uc3m | Universidad Carlos III de Madrid
Vicerrectorado de Relaciones Institucionales, Cultura e Igualdad

PROGRAMA DE

# Voluntariado

## Música y Técnicas de Expresión Oral y Escrita al servicio de la Tercera Edad

**- ANA BENAVIDES -**





Con licencia Creative Commons 4.0

© Copyright de los textos Ana Benavides González.

2025

# ÍNDICE


- INTRODUCCIÓN
- CÓMO NACE EL PROYECTO
- ¿QUÉ ES *MÚSICA Y TÉCNICAS DE EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA AL SERVICIO DE LA TERCERA EDAD?*
- URGENCIA Y NECESIDAD
- OBJETIVOS Y BENEFICIOS
- FASES
- INSTRUCCIONES BÁSICAS
- PROGRAMA Y REALIZACIÓN
- INSCRIPCIÓN Y REGISTRO
- AGRADECIMIENTOS



# INTRODUCCIÓN

Actualmente, rondan los 10 000 000 los mayores de 65 años que viven en España y muchos de ellos residen en los cerca de 5500 centros asistenciales tanto públicos como privados. Como recoge la página "Envejecimiento en red" del Departamento de Población del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), en su Centro de Ciencias Humanas y Sociales, el número de residencias de mayores en nuestro país es de 3844 (privadas) y 1573 (públicas). Según datos del Círculo de Atención a Personas (CEAPs), las casi 5500 residencias de mayores españolas albergan un total de 381 000 plazas.

Los excelentes servicios sanitarios y asistenciales de nuestro país cubren actualmente las necesidades básicas.

Sin embargo, nuestros mayores cuentan hoy en día con un nivel cultural e intelectual notable, lo que hace necesario dotarles además de actividades culturales y lúdicas. En este entramado, la música es clave para potenciar el diálogo entre residentes, voluntarios y personal asistencial, diálogos por otra parte absolutamente necesarios para su bienestar tanto físico como mental.
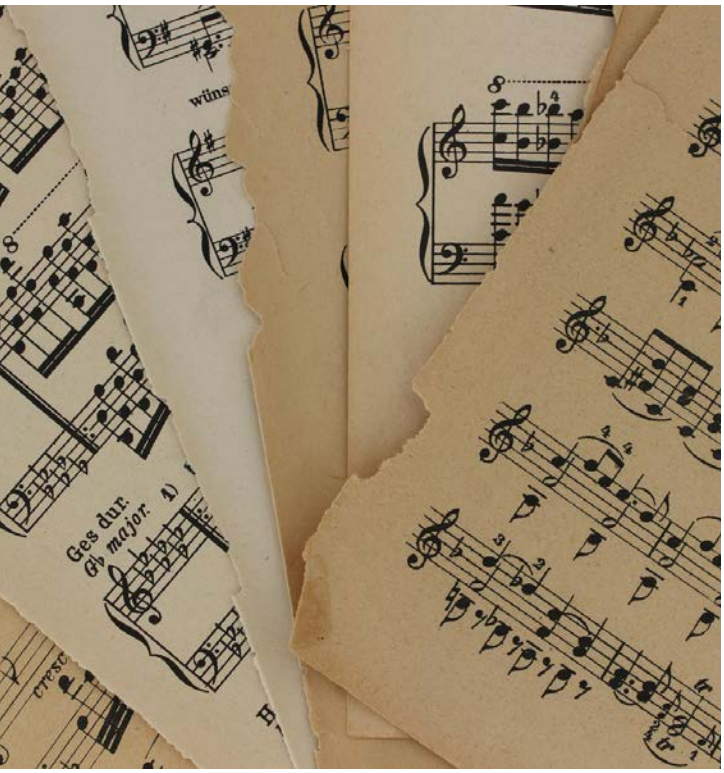


## NOS NECESITAN

Los efectos del COVID han producido numerosos cambios de orden terapéutico en el colectivo de los mayores y las residencias se enfrentan hoy a nuevos retos. La manipulación con el residente se ha visto disminuida y por ello una terapia musical, que no implica manipulación directa y es altamente beneficiosa, puede ser muy pertinente en la actual situación. En este sentido, sorprende ver las similitudes entre la situación actual y la que se vivió hace ya casi un siglo con los estragos de la Segunda Guerra Mundial. La musicoterapia como ciencia nace precisamente en torno a la segunda contienda mundial, cuando los médicos se vieron obligados a buscar terapias alternativas ante la escasez de medicamentos. Aunque si bien la musicoterapia por sí sola no podía ni puede suplantar los tratamientos convencionales, sí que contribuye de forma eficaz a la recuperación y/o mejora del paciente y a menudo de forma sorprendente.

Para nuestros mayores, la capacidad de verse inmersos en una actividad musical va a desencadenar respuestas que permitirán abrir canales de comunicación difíciles de alcanzar con otras actividades. La música es clave para potenciar el diálogo entre residentes, con el personal de la residencia y con los familiares. Así mismo, teniendo en cuenta el espacio de expresión y de compañía que se genera, se presenta asimismo como un método eficaz para trabajar a nivel comunicativo. Hoy más que nunca es pertinente y necesario abrir nuevas alianzas artísticas con este gran colectivo, un colectivo que va en aumento, que tanto nos necesita y al que tanto debemos.

# VIVIMOS EN UN MUNDO MUSICALIZADO




*Sin música la vida sería un error.*

**Friedrich Nietzsche**

La música ha existido desde siempre y desde siempre nos acompaña. Vinculada al ser humano, la música corre paralela a su evolución. Ningún individuo crece en un vacío acústico, y lenguaje y música nos define como personas. Somos tan comunicativos como musicales y, en este sentido, nuestra especie es única. El cine, la ópera, una fiesta, una celebración religiosa o deportiva, un anuncio publicitario, un espectáculo circense o una corrida de toros, entre otros, cuentan con la música como ingrediente fundamental. A todas horas y en cualquier lugar, y sin ser a menudo conscientes de ello, el sonido identifica un sinfín de experiencias cotidianas: reconocemos la procedencia de un ganador olímpico por el himno en la ceremonia de entrega de medallas, y la Champions se dignifica con música de Haendel. No hay fiesta sin música y las diferentes religiones han sabido hacer uso de ella para sus ritos. Además, canciones, danzas e himnos nos identifican a nivel geográfico, cultural o social.

Lo queramos o no, estamos continuamente abiertos a la realidad sonora que nos rodea. Nuestros oídos no disponen de un dispositivo como los párpados que nos permita aislarnos acústicamente. En condiciones normales, todos percibimos, en mayor o menor grado, los diversos elementos que conforman la música, los integramos y los codificamos en nuestro cerebro empleando diferentes habilidades.

Nuestra mente, gracias a que la recepción sonora se procesa en ambos hemisferios, está capacitada no solo para interpretar estos signos acústicos, sino además para organizarlos en estructuras mayores y más complejas. Si bien procesamos la música en ambos hemisferios del cerebro, al parecer las personas no adentradas en la música la procesan mayormente en el hemisferio derecho. Para tocar un instrumento se requiere el desarrollo de un complejo y delicado control de destrezas tanto mentales como motrices. Un pianista profesional puede producir nada más y nada menos que hasta 1800 notas por minuto; una extraordinaria habilidad, únicamente posible gracias a la interconexión de ambos hemisferios.

Todo ser humano activa diferentes zonas cerebrales que han de trabajar de forma conjunta para procesar el estímulo musical, bien para su simple escucha o bien para su interpretación. Solo así es posible el percibir, descodificar, sintetizar y, finalmente, interpretar música.

En este entramado de interconexiones entre música y cerebro han trabajado desde tiempo atrás numerosos científicos y especialistas. El terapeuta norteamericano Everett Thayer Gaston cobra relevancia especial por ser pionero en este ámbito y es considerado como el "padre de la musicoterapia" junto a la también norteamericana Myrtle Fish Thompson, pieza central en la creación de la National Association of Music Therapy (1950), con sede en Nueva York. A estos nombres se añaden el de Hildebrand Richard Teirich o el de Juliette Alvin, quien a partir de 1967 inició en Gran Bretaña los primeros programas de musicoterapia asociados a la Guildhall School of Music and Drama de Londres.



# CÓMO NACE EL PROYECTO

## *tres necesidades conectadas*



*Los músicos necesitan tocar y los universitarios, habilidades comunicativas.*
*Pero la tercera edad necesita a unos y otros.*
*El unir estos tres colectivos era una necesidad urgente y útil para todos.*

Ana Benavides

# ¿QUÉ ES MÚSICA Y TÉCNICAS DE EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA AL SERVICIO DE LA TERCERA EDAD?



*Música y técnicas de expresión oral y escrita al servicio de la tercera edad* pretende ser ante todo y sobre todo un proyecto social, inclusivo y destinado a nuestros mayores, en donde la música se pone al servicio de un colectivo fuertemente castigado sobre todo hoy, física y psicológicamente, tras la pandemia que sufrimos. Ha sido concebido como un proyecto de colaboración, centrado en la música y en la comunicación y destinado a las residencias de mayores. Pretende ser un proyecto integrador, cultural, ameno y altruista, que ponga en valor nuestro patrimonio musical, así como habilidades de comunicación, y con la participación no solo de voluntarios, sino también de los mayores, sus familiares, así como del personal asistencial.

Consistirá en una serie de conferencias-concierto con voluntarios, profesionales y estudiantes, de diferentes entidades, especialidades y grados, ahora puestos al servicio de los mayores. Se realizará una actividad mensual en cada una de las residencias involucradas en el proyecto. Cada sesión durará aproximadamente una hora y se canalizará mediante el formato de conferencia-concierto, alternando música y comunicación que podrá dar paso a su término a todo tipo de cuestiones, comentarios y preguntas que puedan surgir y en pro de un diálogo abierto que sin duda será enriquecedor para todos.

# PORQUE ES...
## *un proyecto solidario*

***Yo hago lo que usted no puede, y usted hace lo que yo no puedo. Juntos podemos hacer grandes cosas.***

**Santa Teresa de Jesús**



*Música y técnicas de expresión oral y escrita al servicio de la tercera edad* es ante todo y sobre todo un proyecto social. Es a su vez intergeneracional por la participación conjunta de diferentes colectivos: mayores, estudiantes, familiares, allegados y personal asistencial. Es inclusivo y abierto pues no contempla edad, ni raza, ni condición social o religiosa. Será además sumamente gratificante tanto para el beneficiario de la actividad como para los propios voluntarios participantes. No es posible vivir en sociedad sin aportar nada a ella, como sugería Santa Teresa de Jesús.

Este proyecto lleva activo desde 2021. La vinculación del proyecto con la Universidad se inicia en 2023-2024 como proyecto de voluntariado y crowdsourcing. Su edición de 2024-2025 se ha inscrito dentro del programa de Aprendizaje y Servicio (APS) y como Proyecto de Innovación Educativa de la Universidad Carlos III de Madrid. Pretende ser formativo, poniendo en práctica conocimientos adquiridos tanto en clase como en las sesiones previas formativas.

Se trata de un proyecto sostenible que apuesta por los ODS (2030) mediante acciones innovadoras de salud y bienestar físico y mental. Sin discriminación de sexo, edad, procedencia o status social, fomentará el trabajo colaborativo, enlazando colectivos de diversa edad y procedencia en pro de alianzas multidisciplinares. Contribuirá a reducir la brecha digital y favorecerá los derechos humanos fundamentales, fomentando la equidad e igualdad. Es un proyecto solidario en donde todos los voluntarios implicados trabajaremos de forma completamente altruista.



# URGENCIA Y NECESIDAD

*La medicina ha prolongado nuestra vida, pero no nos ha facilitado una buena razón para seguir viviendo.*

**Miguel Delibes**

La música no es solo entretenimiento; es identidad, es comunicación, es terapia, y aporta también compañía y bienestar. Según comentaba en una entrevista el filósofo y lingüista Emilio Lledó, los humanos estamos atravesados por la flecha de la palabra y de los sentimientos. No podemos permanecer escépticos ante la música y que esta evoca afectos y emociones es un misterio sin resolver que fascina desde siglos atrás a las sociedades más heterogéneas. Según declaraba Oscar Esplá, sin la hegemonía de la afectividad el arte no tiene razón de existir. El que la música haya penetrado en la sensibilidad de culturas y épocas dispares parece corroborar el hecho de que hay en el ser humano una natural e innata predisposición hacia ella. Científicos, filósofos, antropólogos y, por supuesto, músicos y artistas en general se han interesado desde tiempo atrás por estas cuestiones. La música nos calma, nos anima, nos emociona y nos consuela. Y lo mejor es que todos podemos disfrutar de ella, mediante diferentes canales, componiéndola, interpretándola o escuchándola. Son muchos los niveles de compensación que la música nos ofrece. Pero además, la música es terapia y palia multitud de dolencias de todo tipo, tanto mentales como físicas.

Según Novalis, escritor del siglo XIX, si toda enfermedad es un problema musical; toda cura es una solución musical. Visto de forma "aséptica", la música se traduce en una sucesión de sonidos organizados en alturas, timbres, dinámicas o tempos diversos. Sin embargo, de alguna manera, el ser humano ha dotado a estos códigos de cierta significación. Ha conseguido con ello que la música vaya más allá del mero hecho acústico para hacernos vibrar en nuestro interior, para conmovernos y no dejarnos indiferentes. Posee la música propiedades extraordinarias para penetrar en nuestro sistema neuronal activando nuestra memoria tanto a corto como a largo plazo. De ahí el enorme potencial terapéutico.

El envejecimiento es causante de la pérdida de agilidad y precisión en nuestras capacidades cognitivas como la memoria, la capacidad de mantener la atención por períodos prolongados o la dificultad transitoria para evocar algunos nombres. Aunque muchas de estas situaciones son previsibles con la edad, es necesario conocer cuándo se manifiestan como síntomas o preámbulos de enfermedades más graves y de deterioro cognitivo acusado, como los que se presentan con la demencia senil o Alzheimer.

# LA MÚSICA
## *al servicio de la salud*



La capacidad de involucrarse en alguna actividad musical desencadenará respuestas entre los mayores que permitirán abrir canales de comunicación difíciles de alcanzar con una terapia verbal. La música es clave para potenciar el diálogo entre residentes, con el personal sanitario de las residencias e incluso con los familiares. Así mismo, teniendo en cuenta el espacio de expresión y de compañía que se genera, tanto la música como la comunicación se presentan asimismo como un canal eficaz para trabajar a nivel de pérdida de identidad.

*La música creo que es la máxima poesía de que dispone el mundo.*

**Joaquín Rodrigo**

La música y la comunicación sirven para poner en valor lo que se conoce como reminiscencia cognitiva, esto es, pensar o hablar sobre la propia experiencia vital, a fin de compartir recuerdos y reflexionar sobre el pasado. Las técnicas de reminiscencia mental sirven para consolidar y fortalecer la identidad en los mayores frente a los efectos posibles de demencias futuras. Se estimula así la memoria episódica autobiográfica mediante el uso de fotografías, olores, objetos, sabores y, por supuesto, de la música. Nada mejor que la música y aliada a ella la comunicación oral para reactivar estos canales. Las músicas que escuchan los mayores hacen no solo revivir tiempos pasados, sino también todo un cúmulo de experiencias y personas a ellos vinculados. Suelen identificar episodios trascendentales de nuestras vidas. Siempre hay músicas que nos traen recuerdos de cuando éramos niños, de juventud, músicas de fiestas y bailes, músicas que acompañaron a nuestros episodios de amor, músicas de radio o cine, de zarzuela o de nuestros cantantes favoritos. En definitiva, puede decirse que prácticamente la totalidad de los seres humanos hemos vivenciado melodías de todo tipo que han teñido de color nuestras vidas




Nada como la comunicación y la música para identificarnos. La melodía, la armonía, el ritmo o el timbre, esto es, los componentes musicales primarios, producen en todos nosotros ciertas asociaciones generadas en gran parte por nuestra sensibilidad y experiencia vital. Vivimos bajo la influencia de ritmos físicos y psicológicos, y nuestro corazón es el mejor testigo de ello.

Las escalas pentáfonas nos transportan de inmediato al Extremo Oriente. Lutero adopta la música como protagonista indispensable en su reforma religiosa, y así surge la mayor parte de la obra de Bach. Los compositores cinematográficos captan de inmediato este gran potencial que la música encierra y muchos éxitos fílmicos surgen más del valor de la banda sonora que del argumento en sí. El compositor Xavier Montsalvatge no duda un instante en incluir una tenora, instrumento popular catalán, para componer la banda sonora de *Siega verde*, una película de 1960 dirigida por Rafael Gil e inspirada y ambientada en Cataluña.

Por todo ello, son múltiples y sumamente enriquecedores los beneficios aportados por *Música y técnicas de expresión oral y escrita al servicio de la tercera edad,* beneficios que se extienden en todas las direcciones y para todos los colectivos, tanto para los jóvenes como para los mayores. Para los residentes son muchos los beneficios reportados, tanto a nivel de convivencia, como a nivel físico y mental. Muchos sienten una soledad difícil de sobrellevar y estas actividades musicales les ayudará a tener algo en que pensar, en qué disfrutar. Les ayudará a estar acompañados, pero también a olvidar aquellas dolencias, físicas o mentales, que sufren diariamente. Además, les aportará bienestar, alegría y se contagiarán de la energía de los más jóvenes, un entramado extraordinario de interrelación que les abrirá ventanas al exterior. Los voluntarios salen a su vez reconfortados de una experiencia única y enriquecedora, recibiendo la empatía de los mayores y viviendo de primera mano el compromiso de reconfortar al más débil.

*En todos los paseos que yo he dado por España, un poco cansado de catedrales, de piedras muertas, de paisajes con alma, me puse a buscar los elementos vivos, perdurables, donde no se hiela el minuto, que viven un tembloroso presente. Entre los infinitos que existen, yo he seguido dos: las canciones y los dulces.*

Federico García Lorca

# OBJETIVOS Y BENEFICIOS



*Música y técnicas de expresión oral y escrita al servicio de la tercera edad* tiene como finalidad el bienestar físico y mental de los residentes mediante una actividad que pone en valor la música y la comunicación oral y escrita. Pero además persigue otros muchos objetivos, tanto generales como específicos, de enorme importancia:

- Es una apuesta **integradora, creativa y multidisciplinar**, de puertas abiertas. La música como medio para aunar generaciones, geografías o culturas, eliminando barreras o diferencias de cualquier tipo, y dando visibilidad a los menos visibles. Es un proyecto trasgresor, en donde música y comunicación se canalizan de forma interdisciplinar, desde un enfoque ameno y en un espacio común al servicio de nuestros mayores. Se alzará como un proyecto de diseño universal; pensando en los más débiles, en los más limitados, pensamos en todos.

- Esta actividad se plantea asimismo como **terapia** en procesos varios de dificultades cognitivas, demencia, Alzheimer y otras patologías y auxiliará otros tratamientos activos. Este proyecto pretende anular o al menos debilitar posibles carencias derivadas de diferentes enfermedades. Además, a través de la música y de la comunicación se contribuirá a la mejora en los procesos de deficiencia emocional o pérdida de identidad, ocasionados a menudo por diferentes grados de demencia.



*Los seres humanos estamos atravesados al mismo tiempo por la flecha maravillosa del lenguaje de las palabras y por la flecha de los sentimientos.*

**Emilio Lledó**

- *Música y técnicas de expresión oral y escrita al servicio de la tercera edad* será un **potenciador emocional**, estimulador y reactor cultural e identitario. Desde nuestra infancia, la música ha marcado nuestras vidas y vuelve dispuesta a emocionarnos y reavivarnos. Además, el psiquiatra Anthony Storr constata cómo la música puede como pocas terapias aliviar el aburrimiento, crear movimientos más rítmicos, reducir la fatiga y levantar el ánimo.

- Servirá como canal, como hilo conductor para **construir comunidad**, conocer y reconocerse a través de múltiples y variadas propuestas musicales. La música nos une. Dicen que une más una canción que una bandera y es cierto. Nada como un himno para sentir apego a nuestra nación, a nuestra sociedad y a todo lo que ello entraña. Aquí la unión surge además de la interconexión entre personas de diferente adscripción social o cultural, diferentes procedencias y diferentes edades y cometidos. Estas actividades romperán barreras y generarán nuevas alianzas.

- Propone entablar **diálogos abiertos** entre todos, músicos y mayores, con implicación y participación de todos mediante espacios comunes de encuentro. Su impacto social es tangible al tratarse de un proyecto intergeneracional: la música como puente entre generaciones muy diversas, entre colectivos de diversa procedencia social, de culturas dispares y al servicio de los mayores residentes, de sus familias, de estudiantes de diferentes edades y áreas de conocimiento, así como de sanitarios y demás colectivos. *Música y técnicas de expresión oral y escrita al servicio de la tercera edad* es una apuesta participativa, incentivadora e integradora, un proyecto hecho realidad por todos y para todos.

- Los propios destinatarios se convierten en **protagonistas activos**, al proponer repertorio, autores o estéticas, y mediante diálogos permanentemente abiertos. Se trata de recuperar la voz de los mayores, haciéndoles protagonistas directos, incidiendo en la mejora de su autoestima.



## OLIVER SACKS DEMOSTRÓ CÓMO...

*un anciano con demencia senil y en estado de inmovilismo mental y físico volvía a reaccionar y sonreír ante su canción favorita. Incluso los más afectados mentalmente y evadidos de la realidad vuelven a emocionarse a través de la música pues con ella reencuentran espacios de identidad perdidos.*

- Ayudará en procesos de **deficiencia comunicativa** o del habla. La terapia musical puede triunfar donde fracasó la terapia del habla. En 1973, Martin Albert y otros investigadores de Boston describieron una forma de terapia musical o de "entonación melódica" por la que se recuperaba el habla en pacientes con problemas verbales: los pacientes cantaban frases cortas a las que se les iba despojando del sustrato musical, acortando de forma progresiva la altura interválica. En pacientes con degeneración en la parte frontal del cerebro, en la llamada demencia frontotemporal, pueden desarrollar un talento musical tras perder las habilidades del lenguaje. Ravel padeció en sus últimos años una demencia frontotemporal. Aun así, su capacidad creativa permaneció intacta, aunque tuviera problemas para transcribir sus ideas al papel. De hecho, algunos han atribuido la fórmula repetitiva de su célebre *Bolero* a este problema.

- Será una herramienta sumamente beneficiosa entre pacientes con diferentes grados de **afasia**, **dislexia**, **autismo** y con otras deficiencias en el lenguaje. Se ha comprobado entre pacientes con afasia cómo a pesar de la incapacidad de comunicarse verbalmente, la capacidad de cantar, no simples fragmentos sino pasajes operísticos más extensos o incluso canciones completas, permanecía intacta. También los tics permanentes derivados de los síntomas del conocido síndrome de Tourette aminoran o incluso llegar a desaparecer mediante el canto. También la danza es sumamente beneficiosa entre pacientes aquejados de Parkinson. La terapia musical reporta igualmente numerosos beneficios entre pacientes con síndrome de Down o dolencias cerebrales.





*Yo no concibo que la música pueda existir sin el soplo previo de las musas.*
*El arte es el cordón umbilical que nos une con lo divino.*

**Nicolás Harnoncourt**

- *Música y técnicas de expresión oral y escrita al servicio de la tercera edad* será además una **propuesta lúdica**, de distracción y entretenimiento, de relajación física y mental, que les haga olvidar sus preocupaciones, carencias o debilidades. Pretende enriquecer a todos y establecerse como una actividad de permanente motivación tanto para los residentes beneficiarios como para participantes y destinatarios. Los mayores han pasado una situación de gran desolación tras la pandemia y necesitan relajarse, evadirse. La música en este sentido es óptima.

- Se alza asimismo como un **proyecto patrimonial** a través de dos elementos fundamentales: nuestra lengua, patrimonio cultural de cerca de 600 millones de usuarios, y nuestras músicas, con toda la variedad y riqueza que ello entraña y ofreciendo a todos un mapa plural y enriquecedor de cultura y sentimientos.

- Es **novedoso**, pues se realiza mediante el uso de las nuevas tecnologías, con enfoques y contenidos atractivos; historias muchas desconocidas, y otras más familiares pero bajo nuevas miradas.

- Pretende sorprender y **despertar la curiosidad** entre los diferentes colectivos participantes, incentivando espacios de intercomunicación, de nuevos vínculos culturales. Es altamente beneficiosa tanto la familiaridad con las músicas y autores como la novedad y curiosidad antes las nuevas apuestas.

- Garantiza la **calidad** y **excelencia artística**, con la solvencia de profesionales de dilatada experiencia así como de estudiantes adiestrados y de profesionales especializados en el colectivo de mayores; todos puestos al servicio de la tercera edad.

- *Música y técnicas de expresión oral y escrita al servicio de la tercera edad* propicia un **interés cultural** por la música y por nuestro patrimonio cultural en general, en diálogo constante con otras disciplinas artísticas y en sintonía con el sentir de los propios residentes. Todo ello se llevará a término mediante un repertorio variado, canalizado a través de estudiantes de diferentes especialidades y con programas sugerentes y de calidad.



Esta actividad se alza con voluntad de compromiso y de continuidad permanente, de seguimiento y evaluación continua, en una muestra abierta, tanto en el tiempo como en los espacios.

La nueva era tecnológica conlleva múltiples beneficios, pero también ha derivado en una sociedad más individualista, más independiente. Las acciones de compromiso social pretenden ofrecer otra cara a esta realidad, fomentando la integración y la empatía. Casi el 50% de las empresas españolas acogen acciones solidarias a día de hoy. La necesidad de una conciencia del bienestar común y, más aún, la destinada a un colectivo débil como es el de los mayores constituye un pilar fundamental e indispensable para el sostenimiento de toda comunidad. Todos vivimos en una sociedad y ante ella contraemos responsabilidades y obligaciones.

En definitiva, *Música y técnicas de expresión oral y escrita al servicio de la tercera edad* será fundamentalmente un proyecto integrador, cultural y ameno, que pondrá en valor nuestro patrimonio musical, así como habilidades de comunicación, y con la participación de voluntarios, de los mayores y de sus familiares, así como del personal asistencial. Es sumamente necesario establecer un diálogo abierto con los residentes y personal asistencial, con intercambios abiertos de opiniones e impresiones en pro del bienestar físico y mental de uno de los colectivos más débiles y necesitados de nuestra sociedad.



# FASES DEL PROYECTO

*Música y técnicas de expresión oral y escrita al servicio de la tercera edad* se llevará a cabo en diferentes fases:

- Fase preliminar e introductoria consistente en la recopilación de información entre los grupos destinatarios y personal asistencial, sobre los gustos y preferencias musicales, así como de las posibles necesidades musicales terapéuticas que pudieran convenir a los residentes.

- Preparación y adecuación tanto del voluntariado como de material necesario para su correcta ejecución.

- Estudio previo y contextualización histórica y cultural, así como estudio interpretativo de las obras de cada sesión.

- Ensayo y presentación de la actividad en la residencia correspondiente.

- Edición, diseño y producción del material recogido en las actividades de cara a la memoria final del proyecto.

- Puesta en común, intercambio de opiniones y de posibles sugerencias de cara a mejorar ediciones futuras.

- Elaboración de la memoria final y cierre de la actividad.

- Entrega de la documentación al departamento correspondiente de la Universidad Carlos III de Madrid.



# INSTRUCCIONES BÁSICAS

*El universo es música y las muchas obras que dilatan su historia no son sino sus mapas, sus representaciones fragmentarias.*

**José Luis Téllez**




- Cada sesión constará de dos partes alternadas: la conferencia y su ilustración musical.
- La duración de cada una de las conferencias-concierto ha de ser de una hora aproximadamente e incluye tanto la presentación oral como el concierto.
- Para el PowerPoint y la presentación oral es necesario valerse de fuentes de gran tamaño, ser escuetos con los textos, que han de ser esenciales para que sirvan de guion y delimitar el tema a tratar, así como usar imágenes de gran tamaño.
- La presentación debe ser clara, concisa y ha de llevarse a cabo mediante un tono agradable, en voz alta, vocalizando y hablando despacio.
- Para el PowerPoint se aconseja como mucho siete u ocho diapositivas.
- Es necesario revisar siempre el cronograma del drive antes de cada actividad para asegurar que no haya cambios. Es esencial ponerse de acuerdo con las personas participantes de la actividad en cuestión, tanto para la parte musical como para la conferencia. Se ha de acordar una actividad conjunta y bien cohesionada entre todos.

- Contactar todo el grupo al menos con una semana de antelación. El intérprete enviará el programa de obras al resto de voluntarios de su sesión, con el fin de que estos puedan preparar con tiempo la conferencia de acuerdo al repertorio y a los autores. Los encargados de ilustrar la sesión podrán hacer el enfoque que consideren más oportuno, pero siempre acorde al programa musical.
- Enviar a la residencia el cartel y programa con antelación. Es necesario ser muy rigurosos con estos envíos pues las residencias han de saber de antemano la programación de la actividad de cada sesión para difundirla entre residentes y familiares. A menudo el personal asistencial prepara a los residentes con nociones básicas sobre el programa que van a disfrutar.
- El PowerPoint o PDF es preferible enviarlo al menos dos o tres días antes, pues a menudo por protección de datos no es posible llevar en un soporte externo o conectar a través de enlaces.
- Tras la conferencia-concierto es obligatorio subir todo el material recopilado de cada sesión (presentación, programa, cartel, fotos y videos) a la carpeta correspondiente del drive compartido para la memoria final. Sin ella no se podrá certificar, con lo que es muy importante subir todo. Es necesario ser muy ordenado y subir la carpeta rotulándola con la fecha de la actividad realizada y la residencia correspondiente. Este material se usará únicamente a efectos de la memoria final. Sin los permisos correspondientes, no se podrá hacer uso ni difundir pública o privadamente su contenido por derechos de imagen y protección de datos.



- De cara a poder contactar con todos los integrantes del proyecto, se facilitará un listado con los contactos de todos los voluntarios y residencias participantes. Se contempla también la posibilidad de hacer una lista de grupo de WhatsApp siempre y cuando no haya objeción parte de ningún voluntario para facilitar su número de teléfono.
- Las sesiones han de realizarse con la seriedad que implica. A menudo, es la actividad más esperada por los residentes durante la semana y tienen especial ilusión en ella. No se les puede defraudar. De ahí que la correcta preparación y ejecución, así como la máxima puntualidad sean requisitos esenciales.
- Todas estas sesiones son extremadamente importantes por la repercusión en el bienestar físico y mental de los residentes, de sus familias y del personal asistencial. Pero, además, estas actividades serán sumamente gratificantes para los propios voluntarios, algo que se ha podido comprobar por la viabilidad y éxito de un proyecto que lleva ya cuatro años activo y con muchos de sus voluntarios comprometidos desde el inicio. Es necesario ser consciente de que no es simplemente una actividad más. Es algo sumamente especial y de enorme transcendencia para el bienestar social de un colectivo que tanto nos necesita y que tanto merece.



# PORQUE...

## *nos necesitan*

# PROGRAMA Y REALIZACIÓN

La propuesta se realizará en forma de conferencias-concierto con la música como eje principal y se extenderá de enero a junio de 2025 y con posibilidad de prorrogarse en cursos sucesivos. Contará con dos fases: una fase previa formativa en donde se dará los conocimientos necesarios para afrontarla y una fase posterior de ejecución. Cada curso académico de *Música y técnicas de expresión oral y escrita al servicio de la tercera edad* concluirá con la elaboración de la memoria final y puesta en común entre todos los implicados en la actividad.

La formación que recibirán los voluntarios cubrirá los siguientes aspectos:

- Técnicas de comunicación oral y escrita.
- Uso de herramientas digitales: PowerPoint o Canva.
- Diseño para presentaciones y conferencias.
- Investigación sobre temas musicales varios.
- Interpretación musical.

Todo el trabajo realizado por los voluntarios se presentará como proyecto abierto, accesible a toda la comunidad educativa. Este manual por su parte tendrá gran utilidad tanto para la presente convocatoria como para las futuras y proporcionará las herramientas necesarias para su puesta en marcha.

## HORARIO Y LUGAR DE REALIZACIÓN

- ·Lugar: campus de la UC3M, para las sesiones iniciales formativas y residencias colaboradoras. Las actividades tendrán lugar en: residencia Ballesol de Príncipe de Vergara, residencia Santa Lucía Cáritas, residencia Las Acacias de Torrelodones y residencia Virgen del Pilar de Boadilla del Monte.
- Horario: viernes (de 16:30 a 18:30, según cada residencia) y domingos (de 12:00 a 13:00). Las sesiones informativas iniciales tendrán lugar en día y hora dispuestos con antelación. Podrán ser presenciales o telemáticas.
- Fechas: de enero 2025 a junio 2025.

## RECONOCIMIENTO DE CRÉDITO PARA LOS ALUMNOS DE LA UC3M

- Un crédito optativo. Requisitos: Asistencia a las sesiones (tanto a las actividades en las residencias como a las formativas y finales) hasta completar un mínimo de 25 horas de trabajo voluntario que se irán contabilizando por el coordinador de la actividad. Una vez completadas las 25 horas, consulta en la web los pasos para el reconocimiento.



# ANA BENAVIDES

## COORDINADORA DEL PROYECTO

La coordinación del proyecto corre a cargo de Ana Benavides, profesora asociada del Departamento de Humanidades de la UC3M y catedrática del Real Conservatorio Superior de Música de Madrid.

La malagueña Ana Benavides se forma en los conservatorios de Málaga, Madrid, Viena y en la Academia Marshall de Barcelona. Entre sus profesores se encuentran Manuel Carra, Dianko Iliev y Alicia de Larrocha. Premiada en concursos nacionales e internacionales, ha dado conciertos y clases magistrales en España y extranjero (universidades de Melbourne, California, Austin, Río de Janeiro, Texas, Oporto o en la Juilliard School of Music de Nueva York, entre otras) y grabado para radio y televisión.

Licenciada en Filosofía y Letras, es Doctora en Humanidades por la Universidad Carlos III de Madrid y Premio Extraordinario de Doctorado. Invitada durante los cursos 2014/2015 y 2022/2023 como investigadora por la Universidad de California en Riverside, ha comisariado diferentes exposiciones como: *Piano Español de los siglos XVIII, XIX y XX. Maestros y precursores* (Conservatorio Profesional de Música Joaquín Turina de Madrid, 2007); *Joaquín Turina regresa al Turina* (Conservatorio Profesional de Música Joaquín Turina de Madrid, 2018); *El paisaje acústico de Joaquín Rodrigo*, junto a Walter Aaron Clark (Biblioteca Nacional de España, Madrid, 2019) y *Al compás de Madrid*, para la Biblioteca Regional de la Comunidad de Madrid (Madrid, 2025).

### PUBLICACIONES

*Piano inédito español del siglo XIX*, vols. I y II (Piles, Valencia), en edición revisada y digitada y que ha sido Premio a la Mejor Edición de Música Clásica de la Academia de la Música y de la SGAE en 2008; *Eduardo Ocón. Obra completa para piano* (Bassus Ediciones, Madrid); *Gerardo Diego y la música* (Universidad de Cantabria, Santander); *El piano en España* (Bassus Ediciones, Madrid) con versiones en español e inglés, y *Maestros del piano español del siglo XIX* (Bassus Ediciones, Madrid). De 2019 data *Músicas de barro y marfil* (Arguval, Málaga, 2019), en 2020 publica la *Marcha y galope para las Parejas de Aranjuez en el año 1779* (Bassus Ediciones, Madrid) en transcripción para piano y en 2022 publica *El piano. Instrumento, historia y protagonistas* (Bassus Ediciones, Madrid) subvencionado por la SGAE. Ha colaborado asimismo con el *Diccionario Biográfico Español* de la Real Academia de la Historia.

### GRABACIONES

*Piano inédito español del siglo XIX*, vol. I, II, III, IV, V y VI (en doble CD y subvencionados por la Comunidad de Madrid); *Nicolás Ledesma. Masters of the 19th Century Spanish Piano Music; Eduardo Ocón. Obra completa para piano* y *Diálogos concertados. Obras de Manuel Carra y José Luis Turina*, subvencionado por la SGAE. Ha grabado además obras de clarinete y piano junto al clarinetista Pedro Rubio.

# INSCRIPCIÓN Y REGISTRO

Inscripción en la página del voluntariado de la UC3M. Una vez te hayas inscrito, envía un correo de confirmación a voluntariado@uc3m.es

La inscripción en la web de la UC3M es obligatoria para obtener o bien el crédito adicional de la universidad o el certificado de la realización.

Es posible incorporarse en cualquier momento a lo largo del curso, aunque la certificación se expedirá siempre y cuando se hayan completado el total de horas exigidos.

Personas ajenas a la universidad pueden también incorporarse al proyecto.



# ANÍMATE E INSCRÍBETE PORQUE..

## *nosotros se lo debemos y ellos se lo merecen*



*Quien habla, también puede cantar, bailar y tocar instrumentos musicales. Un círculo de danzantes al ritmo del tambor, al ritmo de las pisadas, es una de las imágenes que mejor describen a la humanidad, un grupo de personas encerradas alrededor de una melodía común, en un espacio definido por la distancia a la que alcanza la música. El sonido como ancla.*

Carlos de Hita

# AGRADECIMIENTOS

*Música y técnicas de expresión oral y escrita al servicio de la tercera edad* es una actividad de gran envergadura y su realización ha sido posible gracias a la participación comprometida de muchas personas y entidades.

Desde aquí mi agradecimiento sincero a todos los voluntarios participantes, a las residencias implicadas y a sus directores y coordinadores de actividades, a la asociación Somos Mayores de Torrelodones y a su coordinador, José Luis Sánchez, a Pilar García López, a Carmen Cuesta López, a la Fundación Hazen, a Comercial del Sur de Papelería, a Altius, al Conservatorio Profesional de Música Joaquín Turina de Madrid, al Real Conservatorio Superior de Música de Madrid y la Universidad Carlos III de Madrid



ABRIENDO PUERTAS



uc3m | Universidad Carlos III de Madrid
Vicerrectorado de Relaciones Institucionales, Cultura e Igualdad