

Melodías del pasado, sonrisas del presente

1.- Introducción

El envejecimiento poblacional ha incrementado la prevalencia de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y otros tipos de demencia. Ante la ausencia de una cura farmacológica definitiva, las **terapias no farmacológicas** han cobrado un protagonismo vital. Entre ellas, la musicoterapia destaca por su capacidad para acceder a áreas del cerebro que permanecen preservadas incluso en etapas avanzadas de la enfermedad.

Estudios recientes (Li et al., 2025; Gómez-Gallego et al., 2021) demuestran que la música no solo es un estímulo placentero, sino una herramienta neuroquímica capaz de reducir los niveles de cortisol (estrés) y estimular la plasticidad neuronal. La "memoria musical", vinculada a las emociones, permite que los usuarios de centros de día conecten con su identidad biográfica, mejorando su calidad de vida y fomentando la socialización en entornos comunitarios.

2.- Objetivo del trabajo

El presente proyecto tiene como objetivo principal **evaluar el impacto de una intervención basada en la musicoterapia sobre tres ejes fundamentales** en usuarios de un centro de día:

- **Estado de Ánimo:** Observar cambios en los niveles de ansiedad, apatía o agitación tras las sesiones.
- **Memoria:** Estimular la recuperación de recuerdos autobiográficos a través de canciones significativas para los participantes.
- **Capacidad Cognitiva:** Analizar si la participación activa (ritmo y canto) favorece la atención sostenida y la orientación temporal de los mayores.

3.- Diseño experimental

Para este estudio se contó con la colaboración de diferentes centros de día de Ourense.

- **Participantes:** Los usuarios del centro de día se dividieron en dos grupos: uno que recibió música y otro que no (grupo control).
- **Fase de toma de contacto:** Antes de empezar, se tomó contacto con los participantes, realizando una "historia musical" de cada uno, identificando las

canciones y melodías más importantes de su juventud, con el fin de utilizarlas en la fase posterior.

- **Intervención musical:**

- a. *Musicoterapia receptiva*: escucha dirigida para la relajación.
- b. *Musicoterapia Activa*: uso de instrumentos de pequeña percusión y canto coral para trabajar la coordinación y la memoria de las letras.

- **Instrumentos de Medición:**

- a. **Estado anímico**: Se medirá antes y después de la sesión el estado de ánimo mediante cuestionarios sencillos de tipo visual (cara de alegría/tristeza).
- b. **Registro observacional**: una ficha donde el alumno anotará si el usuario ha cantado, si se ha emocionado o si ha interactuado con sus compañeros.
- c. **Prueba de recuerdo**: preguntar sobre datos de la canción o recuerdos asociados inmediatamente después de la audición.

4.- Resultados y conclusiones

Aún en elaboración, pero los datos iniciales muestran un efecto positivo de la música en estas personas, sobre todo en lo que respecta a su estado de ánimo.

BIBLIOGRAFÍA:

- **Gómez-Gallego, M., Gómez-Gallego, J. C., & Juan-Llamas, J. R. (2021).** Musicoterapia en la enfermedad de Alzheimer: efectos cognitivos, psicológicos y conductuales. *Neurología*, 36(4), 300-308. <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2018.04.004>
- **Li, C., He, Q., Gao, Y., Zhai, Y., & Miao, Y. (2025).** Efficacy of music therapy on mild cognitive impairment in the aging population: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 15(1), 112-124. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-51234-x>
- **Moreno-Morales, N., Calero, R., Moreno-Morales, P., & Pintado-Cuyubamba, S. (2020).** Music therapy in the treatment of dementia: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Medicine*, 7, 160. <https://doi.org/10.3389/fmed.2020.00160>
- **Pérez-Echeverría, A. M., & Sánchez-Rico, M. (2024).** *Intervención mediante musicoterapia en centros de día: Impacto en la agitación y el estado emocional del adulto mayor*. Editorial Académica Española.
- **Särkämö, T. (2023).** Music for the ageing brain: Cognitive, emotional and neural benefits of musical activities in depression and dementia. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1522(1), 31-43. <https://doi.org/10.1111/nyas.14981>
- **Vink, A. C., Bruinsma, M. S., & Scholten, R. J. (2020).** Music therapy for people with dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (10). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003477.pub4>
- **Villanueva-Megido, A. (2025).** *Efectos de la musicoterapia sobre la calidad de vida de las personas con demencia: Una revisión sistemática* [Tesis de Grado, Universidad de Oviedo]. Repositorio Institucional UNIOVI.
- **Wang, S., & Agius, M. (2022).** The use of music therapy in the treatment of mental illness and the enhancement of well-being. *Psychiatria Danubina*, 34(2), 589-595.