

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGIA
LIC. EN FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL



Universidad de El Salvador

Hacia la libertad por la cultura

“Resultados de la aplicación de un programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión en el Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica, Barrio San Jacinto, departamento de San Salvador, Agosto-Septiembre de 2016”.

PRESENTADO POR:

JENNY NOEMI CABEZAS ALVARADO
MEIBEL DOLORES MARAVILLA ORTIZ

ASESORA:

LIC. BLANCA GUADALUPE LÓPEZ DE VELASCO

PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIATURA EN FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL

CIUDAD UNIVERSITARIA 2016

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES VIGENTES

Lic. Luis Argueta Antillón

Rector de la universidad

Maestro Roger Armando Arias

Vicerrectora Académica de la Universidad

Ing. Carlos Villalta

Vicerrectora Administrativo de la Universidad

Dra. Leticia Zavaleta de Amaya

Secretaria General de la universidad

Dra. Maritza Mercedes Bonilla Dimas

Decana de Facultad de Medicina

Licda. Dálide Ramos De Linares

Directora de Escuela de Tecnología Médica

MsD Lic. Julio Ernesto Barahona Jovel

Directora de la Carrera de Fisioterapia y Terapia Ocupacional

AGRADESIMIENTOS

Agradezco a Dios todo poderoso y a la Santísima Virgen María por darme fortaleza, sabiduría, por protegerme e iluminar mi mente, por guiarme por el buen camino, permitiéndome llegar hasta este punto y por haberme dado salud, esperanza y la paciencia necesaria para alcanzar mis metas.

Agradezco a mi familia por impulsarme día a día a salir adelante, enfrentar los retos que se me presenten sin importar el que sea, a superar cada obstáculo que la vida me ponga, así como a tener motivaciones, visiones , ambiciones , pero sobre todo valores que me han ayudado hacer mejor persona cada día.

Agradezco a mi compañera de Tesis Meibel Dolores Maravilla Ortiz por formar parte de este proceso, por trabajar a mi lado arduamente día a día, por estar en los momentos buenos y malos, formado esa gran amistad y compañerismo incondicional.

A mi asesor de Tesis Blanca Guadalupe López de Velazco por haber formado parte del proceso de formación académica, así como la elección y preparación de nuestro tema de tesis, gracias por cada una de las asesorías que nos ayudado a poder concretar esta etapa.

A la institución Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica que nos abrió las puertas de dicha institución para poder ayudar beneficiando a las personas de la tercera edad mediante la intervención del programa de musicoterapia.

Agradezco a la Universidad de El Salvador por proporcionarlos esa formación integral, mediante docentes preparados e especializadas en cada una de las temáticas que formaron parte del proceso de aprendizaje así como la metodología que cada una presento día a día para facilitar el aprendizaje.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	vii
-------------------	-----

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 SITUACION PROBLEMÁTICA.....	9
1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA.....	10
1.3 JUSTIFICACION.....	11
1.4 OBJETIVOS.....	12

CAPITULO II

FUNDAMENTACION TEORICA

2.1 ELADULTOMAYOR.....	13
2.2 LA NATURALEZA DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO.....	14
2.3CALIDAD DE VIDA.....	16
2.4 LAS NECESIDADES Y EXPECTATIVAS DE LA VEJEZ.....	18
2.5 DEPRESION.....	19
2.6 SINTOMAS DE LA DEPRESION.....	20
2.7 CLASIFICACION DE LA DEPRESION.....	21
2.8 TIPOS DE DEPRESION.....	23
2.9MEDICION DE LA DEPRESION.....	25
2.10 TRATAMIENTO ALTERNATIVO EN DEPRESION.....	26
2.11 MUSICOTERAPIA.....	27

2.12 AREA DE TRATAMIENTO DE LA MUSICOTERAPIA.....	28
2.13 FORMAS DE APLICACIÓN DE LA MUSICOTERAPIA.....	29
2.14 PASOS PARA LA REALIZACION DE LA MUSICOTERAPIA...	30
2.15 DOSIS DE MUSICOTERAPIA.....	31
2.16 EFECTOS TERAPEUTICOS.....	31

CAPITULO III

3.1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	34
--	----

CAPITULO IV

DISEÑO METOLOGICO

4.1 TIPO DE ESTUDIO.....	36
4.2 POBLACION, MUESTRA Y MUESTRO UTILIZADO.....	36
4.3 METODO, TECNICA Y VALIDACION DE INSTRUMENTO.....	37
4.4 PROCEDIMIENTOS.....	38
4.4.1 RECOLECCION DE DATOS.....	38
4.4.2 PROCEDIMIENTO DE DATOS.....	39

CAPITULO V

5.1 ANALISIS DE DATOS.....	40
5.2 INTERPRETACION DE DATOS.....	63

CAPITULO VI

6.1 CONCLUSIONES.....	65
6.2 RECOMENDACIONES.....	66

BIBLIOGRAFIA.....	67
ANEXOS.....	68

INTRODUCCIÓN

El presente informe final, refleja los resultados obtenidos en la investigación realizada en el Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica, Barrio San Jacinto donde se ejecutó el programa de Musicoterapia con personas de la tercera edad que adolecen de depresión en el cual se desarrolló durante dos meses cumpliendo un total de 80 horas de tratamiento, en el periodo de Agosto-Septiembre de 2016.

El objetivo general de nuestra investigación fue, Determinar si los resultados de la aplicación de un programa de Musicoterapia puede mejorar el nivel de depresión en personas de la tercera edad del Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica, Barrio San Jacinto y para dar respuesta a esta interrogante se formularon los siguientes objetivos específicos: Evaluar los niveles de depresión en personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica previo y posterior a la intervención de un programa de Musicoterapia.

En el Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica no se encuentran investigaciones previas sobre algún programa de Musicoterapia para la personas de la tercera edad.

El informe final consta de seis capítulos:

Capítulo I: Se refiere sobre el planteamiento del problema, así como también la situación y enunciado del problema, la justificación y los objetivos que se pretende alcanzar.

Capítulo II: Trata sobre los antecedentes del problema, así como la fundamentación teórica relacionada con los indicadores de la investigación.

Capítulo III: refiere la Operacionalización de las variables y su medición en la investigación.

Capítulo IV: Explica cada uno de los métodos, técnicas e instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos.

Capítulo V: Trata sobre el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos, los cuales se presentan en graficas de la evaluación previa y la evolución posterior a la intervención.

Capítulo VI: se refiere a las conclusiones y recomendaciones a las cuales se llegaron al finalizar esta investigación.

Al final de la investigación se presenta la bibliografía utilizada y los anexos que contienen las encuestas del test de Beck, el test de interés de Musicoterapia y el test de depresión y algunas imágenes que muestran la aplicación del programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.5 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

Las personas de la tercera edad es un término que se atribuye a las personas que han llegado a la edad cronológica mayor a 60 años, el hecho de llegar a esta etapa de la vida tiende a ocasionar en la mayoría de las personas cambios en su desarrollo, físico, social, económico y en su vida laboral, todos estos cambios contribuyen a la depresión, que causa síntomas negativos como, tristeza, pérdida de interés en cosas con las que se solía disfrutar, ansiedad, vacío emocional, pensamientos negativos, problemas de concentración o de memoria, delirios, alucinaciones, ideas de suicidio, problemas del sueño, dificultad para conciliar el sueño, despertar precoz, aumento de las horas de sueño, enlentecimiento mental y físico, aumento o disminución del apetito, aumento o disminución del peso, pérdida de interés en el sexo, fatiga, estreñimiento.

Agregando a todos estos problemas en las personas de la tercera edad también se puede presentar pérdida de la memoria, con dificultades de aprendizajes, orientación en la realidad que cada uno vive, dificultad para poner atención, concentración, las habilidades verbales y de comunicación así como también disminución en la fuerza muscular, problemas de equilibrio, articulares, motricidad gruesa y fina, enfermedades degenerativas que van marcando deterioro físico en el adulto mayor.

Todos los aspectos negativos previamente mencionados representan una carga muy pesada para el bienestar emocional de una persona que está envejeciendo y es frecuente que una persona de edad avanzada sienta perder control sobre su propia vida, debido a cambios físicos que perjudican su capacidad para ser independiente y productiva.

1.6 ENUNCIADO DEL PROBLEMA.

¿Cuál es el resultado de la aplicación de un programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión en el Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica, Barrio San Jacinto, departamento de San Salvador, Agosto- Septiembre 2016?

1.7 JUSTIFICACION.

El Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl FUSATE Colonia Costar Rica ubicado en el municipio de San Salvador, está conformado con un aproximado de 65 adultos mayores que se encuentran en las edades de 60 a 80 años y un usuario de 90 años, desde las 8:00 am a 3:00 pm de lunes a viernes y sábados de 8:00 am a 12:00 mm, en la cual se implementó la aplicación de un programa de Musicoterapia que beneficio a las personas de la tercera edad que presenta depresión, en la cual ayudo a aumentar la seguridad en sí mismo, a mejorar su autoestima, la socialización con los demás, reducir el estrés, evitar el aislamiento, disminuir la ansiedad, oportunidad de autoexpresión, estimular permanentemente para lograr una promoción personal y una mayor actividad comunitaria, reconocimiento como individuo, con sus expectativas e inquietudes, ser miembro activo, capaz y útil, sentimientos de valoración, pensamientos positivos, equilibrio emocional, favorece a la expresión de problemas, inquietudes, miedos, bloqueos, aumento de la comunicación y expresión, favoreciendo el desarrollo emocional y a través de la expresión grupal lograron que el grupo valore la producción de cada uno desde las posibilidades de interacción.

Por ese motivo la importancia de la aplicación del programa de Musicoterapia que ayudo a las personas de la tercera edad a la restauración, mejoramiento de la salud física y mental, así como rehabilitación y entrenamiento de destrezas esenciales para la vida cotidiana, logrando así reducir los niveles de depresión, y a su vez ayudo a mejorar la calidad de vida de los usuarios y funcionamiento dentro del entorno social.

Esta investigación es factible porque el Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE da acceso y facilidad para tener contacto directo con el adulto mayor.

La investigación se desarrolló en un periodo de dos meses del presente año, en el que se ejecutó un programa de intervención, que contempla la evaluación de la depresión y ejecución de la implementación de un programa de Musicoterapia y luego una reevaluación para verificar el nivel de depresión del adulto mayor.

1.8 OBJETIVOS.

Objetivo General:

Determinar si los resultados de la aplicación de un programa de Musicoterapia pueden mejorar el nivel de depresión en personas de la tercera edad del Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica, Barrio San Jacinto, departamento de San Salvador, Agosto-Septiembre de 2016.

Objetivos Específicos:

1. Evaluar los niveles de depresión en personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica previo a la intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia
2. Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica.
3. Analizar los resultados en las personas de la tercera edad del Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica posterior a la aplicación de la intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia.

CAPITULO II

FUNDAMENTACION TEORICA

2.1 EL ADULTO MAYOR

Según la OMS, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta a persona de la tercera edad.

Es por esto que además de las múltiples definiciones y descripciones que pueda haber de la vejez, debemos considerarlas familiares y sociales y la de los mismos ancianos.

El envejecer es comúnmente experiencia o fisiológicamente como un progresivo declinar en las funciones orgánicas y psicológicas como una pérdida de las capacidades sensoriales y cognitivas. Estas pérdidas son bastante diferentes para cada individuo. Evidentemente, las personas de la Tercera edad requieren de mayor atención médica que personas de corta edad porque son más vulnerables a enfermedades. No olvidemos que también existen casos en que los ancianos viven una larga vida sana hasta prácticamente su muerte.

Para la OMS una persona es considerada sana si los aspectos orgánicos, psicológicos y sociales se encuentran integrados. De esta forma, las personas con un organismo en condiciones, logran llevar una vida plena, psicológicamente equilibrada y manteniendo relaciones socialmente aceptables con otros y básicamente consigo mismo.

Los ancianos tienen la misma oportunidad de crecimiento, desarrollo, aprendizaje y obtener nuevas experiencias como cualquier otra etapa de vida. Continuamente nos olvidamos precisamente de eso, que es otra etapa de vida así es que debemos vivirla y respetarla como tal.

Al adulto mayor se le asocia generalmente con una etapa productiva terminada, con historias de vida para ser contadas como anécdotas, leyendas o conocimientos.

Al aprendizaje se le considera como un proceso siempre activo que se realiza a lo largo de la vida. En este proceso se promueve la actualización de los conocimientos ya alcanzados, asociándolos, comparándolos, reflexionando sobre sus propias creencias y explicarlos frente a los otros.

Así se debe liberar al adulto mayor de esa imagen de incapacidad, soledad, contribuyendo a consolidar su rol social, a redescubrir sus capacidades y habilidades enriqueciendo su autoestima al ser protagonista activo dentro del grupo.

No es únicamente el pensar en que la población de edad mayor está en crecimiento, sino también que necesitamos de espacios y actividades para ellos.

2.2 LA NATURALEZA DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

Sin duda cada individuo recorre el transcurso de su vejez y de su vida en general, de manera particular. Hay personas que desde jóvenes practican deporte o acostumbran el hacer ejercicio; hay quienes desde jóvenes mantienen dietas para conservarse saludablemente; hay quienes se operan alguna parte de su cuerpo para evitar los cambios físicos que trae la vejez.

Todos vivimos diferente, pero la vejez es algo que sin duda no podemos evitar y que además debemos vivir satisfactoriamente.

Independientemente de la forma de vida que cada quien desee llevar, hay padecimientos físicos en el adulto mayor con más frecuencia que en cualquier otra edad.

Leslie Libow(1977), especialista en medicina geriátrica, considera los siguientes como los problemas médicos más comunes en las personas de edad avanzada: movilidad, Presentan problemas para pensar, propensos a infartos, próstata, intestinales, en huesos, artritis.

También suelen manifestarse otras alteraciones como cuadros infecciosos de las vías respiratorias, urinarias y del tracto digestivo, así como síndromes de inmovilidad y cuadros de depresión.

El sentido del tacto se ve reducido con la edad. La calidad de la visión disminuye. Ya que menos luz llega a la retina en un ojo de edad avanzada, el ojo generalmente toma un color amarillo. Las cataratas son fáciles de encontrar. El sentido del gusto y el olfato se vuelven menos sensibles. Los reflejos y la reacción al tiempo se ven alentada.

El individuo cada vez se siente menos capaz de dominar su ambiente, se vuelve muy defensivo y lentamente empieza a aislarse. Hay un periodo en la vida de todos en la tercera edad en el que realmente la vida se ve alterada; empiezan a haber señales y una serie de cambios que indican que se empiezan a acercar a la vejez. Sus hijos empiezan a irse de casa a establecer su propia familia; se jubilan y se dan cuenta que están pasando mucho más tiempo con su pareja; normalmente tienen menos dinero para mantenerse; probablemente han sufrido de alguna enfermedad; tal vez han perdido algún cercano amigo por muerte. Por lo tanto su vida se considera alterada en estos años de su vida y esto provoca distintas percepciones de la vida y de la vejez en general.

En el proceso de envejecimiento nos enfrentamos con muchos cambios y muchas fuentes de estrés. Ya no somos tan fuertes como solíamos serlo, los padecimientos son ya un problema, los hijos se van de la casa, gente que amamos muere, tal vez estamos solos y eventualmente empezaremos a dejar nuestros trabajos o tal vez nos piden que los dejemos por cuestiones de edad.

La memoria inmediata es la que más se deteriora. En cambio, la memoria a largo plazo, la cual se refiere al pasado más lejano del sujeto, se conserva mucho mejor. Todos hemos escuchado de algún adulto mayor platicar sin problemas de su infancia, de lugares preferidos, nombres de amigos, etc., pero probablemente le cuesta trabajo recordar qué hizo el día anterior. La pérdida de la memoria inmediata se debe a la falta de interés por la realidad actual.

El rendimiento intelectual y la capacidad espiritual del hombre no disminuyen con su edad. Por lo tanto, si existen razones que limitan la creatividad en la vejez éstas pueden deberse a una salud pobre o incapacitación física, acostumbrada a trabajar y a tener un rol específico en la sociedad por tantos años, le cuesta mucho trabajo adaptarse a esta nueva opción de elegir sus actividades cotidianas.

Esto naturalmente hace que comprendamos la necesidad de planificar programas de acción para esta población, que favorezcan su continuo desarrollo, la posibilidad de generar nuevos saberes, la creación de caminos alternativos de superación y de mejora de la calidad de vida.

2.3 CALIDAD DE VIDA

Puede definirse como el criterio a través del cual se juzga en qué medida las circunstancias de la vida aparecen como satisfactorias o insatisfactorias y necesidades mejora (Dorsc h, 1985).

A continuación se describen ocho áreas importantes para determinar la calidad de vida en personas de la tercera edad, así como también en cualquier persona adulta.

- La vida intelectual: lo intelectual es lo que diferencia al hombre de los demás seres vivos. Los seres humanos tenemos la capacidad de pensar, de formular conceptos y juicios y comunicarlos a través del lenguaje.
- La vida emocional: La emoción puede ser entendida como un estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos.
- La vida física: La salud, definida por la OMS como el completo estado de bienestar físico, psíquico y social, es un don que los seres humanos pueden adquirir y conservar o que pueden perder irremediablemente. Para la conservación de un cuerpo saludable se identifican cuatro factores como vitales:
 - Alimentación
 - Ejercicio
 - Descanso
 - Evitación del estrés
- Vida Familiar: Tradicionalmente se ha considerado a la familia completa como un grupo constituido por el padre, la madre y los hijos; éstos juegan diferentes roles dentro del grupo. Son partes esenciales para la calidad de vida familiar: la pareja, los hijos, los hermanos y los padres.
- Vida Social: Es resultado de las interacciones que los seres humanos tenemos con otros seres humanos.
- Vida Económica: Schopenhauer decía, el hombre gasta su salud en aras de obtener dinero y en la vejez gasta ese dinero tratando de recuperar su salud.

- Vida Laboral: El trabajo en la vejez puede quedar gravemente delimitado.
- Vida Espiritual: La vida espiritual es una búsqueda incesante para los ancianos de buscarse a sí mismos; búsqueda de sentido de vida , de razón de ser

2.4 LAS NECESIDADES Y EXPECTATIVAS DE LA VEJEZ:

En el proceso de envejecimiento nuestro cuerpo empieza a cambiar de forma natural. Se empieza a cansar más a lo acostumbrado. Tal vez se enferma más frecuentemente y tal vez ya no ve o escucha tan bien como cuando era joven. Para lidiar con estos cambios físicos, la Asociación Canadiense de Salud Mental (CMHA) recomienda lo siguiente:

- Aceptar la realidad. Negar este tipo de cambios únicamente hará la vida menos disfrutable para el anciano y las personas que le rodean.
- Mantener una actitud positiva. En la mayoría de los casos, los ancianos aún son capaces de hacer la mayoría de las cosas que hacían antes, únicamente se necesita dedicar un poco más de tiempo y así aprender a ser pacientes consigo mismos.
- Tener cuidado con los medicamentos que se estén tomando. Tal vez reaccionen con otros medicamentos y afectar de manera diferente a cuando antes se tomaban.
- Cambiar los hábitos alimenticios. Adoptar una dieta balanceada con menos grasa y evitar el comer de más.

Especialistas afirman que muchos ancianos tienen miedo a la soledad. Todos necesitamos tiempo solo, pero el estar solos sin desearlo puede llegar a ser muy doloroso, especialmente para una persona de edad avanzada. En estos casos pueden empezar a perder su autoestima y deprimirse.

2.5 DEPRESIÓN

Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas.

Como seres humanos, es normal experimentar sentimientos de tristeza y desolación; también lo es verse afectado por experiencias en el transcurso de la vida, tales como una enfermedad física grave, la pérdida de un ser querido, la pérdida de un empleo, un divorcio, entre otros. Para la mayoría de las personas dichos sentimientos de pesar y tristeza suelen desaparecer o reducirse significativamente con el paso del tiempo; sin embargo, cuando dichos sentimientos perduran en un individuo por un periodo relativamente prolongado, llegando a interferir en sus actividades cotidianas, es probable que esté enfrentando algo más serio. La depresión es una enfermedad real, la cual conlleva un alto costo en términos de problemas de relación, sufrimiento familiar y pérdida de productividad laboral; sin embargo es una enfermedad altamente tratable.

San Molina (2011) establece que dicho trastorno es una enfermedad crónica y recurrente, que afecta a aproximadamente el 5% de la población mundial y que es más frecuente en las mujeres.

El autor identifica factores que hacen más susceptible a un individuo para padecer depresión:

- Genética.

- Personalidad.
- Género.
- Enfermedades crónicas.
- Problemas económicos.

Así mismo, menciona factores que pueden ocasionarla:

- Estrés y sucesos vitales estresantes.
- Presencia de una enfermedad física,
- Administración de algunos fármacos (beta bloqueador y anticonvulsivo).

La OMS (2014) afirma que la depresión es capaz de provocar sufrimiento significativo, trastornando la vida cotidiana del individuo. Los síntomas de la depresión son:

2.6 Síntomas psicológicos:

- Tristeza.
- Pérdida de interés en cosas con las que se solía disfrutar.
- Ansiedad.
- Vacío emocional.
- Pensamientos negativos.
- Problemas de concentración o de memoria.
- Delirios.
- Alucinaciones.
- Ideas de suicidio.

Síntomas físicos:

- Problemas del sueño: Dificultad para conciliar el sueño, despertar precoz.
- Aumento de las horas de sueño.
- Enlentecimiento mental y físico.

- Aumento o disminución del apetito.
- Aumento o disminución del peso.
- Pérdida de interés en el sexo.
- Fatiga.
- Estreñimiento.
- Alteración de la menstruación.

El listado mencionado anteriormente, representa una forma básica y minimalista de la categorización de criterios establecida por el Manual Diagnóstico y estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) y de la Clasificación Internacional de enfermedades (CIE-10).

2.7 CLASIFICACION DE LA DEPRESION

DEPRESIÓN LEVE

Se caracteriza porque los síntomas que presenta son la tristeza, cierta apatía, falta de autoestima, cansancio, falta de interés y desilusión, pero de una forma suave que no afecta a nuestra vida cotidiana o a nuestras actividades diarias. La persona con depresión leve puede seguir haciendo las mismas cosas a nivel social, familiar y laboral, aunque la constante sea la tristeza y la desgana.

Sin embargo, esta depresión leve, a la que algunos llaman distimia, no debe tomarse a la ligera ya que en muchos casos conduce a una depresión crónica. Es esa creencia de que es normal estar tristes, angustiados y sin ilusión cuando las cosas no nos van bien lo que hace que muchas veces la depresión leve se quede sin tratamiento. Se trata de un grave error ya que la insatisfacción vital permanente no sólo acarrea trastornos emocionales sino un sinfín de enfermedades.

DEPRESIÓN MODERADA

Del enorme listado de los síntomas de depresión, la depresión moderada solo conoce unos pocos, pero su intensidad va ganando fuerza respecto a la depresión leve de forma que ya se empieza a paralizar un tanto la vida diaria de la persona enferma. Esta depresión va destruyendo la fortaleza y la seguridad y restando fuerzas e ilusiones hasta afectar a las actividades sociales, familiares y laborales.

Síntomas como dolores musculares, motivo de baja laboral, la dificultad para concentrarse, que puede hacer del trabajo diario un auténtico infierno y la baja autoestima, que se traduce en la reducción de la vida social, son claras muestras de cómo la depresión moderada va destruyendo la vida de la persona enferma y de aquellos que la rodean.

DEPRESIÓN SEVERA

La depresión severa o grave no es que sea la más grave de las tres. Es que se trata de una depresión donde la cantidad de síntomas es mayor y sus consecuencias negativas se hacen más que evidentes. Se caracteriza por una pérdida total de interés por la vida, por pensamientos frecuentes de suicidio y por la desaparición de las fuerzas físicas. Estamos ante una parálisis vital en toda regla.

En contra de lo que pueda parecer, y siempre teniendo en cuenta cada caso particular, la depresión severa no es de las más difíciles de superar, ya que la evidencia de sus síntomas, de sus consecuencias y de sus efectos negativos sobre la vida diaria puede llevar a la persona que lo sufre a buscar un tratamiento con mayor rapidez.

2.8 TIPOS DE DEPRESION

Episodio depresivo

Un episodio depresivo puede tener una duración de un mínimo de dos semanas, hasta años, y los síntomas pueden variar a lo largo del tiempo. Un tercio de las personas afectadas por depresión, experimentará un único episodio depresivo durante toda su vida. Los profesionales de la salud se refieren a estos episodios como “episodios depresivos unipolares”.

Trastorno depresivo recurrente

Este trastorno se caracteriza por la aparición de varios episodios repetidos de depresión y comienza por lo general durante la adolescencia o la adultez joven. Las personas que sufren de este tipo de depresión experimentan fases de estado de ánimo normal entre las fases depresivas que pueden durar meses o años. Este tipo de depresión causa muchos problemas en la funcionalidad del paciente y también se clasifica dentro de los episodios unipolares puesto que no hay fases de manía o hipomanía.

Distimia

Los síntomas de distimia son más leves y menos característicos que los síntomas de un episodio depresivo o del trastorno depresivo recurrente. A pesar de esto, los síntomas suelen ser persistentes y tienden a presentarse durante largos periodos de tiempo siendo necesarios al menos dos años para diagnosticar este trastorno; este tipo de depresión es llamado también “depresión crónica”. Se trata de un tipo unipolar y si bien altera la funcionalidad del paciente, no es tan incapacitante. Muchas veces, las personas que padecen una distimia cumplen en determinado momento criterios para el diagnóstico de un episodio depresivo: en el caso de recibir ambos diagnósticos hablamos de una depresión dual.

Depresión Bipolar Tipo I

Este tipo de depresión ocurre durante el curso de un Trastorno Bipolar, antiguamente llamado trastorno maníaco-depresivo y es menos frecuente que la depresión unipolar. El curso se caracteriza por alternar entre fases depresivas, fases de estado de ánimo normal o eutimias y fases maníacas. Estas últimas se caracterizan por un exceso de afecto positivo, hiperactividad, y una reducción de la necesidad de sueño. La manía afecta el pensamiento, el juicio y el comportamiento social causando problemas serios. Es frecuente que durante un episodio maníaco la persona se involucre en conductas sexuales de riesgo o compras compulsivas y que luego de estos episodios tenga lugar una fase depresiva. Las personas que sufren este trastorno suelen describirlo como “pasar de estar en la cima del mundo, a ser el más desafortunado y desgraciado de un momento a otro”.

Cuando hay un diagnóstico de trastorno bipolar, suele ser más difícil distinguir una depresión bipolar de una unipolar.

Depresión Bipolar Tipo II

Este trastorno se caracteriza por presentar episodios o fases de hipomanía entre un episodio depresivo y otro. Durante un episodio hipomaníaco la persona se siente eufórica (aunque en menor grado que durante un episodio maniaco) y por eso los familiares y la propia persona pueden confundir estos episodios con el estado anímico normal o un estado alegre.

Cuadro ansioso depresivo

En algunos casos, si bien la depresión es el diagnóstico principal, pueden co-existir también síntomas de ansiedad o incluso trastornos de ansiedad. En los cuadros ansioso-depresivos hay una combinación de síntomas depresivos y síntomas de ansiedad.

Episodio depresivo con síntomas psicóticos

Un tipo especial de depresión es la llamada depresión psicótica o delirante. Los síntomas psicóticos incluyen ver u oír cosas o personas que no están presentes (alucinaciones) y/o tener ideas o pensamientos falsos (delirios). Las personas afectadas por este tipo de depresión pueden tener ideas delirantes de distinto contenido. En la mayoría de los casos, este diagnóstico requiere que el paciente ingrese en una unidad de psiquiatría. Los episodios psicóticos también pueden ser unipolares o bipolares.

Depresión atípica

Este tipo de depresión se caracteriza por un estado de ánimo hipersensible y muy cambiante, el aumento del apetito, del sueño y las crisis de ansiedad son frecuentes. Se trata de un tipo de depresión moderada y puede ser bipolar.

Trastorno Depresivo Patrón Estacional

Este tipo de depresión ocurre durante los cambios de clima o estacionales, como por ejemplo al comienzo del invierno o el otoño. Cuando las fases depresivas acaban la persona suele volver a su estado anímico y funcionamiento normal.

Trastorno Depresivo Recurrente Breve

Este tipo de depresión afecta generalmente a la gente joven y se caracteriza por episodios breves de estado de ánimo depresivo o mixto, que tienen una duración aproximada de menos de 2 semanas.

2.9 MEDICION DE LA DEPRESION.

A través de la guía para la interpretación del inventario de la depresión de Beck creado por el psiquiatra, investigador y fundador de la Terapia Cognitiva, Aaron T. Beck, es un cuestionario auto administrado que consta de 21 preguntas de respuesta múltiple. Es uno de los instrumentos más comúnmente utilizados para medir la severidad de una depresión. Las versiones más actuales de este cuestionario pueden ser utilizadas en

personas de a partir de 13 años de edad. Está compuesto por ítems relacionados con síntomas depresivos, como la desesperanza e irritabilidad, cogniciones como culpa o sentimientos como estar siendo castigado, así como síntomas físicos relacionados con la depresión (por ejemplo, fatiga, pérdida de peso y de apetito sexual).

Puntuación Nivel de depresión

1-10.....	Estos altibajos son considerados normales.
11-16.....	Leve perturbación del estado de ánimo.
17-20.....	Estados de depresión intermitentes.
21-30.....	Depresión moderada.
31-40.....	Depresión grave.
+ 40.....	Depresión extrema.

Una puntuación persistente de 17 o más indica que puede necesitar ayuda Profesional.

2.10 NUEVOS TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS PARA EL MANEJO DE LA DEPRESIÓN:

Paralelamente, existen diversos tratamientos alternativos para el manejo de la depresión en las cuales tenemos: la musicoterapia que a través de la música, el sonido y el movimiento se utiliza con finalidad terapéutica y preventiva, a fin de poder ayudar a incrementar y restablecer la salud mental y física del ser humano, integrando así lo cognitivo, lo afectivo y lo motriz.

Arteterapia:

Se hace uso del estímulo de la creatividad y el juego, permitiendo el uso de expresiones no verbales para dar un equilibrio en el individuo. Es la expresión plástica como medio de comunicación para explorar y elaborar el mundo de los pacientes en el proceso

psicoterapéutico, con fines de desarrollo personal.

Danzaterapia:

Empleo de la danza como expresión creativa por medio del movimiento consciente. Sistema que integra diversas disciplinas como el drama, el baile, las expresiones corporales y psicomotricidad. También emplea Musicoterapia con el objetivo de promover el bienestar general del cuerpo y la mente, revalorizando recuerdos y activando la memoria.

La Musicoterapia:

Ofrece una mejora significativa de la autoestima y una reducción notable de la depresión, en comparación con los que recibieron tratamiento sin musicoterapia. Los científicos también descubrieron que aquellos que recibieron música como tratamiento habían mejorado las habilidades de comunicación e interacción, en comparación con los que recibieron las opciones de tratamiento habituales sin música. Además, estos primeros resultados sugieren que los beneficios podrían mantenerse a largo plazo.

2.11 MUSICOTERAPIA:

Es la utilización de la música y/o de los elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía) por un terapeuta ocupacional calificado, con un paciente o un grupo de pacientes, en un proceso para facilitar y promover la comunicación, la relajación, el aprendizaje, la motricidad, la expresión, la organización y otros relevantes objetivos terapéuticos con el fin de satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas”.

“Es el uso de la música en la consecución de objetivos terapéuticos: la restauración, mantenimiento y acrecentamiento de la salud tanto física como mental. Es la aplicación

sistemática de la música, dirigida por el terapeuta ocupacional en un ámbito terapéutico para provocar cambios en el comportamiento”.

Podríamos también definir la musicoterapia partiendo de la base de las palabras que la componen:

Terapia: Tratamiento o curación.

Música: Arte de combinar los sonidos.

Podríamos decir que la musicoterapia es: terapia a través de la música y se define como la aplicación científica combinando el sonido con música y movimiento a través del entrenamiento de la escucha y la ejecución sonora, con finalidad terapéutica y preventiva, a fin de poder ayudar a incrementar y restablecer la salud mental y física del ser humano, integrando así lo cognitivo, lo afectivo y lo motriz, desarrollando la conciencia y potenciando el proceso creativo, para así poder facilitar la comunicación, promover la expresión individual y favorecer la integración social de una persona, mediante el cual el terapeuta puede ayudar al paciente a mejorar, mantener o restaurar un estado de bienestar.

2.12 AREA DE TRATAMIENTO DE LA MUSICOTERAPIA

Habilidades Psicosociales:

- **Roles:** Identificar las funciones que uno asume o adquiere en la sociedad por ejemplo: un trabajador, un estudiante, padre, madre etc.
- **Valores:** Identificar las ideas o creencias que son intrínsecamente importantes.
- **Intereses:** Identificar actividades mentales o físicas que crean placer y mantienen la atención.

- **Iniciación de la actividad:** Comprometerse con la actividad física o mental.
- **Finalización de la actividad:** Interrumpir una actividad en el momento apropiado.
- **Auto concepto:** Es la opinión que una persona tiene de sí mismo, que lleva asociado a un juicio de valor. Cabe destacar que el auto concepto no es lo mismo que autoestima y es toda aquella idea, hipótesis y creencias que tenemos de nosotros mismos, es decir la forma en que nos percibimos.
- **Conducta social:** Interactuar usando modales, espacio personal, contacto visual, gestos, escuchar activo y expresión personal apropiados al contexto.
- **Conversación:** Usar comunicación verbal y no verbal para interactuar en diversos encuadres.
- **Expresión personal:** Usar una variante de estilos y destrezas para expresar pensamientos, sentimientos y necesidades

2.13 FORMAS DE APLICAR LA MUSICOTERAPIA

La musicoterapia se puede aplicar de dos formas:

- **Activa:**

Cantar:

Es la emisión controlada de sonidos del aparato fonador humano (voz), siguiendo una composición musical. El canto también ocupa un lugar importantísimo dentro de la música porque es el único medio musical que puede integrar texto a la línea musical.

Escuchar:

El término escuchar hace referencia a la acción de oír, para la cual se requiere utilizar el sentido auditivo. Escuchar, exige la comparecencia de dos personas, una de las cuales realiza la acción de hablar y transmitir, mientras la otra se entrega a la tarea de oír con toda la atención.

Bailar:

Es un movimiento que implica al cuerpo entero, manos, piernas, brazos, pies al compás y siguiendo el ritmo de una música determinada, es decir, el movimiento corporal que se realiza debe acompañar, ir de acuerdo a la música que está sonando detrás y que moviliza el baile en cuestión.

- **Receptiva:**

Relajación:

Una técnica de relajación es cualquier método, para procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira.

2.14 PASOS PARA REALIZA LA MUSICOTERAPIA

Cada sesión tiene una fase de calentamiento, durante la cual el terapeuta ocupacional entra en contacto con el paciente y evalúa su estado.

Después se establece la idea bajo la cual se trabajará, se elige el material que se usará en la actividad y se inicia la sesión, durante la cual el paciente interpretará o escuchará distintas músicas.

La mejor música para propósitos terapéuticos es la que contiene variaciones sobre un tema familiar ya que estamos hechos para reaccionar a los estímulos noveles siempre y cuando estos no sean demasiados. Una pieza musical que sea totalmente novedosa puede

tener como resultado el que la persona que la escucha pierda la atención. Igual sucede si por el contrario la música es demasiado familiar.

El terapeuta ocupacional emplea todo tipo de música, considerando como tal a todos los sonidos, ruidos, silencios, gestos o movimientos, que provengan de grabaciones, produzca el propio cuerpo o generen instrumentos musicales.

2.15 DOSIS DE MUSICOTERAPIA:

La terapia, que se efectúa en una sala insonorizada, consiste en sesiones semanales o diarias, particulares o grupales, en un proceso que dura un aproximado de 1 a 2 meses.

2.16 EFECTOS TERAPEÚTICOS

- Generar y mantener la motivación por las nuevas actividades.
- Generar un espacio de trabajo posible para la comunicación interpersonal.
- Promover conductas e intercambios sociales.
- Prevenir o revertir el aislamiento.
- Descubrir potencialidades de producción propia, que aumenten la seguridad en sí mismo y eleven la autoestima, alejando al individuo del lugar del déficit.
- Estimular permanentemente para lograr una promoción personal y una mayor actividad comunitaria.
- Mantener hábiles las funciones físicas y funciones intelectuales superiores (memoria, atención, razonamiento, juicio y coordinación).
- Reconocimiento como individuo, con sus expectativas e inquietudes.
- Ser miembro activo, capaz y útil, considerando su capacidad física, mental y emocional.
- Oportunidad de autoexpresión.

- Sentimientos de valoración.
- A través de la expresión grupal lograr que el grupo valore la producción de cada uno desde las posibilidades de interacción.
- Estimular la coordinación motriz a través del canto, el ritmo musical y el movimiento corporal.

DESCRIPCIÓN DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD QUE ADOLESCEN DE DEPRESIÓN QUE SE LLEVO A CABO EN EL CENTRO INTEGRAL DE DÍA “MARÍA ÁLVAREZ DE STAHL” FUSATE COLONIA COSTA RICA EN EL PERIODO DE AGOSTO-SEPTIEMBRE DEL 2016.

Descripción de la aplicación:

La aplicación de Terapia Ocupacional se rige en la valoración, tratamiento y evaluación del proceso, requiriendo la participación esencial del terapeuta Ocupacional y los usuarios sometidos a estudio de dicha institución a través del programa de Musicoterapia que consistió en tres sesiones semanales de tres horas de duración cada una, haciendo un total de 72 horas, con la participación activa del adulto mayor que adolece de depresión por medio de técnicas dinámicas, expresivas y receptivas, para que lograron exteriorizar sentimientos y emociones, así como interactuar de forma dinámica y eficaz con otras personas. Paralelamente, se brindó un espacio de libre expresión y recreación grupal a dichos usuarios.

El programa de musicoterapia conto con tres actividades diarias para reducir los niveles de depresión entre los cuales tenemos: el canto realizando actividades de adivina la canción, aeróbicos en la cual se realizaron una series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abducción, aducción, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco, papa caliente musical, se les pidió que se ordenaran en círculo y se fueran pasando la papa caliente al ritmo de la canción, cuando

la canción se detenía tenían que cantar una canción, Imita el paso en la cual se le pidió al adulto mayor que siguiera el ritmo de una canción y cada uno de los usuarios tenían que ir indicando un paso para que los demás imitaran la acción, así como también el baile libre en el cual se le pedía al usuario que bailara en grupo o en pareja, cuidado con el globo, Cada usuario se le ataba un globo en el tobillo y bailando teniendo cuidado que no le explotara el globo. El último que se quedara con el globo ganaba. Con las actividades antes mencionadas se logró reducir los niveles de estrés, ansiedad o ira, así como también realizando coreografías guiadas por los usuarios en la cual se les explico que la modalidad de la actividad que consistió en un concurso de baile para el cual realizaron una coreografía grupal con un género musical por cada grupo.

Cada día se realizó 4 actividades diferentes siempre relacionadas con la Musicoterapia, en la cual se pretendía estudiar la estructura individual de cada participante por medio de la verbalización de emociones, reacción ante estímulos sonoros, referencia a recuerdos, memorias olvidadas, palabras y movimientos,

Se pretendió alcanzar con este tipo de aplicación los siguientes beneficios: estimular la expresión de los problemas y las inquietudes, favorecer el desarrollo emocional y afectivo, estimular la actividad y mejorar la coordinación motriz, fomentar la interrelación social, ayuda a resolver problemas psicológicos y a cambiar conductas establecidas, apoyo psicológico, mejorar el autoestima y la capacidad de comunicación, promover la sociabilidad, el mantenimiento de la memoria, la actividad física y la orientación en la realidad a las personas mayores.

CAPITULO III

2.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores
Variable Independiente: Depresión del Adulto Mayor	Es un trastorno mental frecuente que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos de sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración	Es el estado de la tristeza; con cierto grado de abandono que puede darse en el adulto mayor con sentido de desesperanza injustificado o justificado.	<ul style="list-style-type: none"> • Tristeza. • Ansiedad. • Vacío emocional. • Pensamientos negativos. • Problemas de concentración o de memoria. • Ideas de suicidio. • Problemas del sueño. • Apetito • Peso • Fatiga.
Variable Dependiente: Musicoterapia	Terapia a través de la música y se define como la aplicación científica combinando el sonido con música y movimiento a través del	Es el uso de la música combinada con sonido y voces para mejorar el funcionamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Bailar • Cantar • Tocar instrumento • Escuchar música

	<p>entrenamiento de la escucha y la ejecución sonora, con finalidad terapéutica y preventiva, a fin de poder ayudar a incrementar y restablecer la salud mental y física del ser humano, integrando así lo cognitivo, lo afectivo y lo motriz, desarrollando la conciencia y potenciando el proceso creativo, para así poder facilitar la comunicación, promover la expresión individual y favorecer la integración social de una persona, mediante el cual el terapeuta ocupacional puede ayudar al paciente a mejorar, mantener o restaurar un estado de bienestar auto concepto</p>	<p>emocional, social, de las personas.</p>	
--	--	--	--

CAPITULO IV

DISEÑO METODOLOGICO

4.1 Tipo de Estudio:

El estudio que se llevó a cabo en el presente trabajo es de tipo:

Descriptivo: por que buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades que sea sometido a análisis y miden o evalúan diversos aspectos, y fenómenos a investigar, se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente.

Prospectivo: porque es un estudio longitudinal en el tiempo que se diseña y comienza a realizarse en el presente, pero los datos se analizan transcurridos en un determinado tiempo en el futuro.

Transversal: porque es un estudio que se realizó con los datos obtenidos en un momento puntual.

4.2 población, muestra y muestreo utilizado

Población: estuvo conformada por 70 adultos mayores que asisten al Centro Integral de Día María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica, Barrio San Jacinto, departamento de San Salvador, Agosto-Septiembre de 2016.

Muestra: 50 personas que son las que permanecían todo el día en Centro Integral de Día María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica

Muestreo: se tomaron en cuenta 25 adultos mayores, los cuales represento el 50% de las personas que permanecen todo el día, dentro de los cuales se tomó en cuenta que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión (detallados más adelante).

4.3 Métodos, Técnicas y validación de Instrumentos.

Método

El presente estudio se realizó en base al método de investigación científico.

Técnica

La técnica utilizada en la presente investigación estuvo conformada por la entrevista para poder medir el nivel de depresión y gustos musicales por medio del test de intereses modificado en Musicoterapia, el test de depresión de Beck y guía de entrevista de depresión en el usuario del Centro Integral de Día María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica.

Instrumento

- Guía de entrevista de test de intereses modificado en Musicoterapia (ver anexo 1).
- Guía de entrevista de Test de depresión de Beck (ver anexo 2).
- Guía de entrevista de depresión (ver anexo 3)
- Se realizó una prueba piloto utilizando los documentos antes mencionados en el Centro Integral de Día María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica, con la evaluación de tres adultos mayores mediante el test de depresión de Beck, Guía de entrevista de depresión y guía de entrevista de test de intereses modificado en Musicoterapia.

CRITERIOS DE INCLUSION:

Los criterios que deben cumplir las personas a quienes se les aplico el instrumento de evaluación son:

- Mayor de 60 años de edad que pertenezcan al Centro Integral de Día. María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica.
- Tanto de sexo femenino como masculino.
- Usuario que presente algún síntoma de depresión.
- Que esté interesado en formar parte de la muestra a utilizar.
- Que permanezca en el Centro Integral de Día María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica todo el día.

CRITERIOS DE EXCLUSION:

- Usuarios con deterioro cognitivo o que no sean capaces de seguir indicaciones.
- Usuarios que sean menores de 60 años.
- Usuarios que formaran parte de la prueba piloto.
- Usuarios que no les guste participar en actividades de canto y baile.

4.4 PROCEDIMIENTO**4.4.1 Recolección de datos:**

Se utilizó el test de depresión de Beck, Guía de entrevista de depresión y guía de entrevista de test de intereses modificado en Musicoterapia, para recolectar los datos se trabajó de la siguiente manera:

La primera semana se realizó la evaluación según el test de depresión de Beck.

También se pasó la Guía de entrevista de depresión de intereses modificado en Musicoterapia, en el cual se entrevistaron a los usuarios uno a uno en privado.

- Posterior a la evaluación se realizó la intervención mediante un programa de Musicoterapia durante ocho semanas, y al terminar el tiempo estipulado de la intervención se realizó nuevamente la reevaluación con el test de depresión de Beck y Guía de entrevista de depresión para poder observar los resultados obtenidos posteriores a la intervención.

4.4.2 Procesamiento de datos:

El vaciado de datos y resultados se presentaron en graficas de pastel con su respectiva interpretación y análisis de datos

CAPITULO V

ANÁLISIS DE DATOS

EVALUACIÓN PREVIA AL PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA

MUSICA DE SU PREDILECCIÓN PARA ESCUCHAR, BAILAR, CANTAR Y TOCAR INSTRUMENTOS

Tabla 1

Gustos	Les gusta escuchar música		Les gusta bailar		Les gusta cantar		Les gusta tocar instrumento	
	cantidad	%	cantidad	%	Cantidad	%	cantidad	%
Fuerte	24	96%	18	72%	13	52%	6	24%
Ligero	1	4%	2	8%	4	16%	1	4%
Nulo	0	0%	5	20%	8	32%	18	72%
Total	25	100%	25	100%	25	100%	25	100%

Fuente: Entrevistata del test de intereses modificado en musicoterapia llenado por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día "María Álvarez de Stahl" FUSATE Colonia Costa Rica

De Las personas de la tercera edad tomadas como muestra les gusta escuchar fuertemente musical en un 96%, les gusta bailar fuertemente en 72%, les gusta cantar en 52% fuertemente e instrumentos musicales les gusta tocar en 24% predominando que no les gusta tocar instrumento en 72%

GÉNEROS MUSICALES QUE LES AGRADA Y DESAGRADA PARA BAILAR Y CANTAR

Tabla 2

Preguntas	Música que les gusta		Música que no les agrada		Música que le gusta bailar		Tipo de música que les gusta cantar	
	cantid ad	%	canti dad	%	cantid ad	%	cantid ad	%
Clásica	–	–	1	4%	–	–	1	4%
Pop	–	–	1	4%	–	–	–	–
Cumbia	9	36%	1	4%	12	48%	–	–
Salsa	–	–	–	–	1	4%	–	–
Jazz	–	–	1	4%	–	–	–	–
Reggaetón	–	–	20	80%	–	–	–	–
Bolero	12	48%	–	–	3	12%	11	44%
Romántico	1	4%	–	–	1	4%	4	16%
Chachacha	–	–	–	–	1	4%	–	–
El rock and roll	1	4%	–	–	2	8%	–	–
Tango	–	–	1	4%	–	–	–	–
instrumenta	1	4%	–	–	–	–	–	–
Ranchera	1	4%	–	–	–	–	1	4%
Ninguno	–	–	–	–	5	20%	8	32%
Total	25	100%	25	100%	25	100%	25	100%

Fuente: :Entrevisata del test de intereses modificado en musicoterapia llenado por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

La música que más les gusta escuchar son los boleros con 48% y las cumbias con 36%, no agradándoles la música Reggaetón en un 88%, la música que les gusta bailar son las cumbias con 48%, los boleros con 12% y rock and roll, la música que les gusta cantar son los boleros con 44% y la música romántica con 16%

FORMAS DE AGRUPARSE PARA CANTAR

Tabla 3

Grupos	cantidad	%
Solo	13	52%
Trio	2	8%
En grupo	2	8%
Ninguno	8	32%
Total	25	100%

Fuente: :Entrevisata del test de intereses modificado en musicoterapia llenado por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día "María Álvarez de Stahl" FUSATE Colonia Costa Rica

De las personas de la tercera edad tomadas como muestra les gusta cantar a 52%, seguido de cantar en trio 8% y en grupo 8% y un 32% que no les gusta cantar.

INSTRUMENTOS DE SU PREDILECCIÓN PARA TOCAR

Tabla 4

Que instrumentos le gusta tocar	cantidad	%
Guitarra	6	24%
Acordeón	1	4%
Ninguno	18	72%
Total	25	100%

Fuente: Entrevistata del test de intereses modificado en musicoterapia llenado por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día "María Álvarez de Stahl" FUSATE Colonia Costa Rica

El instrumento que les gusta tocar a las personas de la tercera edad es la guitarra con un 24%, encontrando un 4% que les gusta tocar el acordeón y 72% que son a los que no les gusta tocar ningún instrumento.

TIPOS DE DEPRESIÓN SEGÚN EL TEST DE BECK

Tabla 5

Tipos de depresión	cantidad	%
Normal	5	20%
Depresión Leve	7	28%
Depresión Intermedio	6	24%
Depresión Moderado	4	16%
Depresión Grave	1	4%
Depresión Extrema	2	8%
Total	25	100%

Fuente: Entrevistata del Test de Beck llenado previo a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

Los adultos mayores que se encuentran en FUSATE Costa Rica presentan depresion en un 80% de ellos 28% es depresion leve, 24% depresion intermedia, 16% depresion moderada, 4% depresion grave y 8% depresion extrema.

**SINTOMATOLOGÍA DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD CON
DEPRESIÓN
TRISTEZA**

Tabla 6

Síntoma	Si	%	No	%
Tristeza	18	72%	7	28%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología obtenida posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

De las personas de la tercera edad entrevistadas se sienten tristes en 72% solo un 28% que corresponde a las personas de la tercera edad que no se sienten tristes.

ANSIEDAD

Tabla 7

Síntoma	Si	%	No	%
Ansiedad	17	68%	8	32%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología obtenida posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

Las personas de la tercera edad que se sienten más ansiosas de lo normal se encontraron 68%, y los que no se sienten más ansiosos de lo normal un 32%

VIDA VACÍA

Tabla 8

Síntoma	Si	%	No	%
Vida vacía	14	56%	11	44%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

Las personas de la tercera edad sienten que su vida está vacía en un 56%, y los que sienten que su vida no está vacía corresponde a un 44%.

MIEDO

Tabla 9

Síntoma	Si	%	No	%
Miedo	20	80%	5	20%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

Se encontró un 80% que tiene miedo a que les suceda algo malo debido a que ellos cada vez están con más avanzada edad y muchos de ellos viven solos y un 20% que no tienen miedo a que les suceda algo malo

CONCENTRACIÓN

Tabla 10

Síntoma	Si	%	No	%
Concentración	16	64%	9	36%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

Se encontró un 64% que les cuesta concentrarse en las diferentes actividades de la vida diaria y un 36% no les cuesta concentrarse en las diferentes actividades.

PROBLEMAS DE MEMORIA

Tabla 11

Síntoma	Si	%	No	%
Problemas de memoria	23	92%	2	8%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

En 92% de las personas de la tercera edad manifestaron que las cosas se les olvidan con mayor frecuencia y un 8% que manifestaron que las cosas no se les olvidan con tanta frecuencia.

PENSAMIENTOS DE HACERSE DAÑO

Tabla 12

Síntoma	Si	%	No	%
Pensamientos de hacerse daño	6	24%	19	76%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología a llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

Tomando en cuenta el último mes se encontró un 24% de las personas de la tercera edad ha tenido pensamiento de hacerse daño y un 76% no han tenido pensamientos de hacerse daño

SUEÑO

Tabla 13

Síntoma	Si	%	No	%
Sueño	8	32%	17	68%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología a llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

Tomando como referencia el último mes se encontró un 68% de las personas de la tercera edad que no duerme tan bien como antes pero un 32% si duerme bien.

ALTERACIÓN EN EL APETITO

Tabla 14

Síntoma	Si	%	No	%
Alteración en el apetito	17	68%	8	32%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

Se encontró un 68% con alteración en el apetito algunos indicando que ingerían más alimento otros que en menor cantidad y un 32% no presentan alteración en el apetito.

PESO

Tabla 15

Síntoma	Mantenido	%	Disminuido	%
Peso	11	44%	14	56%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

En un 56% a presentado alteración en el peso con disminución y un 44% el peso lo han mantenido y un 0% que han aumentado.

CANSANCIO

Tabla 16

Síntoma	Si	%	No	%
Cansancio	9	36%	16	64%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

En un 80% las personas de la tercera edad se cansan con más facilidad a realizar cualquier actividad pero un 20% no se cansa con tanta facilidad.

LOS DEMAS SE ENCUENTRAN MEJOR

Tabla 17

Síntoma	Si	%	No	%
Los demás se encuentran mejor	15	60%	10	40%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

En un 60% consideran que la mayoría de las personas están mejor que ellos partiendo desde el hecho que muchos de ellos están viviendo solos y un 40% que consideran que están en las mismas condiciones.

CONVIVENCIA

Tabla 18

Síntoma	Se aísla	%	Participa	%
Convivencia	18	72%	7	28%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día "María Álvarez de Stahl" FUSATE Colonia Costa Rica

Un 72% tratan de participar en las diferentes actividades que se realizan en el centro Integral de día FUSATE de la colonia Costa Rica solo un 28% al realizar actividades ellos manifestaron que se aíslan.

EVALUACIÓN POSTERIOR AL PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA

TIPOS DE DEPRESIÓN SEGÚN EL TEST DE BECK

Tabla 19

Tipos de depresión	cantidad	%
Normal	22	88%
Depresión Leve	2	8%
Depresión Intermedio	0	%
Depresión Moderado	0	%
Depresión Grave	1	4%
Depresión Extrema	0	%
Total	25	100%

Fuente: Entrevistata del Test de Beck llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

Se encontró que en un 88% de las personas de la tercera edad no presentan depresión, un 8% depresión leve y un 4% con un estado considerado como normal.

TRISTEZA

Tabla 20

Síntoma	Si	%	No	%
Tristeza	1	4%	24	96%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

Se observó que el 96% de los adultos mayores no se sienten tristes y un 4% que corresponde a que si se sienten tristes.

ANSIEDAD

Tabla 21

Síntoma	Si	%	No	%
Ansiedad	4	16%	21	84%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

El 84% de las personas de la tercera edad utilizada como muestra no se encuentran ansiosos y un 16% están más ansiosos de lo normal

VIDA VACÍA

Tabla 22

Síntoma	Si	%	No	%
Vida vacía	3	12%	22	88%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

Se observó que el 88% de las personas de la tercera edad utilizada como muestra no sienten que su vida se encuentra vacía pero se presentó un 12 % que si piensan que su vida está vacía.

MIEDO

Tabla 23

Síntoma	Si	%	No	%
Miedo	11	44%	14	56%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

EL 56% de las personas de la tercera edad que fueron utilizados no tienen miedo que les suceda algo malo pero un 44% siente temor que le suceda algo malo.

CONCENTRACIÓN

Tabla 24

Síntoma	Si	%	No	%
Concentración	5	20%	20	80%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

Se observó que el 80% de las personas de la tercera edad no les cuesta concentrarse en sus actividades de la vida diaria pero un 20 % si le cuesta concentrarse.

PROBLEMAS DE MEMORIA

Tabla 25

Síntoma	Si	%	No	%
Problemas de memoria	18	72%	7	28%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

El 64% de las personas de la tercera edad utilizadas como muestra se les olvidan con mayor frecuencia las cosas, un 8% sienten que algunas veces se les olvidan las cosas y 28% no se le olvidan.

PENSAMIENTOS DE HACERSE DAÑO

Tabla 26

Síntoma	Si	%	No	%
Pensamientos de hacerse daño	0	0%	25	100%

Fuente: Entrevistata del Test de Depresiónsegún sintomatologíallenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

Los usuarios de FUSATE Costa Rica no han pensado en hacerse daño alguna vez con un 100% tomando como referencia el último mes.

SUEÑO

Tabla 27

Síntoma	Si	%	No	%
Sueño	19	76%	6	24%

Fuente:Entrevistata del Test de Depresiónsegún sintomatologíallenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

El 76% de las personas de la tercera edad utilizadas como muestra no presentan problemas para dormir y un 24% siguen presentando problemas para dormir.

ALTERACIÓN EN EL APETITO

Tabla 28

Síntoma	Si	%	No	%
Alteración en el apetito	1	4%	24	96%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

El 96% de las personas de la tercera edad tomadas como muestra no presentan problemas de apetito y un 4% presentan alteración en el apetito.

PESO

Tabla 29

Síntoma	Mantenido	%	Aumentado	%	Disminuido	%
Peso	15	60%	6	24%	4	16%

Fuente: Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

El 60% de las personas de la tercera edad utilizadas como muestra manifiestan que su peso en el último mes se ha mantenido un 24% su peso a aumentado y un 16% ha disminuido.

CANSANCIO

Tabla 30

Síntoma	Si	%	No	%
Cansancio	9	36%	16	64%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

El 64% de las personas de la tercera edad utilizadas como muestra no se cansan con facilidad al realizar cualquier actividad pero se encontró un 36% que si se cansan con facilidad..

LOS DEMAS SE ENCUENTRAN MEJOR

Tabla 31

Síntoma	Si	%	No	%
Los demás se encuentran mejor	3	12%	22	88%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

El 88 de las personas de la tercera edad utilizadas como muestra manifiestan que las demás personas no están mejor que ellos y un 12% que si están mejor que ellas.

CONVIVENCIA

Tabla 32

Síntoma	Se aísla	%	Participa	%
Convivencia	0	0%	25	100%

Fuente: Entrevistas del Test de Depresión según sintomatología llenado posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

El 100% de las personas de la tercera edad utilizada como muestra manifiestan que al realizar actividades de convivencia participan tomando como referencia este último mes.

**COMPARACIÓN DE LOS TIPOS DE DEPRESIÓN SEGÚN EL TEST DE
BECK DE PRIMERA Y SEGUNDA EVALUACIÓN**

Tabla 33

Tipos de depresión según Beck	1 Evaluación	%	2 Evaluación	%
Normal	5	20%	22	88%
Depresión Leve	7	28%	2	8%
Depresión Intermedio	6	24%	0	0%
Depresión Moderado	4	16%	0	0%
Depresión Grave	1	4%	1	4%
Depresión Extrema	2	8%	0	0%
total	25	100%	25	100%

Fuente: Entrevistata del Test de Beck llenado previo y posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día "María Álvarez de Stahl" FUSATE Colonia Costa Rica

Después del programa de musicoterapia las personas de la tercera edad presentaron disminución en los niveles de depresión 88%, depresión leve con 8% y depresión grave que corresponde al 4%, no encontrando depresión intermedia 0%, moderada 0% y extrema 0%

**COMPARACIÓN DE SINTOMATOLOGÍA CAUSADA POR LA DEPRESIÓN
EN PRIMERA Y SEGUNDA EVALUACIÓN**

Tabla 34

Aspectos a evaluar	1° evaluación				2° evaluación					
	si	%	no	%	si	%	no	%	Man tiene	%
SINTOMAS										
tristeza	18	72%	7	28%	1	4%	24	96%		
Anciedad	17	68%	8	32%	4	16%	21	84%		
vida vacía	14	56%	11	44%	3	12%	22	88%		
Miedo	20	80%	5	20%	11	44%	14	56%		
Concentración	16	64%	9	36%	5	20%	20	80%		
Memoria	23	92%	2	8%	18	72%	7	28%		
Pensamientos de hacerse daño	6	24%	19	76%	0	0%	25	100%		
Problemas de sueño	8	32%	17	68%	19	76%	6	24%		
Alteraciones en el apetito	17	68%	8	32%	1	4%	24	96%		
Peso	11	44%	14	56%	6	24%	4	16%	15	60%
Cansancio	20	80%	5	20%	9	36%	16	64%		
Los demás están mejor que usted	15	60%	10	40%	3	12%	22	88%		
Convivencia	18	72%	7	28%	25	100%	0	0%		

Fuente:Entrevisata del Test de Depresiónsegún sintomatologíallenado previo y posterior a la intervención del programa de musicoterapia por las personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica

Las personas de la tercera edad se vieron beneficiadas con el programa de musicoterapia logrando disminuir la tristeza en 96%, ansiedad en un 84%, sientes que su vida esta vacía en 88%, ni sienten miedo en 56%, mejoraron problemas de concentración en 80%, mejoraron memoria en 28%, ya no tienen miedo de hacerse daño en 100%, mejoraron los problemas de sueño en 24%, mejoría en la alteración del apetito en 96%, el peso no se obtuvo variación en 60%, se mejoró la cansancio en 64%, disminuyó el pensamiento que los demás están mejor que usted 88%, en la convivencia mejoría al 100% todos participaron en el programa de musicoterapia.

INTERPRETACION DE DATOS

Los datos reflejados en nuestra investigación posterior a las 24 sesiones de tratamiento con el programa de Musicoterapia con adultos mayores del Centro FUSATE Costa Rica, utilizando actividades de baile, canto demostraron que:

Las personas de la tercera edad disminuyeron sus niveles de depresión ya que se observó una notable mejoría en los adultos mayores que se encontraban tristes, decaídos, desmotivados, se les observó, alegres, preocupándose más por su aspecto físico, sonrientes, radiantes por fuera y por dentro; así como también antes de implementar el programa de musicoterapia se les observó ansiosos, desesperados, inseguros, después de la aplicación del programa se les observó con serenidad, tranquilidad, paz interna, de igual manera manifestaron que la aplicación de dicho programa les ayudo a no sentir un vacío emocional ya que refirieron tener un propósito en su vida, ilusiones y sueños para un mejor futuro; de igual manera les ayudo a no sentir miedo a que les suceda algo malo, mostrando seguridad en sí mismo, seguridad para afrontar los problemas y nuevas experiencias; así como también ayudándoles a aumentar su concentración, ya que antes del programa de Musicoterapia se observaban distraídos, no mostrando interés en las actividades ni atención, después del programa se observó en los usuarios, mejor razonamiento en las actividades que se eligieron de baile, canto, según sus gustos musicales con ayuda del test de interés de Musicoterapia, así como también mejorando la concentración ya que se observó, mejor concentración mental, atención voluntaria, solución de problema; también mejorando el déficit de memoria manifestando y mostrando una notable mejoría al ser capaces de poder seguir un patrón de pasos, repitiendo letras de canciones y nombre de cada adulto mayor que participaba en las actividades relacionadas a la música; de igual forma los usuarios disminuyeron sus ideas de hacerse daño y sus pensamientos negativos, observando pensamientos positivos, olvidando sus problemas, aceptándose y amándose como persona, aceptándose tal y como es; también mostrando notable mejoría en los problemas para dormir y la falta de

apetito, porque previo a la ejecución del programa se les observo decaídos, somnolientos, falta de energía, de mal humor, posterior a la ejecución del programa se los observo con mayor energía, participativos, de buen humor y recuperando el apetito; así como también se observó mejoría en el cansancio, debilidad, agotamiento que presentaban al realizar una actividad, después de la aplicación del programa se mejoró su condición física, presentando vitalidad, ya que se les observo que eran capaces de terminar una rutina completa de ejercicios, canciones completas sin fatigarse, y actividades que requerían bastante demanda física; de igual forma se les observo que ya no se aislaban ya que trataban de convivir con los usuario, se les observo interés en cada una de las actividades elegidas según sus gustos musicales y ellos solos optaban por participar en grupo en cada una de las actividades propuestas, observando bailes en grupo, en pareja así como actividades de canto y baile; también con los datos obtenidos se observó que dos usuarios de FUSATE Costa Rica no mostraron mejoría en sus niveles de depresión ya que asistían con irregularidad a las actividades del programa de Musicoterapia por motivos de salud y cuando asistían al programa no participaban en todas las actividades propuestas siempre relacionado a la música.

En resumen, se observó una notable mejoría en las personas de la tercera edad del Centro FUSATE Costa Rica, ya que se puede afirmar que se disminuyeron los niveles de depresión que presentaban los usuarios de dicho centro mostrándose reflejados en los datos obtenidos previo y posterior a la aplicación del programa de Musicoterapia utilizando los instrumentos del Test de depresión y Test de Beck.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES

En base a los resultados de la investigación realizada en el Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica se puede concluir que:

- Al realizar la evaluación previa al programa de musicoterapia se entrevistaron 25 personas de la tercera edad de las cuales presentaron depresión en un 80% en sus diferentes clasificaciones y al realizar la reevaluación posterior al programa de musicoterapia se observó una notable mejoría en la clasificación de la depresión en un 88%.
- Al analizar los datos iniciales se observó que era necesaria la intervención del programa de musicoterapia en personas de la tercera edad ya que presentaron entusiasmo, interés por actividades que involucraran la musicoterapia.
- A través de la intervención del programa de musicoterapia que se realizó en el periodo de Agosto-Septiembre de 2016 se obtuvo mejoría en los niveles de depresión de la persona de la tercera edad como: aumentar la seguridad en sí mismo, a mejorar su autoestima, la socialización con los demás, reduciendo el estrés, evitando el aislamiento, disminuyendo la ansiedad, teniendo oportunidad de autoexpresión, estimulando permanentemente para lograr una mejor superación personal y una mayor actividad comunitaria, reconociéndose como individuo, con sus expectativas e inquietudes, ser miembro activo, capaz y útil, sentimientos de valoración, teniendo pensamientos positivos, equilibrio emocional, favoreciendo a la expresión de problemas, inquietudes, miedos, bloqueos, aumento de la comunicación y expresión, favoreciendo el desarrollo emocional y a través de la expresión grupal lograron que el grupo valore la producción de cada uno desde las posibilidades de interacción.

RECOMENDACIONES

- Dar continuidad a las actividades del programa de Musicoterapia aplicado de manera constante a las personas de la tercera edad, con el fin de lograr mantener la mejoría en cuanto a la sintomatología que causa la depresión.
- Aprovechar las oportunidades que tienen para formar parte de actividades recreativas y terapéuticas ya que son un medio efectivo y agradable para desenvolverse socialmente y evitar caer en una rutina que incremente su nivel de depresión.
- Brindar a las personas de la tercera edad, recursos y materiales necesarios para la expresión y apreciación musical, tales como instrumentos, canciones, actividades y talleres, con el fin de estimular su creatividad y productividad, logrando así expresar sus emociones y sentimientos de forma artística e interactuar con los demás.
- Determinar cuáles son los factores personales que pueden generar depresión o aumentar el riesgo de padecerla por parte de las personas de la tercera edad, para así abordar de forma preventiva la incidencia de trastornos depresivos en los usuarios.
- No pasar por alto los síntomas característicos de la depresión que puedan presentar las personas de la tercera edad.

BIBLIOGRAFIA

- Ester Alonzo, Beneficios de la música en el desarrollo, España, 2016, [30-03-2016] [http://www.crecerfeliz.es/Ninos/Desarrollo-y-aprendizaje/beneficios - de-la-música-en-los-niños](http://www.crecerfeliz.es/Ninos/Desarrollo-y-aprendizaje/beneficios-de-la-musica-en-los-ninos)
- Vilma medina, Beneficios de la psicomotricidad, Madrid, 2013, [30-03-2016] [http://www.guiainfantil.com/servicios /psicomotricidad/beneficios.htm](http://www.guiainfantil.com/servicios/psicomotricidad/beneficios.htm)
- Instituto de religiosas de San José de Gerona, música para las personas mayores, Barcelona, 29 de Septiembre de 2014, [27-3-2016] <http://atenciogentgran.org/es/musicoterapia-personas-mayores/>
- Ana YancyMazariego Orantes, Beneficios de la música en el trabajo con personas con discapacidad, Barcelona, 1998, [27-3-2016] <http://www.sonymidi.com/musicoterapia/beneficios-objetivos.htm>
- Ana YancyMazariego orantes, Beneficios de la Terapia Musical, Barcelona, 1998, [27-3-2016] <http://www.sonymidi.com/musicoterapia/beneficios-objetivos.htm>
- Universia, Beneficios de la musicoterapia en el aula, Venezuela, 2016, 26 de marzo de 2016, [http://noticias.universia.edu.ve/cultura/noticia /2015/12/29/1135070/ beneficios-musicoterapia-aula.html](http://noticias.universia.edu.ve/cultura/noticia/2015/12/29/1135070/beneficios-musicoterapia-aula.html)
- Artemisabcn De EnricaTifatino, musicoterapia , [10-03-2016], [http://www.saludterapia.com /glosario/d/71-musicoterapia.html](http://www.saludterapia.com/glosario/d/71-musicoterapia.html)

ANEXOS

ANEXO 1

TEST DE INTERESES MODIFICADO EN MUSICOTERAPIA

Nombre: _____ No de instrumento: _____

Sexo: _____ Edad: _____

Fecha de evaluación: _____ Diagnostico medico: _____

Lugar de residencia: _____ Ocupación: _____

Con quien vive: _____ Ocupación anterior: _____

Evaluator: _____ Religión a la que pertenece: _____

Objetivo: Determinar cuáles son los gustos musicales del adulto mayor que asisten Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica, Barrio San Jacinto, departamento de San Salvador.

Dirigido: a personas mayores de 60 años que asisten a Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica, Barrio San Jacinto, departamento de San Salvador y que forman parte de la muestra a investigar.

Indicaciones: Coloque un cheque en la columna que más le guste para cada actividad.

Clave de los intereses:

FUERTE: significa que usted ha disfrutado o le gustaría realizar la actividad.

LIGERO: significa que usted tiene poco interés en esa actividad.

NULO: significa que usted no tiene interés por la actividad.

ACTIVIDAD	NULO	LIGERO	FUERTE
Le gusta escuchar música			
TIPO DE MUSICA:			
Clásica			
Pop			

Rock			
Cumbia			
Salsa			
Rap			
Blues			
Jazz			
Reggaetón			
Bolero			
Romántico			
Chachacha			
El rock and roll			
Merengue			
Tango			
QUÉ TIPO DE MÚSICA NO LE AGRADA	NULO	LIGERO	FUERTE
Clásica			
Pop			
Rock			
Cumbia			
Salsa			
Rap			
Blues			
Jazz			
Reggaetón			
Bolero			
Romántico			
Chachacha			
El rock and roll			
Merengue			
Tango			
LE GUSTA BAILAR			
QUE TIPO DE MUSICA LE GUSTA BAILAR	NULO	LIGERO	FUERTE
Clásica			
Pop			
Rock			
Cumbia			
Salsa			
Rap			

Blues			
Jazz			
Reggaetón			
Bolero			
Romántico			
Chachacha			
El rock and roll			
Merengue			
Tango			
LE GUSTA CANTAR			
QUÉ TIPO DE MÚSICA LE GUSTA CANTAR.	NULO	LIGERO	FUERTE
Clásica			
Pop			
Rock			
Cumbia			
Salsa			
Rap			
Blues			
Jazz			
Reggaetón			
Bolero			
Romántico			
Chachacha			
El rock and roll			
Merengue			
Tango			
COMO LE GUSTA CANTAR			
Solo			
Trio			
En Grupo			
LE GUSTA TOCAR ALGUN INSTRUMENTO			
QUE TIPO DE INSTRUMENTO LE GUSTA TOCAR	NULO	LIGERO	FUERTE
Acordeón			

Armónica			
Arpa			
Bajo			
Batería			
Bongo			
Campana			
Clarinete			
Clave			
Corneta			
El cuatro			
Flauta			
Guitarra			
Marimba			
Pandereta			
Piano			
Saxofón			
Tambor			
Timbales			
Trompeta			
Tuba			
Requinto			
Violín			

ANEXO 2

Guía N° _____

Fecha _____

Entrevistado por _____

CUESTIONARIO DE BECK

Objetivo: Determinar si las personas que asisten Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica, Barrio San Jacinto, departamento de San Salvador padecen algún nivel de depresión.

Dirigido: a personas mayores de 60 años asisten a Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica, Barrio San Jacinto, departamento de San Salvador y que forman parte de la muestra a investigar.

Indicaciones: En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una y marque con una “X” las afirmaciones de cada grupo como mejor se ha sentido durante esta última semana, incluido en el día de hoy. Si dentro de un mismo grupo, hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso, márquela también. Asegúrese de leer todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de efectuar la elección y si no sabe leer será asistido por el entrevistador.

- 1) No me siento triste.
- Me siento triste.
- Me siento triste todo el tiempo y no puedo librarme de ello.
- Me siento tan triste o desdichado que no puedo soportarlo.

- 2) No estoy particularmente desanimado con respecto al futuro.
- Me siento desanimado con respecto al futuro.
- Siento que no puedo esperar nada del futuro.
- Siento que el futuro es irremediable y que las cosas no pueden mejorar.
- 3) No me siento fracasado.
- Siento que he fracasado más que la persona normal.
- Cuando miro hacia el pasado lo único que puedo ver en mi vida es un montón de fracasos.
- Siento que como persona soy un fracaso completo.
- 4) Sigo obteniendo tanto placer de las cosas como antes.
- No disfruto de las cosas como solía hacerlo.
- Ya nada me satisface realmente.
- Todo me aburre o me desagrada.
- 5) No siento ninguna culpa particular.
- Me siento culpable buena parte del tiempo.
- Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- Me siento culpable todo el tiempo.

- 6) No siento que esté siendo castigado.
- Siento que puedo estar siendo castigado.
- Espero ser castigado.
- Siento que estoy siendo castigado.
- 7) No me siento decepcionado en mí mismo.
- Estoy decepcionado conmigo.
- Estoy harto de mí mismo.
- Me odio a mí mismo.
- 8) No me siento peor que otros.
- Me critico por mis debilidades o errores.
- Me culpo todo el tiempo por mis faltas.
- Me culpo por todas las cosas malas que suceden.
- 9) No tengo ninguna idea de matarme.
- Tengo ideas de matarme, pero no las llevo a cabo.
- Me gustaría matarme.
- Me mataría si tuviera la oportunidad.

- 10) No lloro más de lo habitual.
- Lloro más que antes.
- Ahora lloro todo el tiempo.
- Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo llorar nunca aunque quisiera.
- 11) No me irrito más ahora que antes.
- Me enojo o irrito más fácilmente ahora que antes.
- Me siento irritado todo el tiempo.
- No me irrito para nada con las cosas que solían irritarme.
- 12) No he perdido interés en otras personas.
- Estoy menos interesado en otras personas de lo que solía estar.
- He perdido la mayor parte de mi interés en los demás.
- He perdido todo interés en los demás.
- 13) Tomo decisiones como siempre.
- Dejo de tomar decisiones más frecuentemente que antes.
- Tengo mayor dificultad que antes en tomar decisiones.
- Ya no puedo tomar ninguna decisión.

14) No creo que me vea peor que antes.

Me preocupa que esté pareciendo avejentado (a) o inatractivo (a).

Siento que hay cambios permanentes en mi apariencia que me hacen parecer inatractivo (a).

Creo que me veo horrible.

15) Puedo trabajar tan bien como antes.

Me cuesta un mayor esfuerzo empezar a hacer algo.

Tengo que hacer un gran esfuerzo para hacer cualquier cosa.

No puedo hacer ningún tipo de trabajo.

16) Puedo dormir tan bien como antes.

No duermo tan bien como antes.

Me despierto 1 ó 2 horas más temprano de lo habitual y me cuesta volver a dormir.

Me despierto varias horas más temprano de lo habitual y no puedo volver a dormirme.

17) No me canso más de lo habitual.

Me canso más fácilmente de lo que solía cansarme.

Me canso al hacer cualquier cosa.

Estoy demasiado cansado para hacer cualquier cosa.

18) Mi apetito no ha variado.

Mi apetito no es tan bueno como antes.

Mi apetito es mucho peor que antes.

Ya no tengo nada de apetito.

19) Últimamente no he perdido mucho peso, si es que perdí algo.

He perdido más de 2 kilos.

He perdido más de 4 kilos.

He perdido más de 6 kilos.

20) No estoy más preocupado por mi salud de lo habitual.

Estoy preocupado por problemas físicos tales como malestares y dolores de estómago o constipación.

Estoy muy preocupado por problemas físicos y es difícil pensar en otra cosa.

Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que no puedo pensar en nada más.

21) No he notado cambio reciente de mi interés por el sexo.

Estoy interesado por el sexo de lo solía estar.

Estoy mucho menos interesado por el sexo ahora.

He perdido por completo mi interés por el sexo.

ANEXO 3

Guía N° _____

Fecha _____

Entrevistado por _____

Test de Depresión

Objetivo: Determinar si las personas que asisten Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica, Barrio San Jacinto, departamento de San Salvador padecen algún nivel de depresión.

Dirigido: a personas mayores de 60 años asisten a Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica, Barrio San Jacinto, departamento de San Salvador y que forman parte de la muestra a investigar.

Indicaciones: Coloque un cheque en la opción que usted crea conveniente.

1) ¿Se siente usted triste?

Sí No

2) ¿Usted se siente más ansioso de lo normal?

Sí No

3) ¿Usted siente que su vida está vacía?

Sí No

4) ¿Tiene miedo que le suceda algo malo?

Sí No

5) Al realizar sus Actividades de la vida diaria le cuesta concentrarse?

Sí No

6) ¿Siente que las cosas se le olvidan con más frecuencia?

Sí No

7) ¿A tenido pensamiento de hacerse daño?

Sí No

8) ¿Duerme tan bien como lo hacía antes?

Sí No

9) ¿Presenta alteración en el apetito?

Sí No

10) ¿En el último mes su peso a?

Aumentado Disminuido

11) ¿Se cansa con facilidad al realizar cualquier actividad?

Sí No

12) ¿Considera usted que la mayoría de las personas esta mejor que usted?

Sí

No

13) ¿Cuándo hay actividades de convivencia con otras personas?

Aísla

Participa

ANEXO 4



















ANEXO 5
PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA

PLAN OPERATIVO N° 1

Centro: FUSATE COSTA RICA

Objetivo General: Determinar si los resultados de la aplicación de un programa de Musicoterapia pueden mejorar el nivel de depresión en personas de la tercera edad del Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE colonia Costa Rica, Barrio San Jacinto, departamento de San Salvador, Agosto- Septiembre de 2016.

Docente: Lic. Blanca Guadalupe López de Velazco

Responsable de la ejecución: Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado

Br. Meibel Dolores Maravilla

Hora de inicio: 8:00 A.M

Hora de cierre: 11:00 AM

Actividad	Objetivo Específico	Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo
Evaluar	<p>Evaluar los niveles de depresión en personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica previo a la intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia</p>	<p>Se reunirá a los usuarios y se les explicara en qué consiste el programa de musicoterapia en personas de la tercera edad luego se le pedirá uno a uno quien quiere ser evaluado y formar parte del programa, a ese usuario se llevara a un lugar solo donde no se encuentre ningún agente externo que pueda escuchar sus respuestas y no sea perturbado a cada usuario se le realizara dos test.</p>	<p><u>Materiales</u> Test de depresión de becker Test de intereses modificado bolígrafo <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla</p>	3 horas

F _____

F _____

JENNY CABEZAS

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N° 2

Actividad	Objetivo Específico	Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo
Evaluar	<p>Evaluar los niveles de depresión en personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica previo a la intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia</p>	<p>Se reunirá a los usuarios y se les explicara en qué consiste el programa de musicoterapia en personas de la tercera edad luego se le pedirá uno a uno quien quiere ser evaluado y formar parte del programa, a ese usuario se llevara a un lugar solo donde no se encuentre ningún agente externo que pueda escuchar sus respuestas y no sea perturbado a cada usuario se le realizara dos test.</p>	<p><u>Materiales</u> Test de depresión de becker Test de intereses modificad o bolígrafo <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiante s de la carrera.</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla</p>	3 horas

F _____

F _____

JENNY CABEZAS

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N° 3

Actividad	Objetivo Específico	Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo
Evaluar	<p>Evaluar los niveles de depresión en personas de la tercera edad que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica previo a la intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia</p>	<p>Se reunirá a los usuarios y se les explicara en qué consiste el programa de musicoterapia en personas de la tercera edad luego se le pedirá uno a uno quien quiere ser evaluado y formar parte del programa, a ese usuario se llevara a un lugar solo donde no se encuentre ningún agente externo que pueda escuchar sus respuestas y no sea perturbado a cada usuario se le realizara dos test.</p>	<p><u>Materiales</u> Test de depresión de becker Test de intereses modificad o bolígrafo <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiante s de la carrera.</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla</p>	3 horas

F _____

F _____

JENNY CABEZAS

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N°4

Actividad	Objetivo Específico	Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo
Aeróbicos	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica.	Se realizaran series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (flexión, extensión, abd,add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco)	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	45 minutos

<p>Piénsalo y escríbelo</p>	<p>Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica.</p>	<p>A cada usuario se le dará una hoja de papel bond en la cual se le pedirá que piensen y escriban todo lo que les ha causado tristeza o daño en su vida y al final rompan esa hoja</p>	<p><u>Materiales</u> Música Papel bond lapicero <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla</p>	<p>60 minutos</p>
---------------------------------	--	---	---	--	-------------------

<p>Expresión corporal con música</p>	<p>Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica.</p>	<p>Los usuarios en posición de pie se colocaran en parejas uno espalda a otro y se les pondrán diferentes música para que ellos bailen al ritmo de la musica.</p>	<p><u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla</p>	<p>30 minutos</p>
--------------------------------------	---	---	--	--	-------------------

F _____

JENNY CABEZAS

F _____

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N°5

Actividad	Objetivo Específico	Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo
Aeróbicos	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se realizarán series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (flexión, extensión, abd,add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco)	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos

<p>Baile alrededor de sillas</p>	<p>Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica</p>	<p>Los participantes se colocaran en círculo alrededor de las sillas y se pondrá música cuando la música se apague y el que quede de pie sale del juego.</p>	<p><u>Materiales</u> Música sillas</p> <p><u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla</p>	<p>45 minutos</p>
----------------------------------	--	--	---	--	-------------------

<p>No dejes que se caiga el globo</p>	<p>Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica</p>	<p>Se colocaran en parejas y se les dará un vejiga la cual deben mantener unida uno al otro sin tocarla con las manos el ultimo que quede con la vejiga intacta será la pareja ganadora.</p>	<p><u>Materiales</u> Música Vejigas <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla</p>	<p>45 minutos</p>
---------------------------------------	---	--	---	---	-------------------

F _____

JENNY CABEZAS

F _____

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N°6

Actividad	Objetivo Específico	Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo
Aeróbicos	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se realizaran series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (flexión, extensión, abd,add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco)	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos

Desfile de modas	<p>Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica</p>	<p>Se pondrá música alusiva y cada usuario pasara al frente a caminar y modelar la ropa que ellos desean lucir</p>	<p><u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla</p>	<p>45 minutos</p>
------------------	--	--	---	--	-------------------

Adivina la canción	<p>Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica</p>	<p>Se formaran dos grupos se pondrá una canción el grupo que más rápido adivine la canción ganara puntos para el equipo</p>	<p><u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla</p>	<p>45 minutos</p>
--------------------	---	---	--	--	-------------------

F _____

JENNY CABEZAS

F _____

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N°7

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Responsables	Tiempo
Aeróbicos	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se realizaran series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos
Papa caliente	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen	Se les pedirá que se ordenen en circulo y se irán pasando la papa caliente al ritmo de la canción, cuando la canción	<u>Materiales</u> Música Papel bong. <u>Humanos</u> Usuarios	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br.	

Musical	de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	se detiene tendrá que cantar una canción.	del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Meibel Dolores Maravilla a Ortiz	45 min
Imita el paso	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se le pedirá al usuario que siga el ritmo de una canción y cada uno de los usuarios tendrán que ir indicado un paso para que los demás imiten el paso.	<u>Materiales</u> Música Papel bong. <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla a Ortiz	45min

F. _____

JENNY CABEZAS

F. _____

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N°8

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Respuestas	Tiempo
Aeróbicos	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se realizaran series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos
	Aplicar el	Cada usuario se	<u>Materiales</u>	Br. Jenny	

<p>Cuidado con el globo</p>	<p>programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica</p>	<p>le atara un globo en el tobillo y bailaran teniendo cuidado que no le revienten el globo. El ultimo que se quede con el globo gana.</p>	<p>Música</p> <p><u>Humanos</u></p> <p>Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Noemi Cabezas Alvarado</p> <p>Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>45 min</p>
<p>Baile de la bala</p>	<p>Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de</p>	<p>Se les pedirá que bailen la canción de la bala y que sigan los pasos que indica la canción.</p>	<p><u>Materiales</u></p> <p>Música</p> <p><u>Humanos</u></p> <p>Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado</p> <p>Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>45 min</p>

	Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica				
--	---	--	--	--	--

F. _____

JENNY CABEZAS

F. _____

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N° 9

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Responsables	Tiempo
Aeróbicos	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se realizaran series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos
	Aplicar el programa de Musicoterapi	Se formaran dos grupos se les	<u>Materiales</u>	Br. Jenny Noemi	

<p>Monta una coreografía</p>	<p>a en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica</p>	<p>pedirá que formen una coreografía el grupo que realice mejor el baile ganara.</p>	<p>Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>45 min</p>
<p>Escucha la canción</p>	<p>Aplicar el programa de Musicoterapia a en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de</p>	<p>Se formaran dos grupos y se les coloran pistas de canciones y el que adivine el nombre de la canción obtendrán un punto al final el grupo con mayor puntaje</p>	<p><u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla</p>	<p>45 min</p>

	Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	ganara.	de la carrera.	Ortiz	
--	---	---------	-------------------	-------	--

F. _____
JENNY CABEZAS

F. _____
MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N° 10

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Responsables	Tiempo
Aeróbicos	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se realizaran series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos
El sombrero	Aplicar el programa de Musicoterapia	Se formara un círculo y uno a	<u>Materiales</u> Música	Br. Jenny Noemi	

bailarán	a en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	una se pasaran el sombrero al compás de la música y cuando esta se detenga a el usuario que le quede el sombrero pasara al centro del circulo a bailar o cantar.	Sombrero <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	30 min
Si la sabe cántela	Aplicar el programa de Musicoterapia a en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE	Se formaran dos grupos y se les coloran pistas de canciones y el que adivine el nombre de la canción obtendrán un punto al final el grupo con mayor puntaje ganara.	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	30 min

	Colonia Costa Rica				
Si te tocan te toca	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Los usuarios se mantendrán en un círculo bailando al compás de la música pero una persona bailara al contorno del circulo y cuando esa persona le toque un hombro a cualquiera de los usuarios el que está a la par le tocara bailar al contorno del círculo.	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	45 min

F. _____

JENNY CABEZAS

F. _____

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N° 11

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Responsables	Tiempo
Aeróbicos	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión	Se realizaran series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos
	Desarrollar una intervención	Se les pedirá a las personas de la tercera edad	<u>Materiales</u> Música	Br. Jenny Noemi Cabezas	

Congelados	en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión	que bailen cuando la música pare no tendrán que moverse por un minuto, la persona que se mueva será eliminado y así sucesivamente hasta que quede un solo usuario.	<u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	30 min
Voleibol Musical.	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión.	Se formaran 2 grupos y se jugara un partido de voleibol con la modificación que el equipo que pierda tendrá que bailar o cantar al final del partido.	<u>Materiales</u> Música Pelota o Vejiga <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	30 min

Baile Libre	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión.	Se colocara música según los gustos musicales de las personas de la tercera edad se bailara en pareja de forma libre	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día de FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	45 min
-------------	--	--	--	--	--------

F. _____

JENNY CABEZAS

F. _____

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N° 12

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Responsables	Tiempo
Aeróbicos	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que padecen de depresión	Se realizaran series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos
	Desarrollar una intervención	Se les pedirá a el grupo que baile y se ira	<u>Materiales</u> Música	Br. Jenny Noemi Cabezas	

<p>Sigue la secuencia de paso de baile</p>	<p>en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión</p>	<p>escogiendo uno a uno y se les dirá que hagan un paso de baile la segunda persona para el paso que se eligió en primer lugar más el segundo paso y así sucesivamente.</p>	<p><u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>30 min</p>
<p>Gestos y muecas</p>	<p>Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión.</p>	<p>Se les dará una galleta los participantes ellos tendrán que colocárselo en la frente se les colora música para que bailen y deberán de llevar la galleta a la boca sin tocarlo con la mano.</p>	<p><u>Materiales</u> Música Galleta <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>30 min</p>

Imita tu cantante favorito	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión.	Se les dará un tiempo para que elijan a un cantante conocido el público tendrá que adivinar quién es el cantante que está interpretando el adulto mayor.	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	45 min

F_____

F_____

JENNY CABEZAS

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N° 13

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Responsables	Tiempo
Aeróbicos	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se realizaran series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos
Amover los pies	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que	Primero: Levantaremos las puntas de los pies, sin levantar los tacones del suelo. Segundo:	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br.	

	<p>adolescen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica</p>	<p>Emulando el antiguo baile “con la punta y el tacón”, levantaremos sucesivamente el tacón Tercero: Con los pies en el suelo, juntos, abriremos las puntas sin separar los tacones</p> <p>Cuarto: “Escondemos” la pierna izquierda debajo de la silla y con la derecha sin levantarla del suelo</p>	<p>del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>30 min</p>
<p>Baila escribiendo o diciéndole cosas positivas</p>	<p>Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro</p>	<p>De pie a cada adulto mayor se le brindara un papel el cual se pegara en la espalda cuando todos estén listos empezaran a bailar y los usuarios se</p>	<p><u>Materiales</u> Música tirro papel bomd</p> <p><u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado</p> <p>Br. Meibel Dolores</p>	<p>30 min</p>

	Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	acercaran a quien quieran desirle o escribirle algo agradable al final cada uno los dira ante todos.	Estudiantes de la carrera.	Maravilla Ortiz	
La tela de araña	Aplicar el programa de Musicoterapi a en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se formara un circulo de los cuales se les dará un rollo de lama y bailando cada uno tiraran el rollo y a la persona deberá quedarse con una punta asta terminar el rollo y luego se volverá a enrollar.	<u>Materiales</u> Música Lana <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	30 min

F. _____

JENNY CABEZAS

F. _____

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N° 14

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Respuestas	Tiempo
Aeróbicos	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se realizarán series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos
Baila en pareja	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera	A cada pareja se le dará un listón para amarrarse uno con otro y así bailar y	<u>Materiales</u> Música Listón <u>Humanos</u>	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado	

	<p>edad que adolescen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica</p>	<p>poder desplazarse de un extremo a otro</p>	<p>Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>30 min</p>
<p>Revienta la vejiga bailando</p>	<p>Aplicar el programa de Musicoterapi a en personas de la tercera edad que adolescen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica</p>	<p>Estarán de pie y en pareja trataran de mantener uno con otro la vejiga de manera de trasladarla hacia el otro extremo lo cual en todo momento deben estar bailando.</p>	<p><u>Materiales</u> Música vejigas <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>30 min</p>

<p>Baila sin que te explote el globo</p>	<p>Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica</p>	<p>De pie se les dará una vejiga y un listón el cual se amarraran en el pie se pondrá la música y comenzaran a bailar uno a otro intentaran reventar el globo del contrario hasta que quede solo una persona al final.</p>	<p><u>Materiales</u> Música vejigas Listón <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>45 min</p>
--	--	--	--	---	---------------

F. _____
JENNY CABEZAS

F. _____
MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N° 15

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Respuestas	Tiempo
Aeróbicos	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se realizarán series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos
Las momias bailarinas	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera	Se formarán dos grupos a cada grupo elegirá a una persona que será la momia	<u>Materiales</u> Música Papel higiénico	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado	

	edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	luego a cada grupo se le dará un rollo de papel higiénico con el cual deberán dejar cubierta como monia a la persona elegida con el requisito que todos los miembros del grupo deberán estar bailando excepto la momia	<u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	30 min
Pon la pinza	Aplicar el programa de Musicoterapi a en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl”	Se formaran dos grupos de los cuales escogerán a una persona a cada uno se le dará cinco pinzas las cuales tendrá bailar e ir bailando hacia el otro extremo y colocar la pinza a la persona que ha elegido y cuando todos las	<u>Materiales</u> Música Pinzas de ropa <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	30 min

	FUSATE Colonia Costa Rica	coloquen se hará un modelaje con todas las pinzas sobre el cuerpo.			
Que no se te olvide la canción	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se colocaran en un círculo se pondrá música de fondo a un usuario se le dirá una canción en el oído y uno a uno se la irán pasando el nombre de esa canción teniendo como distractor el baile y la música hasta que llegue al final y esa persona dirá el nombre de la canción en voz alta.	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	45 min

F. _____

JENNY CABEZAS

F. _____

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N° 16

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Respuestas	Tiempo
Aeróbicos	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que padecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se realizarán series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos
	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera		<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado	

	<p>edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica</p>		<p>del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>30 min</p>
<p>Pon la pinza</p>	<p>Aplicar el programa de Musicoterapi a en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica</p>	<p>Se formaran dos grupos de los cuales escogerán a una persona a cada uno se le dará cinco pinzas las cuales tendrá bailar e ir bailando hacia el otro extremo y colocar la pinza a la persona que ha elegido y cuando todos las coloquen se hará un modelaje con todas las pinzas</p>	<p><u>Materiales</u> Música Pinzas de ropa <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>30 min</p>

		sobre el cuerpo.			
Que no se te olvide la canción	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se colocaran en un círculo se pondrá música de fondo a un usuario se le dirá una canción en el oído y uno a uno se la irán pasando el nombre de esa canción teniendo como distractor el baile y la música hasta que llegue al final y esa persona dirá el nombre de la canción en voz alta.	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	45 min

F. _____
JENNY CABEZAS

F. _____
MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N°17

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Responsables	Tiempo
Aeróbicos	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que padecen de depresión	Se realizarán series de ejercicios de estiramiento iniciando en la cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abducción, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos
Muerde la manzana	Desarrollar una intervención	Se le pedirá al adulto mayor que muerda	<u>Materiales</u> Música Manzana	Br. Jenny Noemi Cabezas	

	<p>en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión</p>	<p>una manzana q estará colgada sin tocarla con la mano al ritmo de una canción.</p>	<p><u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>30 min</p>
<p>Traslada la vejiga o pelota</p>	<p>Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión.</p>	<p>Se formaran 2 grupos, cada grupo se colocaran en fila y trasladaran las vejigas desde el primero al último de la fila primero de lado después arriba de la cabeza y por ultimo debajo de las piernas. Todo realizarlo al ritmo de la música.</p>	<p><u>Materiales</u> Música Pelota o Vejiga <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>30 min</p>

Si la sabes, corre y cántala	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión.	Se formaran 2 grupos, cada grupo escuchara la canción que se elijara al azar si algún integrante del grupo la sabe tiene que correr a tocar un punto determinado el primero en llegar tendrá la oportunidad de cantar la canción.	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	45 min
------------------------------	--	---	---	--	--------

F. _____
JENNY CABEZAS

F. _____
MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N°18

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Responsables	Tiempo
Aeróbicos	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que padecen de depresión	Se realizarán series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemí Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos
Traslada el	Desarrollar una intervención	Se formarán parejas el objetivo es	<u>Materiales</u> Música Globos	Br. Jenny Noemí Cabezas	

globo en pareja	en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión	colocar una vejiga en medio de la paraje sin dejar caer el globo llevarlo hacia el otro lado del salón al ritmo de la música	<u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	30 min
Revienta el globo	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión.	El grupo de adultos mayores bailaran al ritmo de la música cuando se pare la música tendrán que explotar un globo sentándose en él, el último en explotar el globo será eliminado y así sucesivamente.	<u>Materiales</u> Música globos <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemí Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	30 min
	Desarrollar	Se colocaran	<u>Materiales</u> Música	Br. Jenny Noemi	

Traslada el limón	una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión.	en pareja a trasladar un limón con una cuchara lo realizaran al ritmo de la música último en llegar se eliminar.	Cuchara Limón <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiante s de la carrera.	Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	45 min
-------------------	--	--	--	---	--------

F. _____

JENNY CABEZAS

F. _____

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N°19

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Responsables	Tiempo
Aeróbicos	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que padecen de depresión	Se realizaran series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos
	Desarrollar unaintervenci	Se les pedirá a los adultos	<u>Materiales</u> Musica	Br. Jenny Noemi	

Has lo que miras no lo que oyes	ón en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión	mayores que formen una línea el que dirige tendrá que decirles los pasos de baile y hacer lo contrario el que se equivoque se ira eliminando.	<u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiante s de la carrera.	Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	30 min
El juego de la botella	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión.	Se formaran en un circulo y se girara una botella al centro del circulo a el adulto mayor que señale la botella tendrá que elegir si baila o canta.	<u>Materiales</u> Música Botella <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiante s de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	30 min
	Desarrollar	Se formaran 2	<u>Materiales</u> Música	Br. Jenny Noemi	

Traslada el papelito y no lo botes	una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que padecen de depresión.	grupos en el cual se colocara unos papelitos en un extremo de la mesa y con una pajia tendrán que trasladarlo al otro lado de la mesa al ritmo de la música el grupo que traslade mas papelitos sin tocarlo con la mano gana.	Pajia Papel Bong <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	30 min
------------------------------------	---	---	---	--	--------

F_____

JENNY CABEZAS

F_____

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N°20

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Responsables	Tiempo
Aeróbicos	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que padecen de depresión	Se realizaran series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibels Dolores Maravilla	60 minutos
El globo bailarín	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional	Se colocaran varios globos con un papelito adentro en el cual traerá el estilo de	<u>Materiales</u> Música Globos Paginas bong	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibels	

	a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión	música que se le pedirá que baile ejemplo: salsa, merenge, romántica, bolero etc, cada participante elegirá un globo y al final se elejira el que mejor haya bailado.	<u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiante s de la carrera.	Dolores Maravilla Ortiz	30 min
Limbo	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión.	Se pondrá un lazo y se les pedirá que pasen abajo del lazo bailando poco a poco se ira bajando el lazo asta que quede un participante que será el ganador	<u>Materiales</u> Música Lazo o Palo. <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiante s de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	30 min
Explota el globo en	Desarrollar unaintervenci	Se formaran parejas de baile,	<u>Materiales</u> Musica	Br. Jenny Noemi Cabezas	

pareja	ón en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión.	la actividad consiste que estarán bailando con un globo sin que se caigan cuando se detenga la música tendrán que explotarlo sin meter las manos solo el cuerpo de los participantes el último en reventarlo se eliminara hasta quedar una pareja.	<u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz	45 min
--------	--	--	--	--	--------

F _____

JENNY CABEZAS

F _____

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N°21

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo
Aeróbicos	Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión	Se realizarán series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos

<p>Jenga musical</p>	<p>Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolece de depresión</p>	<p>Se les explicara en que consiste el juego llamado jenga, una vez explicado las reglas del juego deberán ir quitando una pieza cada participante al ritmo de la música.</p>	<p><u>Materiales</u> Musica Jenga</p> <p><u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado</p> <p>Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>30 min</p>
<p>Tiro al blanco musical</p>	<p>Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un</p>	<p>Se formaran 2 grupos en los cuales se le pedirán que realicen 3 tiros cada uno el grupo con mayor puntería gana solo con la modificación que se</p>	<p><u>Materiales</u> Música Tiro al blanco</p> <p><u>Humanos</u> Usuarios</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado</p> <p>Br.</p>	<p>30 min</p>

	<p>programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión.</p>	<p>realizara bailando</p>	<p>del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>MeibelDolores Maravilla Ortiz</p>	
<p>Bailar sin que caiga el papel</p>	<p>Desarrollar una intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia en el adulto mayor que adolecen de depresión.</p>	<p>Por grupos de 4 personas o 6, una se quedara en el centro mientras las otras se colocan alrededor de ella apoyando en esta una mano sobre alguna parte del cuerpo, colocando un pequeño trozo de papel entre la mano y el cuerpo.</p> <p>La persona del centro se pondrá en marcha, traquilamente por todo el lugar, bailando andando en cualquier dirección y</p>	<p><u>Materiales</u></p> <p>Música</p> <p>Papel</p> <p>Bong</p> <p><u>Humanos</u></p> <p>Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.</p>	<p>Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado</p> <p>Br. Meibel Dolores Maravilla Ortiz</p>	<p>45 min</p>

		todos los demás deberán acompañarlos sin despegar la mano de su cuerpo y por lo tanto que no caiga el papel que hay debajo. Se eliminara a quien se le caiga el papel.			
--	--	---	--	--	--

F _____

F _____

JENNY CABEZAS

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N° 22

Actividad	Objetivo Específico	Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo
Reevaluar	Analizar los resultados en las personas de la tercera edad del Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica posterior a la aplicación de la intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia.	Se reunirá a los usuarios y uno a uno se reevaluarán a ese usuario se llevará a un lugar solo donde no se encuentre ningún agente externo que pueda escuchar sus respuestas y no sea perturbado a cada usuario se le realizara dos test.	<u>Materiales</u> Test de depresión de becker Test de intereses modificado Test de depresión bolígrafo <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	3 horas

F_____

F_____

JENNY CABEZAS

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N° 23

Actividad	Objetivo Específico	Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo
Reevaluar	Analizar los resultados en las personas de la tercera edad del Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica posterior a la aplicación de la intervención en Terapia Ocupacional a través de un programa de Musicoterapia.	Se reunirá a los usuarios y uno a uno se reevaluarán a ese usuario se llevará a un lugar solo donde no se encuentre ningún agente externo que pueda escuchar sus respuestas y no sea perturbado a cada usuario se le realizara dos test.	<u>Materiales</u> Test de depresión de becker Test de intereses modificado Test de depresión bolígrafo <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	3 horas

F_____

F_____

JENNY CABEZAS

MEIBEL MARAVILLA

PLAN OPERATIVO N° 24

Actividad	Objetivo Especifico	Metodología	Recursos	Respuestas	Tiempo
Aeróbicos	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se realizaran series de ejercicios de estiramiento iniciando en cabeza y cuello, miembros superiores e inferiores realizando sus respectivos movimientos. (Flexión, extensión, abd, add, rotación izquierda y derecha, inclinación de cabeza y tronco).	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	60 minutos
Show de talentos	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen	Los usuarios demostraran su talento en la categoría que ellos elijan ya sea bailar, cantar,	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios	Br. Jenny	120 minutos

	de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	imitar a su artista favorito	del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	
Cierre de programa de musicoterapia	Aplicar el programa de Musicoterapia en personas de la tercera edad que adolecen de depresión y que asisten al Centro Integral de Día “María Álvarez de Stahl” FUSATE Colonia Costa Rica	Se les brindara las palabras de agradecimiento tanto a la directora del centro como a los usuarios por la participación en dicha investigación	<u>Materiales</u> Música <u>Humanos</u> Usuarios del centro de día FUSATE Estudiantes de la carrera.	Br. Jenny Noemi Cabezas Alvarado Br. Meibel Dolores Maravilla	20 min

F. _____

JENNY CABEZAS

F. _____

MEIBEL MARAVILLA

