de nuestra nueva situación.

Mi experiencia laboral como Personal Técnico en Integración Social me ha permitido comprobar año tras año que, con la música, la dramatización y otras actividades de expresión se puede mejorar tanto el plano emocional como cognitivo, social y afectivo en los pequeños, adultos y mayores.

Esta es el motivo principal por el que propongo un proyecto intergeneracional que contribuya a mejorar la situación de soledad en la que se ven inmersos nuestros mayores, en una sociedad que avanza cada vez más rápida hacia una individualización generalizada. Esta individualización afecta a las relaciones sociales que se han visto mermadas durante mucho tiempo, y aún más si cabe, con la pandemia a nivel mundial que persiste a día de hoy.

La meta final que persigue este proyecto consiste en mejorar la calidad de vida y el bienestar tanto personal como social de las personas mayores. Las actividades que lo engloban

pretenden integrar al adulto mayor haciéndolo partícipe del mundo que le rodea, fomentando de forma paralela su atención plena.

Al mismo tiempo, pretende educar a las generaciones más jóvenes, para hacerlas conscientes de lo que conlleva la etapa de la vejez cambiando de esta manera sus ideas previas negativas hacia el colectivo de los mayores.

4.2. OBJETIVOS

4.2.1. OBJETIVOS GENERALES

- Favorecer la integración de las personas mayores en la sociedad.
- Promover las relaciones intergeneracionales a través de la música.
- Fomentar el envejecimiento activo en los/as mayores, con el fin de mejorar su bienestar personal y social.
- Mejorar la percepción que los jóvenes tiene sobre el colectivo de las personas mayores.

4.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Potenciar los lazos sociales entre jóvenes y mayores mediante la interacción grupal en un ambiente de respeto, confianza y tolerancia.
- Generar vínculos afectivos intergeneracionales a través de prácticas musicales variadas.
- Favorecer la comunicación, la estimulación cognitiva y la motricidad entre ambas generaciones a través de la expresión musical, corporal y de sentimientos y emociones.
- Mitigar la sensación de soledad y los estados de ánimo negativos y de ansiedad de las personas mayores y aumentar su participación dentro de la sociedad.
- Potenciar las habilidades sociales, la autonomía y la autoestima en las personas mayores.

4.3. METODOLOGÍA

La metodología empleada para la puesta en marcha de este proyecto de intervención es de naturaleza híbrida, ya que confluyen el método cualitativo y el cuantitativo.

En primer lugar, se ha llevado a cabo un análisis documental a través de la lectura de diversos estudios e investigaciones publicadas recientemente, mediante el procedimiento basado en la filtración de palabras clave, que en este caso concreto han sido: música, intervención, personas mayores, relaciones intergeneracionales y soledad.

Esta búsqueda recuperó un amplio corpus de informes (Informes de Envejecimiento en Red), artículos de revistas científicas, y libros y capítulos de libro (impresos y digitales), localizados en las siguientes bases de datos: Scopus, Scielo, Journal Citation Reports, Elsevier, Redie, Redined, Dialnet, Google Libros, Researchgate, Google Académico, Google Scholar y revistas electrónicas tanto de la Universidad de Jaén como de otras instituciones. Entre las publicaciones periódicas consultadas, destaco la *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, la revista *Prisma Social* y *Journal of Music Therapy*. Esto ha permitido conocer el estado de la cuestión sobre el tema objeto de estudio y establecer un marco teórico previo a la intervención.

Además, se han consultado las publicaciones de organismos oficiales, como el Boletín Oficial Estado (BOE), la Junta de Andalucía, el Instituto Nacional de Estadística (INE), entre otras, y de distintas plataformas que contenían información relevante sobre nuestro tema de estudio como IMSERSO.

En resumen, la variedad y especialización de las fuentes empleadas, tanto de ámbito nacional como internacional, ha permitido un trabajo bien documentado, fiable y coherente.

El plan de trabajo del proyecto de intervención propuesto se divide en tres fases: inicial, intermedia y final, en las que se empleará métodos de corte cualitativo y cuantitativo y que pasaremos a describir en breve.

Los destinatarios del proyecto serán habitantes de la localidad de Mancha Real (Jaén), clasificados en dos grupos de edad: mayores de más de 65 años y jóvenes de entre 18 y 25 años de edad, que deseen participar en el proyecto. La selección de los participantes será a través de un muestreo no probabilístico, concretamente, por conveniencia, formando parte 7 adultos mayores de más de 65 años, y 7 jóvenes de 18 a 25 años de edad.

Como criterios de inclusión para las personas mayores, se tendrá en cuenta que los participantes residan en el municipio de Mancha Real, que no estén institucionalizados, que vivan solos y que acepten participar en el proyecto. Del mismo modo, los criterios de inclusión para el grupo de los/as jóvenes, serán la residencia en el municipio de Mancha Real y que acepten participar en la intervención. en el proyecto.

Respecto a los profesionales necesarios para implementar el proyecto, se requiere de un/a trabajador/a social y de un/a animador/a sociocultural.

Este proyecto se efectuaría dos veces por semana, concretamente los martes y jueves de 18:00h a 19:00h, en un local de la Casa de la Cultura cedido por el Excmo. Ayuntamiento de Mancha Real.

Con respecto al procedimiento de actuación, en primer lugar, se solicitará el permiso tanto al Ayuntamiento de Mancha Real como al Comité Ético, para obtener información de los/as

mayores que viven solos/as en su domicilio. Una vez obtenidos los permisos, se acudirá a sus residencias para informarles en qué consiste el proyecto de intervención y cuáles son sus objetivo y fases.

Posteriormente, se realizará la Escala Este II de soledad social a las personas mayores que han querido participar. Esta herramienta fue creada en 2009 por investigadores de la Universidad de Granada y es una revisión de la Escala Este I elaborada en 1999 (Véase el **ANEXO I**). Sus resultados determinarán qué adulto/a mayor puede verse más beneficiado con la participación en este proyecto.

Tras la selección definitiva de los/as participantes en el proyecto, se les facilitará una ficha en la que aparecen sus datos personales y en la que queda reflejado su consentimiento y la protección los datos obtenidos de forma anónima.

Finalmente, los/as profesionales se reunirán para sensibilizar a la población joven del problema de soledad que aflige a muchas personas de su localidad e incentivará a que participen en el proyecto de forma voluntaria a través de cartelería publicitaria y de redes sociales relacionadas con el entorno, como Facebook e Instagram.

A continuación, describo las fases del proyecto y los instrumentos y recursos metodológicos empleados para conseguir la integración de las personas mayores a través de la música y fomentar el envejecimiento activo entre ellos/as.

En primer lugar, la *fase inicial*, centrada en el método cualitativo, en la que se llevará a cabo una observación participante en lugares frecuentados dentro de la localidad por personas mayores. Esto nos permitirá analizar las relaciones sociales que existen dentro de este colectivo, analizando la frecuencia, las interacciones y las actividades más comunes. La herramienta utilizada en esta ocasión será una hoja de observación (véase **ANEXO II**).

En segundo lugar, la *fase intermedia*, en la que se realizarán las actividades diseñadas ex profesos, es decir, una batería de 25 actividades organizadas en 4 bloques diferentes, que responde a *conóceme, exprésate, muévete y participa*. La duración de cada sesión será de 60 minutos y quedará estructurada de la siguiente forma:

- Saludo inicial y toma de contacto con los/as participantes.
- Distribución en el espacio de las personas para explicar la actividad correspondiente y las posibles dudas que puedan surgir.
- Desarrollo de la actividad.
- Reflexión sobre la actividad llevada a cabo y valoración grupal.
- Despedida final en la que se hará un resumen de la actividad realizada y se enlazará con los beneficios de este proyecto.

A lo largo de las sesiones, se realizará un registro completo de la participación e interés que presentan los/as participantes. Para ello, se anotará en la Ficha de evaluación la información más relevante y la asistencia a dichas actividades (véase **ANEXO III**). Asimismo, al finalizar cada actividad se llevará a cabo otra valoración más general, que consistirá en una encuesta de satisfacción por bloques (véase **ANEXO IV**).

Por último, la *fase final* consistirá en la evaluación de los datos recogidos en cada actividad. Por parte de los/as profesionales integrados/as (trabajador/a social y animador/a social), se realizará una rúbrica con el fin de analizar la propia experiencia y las actividades del proyecto (véase **ANEXO V**).

Finalmente, se examinarán todos los registros anteriormente expuestos y se valorará si el proyecto “Generaciones en Armonía” ha conseguido los objetivos marcados mediante las actividades, recursos, resultados y tiempo empleados.

De la misma forma, sería conveniente volver a pasar la Escala de soledad Este II transcurrido un mes desde la finalización del proyecto, para observar mejor los beneficios obtenidos tras la participación en el mismo.

Todo el desarrollo queda reflejado en el cronograma que expongo en breve.

4.4. EJECUCIÓN

4.4.1. ACTIVIDADES

Como se expuso anteriormente, la Comisión Europea (2021) insta a que se promueva el envejecimiento saludable a nivel nacional y/o local. El diseño de programas adaptados a las personas mayores fomenta la participación en actividades de ocio y de carácter social, con el fin de mejorar su integración, inclusión y participación social, minimizando de esta manera la soledad y el aislamiento. Pero el envejecimiento saludable no consiste únicamente en alcanzar un estado de bienestar físico, sino también promover la interacción entre generaciones de edades muy distintas.

El presente proyecto de intervención, denominado “Generaciones en Armonía”, consta de 25 actividades agrupadas en 4 bloques que persiguen conseguir los objetivos marcados. Se desarrollarán durante 6 meses consecutivos, de enero a junio.

Las actividades tendrán lugar dos veces por semana, martes y jueves, con una duración de 60 minutos cada sesión. Los destinatarios directos serán las personas mayores de más de 65 años de la localidad de Mancha Real y los destinatarios indirectos serán tanto los jóvenes de la misma localidad que participen en el proyecto como la población en general.

En cada actividad se contará con un equipo profesional formado por un/a trabajador/a social, un/a animador/a social y un técnico de las enseñanzas profesionales de música. El perfil de estos profesionales que trabajen con personas mayores en un programa intergeneracional es el propuesto por Sánchez, Kaplan y Sáez (2010):

- Generar contactos, vínculos y nuevas relaciones
- Gestionar diferentes recursos generacionales
- Tener habilidades personales y sociales
- Conocer el ámbito intergeneracional, teorías y políticas.
- Saber los mecanismos que los programas intergeneracionales poseen.
- Fortalecer las redes sociales que presentan

Como se ha comentado antes, con las actividades musicales planteadas se pretende generar nuevos lazos sociales, potenciar las habilidades personales y de fomentar la participación y la integración de las personas mayores en nuestra sociedad.

Cada actividad va precedida de una breve explicación para que no surjan dudas ni bloqueos. Por motivos de extensión, desarrollaré en este epígrafe, a modo de ejemplo, una sola actividad de cada uno de los cuatro bloques en lo que están estructuradas: Conóceme, exprésate, muévete y participa. El resto de las actividades podrán encontrarse en su anexo correspondiente (véanse **ANEXOS VI, VII, VIII y IX**).

El Bloque I “Conóceme”, presenta un total de 7 actividades que se realizarán a lo largo de 7 sesiones. El objetivo de este bloque es conocer a los demás compañeros/as para comenzar la socialización, estableciendo un contacto previo adecuado y reduciendo los prejuicios que puedan existir. Se trabajará la expresión de sentimiento y emociones, al tiempo que se crea un ambiente de grupo agradable con participación y comunicación por parte de todos/as (véase **ANEXO VI**).

ACTIVIDAD 1	
TÍTULO	¿Qué canción es la mía?
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	En primer lugar, comenzaremos presentándonos diciendo nuestro nombre, seguido del título de una canción que nos guste e identifique, explicando qué nos transmite y por qué la hemos elegido. En ese mismo momento se reproducirá un fragmento de dicha canción para que todos/as la escuchen. Tras finalizar la ronda, se escucharán de nuevo las canciones de forma aleatoria, y tendrán que averiguar quién es la persona que había elegido esa canción anteriormente, sin delatarse ningún compañero/a a sí mismo.
DESTINATARIOS	Personas mayores

	Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Fortalecer el acercamiento y conocimiento de grupo. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	11 de enero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

El Bloque II “**Exprésate**” muestra un total de 7 actividades que se llevarán a cabo en 8 sesiones. Pretende ahondar en la comunicación de pensamientos y emociones de manera espontánea e improvisada y cobrará importancia la memoria y la atención para llevar a cabo las actividades musicales (véase **ANEXO VII**).

ACTIVIDAD 1	
TÍTULO	Créame
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	En esta actividad, el grupo se dividirá de forma aleatoria en dos grupos más pequeños (7 personas), integrando a cada uno a miembros de las dos generaciones. A cada grupo se le dará una base musical (https://www.youtube.com/watch?v=3j2ma5tNnOo) para que inventen una letra y un ritmo que se adapte bien al a misma. La intención es que sean capaces de contar una historia. Posteriormente, el recitado será interpretada ante los demás compañeros.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Potenciar la creatividad. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	8 de febrero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Ordenador Altavoz
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

El Bloque III “Muévete”, consta de un total de 7 actividades que se llevarán a cabo en 9 sesiones. En este bloque tiene importancia el movimiento expresivo y el sentido del ritmo. Se plantean actividades de gesto, baile y de movimiento coordinado con la música que se escucha (véase ANEXO VIII).

ACTIVIDAD 1	
TÍTULO	Báilame
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Consiste en escuchar música de diferentes estilos y periodos (música clásica, rock, flamenca, entre otras). En este caso, los participantes deberán realizar movimientos y pasos de baile asociados a ese estilo libremente por toda la sala despejada.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Potenciar la expresión corporal, la coordinación y el sentido del ritmo. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	8 de marzo de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

El Bloque IV “Participa”, presenta 4 actividades distribuidas en 4 sesiones. La idea principal es incentivar la asistencia a conciertos, espectáculos, recitales y otras actividades musicales programados en la localidad de Mancha Real y en su entorno más cercano, para compartir, de esta manera, espacios de cultura y ocio que les hagan sentirse parte de la sociedad (véase ANEXO IX).

ACTIVIDAD 1	
TÍTULO	Suena la Banda
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Asistencia a un concierto interpretado por la Banda de música de Mancha Real al aire libre en la plaza de la Constitución. Los participantes acudirán en grupo a la actuación y estarán pendientes de qué instrumentos han intervenido. Además, anotarán las sensaciones y emociones de las piezas escuchadas, sus preferencias de repertorio y cuestiones de programación, vestuario, iluminación, entre otras.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes

OBJETIVOS	Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Potenciar la participación y la integración dentro del entorno social.
ESPACIO	Plaza de la Constitución
TEMPORALIZACIÓN	19 de abril de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música Banda “Amigos de la música” de Mancha Real
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

4.5. PRESUPUESTO TOTAL DEL PROYECTO

A continuación, se presentan en dos tablas los recursos humanos, materiales y económicos necesarios para la implementación del proyecto, teniendo en cuenta el IVA, así como una tabla con la financiación prevista.

4.6. RECURSOS

Los recursos humanos que son necesarios para la implementación del proyecto sería un/a trabajador/a social, técnico/a de animación sociocultural y técnico/a de las enseñanzas profesionales de música.

Tabla 1

Recursos humanos

RECURSOS HUMANOS			
PROFESIONALES	Horas	€/H	TOTAL
Trabajador/a Social	310 H	28,90 €	8.959,00 €
Técnico/a de Animación sociocultural	280 H	22,00 €	6.160,00 €
Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música	280 H	27,80 €	7.784,00 €
		TOTAL	22.903,00€¹

Fuente: Elaboración propia

¹ El grupo salarial que corresponde al Trabajador/a Social es el Grupo I, al Técnico/a de Animación sociocultural es el grupo III y al Técnico de las enseñanzas profesionales de música es el Grupo III. Estos datos se han obtenido de las tablas de salarios para el año 2021. Recuperado de: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2021-3285

Los recursos materiales necesarios para la implementación de las actividades propuestas se encuentran divididas en materiales fungibles y no fungibles.

Tabla 2

Recursos materiales fungibles

RECURSOS MATERIALES					
FUNGIBLES		CANTIDAD	COSTE	TOTAL	
	Bolígrafos	20	0,35€	7,00€	
	Paquete de folios	2	3,00€	6,00€	
	Papel continuo	1	3,50€	3,50€	
	Ceras de colores	7	2,00€	14,00€	
	Fundas para plastificar	1	10,75€	10,75€	
	TOTAL				41,25€

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3

Recursos materiales no fungibles

RECURSOS MATERIALES				
NO FUNGIBLES		CANTIDAD	COSTE	TOTAL
	Ordenador	1	375,00€	375,00€
	Altavoz	2	64,50€	129,00€
	Cascos	1	24,95 €	24,95 €
	Impresora	1	49,90€	49,90€
	Tóner	1	20,00	20,00€
	Rollo de tela 3m	1	20,00€	20,00€
	Pendrive	1	8,95€	8,95 €
	Plastificadora	1	24,99 €	24,99€
	658,79€			

Fuente: Elaboración propia

Los recursos necesarios para la realización de este proyecto de intervención estarán comprendidos tanto por los recursos humanos como materiales fungibles y no fungibles, las infraestructuras, equipamiento y suministros y los imprevistos del 10%.

Tabla 4

Presupuesto

PRESUPUESTO			
GASTOS		INGRESOS	
CONCEPTO	TOTAL	CONCEPTO	TOTAL
Recursos humanos	22.903,00 €	Fundación “La Caixa”	18.195,80 €
Recursos materiales	Fungibles	Ayuntamiento de Mancha Real	6.878,25 €
	No Fungibles	Asociación “las serranillas”	380,00 €
	658,79 €	Asociación Musical “Amigos de la Música”	540,00 €
Infraestructuras, equipamientos y suministros	0 €		
Imprevistos (10% el presupuesto)	2.360,31 €		
TOTAL	25.994,05 €	TOTAL	25.994,05 €

Fuente: Elaboración propia

4.7. FINANCIACIÓN

Los gastos expuestos en las anteriores tablas muestran el coste estimado del proyecto “Generaciones en Armonía”, alcanzando un total de 25.994,05 €. No obstante, gracias a la financiación por parte de la Asociación “las serranillas” de Mancha Real, que será de 380 € y la Asociación “Amigos de la Música” de Mancha Real, que será de 540 € el Ayuntamiento de Mancha Real, que será de 6.878,25 € y de la Fundación La Caixa mediante sus subvenciones para programas sociales hacia el colectivo de personas mayores “Atención Soledad” y proyectos intergeneracionales, que será de 18.195,80 €², se sufragaría la cantidad total.

² Convocatoria Social Territorial de Andalucía de la Fundación “la Caixa” <https://fundacionlacaixa.org/es/convocatorias-sociales-andalucia>

4.8. CRONOGRAMA

El proyecto “Generación en Armonía” tendrá una duración de 6 meses, de enero a junio de 2022. Dicho proyecto de intervención se llevará a cabo en la localidad de Mancha Real (Jaén). Las tres fases se desarrollarán de la siguiente manera:

- **Fase inicial:** en ella se incluirá la investigación del entorno y del tema de estudio, además incorpora la planificación del proyecto. Constará de la observación del espacio, de la información recogida y del análisis en vista a las actividades propuestas.
- **Fase intermedia:** se muestra la explicación, la puesta en marcha y la ejecución de las actividades de todo el proyecto.
- **Fase final:** se finaliza con la evaluación inicial, continua y final de todo el proyecto.

Para una visualización más clara, se muestran los siguientes cronogramas:

Tabla 5

Fase inicial

		OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
F A S E I N I C I A L	Observación	x	x	x													
	Recogida y análisis de información				x	x											
	Permiso tanto al Ayuntamiento de Mancha Real como al Comité Ético						x										
	Informar a los/as residentes mayores sobre el proyecto						x	x									
	Realización de la Escala de Soledad ESTE II								x	x	x						
	Informar a los/as residentes seleccionados sobre la participación en el proyecto														x		
	Sensibilizar a la población joven sobre el problema de la soledad	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			

Fuente: Elaboración propia

- Observación: será realizada por los/as profesionales en distintos espacios de la localidad de Mancha Real para analizar la interacción que tiene en la sociedad el colectivo de personas mayores.
- Sensibilizar a la población joven del problema de soledad: se hará uso de carteles por la localidad y por sus redes sociales motivando a la población joven para que participe en el proyecto.

Tabla 6

Fase intermedia

F	A	S	E	I	N	T	E	R	M	I	D	A	D	I	A	ENERO				FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO																			
																3	4	5	6	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6														
			Explicación de las actividades														x	x	x		x	x	x	x		x	x	x	x	x							x						x	x					x	x				
				A	Bloque I												x	x	x		x																																	
				I	Bloque II																x	x	x		x																													
				V	Bloque III																				x	x	x	x		x																								
				D	Bloque IV																																																	
				A																																																		
				D																																																		
				I																																																		
				A																																																		
				S																																																		

Fuente: Elaboración propia

- Explicación de las actividades: se realiza en la misma sesión de la actividad antes de comenzar.
- Puesta en marcha de las actividades musicales: se efectuaría dos veces por semana, concretamente los martes y jueves de 18:00h a 19:00h. Estas se dividen en 4 bloques distribuyéndose de la siguiente forma:
 - Bloque I “Conóceme” compuesto por 7 actividades y distribuidas en 7 sesiones.

Los días previstos son: el 11, 13, 18, 20, 25 y 27 de enero y el 1 de febrero.

- Bloque II “Exprésate” compuesto por 7 actividades y distribuidas en 8 sesiones.

Los días previstos son: el 8, 10, 15, 17, 22 y 24 de febrero y el 1 y 3 de marzo.

- Bloque III “Muévete” compuesto por 7 actividades y distribuidas en 9 sesiones.

Los días previstos son: el 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 y 31 de marzo y el 5 de abril.

- Bloque IV “Participa” compuesto por 4 actividades y distribuidas en 4 sesiones.

Los días previstos son: el 19 y 28 de abril y el 3 y 12 de mayo.

Tabla 7

Fase final

F A S E F I N A L		ENERO				FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO										
		3	4	5	6	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6					
	Encuesta de satisfacción de las actividades	x	x	x		x	x	x	x		x	x	x	x	x	x					x	x				x	x				
	Encuesta de satisfacción por bloques					x					x					x										x					
	Rúbrica																												x		
	Análisis y conclusión del proyecto																													x	x

Fuente: Elaboración propia

- Encuesta de satisfacción de las actividades: la encuesta será realizada tras finalizar la sesión.
- Encuesta de satisfacción por bloques: la encuesta será realizada tras finalizar la última sesión de un bloque.
- Análisis y conclusión del proyecto: las últimas dos semanas se analizará las evaluaciones llevadas a cabo durante el proyecto para así conocer si los objetivos

marcados se han conseguido y si las actividades, el lugar, el tiempo y los recursos han sido los adecuados.

4.9. EVALUACIÓN

La evaluación de este proyecto busca comprobar si es una alternativa adecuada para dar solución a los problemas que se plantean sobre la soledad de las personas mayores. Asimismo, se pretende conocer si la metodología y las actividades que se han propuesto para conseguir los objetivos marcados han sido suficientes y adecuados para actuar ante dicho problema.

En primer lugar, se propone una evaluación inicial a las personas mayores que quieren participar en el proyecto. Esta se realizará a través de la Escala ESTE II, que nos dará información previa sobre la situación de los/as mayores y servirá, a posteriori, un mes después del proyecto, para cuando esta se repita, conocer si los objetivos se han conseguido.

La adecuación de las actividades propuestas se analizará tras cada sesión. De esta manera se conocerá la valoración personal de cada participante ante la actividad realizada. De igual manera, para conseguir una evaluación completa de las actividades musicales se realizará una valoración por bloques para comprobar su idoneidad. Es importante destacar que será la evaluación será continua, a lo largo de la participación en el proyecto.

La evaluación de las actividades musicales se apoya tanto en el enfoque cualitativo como cuantitativo, ya que se ha realizado tanto la observación como las encuestas. Se pretende conocer si a través de las actividades se han conseguido los objetivos marcados y hubo un ambiente agradable, en el que mayores y los/as jóvenes se han sentido unidos y cómodos.

Con respecto a la rúbrica, será aplicada por los/as profesionales implicados en el proyecto para comprobar si se han cumplido los objetivos que se pretendían alcanzar. Además, su realización ayudaría a conocer los aspectos de mejora y analizar si ha existido algún problema durante la realización del proyecto, para evitarlo o subsanarlo en posteriores implementaciones.

Finalmente, con el análisis conjunto de todas las encuestas y valoraciones realizadas en el proyecto, se hará una reunión con los/as profesionales para comprobar si los objetivos generales y los fines que se han marcado en un principio han sido completados o no, de acuerdo a los resultados obtenidos. Al mes de concluir la intervención, volverá a realizarse la Escala ESTE II a los/as mayores que han participado en el proyecto; de esta manera, se determinará si ha mejorado o no la situación de participación social y el bienestar personal y afectivo de las personas mayores.

5. CONCLUSIONES

Con esta investigación se espera conseguir los objetivos propuestos, a saber, favorecer la integración de las personas mayores, promover las relaciones intergeneracionales a través de la música, fomentar el envejecimiento activo y mejorar tanto el bienestar personal y social de las personas mayores, así como la percepción que se tiene de ellas.

En España no existen muchos proyectos intergeneracionales y, menos, centrados en la música. Por este motivo no se pueden establecer con exactitud unos resultados concretos. Su implementación supondría disponer de una herramienta de gran utilidad para trabajar con los colectivos más vulnerables y, asimismo, poder actuar ante las grandes necesidades que presentan y que no se cubren, como la compañía, las relaciones sociales y el envejecimiento activo. Además, la música facilita esta conexión con otras edades, razas o culturas, y se encuentra presente en la vida diaria de cada individuo, provocando cambios positivos que actúan a nivel funcional, cognitivo, físico y social.

A modo personal, opino que estas intervenciones deberían estar más presentes y de forma estable en cada localidad, puesto que sus beneficios en el entorno social son muchos y se relacionan directamente con un envejecimiento activo y saludable.

Como recomendaciones para futuros trabajos relacionados con la temática del proyecto sugeriría que se localizaran los nuevos estudios que vayan publicándose para tener una visión panorámica actualizada, que se amplíe a más ámbitos institucionalizados, que se incremente el número de participantes y que se dé uso a los resultados obtenidos para conseguir soluciones concluyentes.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abellán, A., Aceituno, P., Pérez, J., Ramiro, D., Ayala, A. y Pujol, R. (2019). Un perfil de las personas mayores en España 2019. Indicadores estadísticos básicos. *Informes Envejecimiento en red*, 32, 1-38. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2019.pdf>
- Agencia de Obra Pública de la Junta de Andalucía (2014). *Soluciones habitacionales para colectivos de mayores*. Consejería de fomento y vivienda. https://www.aopandalucia.es/inetfiles/resultados_IDI/GGI3003IDIM/memoria/SOLUCIONES_web_V_1.pdf
- Alcalde, R. y Pereyra, S. (2016). La música como herramienta de intervención sociocultural. *Respuestas transdisciplinarias en una sociedad global: aportaciones desde el trabajo social*, 1-18 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5609311>
- Asamblea General de las Naciones Unidas (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Naciones Unidas. https://www.ohchr.org/en/udhr/documents/udhr_translations/spn.pdf
- Bermejo, J. C. (2016). La soledad en los mayores. *Revista de Ciencias Médicas*, 13(3), 126-144. <https://doi.org/10.11565/arsmed.v32i2.264>
- Bernabé, M. M. (2013). Prácticas musicales para personas mayores: Aprendizaje y Terapia. *Revista de la facultad de educación de Albacete*, 28, 133-153. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4911399.pdf>
- Blanco, A. (2020). La importancia de las Artes en la educación de la nación y el individuo. *Debates por la historia*, 8(1), 17-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7989945>
- Boletín Oficial del Estado (1999, 29 de septiembre). Ley Orgánica 6/1999, de 7 de julio, de Atención y Protección a las Personas Mayores. Junta Electoral Central 19447. <https://www.boe.es/boe/dias/1999/09/29/pdfs/A34670-34680.pdf>
- Boletín Oficial del Estado (2006, 15 de diciembre). Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, 299, Sec. I, 44142-44156. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2006-21990>
- Cabrelles, M. S. (2007). Las emociones y la música. *Revista de Folklore*, 324, 183-192. <http://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmccc2s5>
- Centro del Conocimiento de Fundación EDE (2015). Hacia una sociedad intergeneracional: ¿Cómo impulsar programas para todas las edades?: guía práctica. Diputación foral de

- Bizkaia Departamento de Acción Social.
https://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO3/Temas/Pdf/ProgramasIntergeneracionales/GuiaPractica_cas.pdf?hash=67fc67dc06b228a9774528dea5a21429&idioma=CA
- Comisión Europea (2021). *Libro Verde sobre el envejecimiento: Fomentar la solidaridad y la responsabilidad entre generaciones*. Comisión Europea.
https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/com_2021_50_f1_green_paper_es.pdf
- Congreso de los Diputados y del Senado (1978). *Constitución Española*. Agencia Estatal Boletín oficial del Estado.
<https://www.boe.es/legislacion/documentos/ConstitucionCASTELLANO.pdf>
- Custodio, N. y Cano-campo, M. (2017). Efectos de la música sobre las funciones cognitivas. *Revista neuropsiquiátrica*, 80(1), 60-69.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v80n1/a08v80n1>
- De la Mata, C., Luque, B., y Freixas, A. (2018). Estrategias para la vida en la cuarta edad: Mujeres que viven solas. *Revista Prisma Social*, 21, 1-27.
<https://revistaprismasocial.es/article/view/2419/2642>
- Díaz, J. L. (2010). Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral. *Salud mental*, 33(6), 543-551. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252010000600009
- Fernández, J. L., Parapar, C. y Ruíz, M. (2010). El envejecimiento de la población. *Cuadernos de la fundación general CSIC*, 2, 1-5.
http://www.fgcsic.es/lychnos/es_es/articulos/envejecimiento_poblacion
- García, A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociología*, 34(96), 39-71
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000100039
- Gobierno de España (abril, 2021). *Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia*. Gobierno de España. https://www.lamoncloa.gob.es/temas/fondos-recuperacion/Documents/30042021-Plan_Recuperacion_%20Transformacion_%20Resiliencia.pdf
- Hormigos, J. (2010). La creación de identidades culturales a través del sonido. *Revista Científica de Educomunicación*, 17(34), 91-98.
<https://www.revistacomunicar.com/verpdf.php?numero=34&articulo=34-2010-11>
- Hyung, J. (2021). Erratum to: The effects of Music on Pain: A Meta- Analysis. *Journal of Music Therapy*, 58(3), 372. <https://academic.oup.com/jmt/article/58/3/372/6324815>

- I Plan Integral para Personas Mayores en Andalucía 2020-2023, de 4 de noviembre de 2020, BOJA núm. 221, de 16 de noviembre de 2020, pp. 1-155.
https://www.juntadeandalucia.es/boja/2020/221/BOJA20-221-00155-13801-01_00181065.pdf
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2017). *Informe anual IMSERSO 2017*. ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad.
<https://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/informeannual2017.pdf>
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2008). *Las Personas Mayores en España. Datos Estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas*. Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 Gobierno de España.
https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/informe_ppmm_2018.pdf
- Instituto Nacional de Estadística (2021). *Población por provincias, edad (grupos quinquenales), españoles/extranjeros, sexo y Año*.
<https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/e245/p08/10/&file=03002.px#!tabs-grafico>
- Instituto Nacional de Estadística (2021). *Población residente según sexo, grupo de edad y situación en el hogar*.
<https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/p274/serie/prov/p04/10/&file=01004.px#!tabs-grafico>
- Instituto Nacional de Estadística (2021). *Número de hogares unipersonales por comunidades y ciudades autónomas según sexo, edad y nacionalidad*.
<https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t20/p274/serie/prov/p02/10/&file=02013.px&L=0>
- Justel, N. y Rubinstein, W. (2013). La exposición a la música favorece la consolidación de los recuerdos. *Boletín de psicología*, 109, 1-11.
<https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N109-4.pdf>
- López, P. A., Rojas, C., Tamayo, C., Cano, C., Córdoba, C., Conde, D., Franco, E., Ortiz, F. F., Borrero, H., Noreña, J. P., Gómez, J., Rivera, M. C., Piñeros, M. O., Camargo, M., Valencia, V., Mantilla, A. y Mejía, C. M. (2015). *Lineamientos de iniciación musical*. Ministerio de Cultura, Colombia.
<https://mincultura.gov.co/proyectoeditorial/Documentos%20Publicaciones/Lineamientos%20Iniciacion%20musical/LINEAMIENTOS-DE-INICIACION-MUSICAL2.pdf>

- Martínez, I. M. (2011). *Libro blanco del Envejecimiento Activo*. Junta de Andalucía, Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/andalucia-libroblanco-01.pdf>
- Martínez, T. J., González, C. M., Castellón, G. y González, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Revista Finlay*, 1(8), 59-65. <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v8n1/rf07108.pdf>
- Ministerio de Sanidad (2020). Plan de respuesta temprana en un escenario de control de la pandemia por Covid-19. <https://www.mscbs.gob.es/gabinetePrensa/notaPrensa/pdf/13.07130720131534059.pdf>
- Miranda, M., Hazard, S. y Miranda, P. (2017). La música como una herramienta terapéutica en medicina. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(4), 266-277. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272017000400266&lng=es&nrm=iso
- Moltrasio, J., Detlefsen, M. V. y Rubinstein, W. (2020). La música activante favorece los recuerdos visuales en pacientes con demencia tipo Alzheimer. *Neurología Argentina*, 12, 186-193. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S185300282030046X?casa_token=awxex6pstqkAAAAA:MK9rjKcUGKEcMXizlzexcN6JHcUhZMXt037HTltb8hhZGcu yWqTHyOhBAmjTJsog5_dLB380
- Mosquera, I. (2013). Influencias de la música en las emociones. *Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1(2), 34-38. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4766791.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas (2002). Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento 2002. *Revista española de Geriatría y Gerontología*, 37(52), 12-36. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-plan-accion-internacional-madrid-sobre-13035690>
- Organización Mundial de la Salud (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Organización Mundial de la Salud. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/blog/OMS%282015%29InformeMundialSobreEnvejecimientoSalud.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Envejecimiento y Salud*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Década del envejecimiento saludable 2020-2030*. <https://www.who.int/es/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action>

- Pérez, M. (2016). Envejecimiento activo, calidad de vida y cuidado de la mujer en España. *AEQUALITAS*, 38, 29-34. https://zaguán.unizar.es/record/71155/files/texto_completo.pdf?version=1
- Pinel, M., Rubio, L., y Rubio, R. (2009). *Un instrumento de medición social de soledad social: Escala Este II*. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/rubio-soledad-este2.pdf>
- Pinazo-Hernandis, S. (2020). Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 55(5), 249-252. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X20300664>
- Pinazo-Hernandis, S. (2021). La soledad, la distancia física, el confinamiento y sus repercusiones en el bienestar de las personas mayores que viven en residencias. *Fundación General CSIC*, 14, 1-10. https://publicaciones.fgcsic.es/files/documentos-publicos/AgoraFGCSIC/14_SACRAMENTO_PINAZO-HERRANDIS.pdf
- Piña-Morán, M., Olivo-Viana, M., Martínez-Maldonado, M. L. y Mendoza-Núñez, V. M. (2017). *Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 56, 102-109. <https://biblat.unam.mx/hevila/RevistaMedicadelInstitutoMexicanodelSeguroSocial/2018/vol56/supl1/13.pdf>
- Ramos-Feijóo, C. y Francés, F. (2021). Participación en los procesos de cuidados desde el modelo de atención integral y centrada en la persona (MAICP). *Revista Prisma Social*, 32, 45 - 68. <https://revistaprismasocial.es/article/view/4075/4780>
- Reich, O., Rosemann, T., Rapold, R., Blozik, E. y Senn, O. (2014). Potentially inappropriate medication use in older patients in Swiss managed care plans: prevalence, determinants and association with hospitalization. *PLOS ONE*, 9(8), 1-9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105425>
- Ribera, J. M. (s.f.) *Envejecimiento*. Universidad Complutense de Madrid. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/ribera-envejecimiento-01.pdf>
- Rodríguez, M. (2009). La soledad en el anciano. *GEROKOMOS*, 20(4), 159-166. <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v20n4/comunicacion2.pdf>
- Rondón, L. M., Aguirre, B. A. y García, F. J. (2018). El significado de las relaciones sociales como mecanismos para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas mayores, desde una perspectiva interdisciplinar. *Revista Española de Geriatría y Gerontología ELSEVIER*, 53(5), 268-273. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-el-significado-relaciones-sociales-como-S0211139X18300118>

- Sánchez, M., Butts, D. M., Hantton-Yeo, A., Henkin, N. A., Jarrott, S. E., Kaplan, M. S., Martínez, A., Newman, S., Pinazo, S., Sáez, J. y Weintraub, A. P. C. (2007) Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades. *Colección estudios sociales*, 23, 1-264. https://www.aepumayores.org/sites/default/files/Programas_Intergeneracionales_Coleccion_Estudios_Sociales_vol23_es.pdf
- Sánchez, M., Kaplan, M. y Sáez, J. (2010) *Programas Intergeneracionales. Guía introductoria*. Colección manual y guías Serie Personas Mayores. <https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/programasintergeneracionales31.pdf>
- Sarfson, S. A. (2017). Música, arte y memoria: actividades para adultos mayores: una experiencia de formación de post-grado para maestros de primaria y de educación infantil. *Docencia e Investigación*, 27, 101-117. <https://n9.cl/bhogl>
- Sarfson, S. y Larraz, N. (2017) Influencias del aprendizaje musical en el bienestar de un grupo de personas mayores de 65 años. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(2), 2727-2734. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471917300340#bib0010>
- Scolich, N. V. (2005). Pensar en la vejez. *Cartapacio de derecho*, 9, 1-55. <http://www.cartapacio.edu.ar/ojs/index.php/ctp/article/view/626/731>
- Takahashi, T. y Matsushita, H. (2006). Long-term effects of music therapy on elderly with moderate/severe dementia. *Pubmed.gov Winter*, 43(4), 317-333. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17348758/>
- Valera, L. F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 33(2), Párrafo 1. <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2016.v33n2/199-201/es/>
- Vélez, E. E. E., Centeno, M. R. F., Zevallos, M. G. V., y Vélez, J. A. S. (2019). El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. *Recimundo: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 58-74. <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/357>
- Vernia, A. M. (2021). Música y tecnología contra el Covid-19: Un caso en personas mayores. *Revista prisma social*, 32, 244-261. <https://revistaprismasocial.es/article/view/4050>
- Vieillard, S. y Gilet, A. L. (2013). Age-related differences in affective responses to and memory for emotions conveyed by music: a cross-sectional study. *Frontiers in PSYCHOLOGY*, 4(711), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00711>

7. ANEXOS

ANEXO I. Escala este II para las personas mayores. Fuente: Pinel, Rubio, L., y Rubio, R., 2009, p. 8-9.

Factor 1: Percepción de Apoyo Social			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. ¿Vd. tiene a alguien con quien puede hablar de sus problemas cotidianos?			
2. ¿Cree que hay personas que se preocupan por usted?			
3. ¿Tiene amigos o familiares cuando le hacen falta?			
4. ¿Siente que no le hacen caso?			
5. ¿Se siente triste?			
6. ¿Se siente usted solo?			
7. ¿Y por la noche, se siente solo?			
8. ¿Se siente querido?			
Factor 2: Uso de Nuevas tecnologías			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
9. ¿Utiliza Ud. el teléfono móvil?			
10. ¿Utiliza Ud. el ordenador (consola, juegos de la memoria)?			
11. ¿Utiliza Ud. Internet?			
Factor 3: Índice de Participación social subjetiva			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
12. Durante la semana y los fines de semana ¿le llaman otras personas para salir a la calle?			
13. ¿Le resulta fácil hacer amigos?			
14. ¿Va a algún parque, asociación, hogar del pensionista donde se relacione con otros mayores?			
15. ¿Le gusta participar en las actividades de ocio que se organizan en su barrio/pueblo?			
PUNTUACIÓN EN SOLEDAD SOCIAL			_____ Pts

Niveles de puntuación en la Escala Este II.

Factor 1: Percepción de Apoyo Social			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. ¿Vd. tiene a alguien con quien puede hablar de sus problemas cotidianos?	0	1	2
2. ¿Cree que hay personas que se preocupan por usted?	0	1	2
3. ¿Tiene amigos o familiares cuando le hacen falta?	0	1	2
4. ¿Siente que no le hacen caso?	2	1	0
5. ¿Se siente triste?	2	1	0
6. ¿Se siente usted solo?	2	1	0
7. ¿Y por la noche, se siente solo?	2	1	0
8. ¿Se siente querido?	0	1	2
Factor 2: Uso de Nuevas tecnologías			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
9. ¿Utiliza Ud. el teléfono móvil?	0	1	2
10. ¿Utiliza Ud. el ordenador (consola, juegos de la memoria)?	0	1	2
11. ¿Utiliza Ud. Internet?	0	1	2
Factor 3: Índice de Participación social subjetiva			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
12. Durante la semana y los fines de semana ¿le llaman otras personas para salir a la calle?	0	1	2
13. ¿Le resulta fácil hacer amigos?	0	1	2
14. ¿Va a algún parque, asociación, hogar del pensionista donde se relacione con otros mayores?	0	1	2
15. ¿Le gusta participar en las actividades de ocio que se organizan en su barrio/pueblo?	0	1	2
PUNTUACIÓN EN SOLEDAD SOCIAL			_____ Pts.

Soledad Social	
NIVELES	PUNTUACIÓN
Bajo	0 a 10 puntos
Medio	11 a 20 puntos
Alto	21 a 30 puntos

ANEXO II. Hoja de observación. Fuente: Elaboración propia.

HOJA DE OBSERVACIÓN	
NÚMERO DE FICHA	FECHA
NOMBRE:	
<u>ESPACIO FÍSICO</u>	
<u>RELACIONES</u>	
<u>ACTIVIDAD</u>	

ANEXO III. Ficha de evaluación de las actividades. Fuente: Elaboración Propia

FICHA DE EVALUACIÓN		
NÚMERO DE FICHA		FECHA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD		BLOQUE
HORA DE INICIO	HORA DE FINALIZACIÓN	
ESPACIO		
NÚMERO DE ASISTENTES		
	SI	NO
PARTICIPACIÓN		
RELACIONES CON MISMA GENERACIÓN		
RELACIONES CON OTRA GENERACIÓN		
OBJETIVOS CONSEGUIDOS		
AMBIENTE POSITIVO		
Aspectos positivos		
Aspectos negativos		
Aspectos por mejorar		

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN POR BLOQUES

En cada uno de los siguientes ítems marca con una cruz el número que refleje su opinión sobre las actividades relacionadas con el Bloque _____.

Los siguientes números muestran el estado de clasificación con respecto a las siguientes preguntas siendo:

1: Totalmente en desacuerdo

4: De acuerdo

2: En desacuerdo

5: Totalmente de acuerdo

3: Ni de acuerdo ni en desacuerdo

ÍTEM	1	2	3	4	5
Las instalaciones para la elaboración de las actividades son adecuadas					
Los profesionales que intervienen son idóneos					
Estoy contento/a por parte de la atención recibida en cada actividad					
Las actividades propuestas son interesantes para mí					
Las actividades grupales me han parecido correctas					
Cambiaría alguna actividad propuesta por el proyecto					
Mis expectativas sobre este proyecto se han cumplido					
Recomendaría a los demás la participación en estas actividades					

- SUGERENCIAS:

ANEXO V. Rúbrica. Fuente: Elaboración propia

PREGUNTAS	SI	NO	OBSERVACIONES
¿Ha sido suficiente la recogida de información para la realización del análisis?			
¿Se ha conseguido la implicación y participación de los participantes?			
¿Se ha logrado la coherencia entre los objetivos propuestos y las actividades planteadas?			
¿Las estrategias de actuación han sido las adecuadas?			
¿Se ha utilizado una metodología acertada para la persecución de los objetivos?			
¿Se considera necesaria la modificación de la metodología?			
¿Ha sido suficiente el tiempo establecido para cada una de las actividades?			
¿Los recursos han sido suficientes para la implantación del proyecto?			
¿Se ha conseguido la mejora del problema destacado en las personas mayores?			
¿Crees que la implantación del proyecto ha servido para la mejora de la situación?			
¿Ha habido buena organización entre las responsables del proyecto?			

¿Los roles desempeñados por ambas profesionales han sido los acordados?			
¿El espacio físico ha sido el correcto para el desarrollo de las actividades?			
¿El resultado final ha sido satisfactorio?			

ANEXO VI. Actividades del bloque I “Conóceme”. Fuente: Elaboración propia

ACTIVIDAD 1	
TÍTULO	¿Qué canción es la mía?
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	En primer lugar, comenzaremos presentándonos diciendo nuestro nombre, seguido del título de una canción que nos guste e identifique, explicando qué nos transmite y por qué la hemos elegido. En ese mismo momento se reproducirá un fragmento de dicha canción para que todos/as la escuchen. Tras finalizar la ronda, se escucharán de nuevo las canciones de forma aleatoria, y tendrán que averiguar quién es la persona que había elegido esa canción anteriormente, sin delatarse ningún compañero/a a sí mismo.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Fortalecer el acercamiento y conocimiento de grupo. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	11 de enero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 2	
TÍTULO	Música de otros países
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Se escuchará música tradicional de otros países. Y los participantes intentarán averiguar la procedencia de esas piezas y comentar lo que les transmiten, imágenes,

	sentimientos, recuerdos, si les a gradan o no, entre otras cuestiones. Ejemplos: músicas del mundo (africana, latina, filipina, canto tirolés, etc.), véase Anexo X. Posteriormente, se pondrán por parejas para comentar la canción escuchada.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Conocer otras culturas musicales. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	13 de enero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 3	
TÍTULO	Canción compartida
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Se les pedirá recuerden la canción (o pieza musical) que les recuerda a un ser querido o que eses familiar escuchaba con frecuencia. Comentarán lo que les transmite esa música, los recuerdos asociados a esa persona, o lo que ella misma sentía cuando sentía al escuchar la pieza (alegría, tristeza, esperanza, etc.) Hablarán de lo que le transmite, de porque le gustaba, de recuerdos, cuando la escuchaba, que sentimientos sentía esa persona (alegría, tristeza...)
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Profundizar en los pensamientos de nuestros seres queridos. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	18 de enero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 4	
TÍTULO	Trazos
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	La actividad consiste en ofrecerles a todos los participantes la oportunidad de pintar sobre un mural al tiempo que escuchan músicas de estilos, géneros y épocas diferentes. Deben plasmar en el mural los recuerdos, sensaciones, sentimientos que les sugiere la música escuchada. Seguidamente, irán explicando qué dibujaron, qué colores utilizaron y el porqué de su elección.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Crear un clima participativo y de confianza. Expresar sentimientos a través del dibujo.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	20 de enero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador Papel continuo Colores
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 5	
TÍTULO	Relajación emocional
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	En esta actividad se empleará música relajante. Para ello, se les pedirá que cierren los ojos y que escuchen los sonidos de la naturaleza que aparecen en la grabación, como pájaros, agua, lluvia, entre otros. Se persigue una relajación completa de cuerpo y mente. Luego podrán comentar que pensamientos han tenido y si han viajado imaginariamente a alguna parte.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Profundizar en los pensamientos y emociones. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	25 de enero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador

RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 6	
TÍTULO	Qué me transmite
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	En la primera parte de la actividad, se escucharán diferentes timbres instrumentales. A continuación, dirán qué sentimiento les transmite cada instrumento (alegría, tristeza, miedo, etc.). Ejemplo: Violonchelo – furia.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas Desarrollar la discriminación tímbrica. Asociar emociones a timbres diferentes. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	27 de enero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 7	
TÍTULO	Experimenta
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Se les pondrán de forma individual unos cascos con música en 8D; los demás compañeros observarán la reacción de la persona que escuche en ese momento y se irán rotando para que todos puedan experimentarlo. Luego se hablará de qué sintieron y cómo lo vivieron, qué escuchaban y qué sentían.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Explorar distintas formas de audición. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	1 de febrero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador Cascos

RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ANEXO VII. Actividades del bloque II “Exprésate”. Fuente: Elaboración propia

ACTIVIDAD 1	
TÍTULO	Créame
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	En esta actividad, el grupo se dividirá de forma aleatoria en dos grupos más pequeños (7 personas), integrando a cada uno a miembros de las dos generaciones. A cada grupo se le dará una base musical (https://www.youtube.com/watch?v=3j2ma5tNnOo) para que inventen una letra y un ritmo que se adapte bien a la misma. La intención es que sean capaces de contar una historia. Posteriormente, el recitado será interpretada ante los demás compañeros.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Potenciar la creatividad. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	8 de febrero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Ordenador Altavoz
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 2	
TÍTULO	Qué murmuras
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	En esta actividad se hará uso de los cascos, de forma individual. Delante del grupo se le mostrará la letra y la canción que tienen que tararear. Los demás compañeros/as deberán averiguar de qué canción se trata o cantarla.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Explorar las posibilidades de la voz y la memoria musical.

	Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	10 de febrero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Ordenador Altavoz Casco
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 3	
TÍTULO	Cántame
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Se prepararán pequeños carteles que incluirán palabras concretas, por ejemplo “beso”. En un primer momento de manera colectiva, se dirá la palabra en voz alta y el grupo deberá identificar una canción que contenga dicha palabra. Se repetirá el proceso con palabras distintas. En un segundo momento, se repartirá una palabra escrita a cada uno, que no es pronunciada en voz alta, y cada uno de forma individual pensarán una canción cuya letra la contenga.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Potenciar la memoria y promover la desinhibición vocal. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	15 de febrero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Ordenador Altavoz Carteles
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 4	
TÍTULO	Antón pirulero
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Se cantará de forma grupal la canción popular infantil “Antón Pirulero”, cuya letra pueden visualizar todos previamente. Cada integrante hará mímicamente un instrumento, por ejemplo, tocar la guitarra. En las sucesivas repeticiones de la

	<p>canción, cada uno deberá cambiar de instrumento sin repetir el de un compañero.</p> <p><i>“Antón, Antón, Antón pirulero, cada cual, cada cual, que aprenda su juego y el que no lo aprenda pagará una prenda”</i></p>
DESTINATARIOS	<p>Personas mayores</p> <p>Jóvenes</p>
OBJETIVOS	<p>Favorecer la socialización entre ambas generaciones.</p> <p>Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas.</p> <p>Potenciar la atención.</p> <p>Crear un clima participativo y de confianza.</p>
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	17 de febrero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	<p>Ordenador</p> <p>Altavoz</p>
RECURSOS PERSONALES	<p>Trabajador/a Social</p> <p>Animador/a Social</p> <p>Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música</p>
EVALUACIÓN	<p>Ficha de evaluación por actividades</p> <p>Observación directa</p>

ACTIVIDAD 5	
TÍTULO	Bingo musical
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	<p>Consiste en el típico bingo que todos/as conocemos, pero en lugar de números, habrá imágenes de instrumentos en los cartones. De forma aleatoria se irán escuchando los sonidos de los instrumentos. Cada participante identificará el instrumento que suena y lo tachará en su cartón hasta conseguir Línea y/o Bingo.</p> <p>Otra opción es utilizar cartones de bingo, pero con palabras, como, por ejemplo, “cielo”. De la misma forma, irán tapándolas hasta conseguir un bingo.</p>
DESTINATARIOS	<p>Personas mayores</p> <p>Jóvenes</p>
OBJETIVOS	<p>Favorecer la socialización entre ambas generaciones.</p> <p>Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas.</p> <p>Potenciar la atención y la memoria.</p> <p>Crear un clima participativo y de confianza.</p>
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	22 de febrero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	<p>Ordenador</p> <p>Altavoz</p> <p>Cartones de instrumentos para Bingo</p>
RECURSOS PERSONALES	<p>Trabajador/a Social</p> <p>Animador/a Social</p> <p>Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música</p>
EVALUACIÓN	<p>Ficha de evaluación por actividades</p> <p>Observación directa</p>

ACTIVIDAD 6	
TÍTULO	Música reciclada
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Usaremos materiales reciclados para construir instrumentos sencillos. Posteriormente, se pondrá una pieza para que toquen con su instrumento adaptándose al pulso y tempo de la misma. Instrumentos: Palo de lluvia, tambor, maracas, entre otros.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Potenciar la creatividad. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	24 de febrero de 2022 de 18:00 h a 19:00 h. 1 de marzo de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Ordenador Altavoz Tubo de cartón Arroz Palillos de dientes Globos de agua Vasos de plástico
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 7	
TÍTULO	Siénteme
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Para llevar a cabo esta actividad, se les tapan los ojos y los oídos. Luego se podrá una música (sonidos graves) en un altavoz portátil. El profesional irá pasando entre los compañeros, y en algunas ocasiones lo irá situando en las manos, espalda, cabeza de los participantes, con el fin de que sientan el sonido sin escucharlo, ni ver su procedencia.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	3 de marzo de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Ordenador Altavoz portátil Vendas para los ojos Tapones de oídos

RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ANEXO VIII. Actividades del bloque III “Muévete”. Fuente: Elaboración propia

ACTIVIDAD 1	
TÍTULO	Báilame
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Consiste en escuchar música de diferentes estilos y periodos (música clásica, rock, flamenca, entre otras). En este caso, los participantes deberán realizar movimientos y pasos de baile asociados a ese estilo libremente por toda la sala despejada.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Potenciar la expresión corporal, la coordinación y el sentido del ritmo. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	8 de marzo de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 2	
TÍTULO	Pasos de música
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Se harán dos grupos más pequeños (7 personas) y a cada grupo se le asignará una canción para que invente unos pasos de baile. Todos los integrantes deberán participar y aportar ideas. Más tarde, tendrán que representarlos ante los demás compañeros/as.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Mejorar la expresión corporal, la coordinación y la creatividad. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)

TEMPORALIZACIÓN	10 de marzo de 2022 de 18:00 h a 19:00 h. 15 de marzo de 2022 de 18:00 h a 19:00 h. 17 de marzo de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 3	
TÍTULO	Sigue mis pasos
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	El profesional realizará un baile con pasos sencillos. El grupo deberá seguir los pasos mediante la imitación.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Potenciar la expresión corporal. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	22 de marzo de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música

ACTIVIDAD 4	
TÍTULO	Te pego mi baile
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Un compañero comenzará realizando movimientos que vayan al <i>tempo</i> de la música (rápido-lento), irá pasando entre los demás compañeros y en el momento que toque a otro compañero, este comenzará a bailar y así sucesivamente.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Potenciar la expresión corporal. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	24 de marzo de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.

RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 5

TÍTULO	Palmadas al ritmo
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Esta actividad consiste en seguir el pulso o con palmadas. Se escuchará una canción con un pulso muy marcado. Los participantes palmearán en cada pulso con alternancia de manos y piernas (palmadas en muslos).
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	29 de marzo de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 6

TÍTULO	Silla musical
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Es el juego de la silla, pero en esta ocasión cada persona tendrá su propia silla. Cuando se corte la música, tomarán asiento. Se lleva a cabo de manera individual para evitar caídas o empujones, máxime con un grupo tan numeroso. Posteriormente, se colocarán las sillas en círculo y se irán pasando una pelota de uno a otro. Cuando la música pare, el profesional dirá una letra, con la que deberán decir una palabra; cuando la pronuncie, el juego continúa. Ejemplo, M- Maceta.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Crear un clima participativo y de confianza.

ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	31 de marzo de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 7	
TÍTULO	Escultura musical
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Esta actividad consiste en poner música aleatoria, mientras los participantes caminan por la sala paseando, bailando, moviéndose. En el momento que pare la música deberán quedarse totalmente quietos, hasta que la música comience de nuevo a sonar.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Potenciar la expresión corporal. Crear un clima participativo y de confianza.
ESPACIO	Sala de la Casa de la Cultural de Mancha Real (Jaén)
TEMPORALIZACIÓN	1 de abril de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	Altavoz Ordenador
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ANEXO IX. Actividades del bloque IV “Participa”. Fuente: Elaboración propia

ACTIVIDAD 1	
TÍTULO	Suena la Banda
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Asistencia a un concierto interpretado por la Banda de música de Mancha Real al aire libre en la plaza de la Constitución. Los participantes acudirán en grupo a la actuación y estarán pendientes de qué instrumentos han intervenido. Además, anotarán las sensaciones y emociones de las piezas escuchadas, sus preferencias de repertorio y cuestiones de programación, vestuario, iluminación, entre otras.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes

OBJETIVOS	Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Potenciar la participación y la integración dentro del entorno social.
ESPACIO	Plaza de la Constitución
TEMPORALIZACIÓN	19 de abril de 2022 de 18:00 h a 19:00 h.
RECURSOS MATERIALES	
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música Banda “Amigos de la música” de Mancha Real
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 2	
TÍTULO	Pasacalles Musical
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	En esta actividad, los jóvenes y las personas mayores tocarán los instrumentos que realizaron en una actividad anterior, a modo de pasacalles por diferentes puntos de la localidad. Con esta actividad se llamará la atención de las personas del pueblo de Mancha Real, que serán invitadas al Recinto Ferial a unas convivencias con música y ambiente festivo, donde podrán hablar e interactuar con todos/as. Finalizará con una comida conjunta “Paella”, llevada a cabo el por Ayuntamiento.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Potenciar la participación y la integración dentro del entorno social.
ESPACIO	Recinto Ferial de la localidad de Mancha Real
TEMPORALIZACIÓN	128 de abril de 2022 de 11:30 h a 16:00 h.
RECURSOS MATERIALES	
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 3	
TÍTULO	Baile en directo
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Se irá a la plaza del pueblo, y se realizará un baile (ZUMBA), en él la profesional llevará a cabo el baile y los participantes del programa se unirán para seguir los pasos. Asimismo, invitarán a las personas que se encuentren al alrededor para que se unan al baile.

DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Potenciar la participación y la integración dentro del entorno social.
ESPACIO	Plaza de la constitución de Mancha Real
TEMPORALIZACIÓN	3 de mayo de 2022 de 18:00 h a 19:30 h.
RECURSOS MATERIALES	
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ACTIVIDAD 4	
TÍTULO	Karaoke
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Esta actividad se realizará en el auditorio de Mancha Real, en el que se ofrece la posibilidad a cualquier persona de participar cantando. De esta manera, tanto los jóvenes como mayores podrán enseñar a los demás los diferentes estilos de música y repertorios conocidos por cada uno.
DESTINATARIOS	Personas mayores Jóvenes
OBJETIVOS	Favorecer la socialización entre ambas generaciones. Desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. Potenciar la participación y la integración dentro del entorno social.
ESPACIO	Auditorio de Mancha Real
TEMPORALIZACIÓN	12 de mayo de 2022 de 18:00 h a 19:30 h.
RECURSOS MATERIALES	
RECURSOS PERSONALES	Trabajador/a Social Animador/a Social Técnico de las Enseñanzas Profesionales de Música
EVALUACIÓN	Ficha de evaluación por actividades Observación directa

ANEXO X. Lista de canciones tradicionales de otros países. Fuente: Elaboración propia

- Música tradicional gitana: flamenco.
<https://www.youtube.com/watch?v=3KZyy8Oc1QA>
- Música tradicional española: pasodoble
<https://www.youtube.com/watch?v=q5kROkcr1QY>
- Música popular de España: copla

<https://www.youtube.com/watch?v=41Ka-1M1uQ8>

- Música tradicional africana: cantos polifónicos.

<https://www.youtube.com/watch?v=EEvJ9SoYR-c>

- Música popular mexicana: Mariachis.

<https://www.youtube.com/watch?v=fePKiivT0jI>

- Música tradicional filipina: líricas populares.

<https://www.youtube.com/watch?v=ll-o79nLLIs>

- Música tradicional de los países alpinos (Suiza, Austria, Alemania, entre otras): Canto a la tirolesa.

<https://www.youtube.com/watch?v=mH8-F5RvqNc>

- Música tradicional china: música taoísta.

<https://www.youtube.com/watch?v=jXhULVtyHVQ&t=1288s>

- Música tradicional de cuba: rumba.

https://www.youtube.com/watch?v=gJVT_5swkhA

- Música tradicional de Rusia: Katyusha y Kalinka

<https://www.youtube.com/watch?v=v4YBPPowuXA>