



# Proyecto de Musicoterapia y Terapia Vocal Online



Yo También Canto - Nik Ere Abesten Dut

ASOCIACIÓN PARKINSON BIZKAIA - ASPARBI

COMPROMISO, OPTIMISMO E ILUSIÓN



**PARK!NSON**  
B I Z K A I A



# Proyecto de Musicoterapia y Terapia Vocal Online

## Yo También Canto - Nik Ere Abesten Dut

### ÍNDICE:

1. QUÉ ES ASPARBI
2. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO “ASPARBI - Yo También Canto. Nik Ere Abesten Dut”
3. OBJETIVOS Y RESULTADOS ALCANZADOS
4. VALOR PÚBLICO Y SOCIAL
5. GALA DEL DÍA MUNDIAL DEL PARKINSON 2021

## 1. QUÉ ES ASPARBI

La **Asociación Parkinson Bizkaia – ASPARBI** es una entidad sin ánimo de lucro que surge hace más de 25 años ante la necesidad que tenían las personas afectadas y sus familias de aunar esfuerzos para afrontar las consecuencias de la enfermedad.

La enfermedad de Parkinson es una dolencia **neurodegenerativa, crónica e invalidante**, que presenta una variada sintomatología que repercute en el sistema muscular, respiratorio, fonatorio, digestivo, a nivel psicológico, psiquiátrico, etc.

El objetivo de ASPARBI es la **mejora de la calidad de vida** y el fomento de la **autonomía**, tanto de las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson de Bizkaia como de sus familias y personas cuidadoras, a través de diferentes servicios y terapias rehabilitadoras.

Para ello ASPARBI cuenta con un equipo de profesionales multidisciplinar que posee una dilatada experiencia en el tratamiento de pacientes con enfermedad de Parkinson.

Actualmente forman parte de ASPARBI 520 socios/as y antes de la pandemia provocada por la COVID19 a nuestro centro ubicado en Bilbao acudían diariamente entre 120 o 150 socios, dependiendo del día.

Hoy en día hemos vuelto a las actividades terapéuticas presenciales, de forma gradual y con todas las medidas de seguridad y prevención para poder realizar las terapias de forma segura. La reducción drástica del aforo 10 personas máximo por aula, entre otras medidas, ha supuesto que lamentablemente ahora mismo muchas las personas se hayan quedado fuera, en lista de espera.

ASPARBI ha sido declarada en 2011 Entidad de Utilidad Pública y Entidad de Interés Social en 2014 por el Gobierno Vasco. Así mismo, ASPARBI apuesta por la divulgación y sensibilización social de las repercusiones de la enfermedad y la colaboración en materia de investigación con entidades públicas y privadas.

## 2. PROYECTO “*Yo También Canto - Nik Ere Abesten Dut*”

Este proyecto surge en el mes de marzo de 2020 tras decretarse el **confinamiento** de la población en sus hogares a causa de pandemia. Ante esta situación ASPARBI suspende de inmediato sus servicios terapéuticos a las personas socias y rápidamente emprende la búsqueda de alternativas que permitan ofrecer cobertura rehabilitadora y apoyo social desde la distancia al colectivo de familias afectadas de Parkinson.

El Proyecto de **Musicoterapia y Terapia Vocal Online “ASPARBI - Yo También Canto - Nik Ere Abesten Dut”** surge a iniciativa de los profesionales de Musicoterapia y Terapia Vocal, Iñaki González e Itxaso Lemoniz, que deciden crear un grupo en la aplicación WhatsApp, inicialmente para las personas que habitualmente acuden a los talleres presenciales, con el objetivo de usar esta herramienta para dar continuidad a la terapia a través de vídeos tutoriales y que puedan realizar los ejercicios desde sus hogares, siempre con un toque de humor.



Muy pronto otras personas socias de ASPARBI solicitaron unirse a este proyecto, motivadas por lo novedoso del formato y la necesidad de estar conectados con la asociación.

Resaltar que el público con el trabajo ASPARBI es fundamentalmente mayor de 60 años que, además de las limitaciones tecnológicas propias de este colectivo, padecen una enfermedad crónica neurodegenerativa que repercute directamente en destrezas motoras y cognitivas.

El salto cualitativo más relevante de este proyecto ha sido **lograr la implicación y el compromiso** de las personas participantes, que han tomado parte convirtiéndose en las verdaderas protagonistas de este proyecto.

## **DINÁMICA DE TRABAJO EN “ASPARBI - Yo También Canto - Nik Ere Abesten Dut”**

El proceso de trabajo que habitualmente realizan los y las usuarias es el siguiente:

- **Visualización del vídeo realizado por los profesionales**, con los ejercicios pertinentes y las canciones. Estos vídeos tienen una periodicidad de 3 veces por semana y constan de varios ejercicios y piezas musicales.
- **Estudio de la letra, acordes, entonación, ritmo, etc.** Hemos detectado que en algunas ocasiones se realiza complementariamente por parte de socios/as una investigación muy interesante sobre la historia de la canción y sus orígenes, que es compartida con el resto del grupo, enriqueciendo la dinámica del proyecto.
- **Búsqueda de atrezo para la interpretación de las piezas musicales**, con mucho ingenio e imaginación, valiéndose únicamente de los enseres que se disponen en el hogar.
- **Ensayos previos a la grabación del vídeo y audio.** Enviar un vídeo personal de forma pública representa dar un paso adelante y valientemente asumir una exposición a los demás, sin priorizar el resultado a nivel musical ya que el objetivo es mejorar y mantener capacidades a través de la Musicoterapia.
- **Aprendizaje del funcionamiento tecnológico** para la grabación de un vídeo o audio. Aunque algunas personas ya manejaban bien el móvil, tablet u ordenador, muchas otras han tenido que aprender sobre la marcha, motivados por la consecución de un objetivo: ser uno más del grupo y aportar su granito de arena.

- **Grabación y envío del vídeo al grupo.** Paso final en el que se muestra el resultado y se crea un valor añadido, se aportan visiones diferentes y se socializan las habilidades personales.
- **Feedback de profesionales y de compañeros**, fundamental para la motivación y el reconocimiento, y facilitar la integración de los miembros del grupo.



## EJEMPLOS DE LOS MENSAJES EN EL GRUPO

a ver quién se anima 19:20

áñimo campeones y campeonas con esa bonita canción romántica 19:21

Muy buenos y luminosos días para cantar como ruiseñores. Áñimo, coo dice Serrat: hoy puede ser un gran día, plantéatelo así...aprovecharlo o qué pase de largo depende en parte de ti... 10:46

Todos y todas muy bien de sobresaliente para arriba, y si tengo q destacar alguien (profesores aparte) es a Juanan, pero muy bien también Carlos, Loli, Pedro... seguro q alguien se me olvida... 19:44

Todos y todas muy bien de sobresaliente para arriba, y si tengo q destacar alguien (profesores aparte) es a Juanan, pero muy bien también Carlos, Loli, Pedro... seguro q alguien se me olvida... 19:45

Cada día que pasa se nota una mejoría cantando, en general.... algunos habéis echado en falta mi participación, no he podido por diversos motivos, procuraré incorporarme al grupo 11:37

Mucho, mucho...porque eres especial ,cuidate 11:39

Eso, egunon d corazón 11:56

Me alegro mucho. de que te reincorpores. 13:39

Algunos andamos escasos de medios tecnológicos, yo por ejemplo, como no tengo 2 móviles no puedo tener a la vista y a la vez la letra y música, esta es la primera vez que la oigo, pero buscaré algún arreglo con el ordenador. 13:29

Bueno... TOD@S, REALMENTE IMPRESIONANTE !!! mañana os mando otra tanda para completar este ciclo "romantico". Podeis cantar las que os mando u otras que os gusten mas o las veais mas factibles... ANIMO ETA AURRERA... 22:56

Como siempre, TOD@S FENOMENAL... evidentemente todos los que poneís voz y rostro al trabajo mediante los videos lo haceis estupendamente.... PERO NO ME OLVIDO de aquellos que permanecen un poco mas "ocultos", pero que analizan los videos, escuchan y buscan las canciones, y en ocasiones, seguramente, haran una "risita".... ANIMO A TODOS...ENSEGUIDA NOS VEREMOS... proxima semana (jueves) nueva cancion elegida por Pedro-Antonio.... 9:15

Gracias a vosotros, que estáis Ai luchando con nosotros 🎤día tras día ❤️dádonos ánimos os merecéis todo, sois encantadores, sobran las palabras, Gora Asparbi, RESISTEMOS, GRACIAS, 🎤❤️ 0:06

Muy bien Loli ,eres una luchadora 🙌 17:09

Gracias a todos sois geniales, un abrazo, redistiremos, GORA ASPARBI ❤️ 17:52

Áñimo José Mari!!! Q no se diga que los de ASPARBI no somos peleones!! 16:31

¡Vaya nivel muy bien, progresas de día en día 11:29

Sería estupendo poder hacerlo... una motivación más para seguir luchando con esta enfermedad puñetera que nos ha tocado sufrir 18:36

Gracias Manu, hay que cantar es igual donde estes 🎤 22:03

Para los que tenéis pocos medios intentar hacer lo siguiente; Reenviar el audio que os he mandado a alguien que tengáis al lado con móvil. Copiáis la canción en un papel la letra , que vuestro compañero o compañera ponga la música que le habéis reenviado con la letra en el papel la cantáis y la grabáis a la vez en video con vuestro móvil 14:16

Zorionak,Juanan,vaya caracterizacion,Es imsuperable ,Eskerrik Asko 12:04

### **3. OBJETIVOS Y RESULTADOS DEL PROYECTO**

La repercusión de “**ASPARBI - Yo También Canto - Nik Ere Abesten Dut**” ha superado con creces las expectativas iniciales. Socios/as han hecho suya una herramienta digital inicialmente ajena, con una implicación, compromiso y dedicación excelente. Actualmente están participando en este proyecto un total 34 familias afectadas de parkinson.

#### **LOGROS ALCANZADOS**

- **Mantenimiento** de las habilidades de la **voz** y del **habla** a través de la **música** de forma innovadora apoyándonos en canales digitales, que contribuyen a fortalecer las habilidades necesarias para la comunicación y a mantener capacidades, especialmente en una situación como la que estamos viviendo en la que la presencia física en las terapias está limitada.
- Generación de un **ambiente positivo y esperanzador** en un contexto social complejo en el que impera la incertidumbre y el miedo.
- **Solidaridad y apoyo** mutuo entre las personas del grupo, incluso las que no se conocían previamente y que a raíz de este proyecto han desarrollado nuevos vínculos
- Mensajes de **ánimo** y **felicitaciones** entre iguales, por los resultados obtenidos y el esfuerzo realizado.
- Mejora de la **autoestima** y de la capacidad de **superación**. Eliminación de miedos y autolimitaciones.
- **Participación e implicación** del conjunto de la familia en una actividad terapéutica y social. Mujeres, maridos, hijos e hijas se han sumado a los vídeos de sus familiares, logrando así nuevos estímulos en la vida familiar.
- Fomento de la **empatía**, la **colaboración** y el **compañerismo** entre socios/as.

## 4. VALOR PÚBLICO Y SOCIAL

Destaca de este proyecto la capacidad de generar procesos de **empoderamiento** del colectivo de familias afectadas por la enfermedad de Parkinson de Bizkaia, tanto en su puesta en marcha como en sucesivas fases del proyecto.

Las familias participantes, que superan la treintena, han hecho suyo este grupo que abarca diversas facetas: **innovación en la rehabilitación online**, en este caso a través de la **música**, favoreciendo la participación y la socialización de los y las usuarias, que a su vez ha generado un ambiente de solidaridad y apoyo mutuo.

Esta iniciativa ha permitido a ASPARBI experimentar nuevas fórmulas de afrontar el reto de apostar por la **salud a través de las nuevas tecnologías**, que además ha generado una nueva cultura de trabajo y funcionamiento de la asociación, permeable y extensible a otras áreas cuyo poso aguardamos sea perdurable en el tiempo.

## 5. GALA DEL DÍA MUNDIAL DE PARKINSON 2021

Gracias al proyecto “**Yo También Canto - Nik Ere Abesten Dut**”, la Asociación Parkinson de Bizkaia fue seleccionada ganadora de los “**Premios Elkarlan 2020**” de proyectos de cogeneración de valor del Gobierno Vasco. Por eso, y con motivo del **Día Mundial del Parkinson**, decidimos mostrar todo el trabajo y la evolución de este proyecto de Musicoterapia y Terapia Vocal, a través de la grabación de una **ceremonia** muy especial.

Socios/as del Coro de ASPARBI y profesionales se reunieron en el Antzoki del Ayuntamiento de Berango para simular la actuación de una gala. Ensayos, trajes, decorado, manualidades, todo listo para demostrar, por medio de la pantalla y con tres canciones preparadas para la ocasión, que gracias al proyecto “**Yo También Canto – Nik Ere Abesten Dut**”, somos capaces de trabajar la rehabilitación en equipo a través de la música y las nuevas tecnologías.

La primera canción, “**Asparbi Zugaz Gogotxu**” transmite lo importante que es ASPARBI para los socios/as, las **dificultades y problemas** que ha causado para ellos el hecho de no poder realizar sus terapias durante la pandemia y, al mismo tiempo, reconoce el **esfuerzo y el apoyo institucional** que recibimos.

Con el segundo tema, “**Txoria Txori**”, hacemos una metáfora de las restricciones e impedimentos que está suponiendo esta situación sanitaria y cómo, pese a todo, nadie puede privarnos de nuestra **alegría y libertad** natural.



Como **agradecimiento al Gobierno Vasco** por el premio otorgado, los responsables de la terapia **crearon manualmente un roble** vestido con ramas y hojas de madera que, ante las “tempestades”, crecen fuertes y vigorosas. Cada una de las hojas llevaba un **mensaje escrito por los/as enfermos/as** de parkinson, incluyendo los de aquellos que aún no pueden acudir a la Asociación.

Alrededor de este simbólico roble, los asistentes a la gala, interpretaron la canción “**Udaberria**” (primavera), escrita para la ocasión por Iñaki González y Joseba Sancho, simbolizando cómo tras superar el duro invierno, en el que todas las hojas se caen, llega de nuevo esta estación con más **fuerza, color y vida**. Un concepto, el de la primavera, que anuncia que hay **esperanza** y que **trabajando en equipo** como en el proyecto “Yo También Canto - Nik Ere Abesten Dut”, todo puede renacer.



*Pulsa en la imagen para ver el video de la Gala :*



*Eskerrik asko*