



Alas Musicales



Índice

- **¿QUIÉNES SOMOS?** _____ 3
- **EL PROYECTO** _____ 4
 - Objetivo 1: Humanizar la Sanidad _____ 5
 - Objetivo 2: Cuidar la Salud Emocional
de los jóvenes _____ 8
- **BENEFICIARIOS** _____ 9
- **RESULTADOS Y NUEVOS RETOS** _____ 10
- **ENLACES: VIDEO GENERAL Y VIDEO DE
VOLUNTARIADO** _____ 12

¿QUIÉNES SOMOS?

La Asociación "Somos Música" nace de la idea de que todos somos sensibles a la música y que a través de ella podemos ayudar en el desarrollo del potencial humano a nivel cognitivo, físico y emocional. Por ello nuestro objetivo es el de acercar la música a cualquier colectivo pero especialmente a aquellos más vulnerables y a través de ella mejorar la calidad de vida, educar en valores y favorecer la inclusión social.

Atendemos a distintos colectivos como la infancia y la discapacidad, pero desde Junio de 2022 nos hemos centrado en el campo de la salud.

Tras la pandemia surge una nueva **necesidad en el campo de la salud y de los jóvenes** y Somos Música decide atenderla. **La música ayuda a evadirse, a volar lejos de una situación no deseada, como es una enfermedad u hospitalización.** Es por ello que **en 2022 creamos el proyecto ALAS MUSICALES.**



EL PROYECTO

El proyecto “Alas Musicales”, nace de la evidencia de la importancia de la música y su beneficios en el desarrollo del ser humano en todas sus dimensiones. Por ello, como su propio nombre indica, pretende a través de la música, dar alas a todas aquellas personas que se encuentran en un estado de vulnerabilidad, y muy especialmente en el ámbito sanitario. Atendiendo a sus necesidades, aportando ilusión, esperanza, oportunidades y en resumen, bienestar y calidad de vida. Junto con todo ello late un fuerte propósito de crear conciencia social a través del proyecto de voluntariado, sobre el potencial de cada individuo y del grupo para la mejora de la sociedad.

El proyecto **“ALAS MUSICALES”** tiene un **doble objetivo**; el de **humanizar la estancia hospitalaria de los pacientes** y el de **cuidar la salud emocional de los jóvenes**. Todo ello a través de un programa de voluntariado para jóvenes estudiantes de música (de cualquier nivel) que realizan conciertos para pacientes del Hospital San Juan de Dios de Zaragoza. En el proyecto también tienen cabida jóvenes ajenos a la formación musical que colaboran como “tejedores de alas”.



OBJETIVO 1: HUMANIZAR LA SANIDAD



Nuestra misión es la de acompañar a los pacientes, familiares y personal sanitario a través de la música.

La música ayuda a evadirse, a volar lejos de una situación no deseada, como es una enfermedad u hospitalización.

Diversos estudios científicos evidencian, no sólo los beneficios que la música aporta en el estado anímico del paciente, como agente terapéutico, sino en su estado físico y cognitivo, ayudando así también a su recuperación y rehabilitación y ante todo, **humanizando su estancia hospitalaria.**

En el Arts&Health evidence network, de 2019, en el que, por primera vez se estudió a gran escala los beneficios de las artes y de la música en vivo para la salud física y mental, se recomendaba a los gobiernos incluirla en el entorno sanitario. Incorporar la música dentro de las instituciones hospitalarias como agente humanizador, es un área de gran interés en favor de la calidad de vida y de la necesidad de hacer más llevadera la estancia hospitalaria.

Todo lo expresado anteriormente desemboca en cubrir la necesidad de aliviar el sufrimiento, el dolor y la soledad de los pacientes y sus seres queridos y cuidadores. Así como de dar apoyo y una visión más global y humanizada del paciente al personal sanitario.



Objetivos

- **Acompañar** a los pacientes en una situación de vulnerabilidad, humanizando la estancia hospitalaria.
- Favorecer la **estimulación sensorial y cognitiva**, sobre todo en aquellos pacientes en proceso de rehabilitación.
- Incidir favorablemente en su **estado anímico**, generando como consecuencia una mejor disposición hacia los tratamientos médicos y de rehabilitación.
- Permitir a los pacientes **evadirse** de la dura rutina de su enfermedad.
- **Ofrecer momentos** de disfrute y normalidad para pacientes **junto a sus familiares**.
- Generar momentos de interacción social entre iguales para **evitar el aislamiento social**.
- Especialmente en pacientes de larga hospitalización, ofrecer un aliciente durante la semana para **mantener la ilusión**.
- Permitir que aquellos pacientes con formación musical puedan durante la semana disfrutar de su afición y habilidad.
- Propiciar momentos de relajación para el **personal sanitario**, así como una **imagen más humanizada de los pacientes y su situación**.

Metodología

El objetivo general de estas sesiones de música en directo pretende ajustarse a cada persona con la idea de fomentar la salud y mejorar la calidad de vida y bienestar en cada paciente atendiendo a los pacientes de manera integral, interviniendo en todas sus áreas;

- Sensorial y motriz: favorecer la sensación de bienestar estimulando los sentidos a través de los sonidos, luces, colores, texturas y olores.
- Cognitiva: desarrollar la creatividad e imaginación permitiendo al paciente evadirse por un tiempo de su situación.
- Comunicación y lenguaje: verbal (canciones populares...) y no verbal. La música será un canal alternativo para comunicarse.
- Área socio-afectiva y gestión emocional: Autoestima y socialización. Aportar momentos de felicidad que ayuden a gestionar y sobrellevar la enfermedad. Devolver la ilusión y evitar el aislamiento social. Acompañar en el proceso de su hospitalización.

Acciones

Sesiones-conciertos semanales:

Todos los lunes a las 17:30h, se realiza un concierto interactivo en la sala de conferencias Dr. Obis. Espacio cedido por el Hospital San Juan de Dios para el proyecto y que cuenta con un piano vertical donado por un particular.

El concierto tiene una hora de duración aproximadamente ya que se adapta al estado de los pacientes en ese momento.

Cada sesión en Sala atiende aproximadamente a 50 personas (pacientes y familiares)

Las sesiones en el jardín (cuando la climatología lo permita) dan asistencia a un aforo aproximado de 100 personas.

El concierto es **llevado a cabo por Lucía Lluçia, pianista voluntaria** que periódicamente cuenta con la colaboración de músicos profesionales voluntarios y jóvenes estudiantes de música.



Conciertos en fin de semana:

periódicamente se realizan conciertos en el jardín a cargo de jóvenes estudiantes de música voluntarios. El concierto se ofrece para pacientes y familiares.

Sesiones individuales:

en ocasiones se realizan para aquellos pacientes a los que no es posible trasladar a la sala o el jardín pero que desean disfrutar de la experiencia musical. En estos casos se les visita en su propia habitación preparando un repertorio variado tanto de obras como de instrumentos que el paciente podrá escuchar, tocar y sentir.

OBJETIVO 2: CUIDAR LA SALUD EMOCIONAL DE LOS JÓVENES.



En el campo de la enseñanza, trabajamos diariamente en contacto con muchos jóvenes y durante los últimos años hemos ido observando cómo crece en ellos la ansiedad, el estrés, ascienden los casos de depresión, de trastornos de la alimentación. Vemos también cómo las redes sociales afectan a su identidad y autoestima, como en ocasiones se encierran en sí mismos o les cuesta gestionar sus emociones, la frustración, la paciencia frente a la inmediatez. En la mayoría también afecta el grado de exigencia académico que a veces parece ser el centro de sus vidas.

Así fuimos conscientes de la necesidad de crear un proyecto que les diera la oportunidad de darse cuenta de que la vida es mucho más, de sentirse necesarios y valiosos para la sociedad, capaces de, gracias a su formación, hacer felices a otros y de esta manera fortalecer su autoestima e identidad fomentando el altruismo y la solidaridad.

Todo ello a través de un programa de voluntariado para jóvenes estudiantes de música (de cualquier nivel) que realizan conciertos para pacientes del Hospital San Juan de Dios de Zaragoza. En el proyecto también tienen cabida jóvenes ajenos a la formación musical que colaboran como “tejedores de alas”.

- Porque ver la realidad de los pacientes hace que valoren la suya y minimicen sus preocupaciones, **reduciendo el estrés.**
- Porque sentir que gracias a su colaboración mejoran el estado emocional de los pacientes, **les hace sentir valiosos e importantes.**
- Porque ver que todo ello es gracias a sus años de formación musical, hace que **valoren el esfuerzo, la educación** y darse cuenta de que la dedicación a largo plazo merece la pena.
- Porque **descubren que la verdadera satisfacción personal** no tiene nada que ver con tu apariencia física o los likes, sino con la calidad de las relaciones personales directas y con sentirnos útiles para la sociedad y las personas que nos rodean.

¿A QUIÉN BENEFICIA EL PROYECTO?

El proyecto "Alas Musicales" está dirigido a:

- **Pacientes hospitalizados** con una estancia media de 25 días, siendo en muchos casos pacientes de neurorehabilitación que permanecen ingresados hasta 3 meses y en otros casos en cuidados paliativos. La edad oscila en un 15% entre los 31 y 65 años, un 62% entre los 66 y 85, y un 23% de más de 85 años.

La forma de acceso al proyecto es **totalmente gratuita y por deseo voluntario**, también en algunos casos por recomendación médica. El servicio es mantenido durante su permanencia en el hospital y se desvincula al recibir el alta y finalizar la estancia en el mismo.

- **Familiares y cuidadores de los pacientes**, fomentando el acompañamiento, la comunicación verbal y no verbal, la relación y conexión emocional. Generando momentos de evasión, normalidad, relajación y disfrute. Los familiares y cuidadores podrán participar durante las sesiones junto al paciente.
- **Voluntarios jóvenes estudiantes de música**: ofreciéndoles la oportunidad de sentirse útiles tanto como profesionales como a nivel humano, creando una interacción entre músico y oyente que no se da en otros contextos pues se toca y se escucha desde el corazón... Hacer ver que el trabajo y el estudio constante que supone la música tiene un gran valor, más allá de un expediente académico.
- **Voluntarios "Tejedores de alas"**: abierto a todos pero especialmente a la infancia. Se educará en empatía, altruismo y generosidad, sintiéndose importantes y necesarios para el bien social.
- **Personal sanitario**: a través de los conciertos en el jardín aportaremos momentos de relajación y reducción del estrés, así como una visión más humanizada del Hospital.
- **Familiares de voluntarios musicales**: tomar conciencia de la importancia de la formación de los hijos no sólo a nivel académico sino personal. Para que aprecien la labor realizada por sus hijos se les invitará a asistir a uno de los conciertos en los que participen.
- **Músicos profesionales**: actualmente la mayoría de los músicos que acaban su larga formación tienen que buscar salida profesional fuera de su país. Queremos contribuir a la promoción y creación del empleo para músicos en los Centros Sanitarios y Residencias, garantizando así la Música como recurso terapéutico y agente humanizador.

RESULTADOS Y NUEVOS RETOS:

La experiencia y los resultados obtenidos hasta la fecha en este proyecto reafirman el gran poder de la música y su gran campo de actuación dentro de instituciones hospitalarias. El propio Hospital reconoce esta labor y ha mostrado su interés en que el proyecto sea ampliado al área de Diálisis.

Desde Junio de 2022 se han realizado **48 conciertos-sesiones semanales** con una asistencia media de entre 30 a 50 pacientes y acompañantes por sesión. Y **2 Conciertos de fin de semana** al los que asistieron más de 150 pacientes y familiares. La asistencia se ha ido incrementando con el tiempo lo que indica el interés y los excelentes resultados sobre los beneficios en la mejora de calidad de vida de dichos pacientes.

Así también lo refleja el estado de ánimo de los pacientes antes, durante y después de cada concierto. Al acabar la sesión nos regalan dibujos y **comentarios tan maravillosos como estos:**

"La música y cantar ha despertado mi manera de ser que era antes...¡Ser más joven!"

"Al principio no podía aplaudir, al final lo he conseguido y me siento feliz"

"He sido feliz. Hacía años que no cantaba."

"Mi padre ha recuperado la ilusión."

"Ha merecido la pena vivir este día."

"Cuando la música te alcanza, desaparece el dolor."



Resultados en los jóvenes:

Tras la primera experiencia, realizamos una evaluación a través de una encuesta en la que **les preguntábamos por su estado emocional** habitual, durante y tras la experiencia en el hospital. Todos manifestaron que **en su día a día** sienten estrés, o ansiedad, algunos no se sentían útiles o valorados y sentían incertidumbre o apatía en otros casos. **Durante la experiencia** sintieron nervios, ilusión y cierto temor o vergüenza. **Tras la experiencia:** satisfacción, alegría, euforia, plenitud, tranquilidad, se sintieron importantes.

La participación se ha ido incrementando ya que el 100% de los estudiantes que han participado ha repetido la experiencia y han manifestado su deseo de continuar en el proyecto. Nuestro deseo es el de poder llegar a más jóvenes, no sólo del campo musical sino de cualquier arte, fomentando también así la cultura. Y niños y jóvenes de cualquier ámbito para el programa "Tejedores de Alas."



En sus reflexiones nos escribieron frases como estas:

*"Eso es lo bueno de estos conciertos, que tú no eres lo importante, lo importante es la música que tienes para dar y todo lo que transmites y regalas al resto con ella. También eso es lo bonito de esto, que **te sientes realizado**. Cuando acabas es como si hubieras dejado ahí un trozo de tí que solamente busca alegrar o motivar al resto, o solamente hacer sentir." (Alba, 18 años)*

*"El año pasado, al ver a los pacientes e imaginarme su situación me provocó cierta tristeza. Sin embargo, esta año he sentido felicidad. Ver a la gente mayor sonriendo, intentando cantar, seguir la melodía, el ritmo, **es una sensación increíble. Me ha llenado de felicidad** y he sonreído muchísimo." (Paula, 16 años)*

*"Al tocar aquí no he pensado tanto en no puedo fallar nada, no me puede salir mal... sino que voy a hacerlo lo mejor posible para que disfruten, se olviden un poco de que están en el hospital... Y al ver las sonrisas, como aplaudían, como participaban **me he alegrado mucho porque se que entre todos hemos hecho que disfrutasen**." (Teresa, 14 años)*

*"Presenciar y poder participar en estas experiencias te hace **reflexionar sobre la suerte que tienes de poder hacer una vida normal** y no estar en una habitación mes tras mes. También me ha emocionado muchísimo ver a todos los enfermos felices y disfrutando la música tanto." (Adrián, 14 años)*



Video VOLUNTARIADO ALAS MUSICALES



Video GENERAL ALAS MUSICALES



Alas Musicales

“Porque la Música llega donde las palabras no alcanzan.”

