

“PROGRAMA DE MUSICA INTEGRAL PARA ADULTOS MAYORES EN LA UNIVERSIDAD DEL TRABAJO Y LA TERCERA EDAD EN PANAMÁ”¹

A MUSICAL PROGRAM FOR OLDER ADULTS UNIVERSITY OF THE WORK AND THE THIRD AGE IN PANAMA.¹

Autor: Martínez Lasso, Valentín²

valentinmartinez@hotmail.com

Profesor Regular de la Universidad de Panamá y del Instituto Nacional de Cultura



RESUMEN

El presente trabajo de grado tiene como objetivo general “crear un programa de música integral para el aprendizaje de los adultos mayores, en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad de la Universidad de Panamá”. El estudio abordó la necesidad que enfrenta el adulto mayor al llegar a esta etapa de vida, buscando a través de la música un estímulo para desarrollar sus potencialidades y sensibilidad; ofertando una nueva forma de trabajo y sentirse útil a la sociedad, aprendiendo formalmente esta rama del arte. Fundamentada en los métodos de aprendizaje de varios músicos dedicados a la enseñanza de jóvenes y adultos, y la Musicoterapia como disciplina científica que estudia e investiga la relación del ser humano con el sonido, la música y el ritmo.

- Palabras Clave: Música, Adulto Mayor, Andragogía.

ABSTRACT

The present work aims grade generally create a comprehensive music program for older adult learning at the University of the Third Age Work and the University of Panama. The study addressed the need faced by the elderly to get to this stage of life, looking through the music a stimulus to develop their potential and sensitivity, offering a new way of working and being useful to society, formally learning this branch art. Grounded learning methods musicians dedicated to youth and adult education, and music therapy as a scientific discipline that studies and investigates the relationship of humans with the sound, music and rhythm.

Keywords: Music, Elderly, Andragogy.

¹ Trabajo de Grado 2012, para optar al Grado Postdoctoral in Adult Education de Tecana American University (TAU), of the USA.

² Profesor Regular de la Universidad de Panamá y del Instituto Nacional de Cultura. Magister en Docencia Universitaria y Doctor en Educación, Universidad Interamericana de Educación a Distancia de Panamá. Profesor en Educación Media Diversificada, Universidad Abierta y a Distancia de Panamá. Magister en Música, Licenciado en Bellas Artes con especialización en Instrumento Musical: Flauta; y especialización en Música, Universidad de Panamá. e-mail:valentinmartinez@hotmail.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de grado tiene como objetivo general crear un programa de música integral para el aprendizaje de los adultos mayores, en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad de la Universidad de Panamá.

Al llegar a la tercera edad el adulto mayor busca una nueva manera de enfrentar esta etapa a través faenas que estimulen su cuerpo, mente y espíritu. Entre esas está el aprender música, la cual es un complemento importante en su devenir diario.

En Panamá, el número de adultos mayores está en constante aumento. Es por ello, que la Universidad de Panamá creó la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad para así brindar a este hombre y mujer senescente programas recreativos y a la vez formativos en su nueva etapa de vida. A raíz de esto se creó un programa de música integral para los adultos mayores para que así puedan aprender a vivir la música a su máxima plenitud y sin presiones sociales. Este programa está basado en metodologías de aprendizaje musical reconocidas alrededor del mundo.

En el primer capítulo se abarca lo concerniente al planteamiento de la investigación, su enunciado, formulación del problema, importancia, justificación, los objetivos, alcances y limitaciones.

En el segundo capítulo se plasma lo concerniente a la tercera edad, sus cambios, necesidades, la importancia de la música en esta etapa y los beneficios que esta representa.

En el tercer capítulo se menciona la metodología a utilizar para este trabajo y en el cuarto capítulo se presenta la propuesta de creación del programa de música integral en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad en la Universidad de Panamá.

Se espera que este trabajo sirva de guía para la implementación de nuevos programas para los adultos mayores y satisfacer sus necesidades varias.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Enunciado

El Adulto Mayor, al llegar a esta etapa, busca formas para mantenerse ocupado, ya sea en su hogar o en la calle. Todo esto para evitar caer en la depresión o soledad. Muchas veces no se logra esto.

Formulación del Problema

La formulación de este problema conlleva la siguiente pregunta:

¿Cómo desarrollar un programa de música integral para el aprendizaje de los adultos mayores, en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad de la Universidad de Panamá?

Justificación de la Investigación

Existe la necesidad que el adulto mayor pueda emplear su tiempo libre en actividades que lo incentiven a cultivar un bagaje recreativo, a la vez tenga la oportunidad de formarse integralmente y poder insertarse en el ámbito laboral.

Este trabajo investigativo destaca la importancia que el adulto mayor, al llegar a esta nueva etapa, pueda buscar en la música un estímulo para entrenarse y desarrollar sus potencialidades artísticas. Este adulto siempre ha estado en contacto superficial con la música, lo cual ya es una gran ventaja, y su experiencia en cuanto a sus gustos por la misma lo hace participar activamente del programa musical. El uso de métodos de aprendizaje musical, ya sean melódicos o rítmicos pueden ayudar a despertar el interés de los senescentes por esta rama del arte.

Es por ello que se pretende, a través de este programa de música, que el adulto mayor pueda conocer y desarrollar paso a paso los aspectos más importantes en la música para un conocimiento óptimo y así poder expresar su arte a través de la enseñanza y ejecución musical básica.

Objetivo General

1. Crear un programa de música integral para el aprendizaje de los adultos mayores, en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad de la Universidad de Panamá.

Objetivos Específicos

1. Señalar los principales cambios y necesidades del adulto mayor al llegar a esta etapa.
2. Mencionar los beneficios que brindan los programas de música para los adultos mayores.
3. Diseñar la propuesta del Programa de Música Integral para los adultos mayores en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad.

Alcances

Esta investigación se basa en la importancia de la andragogía, conociendo las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas del adulto mayor en una sociedad. El aprendizaje de estas personas es lo más importante, aparte de su estado físico y mental. Una buena actitud por parte de ellos garantiza un gran porcentaje de avance en el programa de música.

Limitaciones

Entre las limitaciones al presentar esta investigación estuvieron el tiempo que se tomó para compilar y desarrollarla; además, solo se abarcó a la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad en la Universidad de Panamá, ya que son instituciones reconocidas en la educación superior de adultos mayores.

Actualidad del Mayor en La Sociedad Panameña. La Búsqueda de Actividades al entrar a la Jubilación.

En el trabajo con la tercera edad se hace ineludible recurrir a un grupo interdisciplinario, para atender con idoneidad a su problemática. Factores tan determinantes como la amenaza del acercamiento a la muerte, la herida narcisista del envejecimiento, entre otros, producen en cada anciano reacciones diversas, predominando sentimientos tales como aburrimiento, estancamiento, empobrecimiento personal.

El concepto de adulto mayor siempre está en constante cambio. Los nuevos paradigmas apuntan hacia una universalización en las actividades de los senescentes. Es por ello que en este país, como en el resto de Latinoamérica, se está procurando desarrollar múltiples actividades para ocupar a los adultos mayores.

El trabajo que viene desarrollando la Universidad de Trabajo y de la Tercera Edad, ofrece la oportunidad al adulto mayor de contar con opciones de educación continua, para apoyar a su desarrollo profesional.

Según Carolina Sánchez, La Universidad del Trabajo y la Tercera Edad:

"Es una Universidad abierta a todo público, cuenta con amplio espacio para los talleres, la atención es excelente y los horarios son flexibles.

La población está envejeciendo y que va a llegar el momento en que los adultos mayores serán más que los jóvenes. Esto se debe a los adelantos científicos, la tecnología, la medicina. Cada día la expectativa de vida va en aumento y el Estado debe tomar las medidas para garantizar una buena vida". (Sánchez, 2011)

Al tener una población con deficiencias por la falta de atención, llegan a ser adultos mayores con achaques y se convierten en una carga.

Ahora se espera la formación de un Instituto de la Vejez. Hace un tiempo se realizó el primer foro de desarrollo integral del adulto en Panamá.

El disfrutar del tiempo libre es aún uno de los tantos prejuicios que se deben derrumbar en pos de un proceso de envejecimiento activo y saludable. Prejuicio que no tiene sustento científico, ya que se ha demostrado que la participación de actividades recreativas en la vejez trae muchos beneficios: se fortalecen los vínculos sociales, aumenta la autoestima, hay mayor conexión con el cuerpo y se bajan los niveles de dolencias y de medicación.

Para el Psicólogo Sergio Fajn,

"Pensar la recreación en adultos mayores es un tema reciente dado los cambios sociales protagonizados por los `nuevos viejos` -más activos, con proyectos-, quienes dejan al descubierto que en todas las etapas de la vida se puede disfrutar, seguir aprendiendo y jugar". (Fajn, 2007)

Este cambio social se demuestra en el aumento de la participación de los adultos mayores en los centros de jubilados, sociedades de fomento, universidades de la tercera edad, en las calles. Y como lo señala Fajn (2007), *"Es hacerse responsable de la vida, apostar hasta el último momento, porque nadie tiene garantizado cuánto va a vivir pero sí es responsable de cómo vivir"*.

La Música como Complemento en la Vida del adulto Mayor

La vida del adulto mayor se ve inmersa en realidades como "la falta de tiempo para haber realizado lo que deseaba cuando era joven", refleja las ganas que ese senescente quisiera disfrutar esta etapa a plenitud.

Escuchar música puede mejorar la capacidad de aprendizaje y la comunicación, ayuda a estar de buen humor, e incluso, alivia el dolor crónico. Pero no solo se obtienen beneficios de la música por el oído. Hasta ahora, se sabía que aprender a tocar un instrumento aporta aspectos positivos a niños y adultos, pero se ha demostrado que puede ayudar a discernir sonidos en la vejez. La música en la tercera edad ayuda a superar estados depresivos o de angustia y, junto con el baile, mejoraría el equilibrio y evitaría el riesgo de

caídas.

La música es indudablemente un complemento importante en su vida. Todo gira alrededor de la música. Es por esto que existen diversas áreas en la música que pueden ayudar a satisfacer las necesidades de estos hombres y mujeres mayores.

Métodos de Aprendizaje

Aunque este trabajo está basado en el aprendizaje del adulto, es importante señalar que los inicios de los siguientes métodos fueron inspirados en niños, los cuales fueron la primera fuente de estos compositores. Lo que se ha de reflejar ahora es una combinación entre la Pedagogía que se les inició a los niños, y adecuándolo a la Andragogía que se ha realizado con adultos a través de años de estudio.

1. DALCROZE

El Método Dalcroze está basado en la idea de que el alumno debe experimentar la música física, mental y espiritualmente. Tiene como metas principales el desarrollo del oído interno, así como el establecimiento de una relación consciente entre mente y cuerpo para ejercer control durante la actividad musical.

Las principales ideas del método Dalcroze son: Los rasgos sobre los que el profesor construye su clase: la escucha, la práctica y la improvisación.

.Escucha: Jaques-Dalcroze encontró maneras de hacer que los alumnos fueran comprendiendo la música gracias a su audición en la clase teórica.

.Práctica: La teoría sigue a la práctica. Una serie de ejercicios, que van desde lo que el alumnos conoce a lo que no conoce, los lleva a comprender teóricamente un concepto gracias a haberlo escuchado y experimentado previamente.

.Improvisación: En un primer nivel, es el profesor el que improvisa en clase a través del piano. En un segundo nivel, los estudiantes improvisan con el movimiento, con la canción y con los instrumentos.

¿Cómo se gestó este método?

Ciertos alumnos desde el punto de vista auditivo progresaban de una manera normal, pero les faltaba la sensación de duración, la capacidad de medir los sonidos y de ritmar las sucesiones de igual duración.

A la acción de la música, a menudo, reaccionaban con movimientos involuntarios de ciertas partes del cuerpo (cabeza, pies, manos) de donde se podía deducir que "debía existir alguna relación entre la acústica y los centros nerviosos superiores".

No reaccionaban de la misma manera. Muchos no llegaban a coordinar. *"La inteligencia percibía el sonido en el tiempo, pero el aparato vocal no podía realizarlos"*.

Arribó a las siguientes conclusiones:

.Que la musicalidad puramente auditiva es una musicalidad incompleta.

.Que la arritmia musical es la consecuencia de una arritmia de carácter general.

.Que para crear armonías verdaderamente musicales es necesario poseer un estado musical armónico interior.

Características

Esta habilidad de manipular conceptos a través de la improvisación en lugar de repetir información memorizando, lleva a la verdadera comprensión. Además, la observación de la improvisación permite al profesor ver qué es lo que el alumno ha interiorizado y qué debe seguir trabajando. Según Mead (1996) *El inconveniente de este método se presenta para aquellos que quieran "resultados rápidos"*. Este método tiene profundos efectos en la interpretación musical, pero no está orientado a ofrecer resultados visibles a corto plazo.

Los elementos que motivaron el nacimiento de la Rítmica Dalcroze se debe buscar en las observaciones que el maestro Emile Jaques-Dalcroze hacía sus alumnos en sus clases de solfeo en el Conservatorio de Ginebra, tales como:

Objetivos de las Clases

.Convertir al cuerpo humano en instrumento musical.

.Desarrollar el oído interno y el sentido rítmico.

.Lograr una coordinación entre mente y cuerpo.

.Cantar afinadamente.

.Hacer música en ensamble.

.Transferir los conocimientos anteriores a la ejecución de cualquier instrumento.

Metodología

Todos los alumnos deberán participar activamente (cantando y/o realizando los movimientos corporales indicados por la maestra o facilitador en el caso de los adultos) en todos los ejercicios. Cada ejercicio será ilustrativo de un tema específico dentro de la Educación Musical.

2. ORFF

Basa su metodología en la relación ritmo-lenguaje; así, hace sentir la música antes de aprenderla: a nivel vocal, instrumental, verbal y corporal. El método toma como punto de partida la célula generadora del ritmo. Se inicia con el recitado de nombres, llamadas, etc. Pretende despertar la invención de los alumnos; no busca elaborar un sistema rígido, sino una serie de sugerencias que sirvan al maestro o facilitador como fuente y orientación de múltiples posibilidades musicales. Al igual que Kodaly, Orff toma los elementos del folclore de su país y de su tradición. Su metodología presenta el siguiente proceso: *Partir de la palabra para llegar a la frase, la frase es transmitida al cuerpo transformándolo en instrumento de percusión, trabajar la nominada "percusión corporal", pasar progresivamente a la pequeña percusión instrumental.* Pasar progresivamente a los instrumentos de sonidos determinados. Es decir, primero se trabajan los instrumentos corporales, más próximos a los alumnos, (pasos, palmas, pies, pitos) y posteriormente se abordarán los distintos instrumentos de percusión comprendidos en el denominado "Instrumentarium Orff". Estos instrumentos no sólo pretenden atender las necesidades expresivas del alumno, mediante la ejecución de un instrumento determinado, sino también su participación en grupo, facilitando la improvisación y la creatividad.

Sus ideas básicas son:

- Dar importancia a la forma de ser y comportamiento del alumno.
- Desprecio por la teorización excesiva.
- Insistencia en tres conceptos: palabra, música y movimiento.

En la página Solohijos.com, refiriéndose al método Orff,

"Elabora ejercicios rítmicos y melódicos, donde aparecen actividades para instrumentos de percusión (pandero, timbales, placas), flautas, etc. El método Orff es un intento de dotar a la escuela primaria de ideas y material racionales para la educación musical de los niños. Allí es donde los niños se educan en un sentido amplio, desarrollan sus sentidos y aprenden. Al poner al niño en relación con la música hay que hacerlo tomando los elementos musicales en su estado más primitivo y originario, de la misma manera que obra y piensa el niño". (Solohijos.com, 2010)

Características

Con el método de Carl Orff se pretende enseñar los elementos musicales en su estado más primitivo. Los instrumentos utilizados en este método no requieren una técnica especial (como el violín o el piano). Así, se habla de pies, manos, etc., o instrumentos básicos como el tambor o el triángulo. Se basa en los juegos de los niños y en aquello que el niño comprende y utiliza normalmente. En el caso de los adultos, se usan dinámicas de grupo que ayuden a desarrollar la agilidad mental y/o motriz. El método está muy relacionado con el lenguaje, ya que los ritmos se trabajan muchas veces con palabras. De ahí se deduce que también las palabras se pueden trabajar con los ritmos, y por lo tanto se encuentra en este método una gran ayuda para el habla del alumno. Se trabaja también con canciones populares, como se ve en el método Kodaly, más adelante, para que el alumno practique con los elementos musicales más sencillos y pueda pasar después a aprender la teoría.

Para Núria Llaniva (2010), *“un aspecto muy desarrollado por el método Orff es el del movimiento, pero se trata de un movimiento corporal básico, no de ballet. Así, estamos hablando de caminar, saltar o trotar al ritmo de la música”*

Lectura Musical

El alumno debe familiarizarse con la imagen de las notas escritas. La percepción del ascenso y descenso del sonido le permite llegar a representarlos por medio de líneas. Luego que el alumno se acostumbró a percibir el ascenso y descenso de los sonidos, se procede a la enseñanza de la escritura musical.

El método Orff recomienda actuar así: colgar en el pizarrón un sistro en forma vertical, al cual se le han quitado todas las placas, menos la tercera menor SOL-MI, trabándose con ellas. A la altura de estas dos notas, se trazan líneas horizontales, una para cada nota. El alumno visualiza la altura sonora de cada nota, y cuando haya aprendido una canción en base a estos dos sonidos, la toca en el instrumento colgado en el tablero, escribiendo cada nota en la línea correspondiente. Paulatinamente se van agregando los demás sonidos.

El Compás

Llega de la siguiente manera:

La maestra o facilitador dicta una pequeña melodía;

pide a los alumnos que marquen el pulso;
luego palmean el acento;
finalmente, se explica a los alumnos que delante de cada acento se coloca una línea divisoria.

Instrumental Orff

Se preocupó de formar musicalmente al alumno, entonces concentra sus estudios sobre el tipo de material instrumental que deberían ser empleados por ellos. Algunos instrumentos fueron inventados por él mismo; otros los hizo construir especialmente como ser: campanillas de cristal, xilofones, metalofones, flautas dulces y violines. También seleccionó instrumentos de percusión: pandero, triángulo, platillos pequeños y timbales. El objetivo, era que el alumno se expresara espontáneamente por medio de la música, y no, el lograr habilidades técnicas. Aquí es importante señalar lo siguiente:

En palabras de Orff y Keetman (1950) *"Que nadie olvide tampoco que, si el ritmo es un elemento esencial de la música, lo es en función de la melodía y de la armonía"*.

Con orquestas infantiles donde predomine únicamente la percusión, podría perderse el sentido de aquella máxima de Mozart: *"La melodía es el espíritu de la música"*.

Más que un método de enseñanza de la música, Carl Orff creó un sistema muy amplio en educación musical, tratando de dar ideas al educador a través de propuestas pedagógicas, que estimularan la natural evolución musical de los niños y las niñas.

La base de la obra pedagógica "Orffiana" queda recogida en el trinomio *"Palabra, música y movimiento"* llevada al aula de modo real y consciente, considerando la teoría como consecuencia lógica de la experiencia práctica y sensorial.

Junto con el lenguaje y el movimiento, el contacto con la música es practicada por el alumnado con todos sus elementos: ritmo, melodía, armonía y timbre, concediéndose gran importancia a la improvisación y a la creación musical, para ello los instrumentos de percusión tanto de sonido indeterminado como determinado (láminas) tienen especial importancia.

3. KODALY

Su método, parte del principio de que *"la música no se entiende como entidad abstracta (solfeo en el plan antiguo), sino vinculada a los elementos que la producen"* (voz e instrumento). La práctica con un instrumento elemental de percusión y el sentido de la ejecución colectiva son los puntos principales en que se asienta su método.

Se puede resumir su método en los principios siguientes:

-La música es tan necesaria como el aire.

- Sólo lo auténticamente artístico es valioso para los alumnos.
- La auténtica música folclórica debe ser la base de la expresión musical nacional en todos los niveles de la educación.
- Conocer los elementos de la música a través de la práctica vocal e instrumental.
- Lograr una educación musical para todos, considerando la música en igualdad con otras materias del currículo.

En Solohijos.com, refiriéndose al método Kodaly, señala que,

..desde el punto de vista pedagógico, se basa en la lecto-escritura, en las sílabas rítmicas, la fononimia y el solfeo relativo. Con las sílabas rítmicas, Kodaly pretende relacionar a cada figura y su valor con una sílaba, con lo cual obtiene cierta sensación fonética y, por consiguiente, una relativa agilidad o lentitud en el desarrollo de las diferentes fórmulas rítmicas y su contexto global. (Solojihos.com, 2010)

Características

Se trabaja mucho con la canción. La coral sirve para convertir el aprendizaje de la música en algo útil y práctico para el alumno. Kodaly cree que el mejor sistema para desarrollar las aptitudes musicales es la voz, que es el instrumento más accesible a todos.

Se enseña música a través de las canciones por una razón: las canciones infantiles acostumbra a utilizar las mismas notas, los mismos ritmos, etc. Así, el alumno se acostumbra a escuchar esas notas, esos ritmos y, en consecuencia, parte de la práctica para llegar después a la teoría. Ya con el adulto, el tipo de música va encaminado hacia géneros variados para hacer más atractivo al aprendizaje.

En este método se trabaja principalmente con la música tradicional del país natal del alumno, pretendiendo que su aprendizaje sea paralelo al aprendizaje de la lengua materna. Sólo cuando el alumno domine esta música podrá introducirse material extranjero.

En el aprendizaje del instrumento se tocan las mismas piezas que se han aprendido cantando. A la vez, se tiene muy en cuenta el aspecto social de la música, dejando que el alumno toque con sus compañeros, con el profesor o facilitador, etc.

El inconveniente que tiene este método es que las canciones con las que se aprende son muy básicas y sencillas. Por eso, si se decide por este método,

es muy importante que el alumno empiece a estudiar música de bien pequeño. Si el alumno ya tiene 11 años no querrá cantar "Cinco Lobitos", pero si se lo podemos pedir a uno de 3 años, estará encantado, y así sucesivamente.

MUSICOTERAPIA

La Musicoterapia es una disciplina científica que estudia e investiga la relación del ser humano con el sonido, la música, el ritmo, etc. Es una especialidad que aprovecha una serie de recursos expresivos tales como la música, el sonido, el silencio, la palabra, la voz, el ruido, los gestos y los movimientos corporales para configurar una estructura integrada de expresión, promoviendo la salud física y mental.

“La música nos acompaña a lo largo de la vida, tanto en los momentos alegres como en los tristes, en las reuniones o estando solo en casa, nos marca y rememora distintas experiencias”. Pero también, mediante la musicoterapia, se puede promover la salud a fin de lograr un proceso de envejecimiento activo.

Para Anabel Garcés,

“En Musicoterapia se crea un espacio donde la persona pueda crear, jugar, expresarse, encontrarse con sus sonidos y con el otro. El espacio musicoterapéutico es un ámbito en el que se promueve la manifestación emocional y la actividad lúdica, donde las percepciones, sensaciones y vivencias corporales son el punto de partida para que la persona pueda encontrarse con sus propias posibilidades, con su cuerpo y sus sonidos”.(Garcés, 2005)

La musicoterapia es una técnica que ya ha demostrado sus beneficios en el tratamiento de diversos trastornos, como el autismo, el insomnio, las enfermedades mentales, e incluso influye positivamente en la recuperación de los bebés prematuros. Sin embargo, *“la musicoterapia también puede ayudar a mejorar la salud y la calidad de vida de los pacientes ancianos”.*

La musicoterapia en la vejez puede utilizarse para fortalecer aspectos bio-psico-socio-culturales a fin de disminuir factores de riesgo a la salud.

.Bio-Fisiológico: Favorece la postura, la flexibilidad corporal, la respiración - mediante ejercicios centrados en la emisión vocal-, la organización de ritmos con el cuerpo y con instrumentos.

.Emocional: Tanto a través de canciones como mediante improvisaciones sonoras se promueve la expresión de las emociones, al incluir temas significativos, al cantar en forma solista o grupal, al tocar instrumentos y desarrollar un modo rítmico-melódico reconocible o improvisado.

Las personas expresan sonoramente aspectos personales que suelen no aparecer en los diálogos verbales. Además se experimentan cuestiones como la propia capacidad de escuchar al otro y la posibilidad de elaborar alguna producción sonora compartida.

.Socio-Cultural: Se focaliza en la promoción del intercambio intersubjetivo, la escucha y el respeto por los aportes de los demás, la construcción de interpretaciones de canciones a partir del aporte del grupo, la promoción de la producción vocal desde distintas funciones -dirección del grupo, canto en pequeños grupos-.

Asimismo, se abarca aquellos aspectos que resaltan la inclusión de las personas y el grupo del taller con la dinámica sociocultural del barrio.

Quien trabaja en la aplicación de la musicoterapia en pacientes con enfermedad de Alzheimer, Parkinson, demencias seniles o depresiones, la música actúa como un estímulo emocional y físico. El estímulo emocional se consigue mediante la parte melódica y armónica, mientras que *“la estimulación física es posible gracias al ritmo, que es un elemento energizante y hace que las personas mayores, que en ocasiones padecen un cansancio crónico, acusen en menor medida los achaques físicos”*.

De hecho, la musicoterapia *“ayuda a reducir el tiempo de hospitalización y hace que el paciente necesite mucha menos medicación de la habitual”*.

La aplicación de la musicoterapia en personas mayores también permite mejorar su comunicación con los demás y, en el caso de los enfermos con Alzheimer y otras demencias, es un excelente medio de expresión de emociones. Asimismo, la música es una promotora de asociaciones mentales y emocionales, una manera más recreativa de ejercitar la memoria y mejorar la motricidad del enfermo, que puede moverse o realizar actividades físicas al ritmo de la música. De ahí que muchos fisioterapeutas recurran en ocasiones a la música para que los ejercicios de rehabilitación sean más eficaces.

Metodología

La presente investigación se enmarca en un método descriptivo, analítico, documental y bibliográfico. Asumiendo para su fundamentación los planteamientos de Buendía y Colas (2008); y, Van Dale y Meyer (2001). El método descriptivo tiene como objetivo describir sistemáticamente los hechos

y proponer soluciones, a través del análisis de una realidad, con propuestas factibles de realizar: Los autores coinciden que esta metodología facilita:

- Recoger información factual y detallada que describe una determinada situación.
- Identificar problemas objeto de investigación.
- Realizar evaluación a fin de presentar propuestas factibles de ejecutar, tal es el caso del presente trabajo de investigación referido a la Educación Musical para la tercera edad.

A continuación se presenta el cuadro matriz de operacionalización que permitió desarrollar el presente estudio.

CUADRO MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN		
Objetivo General Crear un programa de música integral para el aprendizaje de los adultos mayores, en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad de la Universidad de Panamá.		
<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN</i>
1. Señalar los principales cambios y necesidades del adulto mayor al llegar a esta etapa.	.Cambios Físicos y Psicológicos .Necesidades del Adulto Mayor	Revisión Documental Revisión Bibliográfica Observaciones Entrevistas
2. Mencionar los beneficios que brindan los programas de música para los adultos mayores.	.Programas de Música .Beneficios del Programa de Música	Métodos de Aprendizaje Dalcroze Orff Kodaly Musicoterapia Revisión Documental Revisión Bibliográfica
3. Diseñar la propuesta del Programa de Música	.Propuesta	Revisión Bibliográfica

Integral para los adultos mayores en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad.		Revisión Documental
--	--	---------------------

Propuesta de un Programa de Música Integral para el Adulto Mayor y su Inserción en el Ámbito Laboral

Se procedió a diseñar un programa de música que se divide en diversos cursos con un formato de avance progresivo, para que así el adulto mayor pueda adquirir los conocimientos básicos e ir poniéndolos en práctica con actividades varias mientras vaya avanzando en los mismos.

Se inicia el programa con el curso de *Percepción*, el cual consiste en que el adulto mayor reconozca los factores más generales de la música: audición, lectura y entonación.

Luego, continúa el curso de *Comunidad Musical* con los métodos de aprendizaje musical, el cual se basa principalmente en la adecuación a la respuesta individual y colectiva de estímulos por medio de la música (Métodos de *Dalcroze*, *Orff* y *Kodaly*); además de la *Musicoterapia*, la cual es una inducción a la relajación por medio de la música.

Seguidamente, el *Conocimiento Teórico y Literario*. Es el aprendizaje de los signos musicales, la escritura musical y los períodos de la música.

Después están las *Aptitudes Instrumentales y Corales*. Consiste en el aprendizaje básico de un instrumento musical o coro.

Más adelante está la *Música Aplicada* en géneros puntuales. Consiste en aprender melodías conocidas y en gran parte adecuadas al gusto de los adultos mayores. Se delimita en los siguientes géneros: música erudita, canciones infantiles, música popular o panameña.

Luego, pasado estos cursos del programa, se procederá a la *Fase Práctica*, la cual basada en los conocimientos adquiridos, se procede a poner en práctica los mismos en dos vías: la enseñanza y la ejecución musical.

Se medirá el progreso del adulto mayor mediante la observación y las pruebas formativas: la asimilación de los conocimientos que va adquiriendo durante los cursos y en base a su capacidad de razonamiento, la aplicación de lo aprendido en base a ejemplos prácticos.

Luego, se van señalando los resultados previstos y las diversas oportunidades de trabajo que existen en la sociedad panameña: instituciones municipales, academias, agrupaciones musicales, entre otras.

Curso 1: PERCEPCIÓN

Duración: 1 Cuatrimestre

Desglose del Curso: 3 Módulos

I - Entonación

- 1.1 Descripción: Consiste en que el adulto mayor cante las notas musicales, ya sea en forma de notas simples, escalas o intervalos. Se utilizaría un piano para tener referencia.
- 1.2 Objetivo General: Reconocer rítmica y melódicamente fragmentos musicales
- 1.3 Contenido y Actividades:
 - 1.3.1 Solfeo Rítmico: El facilitador comienza a utilizar sus manos para percutir diversos ritmos y los estudiantes repiten lo ejecutado.
 - 1.3.2 Solfeo Melódico: El facilitador canta notas, intervalos y escalas, y es repetida por los estudiantes.
- 1.4 Evaluación: El estudiante deberá entonar la escala de su registro vocal de forma ascendente y descendente.
- 1.5 Recurso Material: Piano, sillas.
- 1.6 Bibliografía: Lemoine, Carulli. Solfeo de los Solfeos. Editorial Latinoamericana. Bogotá, Colombia. 1998.

II - Lectura

- 2.1 Descripción: Es el reconocimiento visual de los signos musicales de forma sencilla para familiarizarse con los mismos mientras se entona.
- 2.2 Objetivo General: Desarrollar la capacidad de leer diversas combinaciones melódicas y rítmicas en diversos fragmentos musicales.
- 2.3 Contenido y Actividades:
 - 2.3.1 Reconocimiento Musical: De manera muy general, se van relacionando diversos signos musicales en un fragmento musical. Ejemplo: Pentagrama, clave, compás, etc.
 - 2.3.2 Lectura Relacionada: Práctica de asociación de los signos musicales en una partitura.
- 2.4 Evaluación: Leer una partitura musical en base a la asociación de signos.
- 2.5 Recurso Material: Partitura musical, sillas.
- 2.6 Bibliografía: Lemoine, Carulli. Solfeo de los Solfeos. Editorial Latinoamericana. Bogotá, Colombia. 1998.

III - Audición

- 3.1 Descripción: Mediante el uso del piano o equipo de audio se pretende reconocer diversos sonidos, alturas, timbres e intensidad.
- 3.2 Objetivo General: Distinguir auditivamente el timbre, altura, duración e intensidad del sonido.
- 3.3 Contenido y Actividades:
 - 3.3.1 Ejercicio Auditivo: Con la ayuda del piano, reconocer los

sonidos graves y agudos, fuertes y débiles.

3.4 Evaluación: Reconocer los diversos timbres, alturas, duración e intensidad de los sonidos emitidos.

3.5 Recurso Material: Piano, sillas.

3.6 Bibliografía: Cordero, Roque. Libro de Solfeo. Editorial Ricordi. Buenos Aires, Argentina. 1963.

Curso 2: COMUNIDAD MUSICAL

Duración: 1 Cuatrimestre

Desglose del Curso: 2 Módulos

I - Métodos de Aprendizaje Musical.

1.1 Descripción: Basado principalmente en la adecuación de la respuesta individual y colectiva de estímulos en el aprendizaje del alumno por medio de la música.

1.2 Objetivo General: Desarrollar la memoria musical y el uso del cuerpo ante estímulos musicales.

1.3 Contenido:

1.3.1 Dalcroze.

1.3.1.1 Descripción: Es la interacción tanto individual como grupal ante cambios rítmicos por un instrumento musical o percutido.

1.3.1.2 Actividades: En un círculo (ronda), los adultos mayores utilizan partes de su cuerpo que responden a cada variación musical ofrecida por el facilitador. Es un despliegue de memoria individual y colectiva.

1.3.1.3 Evaluación: Interactuar con los cambios rítmicos y melódicos que se presenten.

1.3.1.4 Recurso Material: Instrumentos de Percusión, Piano.

1.3.1.5 Bibliografía: Bachmann Marie-Laurie. La Rítmica Jaques Dalcroze: Una Educación por la Música y para la Música. Editorial Pirámide. Madrid, España (1998)

1.3.2 Orff

1.3.2.1 Descripción: Es el desarrollo progresivo de la memoria a través de exposiciones rítmicas o melódicas en el momento.

1.3.2.2 Actividades: En un círculo (ronda), el facilitador inicia movimientos sencillos, ya sean percutidos o entonados para que los demás lo imiten de forma individual, preferiblemente iniciando del lado izquierdo de la primera persona. Lo interesante de esto es que cuando va repitiendo lo ejecutado, tiene que agregar un cambio rítmico o entonado nuevo al mismo para

enriquecerlo y luego la otra persona tiene que imitarlo, a su vez tiene que seguir agregando otra variación rítmica o entonada hasta completar la ronda.

1.3.2.3 Evaluación: Imitar individual y grupalmente una ronda completa con movimientos musicales en su cuerpo.

1.3.2.4 Recursos Materiales: Instrumentos musicales.

1.3.2.5 Bibliografía: Orff, Carl. Música para Niños. Editorial Unión Musical Española. Madrid. (1969)

1.3.3 Kodaly.

1.3.3.1 Descripción: Es el uso de señas con las manos para indicar las notas de la escala musical.

1.3.3.2 Actividades: A través del uso de señas de las manos se van reconociendo y aprendiendo las notas musicales de la escala. Esto se va a desarrollar tanto individual como grupalmente.

1.3.3.3 Evaluación: Reconocer las notas musicales de la escala a través de las señas individual y grupalmente.

1.3.3.4 Recursos Materiales: Sillas.

1.3.3.5 Bibliografía: Herboly Kocsár, Ildikó. Music Should Belong to Everyone. Editorial IKS. Hungría (2010)

II - Musicoterapia.

2.1 Descripción: La música es usada como terapia. Consiste en inducir al adulto mayor a un reencuentro con sus "raíces", ya sea por medio de relajación mientras se escucha la música apropiada, como su interacción, por ejemplo, conversaciones amenas de sus gustos musicales, bailes con sus géneros favoritos o cantos grupales.

2.2 Objetivo General: Inducir al adulto mayor a una terapia de relajación en base a sus gustos musicales.

2.3 Contenido:

2.3.1 Conversaciones

2.3.1.1 Descripción: Es la interacción grupal referente a sus gustos musicales. Se entabla una conversación amena y constructiva a fin de crear vínculos de amistad.

2.3.1.2 Actividades: Se proponen diversos temas referente a la música, los estudiantes eligen los temas más populares e inician la conversación.

2.3.1.3 Evaluación: Consiste en una corta exposición de su tema musical favorito a fin de entusiasmar a sus

compañeros de clase con el mismo. Los grupos serán de 2 personas.

2.3.1.4 Recursos Materiales: Equipo Audio Visual.

2.3.1.5 Bibliografía: Grocke, Denise. Métodos Receptivos en Musicoterapia. Editorial Agruparte. España, 2011.

2.3.2 Bailes

2.3.2.1 Descripción: Se desarrolla la capacidad de motricidad y memoria al inculcar diversos géneros de música bailables.

2.3.2.2 Actividades: Se seleccionan los géneros más populares e inician las prácticas de baile gracias al facilitador.

2.3.2.3 Evaluación: Se realiza una coreografía con 2 géneros seleccionados.

2.3.2.4 Bibliografía: Wigram, Tony. Guía Completa de Musicoterapia. Editorial Agruparte. España, 2011.

2.3.3 Cantos

2.3.3.1 Descripción: Se usan cantos populares para desarrollar la memoria.

2.3.3.2 Actividades: Los estudiantes van aprendiendo algunos cantos populares a fin de memorizarlos tanto individual como grupalmente.

2.3.3.3 Evaluación: Es la presentación grupal de los cantos aprendidos en un acto.

2.3.3.4 Bibliografía: Cazenave, Guillermo. Biomúsica: Afinándonos a la Vida. Ediciones Mandala. Buenos Aires, Argentina. Edición 2010.

Curso 3: CONOCIMIENTO TEÓRICO Y LITERARIO

Duración: 1 Cuatrimestre

Desglose del Curso: 3 Módulos

I - Signos Musicales

1.1 Descripción: Consiste en la explicación de todos los signos posibles en la cual se escribe la música para su reconocimiento.

1.2 Objetivo General: Aprender los signos musicales más importantes que existen en la música.

1.3 Contenido y Actividades:

1.3.1 Reconocimiento de los Signos Musicales: Se muestra un listado con los diversos signos musicales que se usan en la música para su aprendizaje y posterior reconocimiento en las partituras. Ejemplo: Pentagrama, cifra de compás, clave,

redonda, blanca, etc. Además, se explica el uso de cada uno de ellos.

- 1.4 Evaluación: Reconocer y explicar brevemente los signos musicales que están en una partitura musical.
- 1.5 Recurso Material: Tablero, marcadores, sillas, bolígrafos, hojas de pentagrama.
- 1.6 Bibliografía: Cordantonopulos, Vanesa. Curso Completo de Teoría de la Música. Consultado el día 22 de diciembre de 2011, de la World Wide Web: [http:// www.lapalanca.com](http://www.lapalanca.com).

II - Escritura Musical

- 2.1 Descripción: Es la práctica de escribir todos los signos musicales posibles y su desarrollo para la fluidez.
- 2.2 Objetivo General: Conocer la forma de escribir los signos musicales en un pentagrama.
- 2.3 Contenido y Actividades:
 - 2.3.1 Escritura Básica: Consiste en escribir en un pentagrama los diversos signos musicales que existen. Ejemplo: Blancas, negras, intervalos, comas, barras, etc.
 - 2.3.2 Escritura Práctica: Consiste en escribir un fragmento musical usando adecuadamente los signos musicales aprendidos.
- 2.4 Evaluación: Escribir correctamente una línea melódica con los signos musicales y explicar el procedimiento.
- 2.5 Recurso Material: Pentagrama, piano, lápiz, sillas, borrador.
- 2.6 Bibliografía: Cordantonopulos, Vanesa. Curso Completo de Teoría de la Música. Consultado el día 22 de diciembre de 2011, de la World Wide Web: [http:// www.lapalanca.com](http://www.lapalanca.com).

III - Períodos de la Música

- 3.1 Descripción: De manera muy sencilla y general se explica todos los períodos en la cual la música ha evolucionado hasta hoy día.
- 3.2 Objetivo General: Conocer de forma sencilla los períodos en la cual ha evolucionado la música.
- 3.3 Contenido y Actividades:
 - 3.3.1 Períodos Barroco, Clásico, Romántico, Impresionismo, Siglo XX y XXI. Se conocerán los cambios más importantes de la época, sus compositores sobresalientes y repertorio más relevante.
 - 3.3.2 Se procederá a mostrar partituras musicales de la época para su lectura y audición.
- 3.4 Evaluación: Dinámica grupal en la cual se explica el período musical favorito y es defendido ante los demás. La cantidad de grupos se basará en los períodos presentados.

- 3.5 Recurso Material: Equipo audiovisual, partitura musical.
- 3.6 Bibliografía: Palisca, Claude V. Norton Anthology of Western Music. Editorial Norton & Company. Impreso en Estados Unidos de América. (1996).

Curso 4: APTITUDES INSTRUMENTALES Y CORALES

Duración: 1 Cuatrimestre

Desglose del Curso: Serán 2 módulos en la cual el estudiante solo podrá escoger uno. Esto es porque el aprendizaje de cada módulo requiere suficiente tiempo para desarrollarlo.

I - Aprendizaje Básico de un Instrumento Musical.

- 1.1 Descripción: Consiste en utilizar los conocimientos adquiridos para iniciar el aprendizaje inicial de un instrumento musical. Aunque está la libertad por escogencia del instrumento, se tratará en lo posible de incidir en aquellos instrumentos que sean tanto melódicos como armónicos y tengan una mayor demanda en la sociedad, ejemplo, el piano y la guitarra. Los otros, serán a petición exclusiva del estudiante, previa notificación.
- 1.2 Objetivo General: Desarrollar los conocimientos básicos en la respiración, sonoridad y técnica del instrumento a ejecutar.
- 1.3 Contenido y Actividades:
 - 1.3.1 Respiración: Se enseñan técnicas para aprender a respirar correctamente, específicamente, la costo-diafragmática.
 - 1.3.2 Reconocimiento del Instrumento Musical Escogido: Se enseña el ensamblaje del instrumento, las partes del mismo, la postura al ejecutar, su cuidado y mantenimiento.
 - 1.3.3 Sonoridad y Técnica: Se procede a enseñar ejercicios para el desarrollo de la sonoridad y la técnica del instrumento (digitación).
- 1.4 Evaluación: Se evalúa al estudiante desde que instala el Instrumento musical hasta que ejecuta alguna lección técnica seleccionada.
- 1.5 Recurso Material: Instrumento musical, Método de estudio, atril, metrónomo, afinador, sillas.
- 1.6 Bibliografía: Thompson, John. Easy Piano Course. Editora Hal Leonard. Estados Unidos. (2005)

II - Aprendizaje Básico en la Formación Coral.

- 2.1 Descripción: Consiste en utilizar los conocimientos adquiridos para iniciar el aprendizaje inicial en la formación de un coro. Desde lo individual hasta lo grupal.
- 2.2 Objetivo General: Desarrollar los conocimientos básicos en la respiración, vocalización y repertorio a seleccionar.

- 2.3 Contenido y Actividades:
- 2.3.1 Respiración: Se enseñan técnicas para aprender a respirar correctamente, específicamente, la costo-diafragmática.
 - 2.3.2 Colocación y Vocalización: Se enseña la postura correcta para cantar, la forma de colocar de la voz, ejercicios de vocalización para unificar y seleccionar las voces, además el cuidado y mantenimiento de la voz.
 - 2.3.3 Selección de Repertorio: Se procede a enseñar el repertorio progresivo y adecuado para iniciar un coro, desde dos hasta cuatro voces.
- 2.4 Evaluación: Se evalúa al estudiante desde que coloca su coro Hasta que ejecuta alguna vocalización seleccionada.
- 2.5 Recurso Material: Método de vocalización, atril, repertorio para coro, metrónomo y sillas.
- 2.6 Bibliografía: Bustos Sánchez, Inés. La Voz: La Técnica y la Expresión. Editorial Paidotribo. España, 2003.

Curso 5: MÚSICA APLICADA EN GÉNEROS PUNTUALES

Duración: 1 Cuatrimestre

Desglose del Curso: Serán 4 módulos en la cual el estudiante solo podrá escoger uno. Esto es porque el aprendizaje de cada módulo requiere suficiente tiempo para desarrollarlo.

Descripción: Basado en el dominio básico del instrumento musical y la formación coral, el adulto mayor tiene la oportunidad de optar por cualquiera de los siguientes géneros musicales a su agrado.

Objetivo General: Aprender obras destacadas de los diversos géneros presentados.

I - Erudita

1.1 Actividades:

- 1.1.1 Se presentan, de forma progresiva, obras musicales de diversos períodos musicales, adaptadas para el instrumento elegido y agrupación coral básica. Ejemplo: Soliloquios, dúos, tríos, sonatas, suites, valsos, etc.

II- Canciones Infantiles

2.1 Actividades:

- 2.1.1 Se practicará un compendio básico de canciones infantiles para ejecutar en un instrumento musical como en un coro. Ejemplo: Arroz con leche, la telaraña, la vaca lechera, etc.

III- Popular

3.1 Actividades:

- 3.1.1 Diversos tipos de obras populares en escritura básica serían introducidos para instrumentos musicales y coro. Ejemplo: Salsa, merengue, rock, balada, etc.

IV- Panameña

4.1 Actividades:

- 4.1.1 Se presenta la música con escritura sencilla y para su ejecución ya sea instrumental y coral. Ejemplo: Pasillo, cumbia, mogollón, bolero, etc.

Evaluación: Se ejecutarán las obras aprendidas en una presentación.

Recurso Material: Repertorio coral e instrumental, instrumento musical, metrónomo, afinador, sillas, atriles.

Bibliografía: Évora, Tony. El Último Bolero. Editorial Alianza. Madrid, España. 2001.

Curso 6: FASE PRÁCTICA

Duración: 1 Cuatrimestre

Desglose del Curso: Serán 2 módulos en la cual el estudiante solo podrá escoger uno. Esto es porque el aprendizaje de cada módulo requiere suficiente tiempo para desarrollarlo.

Descripción: Habiendo recibido los conocimientos musicales importantes se procede a pragmar los mismos en dos vías: la enseñanza y la ejecución.

I - Clase Particular y Grupal

1.1 Descripción: Es la enseñanza, ya sea individual o grupal, de clases de educación musical o ejecución de un instrumento musical aprendido o agrupación coral.

1.2 Objetivo General: Enseñar clases de educación musical, instrumental o coral.

1.3 Contenido y Actividades

1.3.1 El estudiante, basado en el conocimiento adquirido durante los cursos anteriores, tiene que organizar clases, ya sea de educación musical, instrumental o coral, a otros estudiantes a fin de demostrar su capacidad en la música.

1.4 Evaluación: Evidenciar los conocimientos musicales que está transmitiendo a sus estudiantes en base a la organización realizada.

1.5 Recurso Material: Hojas de Papel, bolígrafo, lápiz, atril, instrumento musical, método de enseñanza musical ya sea instrumental o coral.

1.6 Bibliografía: Ortiz Alexander (2005). El Arte de Enseñar: ¿Cómo preparar y desarrollar clases de calidad? Consultado el 23 de Diciembre de 2011 en la World Wide Web:
<http://www.monografias.com/trabajos26/clases-de-calidad/clases-de-calidad.shtml>

II - Ejecución Musical

- 2.1 Descripción: Consiste en la ejecución del instrumento musical aprendido en alguna agrupación existente o en vías de formación. Asimismo, en relación al grupo coral.
- 2.2 Objetivo General: Aplicar los conocimientos adquiridos de su instrumento musical en alguna agrupación.
- 2.3 Contenido y Actividades
 - 2.3.1 El estudiante, basado en el conocimiento adquirido durante los cursos anteriores, tiene que ejecutar su instrumento musical o formación coral en alguna agrupación, ya sea existente o formada por parte del mismo estudiante, a fin de demostrar su capacidad en la música, previa organización.
- 2.4 Evaluación: Evidenciar los conocimientos musicales que obtuvo ya sea en el instrumento musical o formación coral y en base a la organización realizada.
- 2.5 Recurso Material: Hojas de Papel, bolígrafo, lápiz, atril, Instrumento musical, método de enseñanza musical ya sea instrumental o coral, repertorio musical.
- 2.6 Bibliografía: Ortiz Alexander (2005). El Arte de Enseñar: ¿Cómo preparar y desarrollar clases de calidad? Consultado el 23 de Diciembre de 2011 en la World Wide Web:
<http://www.monografias.com/trabajos26/clases-de-calidad/clases-de-calidad.shtml>

Resultados Previstos

Con lo aprendido durante este programa de música, el egresado estará en la capacidad de:

- . Poseer un conocimiento básico de la música tanto teórico y literal como ejecutante.
- . Sensibilizarse en apoyar las artes en cualquiera de sus manifestaciones.
- . Ser una persona que podrá invertir de cualquier manera en la formación de nuevas generaciones amante de las artes.

Oportunidades de Trabajo

El adulto mayor con los conocimientos adquiridos en este programa está capacitado para laborar en los siguientes lugares:

- . Escuelas privadas

- . Academias de música
- . Jardín de Infantes
- . Clases individuales
- . Agrupación musical existente o en formación, gracias a su dominio básico en un instrumento musical y coro.

CONCLUSIONES

1. En la investigación se determino que: Los cambios que sufre el adulto mayor son consecuencia de una larga faena de vida: stress laboral, familiar, económico, salud, y otros. Esta es la etapa en la cual se sufre por lo acontecido en la juventud: enfermedades tanto físicas como mentales, los movimientos corporales son más lentos y las perspectivas de la vida se ven más cortas. El adulto mayor necesita buscar nuevas alternativas para enfrentar esta etapa de la vida. El entretenimiento en áreas recreativas, que lo ayuden a distraer su mente y que a su vez lo hagan sentir útil, son muy importantes. Con esta conclusión se da cumplimiento al objetivo específico 1 “Señalar los principales cambios y necesidades del adulto mayor al llegar a esta etapa”.

2. La música, a través del tiempo, ha sido una alternativa para los adultos mayores, ya que a través de estos programas, su cuerpo y mente se benefician. Es decir, que la constante interacción con la música harán del adulto mayor una persona que pueda desarrollar sus necesidades físicas, mentales y sobre todo, artísticas. Esta última, mayormente reprimida en sus años de juventud. Entre los métodos de aprendizaje musical, Dalcroze, Orff y Kodaly, si bien fueron creados para los niños, con el transcurrir del tiempo y haciendo adecuaciones pertinentes a sus necesidades, los adultos mayores despiertan aún más su actividad psicomotora, lo cual es muy importante para su desenvolvimiento diario. Con esto se cumple el objetivo específico 2 “Mencionar los beneficios que brindan los programas de música para los adultos mayores”.

3. El programa de música integral que se ha creado para los adultos mayores en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad en la Universidad de Panamá está confeccionado de forma progresiva y desde su primer curso, con el debido seguimiento, habrá resultados favorables y al finalizarlo, no solo se tendrá un adulto mayor alegre con conocimientos musicales, sino un ser productivo, capaz de transmitir ese conocimiento ya sea en la enseñanza o en la ejecución musical. Esta conclusión se refiere al objetivo específico 3 “Diseñar la propuesta del Programa de Música Integral para los adultos mayores en la Universidad del

Trabajo y la Tercera Edad” De esta manera se da cumplimiento al objetivo general de “Crear un programa de música integral para el aprendizaje de los adultos mayores, en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad de la Universidad de Panamá”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- . Bachmann Marie-Laurie. La Rítmica Jaques Dalcroze: Una Educación por la Música y para la Música. Editorial Pirámide. Madrid, España (1998)
- . Buendia y Colas (2008). Investigación Educativa. ALFAR Sevilla
- . Bustos Sánchez, Inés. La Voz: La Técnica y la Expresión. Editorial Paidotribo. España, 2003.
- . Cazenave, Guillermo. Biomúsica: Afinándonos a la Vida. Ediciones Mandala. Buenos Aires, Argentina. Edición 2010.
- . Cordero, Roque. Libro de Solfeo. Editorial Ricordi. Buenos Aires, Argentina. 1963.
- . España Van Dale, D Meyer (2001). Manual de Técnicas de las Investigaciones Sociales. Barcelona España
- . Évora, Tony. El Último Bolero. Editorial Alianza. Madrid, España. 2001.
- . Fajn, Sergio (2007). Recreación en la Vejez. Editorial de La Universidad Maimónides. Argentina
- . Garcés, María Anabel (2005). La Musicoterapia y la Tercera Edad. Editorial Educar. España.
- . Grocke, Denise. Métodos Receptivos en Musicoterapia. Editorial Agruparte. España, 2011.
- . Herboly Kocsár, Ildikó. Music Should Belong to Everyone. Editorial IKS. Hungría (2010)
- . Lemoine, Carulli. Solfeo de los Solfeos. Editorial Latinoamericana. Bogotá, Colombia. 1998.
- . Llavina Rubio, Núria (2010). Los Beneficios de la Música en la Tercera Edad. Editorial Pals, Argentina.
- . Mead, V. H. (1996). "More than Mere Movement - Dalcroze Eurhythmics". *Music Educators Journal*.
- . Orff, Carl. Música para Niños. Editorial Unión Musical Española. Madrid. (1969)
- . Palisca, Claude V. Norton Anthology of Western Music. Editorial Norton & Company. Impreso en Estados Unidos de América. (1996).
- . Sánchez, Carolina (2011). Una Universidad al Servicio del Adulto Mayor. Editorial Día a Día. Panamá.
- . Thompson, John. Easy Piano Course. Editora Hal Leonard. Estados

Unidos. (2005)

. Wigram, Tony. Guía Completa de Musicoterapia. Editorial Agruparte. España, 2011.

Bibliografía consultada en la Web

. Solohijos.com (2010). Método Dalcroze, Orff, Kodaly. Consultado el día 18 de noviembre de 2011 de la World Wide Web:
http://www.solohijos.com/musica/html/esc_musica/metodos.php

. Ortiz Alexander (2005). El Arte de Enseñar: ¿Cómo preparar y desarrollar clases de calidad? Consultado el 23 de Diciembre de 2011 en la World Wide Web: <http://www.monografias.com/trabajos26/clases-de-calidad/clases-de-calidad.shtml>

. Cordantonopulos, Vanesa. Curso Completo de Teoría de la Música. Consultado el día 22 de diciembre de 2011, de la World Wide Web:
[http:// www.lapalanca.com](http://www.lapalanca.com).

Research Article

TAU e-Journal of Multidisciplinary Research

<http://www.journal.tauniversity.org>

Trabajo de investigación desarrollado en el marco del Programa: Post-doctorate Program in Adult Education, de Tecana American University (TAU), USA

Recibido el: 11 de Diciembre de 2013

Aprobado el: 4 de Abril de 2014

Vol.:2

Nro.:1
