



Bailando con el Alzheimer: Proyecto de Aprendizaje Servicio

Susana Pérez Testor

Conservatori Superior de Dansa, Institut del Teatre i Facultat de Psicologia, Ciències de la Educació i de l'Esport Blanquerna, Universitat Ramon Llull

RESUMEN: El proyecto Bailando con el Alzheimer nace con un triple objetivo. En primer lugar, diseñar y practicar sesiones de danza creativa con personas con demencia. En segundo lugar, proporcionar un rol activo y protagonista a estudiantes en un entorno real y, finalmente, investigar y transmitir los beneficios que la danza puede ofrecer. Se fundamenta en la metodología del Aprendizaje Servicio, la cual promueve la formación de ciudadanos responsables con su entorno. Los resultados obtenidos de las sesiones analizadas con el Registro de Observación de Análisis del Movimiento y con un test proyectivo permiten llegar a la conclusión de que los estudiantes desarrollan competencias para ser buenos profesionales, y las personas con demencia muestran un mayor contacto social y tienen una visión más positiva de sí mismas.

RESUM: El projecte Ballant amb l'Alzheimer neix amb un triple objectiu. En primer lloc, dissenyar i practicar sessions de dansa creativa amb persones amb demència. En segon lloc, proporcionar un paper actiu i protagonista a estudiants en un entorn real. Finalment, investigar i transmetre els beneficis que la dansa pot oferir. Es fonamenta en la metodologia de l'Aprenentatge Servei la qual promou la formació de ciutadans responsables amb el seu entorn. Els resultats obtinguts de les sessions analitzades amb el Registre d'Observació d'Anàlisi del Moviment i amb un test projectiu permeten arribar a la conclusió que els estudiants desenvolupen competències per ser bons professionals i que les persones amb demència, mostren més contacte social i tenen una visió més positiva d'elles mateixes.

ABSTRACT: The Dancing with Alzheimer's Project was born with a triple objective. First, to design and practice creative dance sessions with people with dementia. Second, to provide an active and leading role to students in a real environment. Finally, to investigate and convey the benefits that dance can offer. It is based on the Service Learning methodology which promotes the training of citizens responsible with their environment. The results obtained from the sessions analyzed with the Movement Analysis Observation Registry and a projective test allow us to conclude that students develop competencies to be good professionals. Also people with dementia show greater social contact and have a more positive vision of themselves.

PALABRAS CLAVE: demencia, Aprendizaje Servicio, danza creativa, calidad de vida, arte, salud.

Bailando con el Alzheimer: Proyecto de Aprendizaje Servicio

Según el último informe publicado sobre arte y cultura por la Organización Mundial de la Salud (Fancourt y Finn, 2020), las actividades artísticas son herramientas que pueden mejorar nuestra Calidad de Vida (CdV). Este informe analiza más de 900 publicaciones donde muestran la relación entre arte y salud. Destaca el papel de las artes como una influencia positiva en nuestra salud durante las diferentes etapas de la vida desde el nacimiento hasta la vejez.

Cuando aparecen situaciones de vulnerabilidad y estas se mantienen en el tiempo pueden derivar en situaciones de exclusión. En estas situaciones el arte tiene un papel relevante porque promueve cambios en la socialización, y en un proceso de exclusión puede ayudar a que sea reversible (Moreno, 2016).

En este artículo presentamos el proyecto Bailando con el Alzheimer, que utiliza talleres de danza creativa también conocida como danza educativa que se desarrollan en personas mayores con demencia con la finalidad de mejorar su bienestar emocional, indicador de CdV y la vida comunitaria. Se ha demostrado que bailar proporciona mejoras clínicamente significativas. No sólo producen buenos resultados, sino que también pueden ser más rentables que los tratamientos biomédicos más comunes. La percepción del bienestar cambia después de participar en una clase de danza, debido a que los ejercicios que se practican dan la posibilidad de disfrutar de la sesión, mejorar la imagen corporal, el autoconcepto y la autoestima.

Este proyecto nació con un triple objetivo:

1) Proporcionar un rol activo en un entorno real, a las personas interesadas en conocer los beneficios que aporta la danza en el conocimiento del cuerpo y su repercusión emocional. Se fundamenta en la metodología Aprendizaje Servicio, la cual promueve la formación de ciudadanos responsables con su entorno. Combina el aprendizaje con la realización de tareas de servicio a la comunidad en donde el alumnado y docentes se forman al trabajar sobre necesidades reales del entorno en un solo proyecto (Rubio, Campo & Sebastiani, 2014).

2) Aportar bienestar a un grupo de personas con demencia. Para ello es necesario centrarse en la dignidad de la persona, en su historia de vida, sus valores, sus preferencias para proporcionar actividades personalizadas y que permitan la relación social. Estas son las bases del modelo Atención Centrada en la Persona (ACP). La ACP tiene su origen en la Psicología Humanista que se caracteriza por enfatizar la potencialidad del ser humano y sus características de creatividad, decisión y autorrealización. Parte de la idea de que nadie tiene más conocimiento de uno mismo que la propia persona. El rol del terapeuta o del educador es proporcionar un clima favorable y realizar un acompañamiento en un clima de confianza. El autor de referencia es Carl Rogers (1961), psicoterapeuta enmarcado en la corriente de psicología humanista por su principal contribución a la Terapia Centrada en el Cliente. Estos planteamientos pasaron después al ámbito de la discapacidad. Supuso un auge del movimiento de vida independiente y, por otro, la difusión y aceptación en todo el mundo del modelo social de la discapacidad. Dada su cercanía con la gerontología cuando se trata de las necesidades de las personas mayores que tienen una situación de vulnerabilidad o dependencia, se aplica a personas con demencia, siendo el autor más representativo Kitwood (1993).

La ACP en personas mayores con demencia ha sido definida como un método mediante el que se facilitan los apoyos precisos para que la persona, sobre la base de su propia historia, capacidades y deseos, planifique las metas que quiere alcanzar para mejorar su vida. Para poderlo hacer con personas que presentan una grave afectación, se puede utilizar otra persona en su representación para que tome las decisiones que se estiman hubiese tomado ella de haber tenido la capacidad para mostrar sus preferencias (Rodríguez

& Vilà, 2014). Para alcanzar el mayor grado de bienestar y calidad de vida es necesario mantener la máxima independencia funcional para favorecer el desarrollo en las actividades de la vida diaria. Para ello, resulta esencial identificar, poner en valor y apoyarse en las capacidades preservadas de la persona estimulándola a que realice por sí misma todo aquello que pueda hacer y evitar el exceso de dependencia. Para ello hay que empoderar a las personas para que puedan tomar sus propias decisiones. Según Moreno (2016) entendemos el empoderamiento como un proceso que favorece que los individuos, grupos y comunidades conquisten más poder para lograr un mayor dominio de sus vidas, así como construir un entorno que permita una mayor calidad de vida y de bienestar. En el caso del empoderamiento grupal, se produce de una manera más efectiva cuando el grupo trabaja en una misma obra.

3) Investigar y transmitir a la sociedad los beneficios que la danza puede ofrecer.

El arte, en particular la danza, la música y la pintura, actúan como una vía de expresión que facilita a la persona conectar con sus dificultades y capacidades. La danza tiene una clara desventaja respecto a las otras ya que su máxima difusión es efímera, y difícil de describir en palabras o a través de una partitura. La investigación nos permite avanzar y obtener conocimiento, así como resolver problemas prácticos. Culmina cuando se publican resultados que se pueden compartir con otros profesionales. Generalmente todos nuestros proyectos comparten una misma metodología donde los participantes son evaluados antes y después de la sesión con un test proyectivo y durante la sesión con el Registro de Observación de Análisis del Movimiento ROAM (Barnet, Arbonés, Pérez & Guerra, 2017).

Antecedentes del proyecto Bailando con el Alzheimer: Desde 1994 al 2020

En 1994 se inició el proyecto Danza Esquema Corporal (DEC) en la escuela de danza Studio Isadora de Barcelona. El objetivo principal era evaluar los beneficios que aporta la danza creativa en el conocimiento del cuerpo y su repercusión emocional. Hasta el día de hoy se han desarrollado 12 fases del proyecto con el mismo objetivo, en personas de edades comprendidas entre los 4 y 91 años (Pérez, 2010).

En las últimas fases se han diseñado sesiones para personas mayores con demencia, aplicando la metodología de Aprendizaje Servicio (Aps) en el espacio de Seminario de tercer curso del Grado del Módulo Fundamentos Pedagógicos de la Educación Física y del Movimiento en la Facultad de Psicología, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (FPCEE) Blanquerna, Universitat Ramon Llull (URL). El seminario es un espacio de aprendizaje donde un tutor/a se reúne con un grupo entre 12 y 15 estudiantes en sesiones de 120 minutos, un día a la semana durante un semestre escolar. Este espacio se ha convertido desde su inicio, en 1991, en uno de los espacios educativos más significativos de la URL (Gallifa, 2011).

En cada seminario se desarrolla un proyecto con un colectivo específico con instituciones externas a la Universidad. En nuestro caso nos centramos en el colectivo de personas mayores con demencia y colaboramos con la Asociación de Familiares del Alzheimer de Barcelona (AFAB) y el Centro de Cultura Contemporánea de Barcelona (CCCB).

En el año 2010, el CCCB presentó el Programa Alzheimer y desde entonces ofrecen visitas comentadas para las personas con alzhéimer, sus familiares y cuidadores con la intención que estos colectivos no queden al margen de la actividad cultural.

En febrero de 2012 iniciamos el seminario “Movimiento y cultura para personas con Alzheimer”, donde se combina cultura y actividad física con los estudiantes de seminario de Blanquerna, URL, los especialistas del CCCB y los usuarios y cuidadores de la AFAB (Pérez, Sebastiani, Solà, Arranz, Sánchez, Campos & Martín, 2014). Se han desarrollado 16 proyectos donde se han implicado 240 estudiantes y 60 usuarios que han participado en 192 ocasiones.

En 2015 se inició el proyecto Bailando con el Alzheimer en distintos entornos:

Ámbito educativo. Forma parte de los contenidos de los estudios de diferentes instituciones.

- Conservatorio Superior de Danza. Institut del Teatre de Barcelona. En las asignaturas de Psicología y Danza Aplicada.



Fig. 1: Sesión de danza “Bailando con el Alzheimer” en la Asociación de Familiares de Alzheimer de Barcelona (AFAB).

- Blanquerna, URL. En el curso de “Envejecimiento activo. Actividades físicas dirigidas a personas mayores: cuerpo, movimiento”.
- Centro de educación e investigación El Musical de Bellaterra y URL. En el Título de experto/a universitario/aria en Música, Creatividad y Movimiento.
- Institut del Teatre de Vic. En el Posgrado en Artes Escénicas y Educación (2015-2019).

Ámbito artístico y salud.

- Se ha elaborado y publicado en El Musical de Bellaterra el material didáctico “Conchita y Salvador van al cine”. Se presentan diferentes actividades, fundamentadas en ejercicios de danza creativa para proporcionar una vida activa y saludable inspirada en una historia real de una pareja para quienes el cine era una gran afición. Este material se ha aplicado en la Fundació Sant Andreu Salut de Manresa, el Centre Cívic Can Pau Raba, Vic y El Musical de Bellaterra.

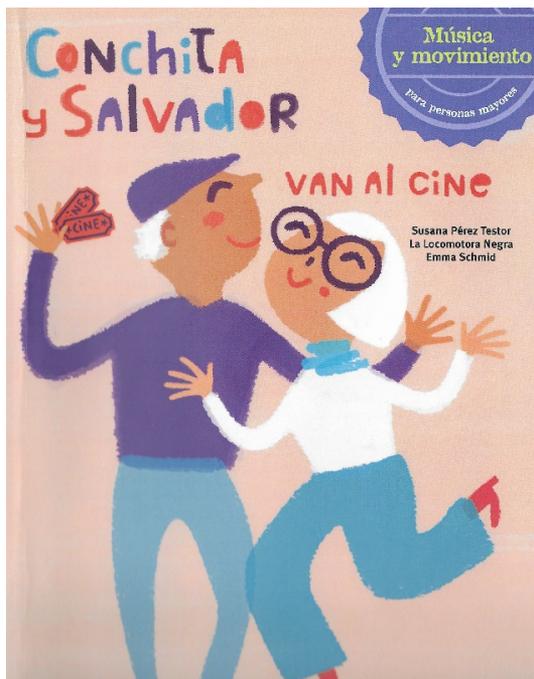


Fig. 2: Portada del proyecto “Conchita y Salvador van al cine” de la colección Música y Movimiento para Personas Payores. Editorial Bellaterra Música.

- Se han diseñado tres programas relacionados con la exposición permanente del Museo Episcopal de Vic (MEV). El primer programa se ha aplicado en dos ediciones y los otros dos están programados para este año 2020.

Ámbito de investigación.

- Bailando con el Alzheimer forma parte del estudio “Impacto de la danza creativa sobre aspectos psicológicos en personas mayores con alzhéimer”, parcialmente financiado por la FPCEE, URL en los proyectos APR-FPCEE1718/07 y 2018-URL-Proj-41 del grupo de investigación Salut Activitat Física y Deporte (SAFE), cuyos resultados se han presentado en congresos y publicado en diversos artículos.

Procedimiento

El procedimiento se lleva a cabo en 6 fases.

Fase 1: Antes de iniciar el proyecto se presenta a un Comité de Ética e Investigación para ser analizado y aprobado. Una vez aprobado se informa a todos los participantes y firman un documento de “Consentimiento informado”. En el caso de participantes con grave deterioro cognitivo firman un documento de “Asentimiento informado” que contiene la información necesaria de forma breve y en lenguaje simple. En los casos en que esto no es posible lo firma su tutor/a legal. Los participantes son voluntarios, pueden abandonar el proyecto siempre que lo deseen y el material recogido, así como sus datos son tratados de forma confidencial.

Fase 2. Se visita la AFAB y se comparte una sesión práctica entre todas las personas que participan en el proyecto: estudiantes, tutores/as, cuidadores/as y personas con demencia, entre otros. La sesión se graba con una cámara de vídeo digital con el consentimiento del centro, con la finalidad de analizar posteriormente las reacciones y necesidades de cada participante. Al finalizar, las estudiantes y docentes, asisten a una sesión informativa impartida por especialistas del centro donde nos informan sobre la demencia y las particularidades del colectivo.

Fase 3. En las asignaturas Psicología del Desarrollo y Danza Aplicada del IT se comparte la información recogidas en la fase 2, se diseña una sesión de danza personalizada para el grupo de estudio y se eligen instrumentos para su posterior evaluación.

Fase 4. El grupo de personas con demencia visita el IT y las estudiantes imparten la sesión de danza que han diseñado, graban imágenes y pasan los instrumentos de evaluación.

Fase 5. En clase se revisan las imágenes y revisan publicaciones principalmente sobre los beneficios que aportan las artes en general y la danza en particular a las personas con demencia.

Fase 6. A partir de todo el material recogido se analizan los resultados y se realiza un breve montaje audiovisual para poderlo compartir. Actualmente en YouTube se pueden consultar algunos de estos audiovisuales. Por ejemplo, se puede ver el caso de un usuario que inicialmente no muestra interés por la actividad y finalmente termina bailando espontáneamente. (YouTube: Bailando con el Alzheimer. La danza como estímulo de movimiento, 2017; se puede visionar en <https://www.youtube.com/watch?v=ituAP0Q3cRs>).

Después de participar en el proyecto de Bailando con el Alzheimer llegamos a la conclusión de que la danza creativa en los proyectos

fundamentados en las metodologías de ApS y ACP impacta positivamente en el bienestar físico, emocional y en la participación social de todos los participantes. En general las personas con demencia, que participan en estas sesiones, mantienen la atención, muestran mayor contacto social y tienen una visión más positiva de sí mismas. En el último estudio de caso de una mujer con Alzheimer, después de participar en un programa de 3 meses de danza creativa, consiguió dibujar partes del cuerpo que en los dibujos anteriores al programa habían desaparecido, como cabellos, nariz, cintura, ojos, piernas y pies (Pérez, Cabedo, Barnett, Guerra & Salvati, 2019).

Los estudiantes adquieren conocimientos, aprenden a adaptarse a las diferentes situaciones que se les presenta y desarrollan valores como la paciencia y el esfuerzo.

La satisfacción de los resultados obtenidos juntamente con la petición de los estudiantes nos impulsa a iniciar futuros proyectos.

REFERENCIAS:

Barnet, S., Arbonés, M., Pérez, S., & Guerra, M. (2017). Construcción del registro de observación para el análisis del movimiento fundamentado en la teoría de Laban. *Pensar en movimiento: Revista de ciencias del Ejercicio y la Salud*, 15, 2, 1-21

Fancourt, D., & Finn, S. (2020). *Health Evidence Network synthesis report. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Kitwood, T. (1993). Person and process in dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 8, 541-545

Moreno, A. (2016). *La mediación artística. Arte para la transformación social, la inclusión social y el desarrollo comunitario*. Barcelona: Octaedro

Rodriguez, P., & Vilà, A. (Coords.) (2014). *Modelo de atención integral y centrada en la persona. Teoría y Práctica en ámbitos del envejecimiento y la discapacidad*. Madrid: Tecnos

Rogers, C. (1994). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós

Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. London: Constable

Rubio, L; Campo, J., & Sebastiani, E.M. (2014). *Educación física y Aprendizaje Servicio*. Barcelona: Tandem