

**Una experiencia de educación musical para el bienestar.  
El trabajo con el grupo de adultas mayores, de la casa  
La Milagrosa de Bogotá.**

**Paola Alejandra Cubillos Rojas**  
**Asesor específico: Eliecer Arenas Monsalve**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE BELLAS ARTES  
DEPARTAMENTO LICENCIATURA EN MÚSICA  
Bogotá – Colombia Octubre 16 de 2018**

**Una experiencia de educación musical para el bienestar.  
El trabajo con el grupo de adultas mayores, de la casa  
La Milagrosa de Bogotá.**

**Trabajo de grado como requisito para optar al título de licenciada en música**

**Paola Alejandra Cubillos Rojas  
Asesor específico: Eliecer Arenas Monsalve**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE BELLAS ARTES  
DEPARTAMENTO LICENCIATURA EN MÚSICA  
Bogotá – Colombia Octubre 16 de 20**

**FORMATO****RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE**

Código: FOR020GIB

Versión: 01

Fecha de Aprobación: 10-10-2012

Página 1 de 2

**I. Información General**

<b>Tipo de documento</b>	TRABAJO DE GRADO
<b>Acceso al documento</b>	UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. BIBLIOTECA FACULTAD DE BELLAS ARTES
<b>Título del documento</b>	UNA EXPERIENCIA DE EDUCACIÓN MUSICAL PARA EL BIENESTAR. EL TRABAJO CON EL GRUPO DE ADULTAS MAYORES, DE LA CASA LA MILAGROSA DE BOGOTÁ
<b>Autor(es)</b>	CUBILLOS ROJAS, PAOLA ALEJANDRA
<b>Director</b>	ELIECER ARENAS MONSALVE
<b>Publicación</b>	BOGOTÁ. UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL, 2018. 104
<b>Unidad Patrocinante</b>	UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. UPN
<b>Palabras Claves</b>	Adulto mayor, educación musical, bienestar, calidad de vida,

**2. Descripción**

La población adulta mayor no es homogénea en cuanto a sus capacidades físicas, mentales y emocionales; en ese sentido se vuelve complejo encontrar actividades didácticas que se ajusten a las necesidades del grupo. Para encontrar respuestas a esta pregunta se desarrolla un plan educativo musical, didáctico y pedagógico que busca favorecer el bienestar y la calidad de vida de las adultas mayores de la Casa la Milagrosa.

**3. Fuentes**

Min. de Salud y Protección Social de Colombia, Alvarado & Salazar (2014), Carrasco, Carnicer & Garrido São Paulo (2016), Mansilla, M. (2000), OMS (2006), Sabbatella P. (2006), Valencia M (2015),

**4. Contenidos**

Caracterización de la Población, la senectud como etapa de desarrollo, Principales trastornos asociados al envejecimiento, El bienestar como parte integrante dentro de la calidad de vida del adulto mayor, La importancia de la educación musical en el la etapa adulta, Métodos musicales y pedagógicos para la práctica musical con el adulto mayor, El aprendizaje significativo en la experiencia musical con el adulto mayor; Metodología de investigación, ¿Cómo se contribuyó en últimas al bienestar y calidad de vida de las adultas mayores de la casa La Milagrosa

**5. Metodología**

Investigación acción participativa, entrevistas, diario de campo, reflexión pedagógica, diseño metodológico y plan de educación musical.

**6. Conclusiones**

El trabajo musical realizado con las adultas mayores de la casa La Milagrosa, demuestra que la misión del pedagogo musical está encaminada a realizarla no solamente en entornos de educación formal o no formal como la escuela, sino que también es importante tener en cuenta la senectud como sujetos de formación.

La música "exige una manifestación del ser en su totalidad" como lo decía Martenot. De modo que la persona hace un esfuerzo por realizar la obra musical de la mejor manera posible. Esto quiere decir que para los adultos mayores, la música es una actividad que les propone retos y metas a alcanzar y una vez estas metas hayan sido alcanzadas se produce satisfacción, en otras palabras bienestar.

De la investigación se puede concluir que el concepto de bienestar del ser humano hace parte de su calidad de vida. Este término se presta muchas veces para múltiples interpretaciones; lo que sí se puede establecer es que está estrechamente ligado con la idea de estar bien o de sentir positivo.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL

## FORMATO

### RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

Código: FOR020GIB

Versión: 01

Fecha de Aprobación: 10-10-2012

Página 2 de 2

De acuerdo a la experiencia realizada, se concluye la importancia de la presencia de un pedagogo musical como parte del equipo encargado de brindar bienestar, en los programas de asistencia al adulto mayor.

Elaborado por:

CUBILLOS ROJAS, PAOLA ALEJANDRA

Revisado por:

ELIECER ARENAS MONSALVE

Fecha de elaboración del Resumen:

3

12

2018

## **RESUMEN**

El tema central del trabajo de grado es el desarrollo de un plan de educación musical para el bienestar de los adultos mayores.

La investigación se llevó a cabo con las adultas mayores que habitan en la casa la Milagrosa de Bogotá, en donde se establece que la música contribuye en el mejoramiento de las dimensiones física, mental, emocional, cognitiva y social de ellas.

El plan metodológico realizado, se fundamenta en cinco etapas que trabajan los ejes de motricidad, entonación, audición, práctica de conjunto coral, ritmo, memoria, apreciación instrumental en los adultos mayores.

En este proyecto, se puede evidenciar que la misión, del pedagogo musical está encaminada a realizarla no solamente en entornos de educación formal o no formal como la escuela, sino que también, es importante tener en cuenta, a la población senecta como sujetos de formación.

## **ABSTRACT**

The central theme of the degree work is the development of a musical education plan for the well-being of elderly people.

The research was carried out with the elderly people who live in the Casa Milagrosa in Bogotá, where it is established that music contributes to the improvement of their physical, mental, emotional, cognitive and social dimensions. The methodological plan has been basing on five stages that work the axes of motor skills, intonation, hearing, choral ensemble practice, rhythm, memory, instrumental appreciation in the elderly. In this project, it can be evidenced that mission of the music pedagogue is aimed at realizing it not only in formal or non-formal education environments such as the school, but also, it is important to take into account, old age population as subjects of training .

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer especialmente a Dios porque me dio la fe para perseverar y cumplir el objetivo trazado.

A la Comunidad Religiosa Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl, quienes me permitieron compartir con ellas ésta experiencia de vida, en donde a través de su sabiduría pude descubrir los métodos didácticos para la enseñanza y aprendizaje de la educación musical, en el adulto mayor.

A mi familia por el apoyo que me han brindado en el transcurso de mis estudios y de mi vida.

Al profesor Eliecer Arenas Monsalve, quien con su conocimiento me guio durante el proceso que transcurrió para terminar el proyecto de grado.

A mis lectores y jurados, Luz Ángela Cruz y Dora Carolina Rojas, quienes con sus correcciones y aportes me ayudaron profesionalmente.

## Tabla de contenido

<b>Introducción</b> .....	10
<b>1. Problema de la investigación</b> .....	11
<b>1.1. Aspectos generales de la investigación</b> .....	11
Antecedentes .....	11
Descripción de la Problemática.....	12
Pregunta de Investigación .....	13
Objetivo General .....	13
Objetivos Específicos.....	13
Justificación .....	14
<b>1.2. Caracterización de la Población</b> .....	14
<b>2. Marco teórico</b> .....	16
Noción de envejecimiento .....	16
La senectud como etapa del desarrollo .....	19
Principales trastornos asociados al envejecimiento .....	21
El bienestar como parte integrante dentro de la calidad de vida del adulto mayor .....	24
La importancia de la educación musical en el la etapa adulta.....	26
Métodos musicales y pedagógicos para la práctica musical con el adulto mayor.....	30
El aprendizaje significativo en la experiencia musical con el adulto mayor .....	35
<b>3. Metodología de investigación</b> .....	37
Enfoque de la investigación.....	37
Enfoque pedagógico de la investigación .....	38
Tipo de investigación.....	38
Instrumentos de recolección de información .....	39
Diseño metodológico .....	39
Población .....	44
Proceso de investigación .....	44
Cronograma.....	44
Aplicación metodológica .....	45
<b>4. ¿Cómo se contribuyó en últimas al bienestar y calidad de vida de las adultas mayores de la casa La Milagrosa?</b> .....	73
¿Qué sucede con el pedagogo musical? .....	75
¿De qué manera se fortalece el trabajo interdisciplinar? .....	76
¿Cómo se observa la estética en esta experiencia con las adultas mayores vicentinas? .....	77
Testimonios .....	78

<b>Conclusiones .....</b>	<b>80</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>82</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>85</b>

### **Lista de imágenes**

Imagen 1.....	17
Imagen 2.....	30
Imagen 3.....	44

### **Lista de tablas**

Tabla 1	18
Tabla 2	43
Tabla 3	72

## Introducción

Según los antecedentes obtenidos en este proyecto, en Colombia existen diferentes entidades que promueven el arte como un espacio de esparcimiento, en la población mayor, para fomentar la inclusión social, el bienestar de las personas y enfrentar el crecimiento demográfico del país; asunto que hoy es importante, pues el envejecimiento mundial es una realidad que debe ser atendida por esta generación y por las generaciones futuras.

Tras la experiencia musical con las adultas mayores de la casa La Milagrosa de Bogotá, surge la pregunta: ¿Cómo contribuir al bienestar del grupo de adultas mayores de la Casa la Milagrosa de Bogotá, a través de la educación musical?. Pues la población adulta mayor no es homogénea en cuanto a sus capacidades físicas, mentales y emocionales; en ese sentido se vuelve complejo encontrar actividades didácticas que se ajusten a las necesidades del grupo. Para encontrar respuestas a esta pregunta se desarrolla un plan educativo musical, didáctico y pedagógico que busca favorecer el bienestar y la calidad de vida de las adultas mayores, teniendo en cuenta los principios filosóficos de algunos pedagogos musicales del siglo xx.

Durante el proceso del proyecto, surge la necesidad de indagar temas como: ¿qué es el envejecimiento? ¿Qué patologías se dan durante la vejez? ¿La vejez sigue siendo una etapa de desarrollo? ¿Qué es bienestar?, además se busca información acerca de la importancia de la educación musical en el adulto mayor, tema muy importante para el desarrollo del plan educativo de este trabajo, que toma en cuenta principios como el aprendizaje significativo.

Realmente la música “es el elemento liberador de la expresión y el esparcimiento del alma, pues exige una manifestación del ser en su totalidad “como dijo Martenot (Valencia s.f.), esto quiere decir que la educación musical es una herramienta que contribuye al bienestar y desarrollo integral del adulto mayor.

## 1. Problema de la investigación

### 1.1. Aspectos generales de la investigación

#### Antecedentes

Se hará referencia a algunos precedentes relacionados con la educación musical para el adulto mayor; que orientaran el trabajo de investigación y dejaran ver diferentes puntos de vista desarrollados frente al tema.

- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2016)

En este proyecto se tuvieron en cuenta los parámetros que el Ministerio de Salud y Protección Social ha establecido para mejorar el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores en Colombia; fomentando la ejecución de programas para el envejecimiento activo y saludable, tales como: jornadas de actividad física, programas culturales, de recreación, deporte y educación.

Según el párrafo 2 del artículo 8 de la Ley 1251 de 2008 “*Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores.*” es el Ministerio de Salud y Protección Social quien tiene “la coordinación del desarrollo y ejecución de la Política Nacional de Envejecimiento.

Este tema es tomado como un referente porque es una forma de enterarse como plantea el gobierno colombiano la educación y bienestar en esta población mayor.

- Rosales (2005) “Propuesta pedagógica – musical dirigida al trabajo con adultos mayores”.

En esta investigación se mencionan algunas entidades colombianas que promueven la participación del adulto mayor en programas culturales, algunas de ellas son: la *Red de Solidaridad Social*, *El instituto Distrital para la Recreación del Deporte*; *Provida*, *Organización Help the Aged*, *UNITER*, en estos lugares se realizan actividades de gimnasia física y psicofísica, participación de deportes recreativos de natación, atletismo, bolos, caminatas, actividades socio recreativas (viejotecas), vivencias de expresión artística como: trovas, danzas, etcétera, además, y se destaca la atención en el

ámbito de la salud hacia la población mayor como: control de enfermedades, medicina preventiva, mercados, clases educativas, etcétera.

Esto quiere decir que en Colombia existen diferentes instituciones que apoyan al adulto mayor y promueven el arte como un espacio de esparcimiento.

Este tema se relaciona de alguna manera con el objeto de estudio en este proyecto, que es la práctica musical para el bienestar del adulto mayor, porque al tener nociones de las actividades que se realizan en estos centros de atención, se puede ver que el arte es una herramienta que puede contribuir en el bienestar de la población mayor.

- Carrasco et al (2016) La experiencia musical en las personas mayores. Enfoques teóricos y buenas practicas

La educación es un medio para fomentar la inclusión social y el bienestar de las personas mayores. La educación de adultos difiere de la educación formal en sus características, metodología, objetivos y contenidos, adaptándose a su contexto y necesidades. Las actividades musicales promueven el bienestar de las personas y es un recurso eficaz en la adquisición y fortalecimiento de lazos sociales y operaciones cognitivas entre la gente mayor. (Carrasco et al 2016, p.9)

Este trabajo se correlaciona con el objeto del proyecto a investigar, pues menciona temas importantes como la enseñanza y aprendizaje en la población mayor y la incidencia que tiene la música en el bienestar de estas personas.

### **Descripción de la Problemática**

El proyecto surge de la necesidad de desarrollar una práctica musical que contribuya en el bienestar de las personas mayores que habitan en el hogar La Milagrosa, ya que cuando se llega a esta etapa de vida se presentan cambios cognitivos, físicos y emocionales, que causan dificultad en la realización de actividades. Por esta razón el pedagogo musical tiene el reto de encontrar didácticas apropiadas para el trabajo con este grupo, lograr que sus clases no sean monótonas y se dé la participación activa de las adultas mayores.

La Compañía de las Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl, comunidad religiosa en donde se efectuó la experiencia musical, cuenta con la residencia **La Milagrosa**, que es un lugar en donde se alberga a las personas que ya se encuentran limitadas por la edad; quienes tienen atención constante de personal de enfermería, terapia ocupacional, fisioterapia y algunos médicos practicantes de la Universidad de la Sabana. Son alrededor de cincuenta hermanas que viven allí, padecen diferentes enfermedades físicas, emocionales y mentales; lo que influye en el óptimo desempeño de sus actividades diarias como: la ocupación del tiempo libre y el autocuidado. Por ese motivo se han creado diferentes espacios artísticos, en donde se destaca la música como un recurso fundamental que contribuye al bienestar de ellas y por lo tanto a su calidad de vida.

Por la heterogeneidad del grupo se hace difícil que todas puedan participar de un mismo ejercicio a la vez; asunto que se quiere transformar, pues se pretende que el espacio artístico – musical sea una experiencia significativa para las religiosas.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo mejorar el bienestar y contribuir a la calidad de vida del grupo de las adultas mayores de la Casa la Milagrosa de Bogotá, a través de la educación musical?

### **Objetivo General**

Desarrollar una práctica musical didáctica y pedagógica, que contribuya al bienestar y calidad de vida de las adultas mayores de la casa la Milagrosa en Bogotá.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar el aporte de la música en el bienestar de la población adulta mayor.

- Reconocer la contribución del pedagogo en las actividades musicales para el bienestar de las personas mayores.
- Fortalecer la participación del trabajo interdisciplinar en el mantenimiento de las capacidades cognitivas, físicas, sociales y emocionales de la edad adulta.

### **Justificación**

Esta monografía busca mostrar la experiencia de educación musical que se realizó con el grupo de religiosas de edad mayor que residen en el hogar la Milagrosa, a quienes se les otorgo este espacio con la intención de contribuir en su bienestar ya que este es un recurso que estimula la parte cognitiva, emocional y física de las personas.

Se considera que este proyecto enriquece la enseñanza musical, pues se lleva a otro espacio de aprendizaje diferente al de la escuela, la educación formal o no formal, por eso la documentación de esta experiencia se convertirá en una herramienta educativa, para la enseñanza y aprendizaje de la población mayor.

Por otra parte, la práctica musical que se realiza en este lugar trae consigo un componente terapéutico, pues complementa la labor propuesta por la directora de la comunidad, en donde se valora el trabajo interdisciplinar y el arte como un apoyo para el bienestar de las personas que allí viven. Por esta razón los profesionales de la salud que atienden a las religiosas, encontraran una herramienta musical que podrán implementar en sus sesiones de terapia.

Este trabajo, además de ser un proyecto de exploración e investigación hacia el adulto mayor, pretende brindar un material para las personas que estén interesadas en realizar actividades enfocadas hacia esta población. De manera análoga constituye un aporte a la pedagogía musical específicamente hacia adulto mayor, ya que en este periodo de vida se poseen características particulares que deben ser tenidas en cuenta a la hora de enseñar.

Por último la investigación y aplicación de la música en la gerontología le permitirá a la docente quien realiza el proyecto, tener una experiencia musical con personas mayores; para enriquecer su conocimiento y vida profesional

#### **1.2. Caracterización de la Población**

La Compañía de las Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl es una comunidad religiosa de vida apostólica, que fue fundada el 29 de noviembre de 1633, por Vicente de Paúl y Luisa

de Marillac. Su misión es dedicarse al servicio corporal y espiritual de los pobres y enfermos. (Hijas de la caridad de San Vicente de Paul, Provincia Bogotá, Colombia s.f.). Las personas que pertenecen a esta congregación y llegan a la edad adulta, cuentan con el hogar la Milagrosa ubicado en la zona norte de la ciudad de Bogotá para la atención necesaria que requieran. En este lugar habitan alrededor de cuarenta personas que están en entre los 60 y 100 años de edad, presentan diferentes patologías físicas, mentales y psicológicas; para su cuidado La Milagrosa cuenta con un personal variado como: enfermería, practicantes de medicina de la universidad de La Sabana, terapeutas ocupacionales y fisioterapeutas. La infra estructura de la casa es adecuada para que cada religiosa tenga una habitación privada, las zonas comunes son diseñadas para las necesidades de estas personas, se cuenta con salones, zonas verdes y espacios en donde se pueden realizar actividades de manera conjunta.

Por otra parte las adultas mayores de esta comunidad se caracterizan también por haber desempeñado labores como: la docencia en diferentes áreas del saber, servicio en el campo de la salud. Muchas de ellas provienen de diferentes partes de Colombia como: Antioquia, Boyacá, Huila, Tolima, Atlántico, Cundinamarca, Santander, Nariño, Caldas, entre otros.

En el anexo 23 se encuentra detalladamente el nombre, el lugar de procedencia, la edad y las condiciones de salud de la población en estudio y como se puede observar, estos son factores que determinan el bienestar de cada persona y de la comunidad como tal.

Las condiciones del adulto mayor por su naturaleza son limitantes y afectan su calidad de vida, por ser esta población diversa en sus orígenes, las diferencias culturales influyen en la relación y en la convivencia.

Aproximadamente el 45% de las religiosas que asisten a la práctica musical lo hacen por afición al canto y a la música, por un hábito de formación religiosa en su época, porque quieren realizar una actividad diferente en su tiempo libre o porque les gusta.

## **2. Marco teórico**

### **Noción de envejecimiento**

En esta primera parte se expondrá una idea general sobre la vejez, el crecimiento poblacional respecto a la senectud en Colombia, definiciones otorgadas al envejecimiento, y también algunos criterios de lenguaje y vocabulario que se deben tener en cuenta para dirigirse a esta población.

Para hablar sobre crecimiento poblacional se toma en cuenta la información de La Organización Mundial de la Salud, OMS, la cual indica que "en el siglo XX se produjo una revolución de la longevidad, la esperanza media de vida al nacer aumentó 20 años desde 1950, llegando a los 66 años de edad y se prevé que para el año 2050 haya aumentado 10 años más. (Alvarado y Salazar, 2014, p, 58).

De igual forma en la sociedad Colombiana entre los años 2000 y 2010, se encontró que desde los 40 años de edad en adelante el crecimiento de las generaciones ha aumentado especialmente en las mujeres, hasta alcanzar los mayores niveles en los grupos con 50 y más años de edad como se ve en el gráfico. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013).

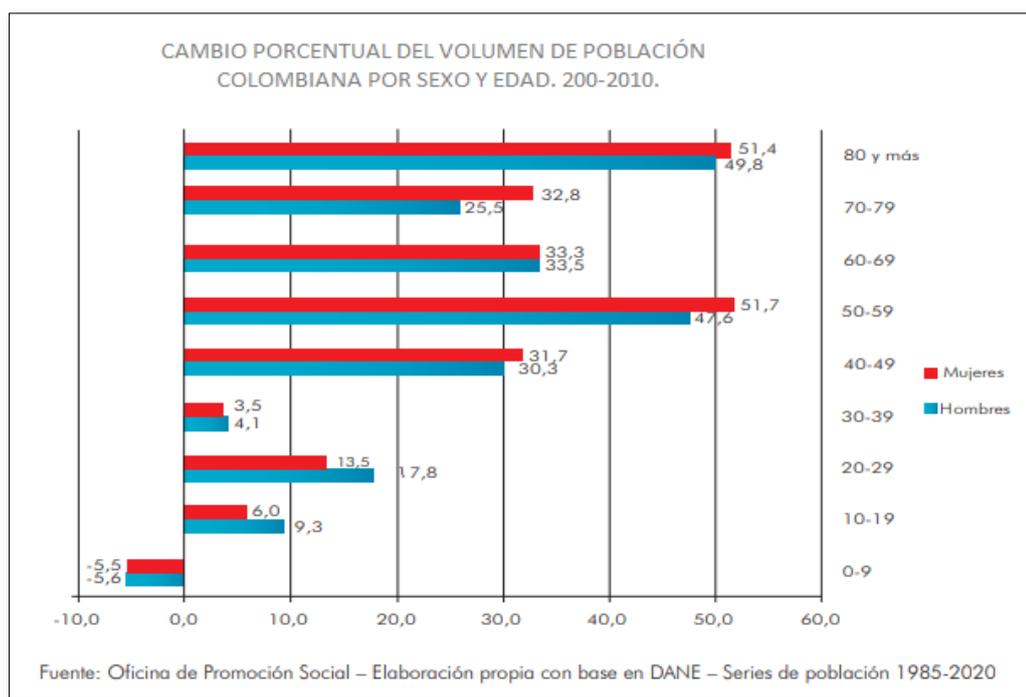


Imagen 1

Extraída de (Ministerio de Salud y Protección Social. 2013, p. 9.)

Según esto, los cambios demográficos registrados en Colombia muestran descensos marcados de la mortalidad y de la fecundidad, debido a las grandes transformaciones socioeconómicas como la urbanización y la industrialización, la incorporación de la mujer al trabajo, el aumento del nivel educativo en las personas, el uso generalizado de anticonceptivos modernos, el desarrollo científico y tecnológico entre otros (Ministerio de salud y protección social, 2013). Por lo anterior se puede decir entonces, que el envejecimiento progresivo de Colombia tiene exigencias cada vez mayores en demandas de atención, lo que se debe convertir en una prioridad para las políticas públicas del país.

Se considera adulto mayor a toda persona que tiene más de 60 o 65 años de edad, en ese sentido se puede hablar de envejecimiento como

La suma de todos los cambios que se producen en el ser humano con el paso del tiempo y que conducen a un deterioro funcional y a la muerte. Comprende aquellos cambios que se producen en cualquier célula o sistema orgánico en función del tiempo, independientemente de cualquier influencia externa o patológica.” (Gerokomos. 2014, p. 58)

Los médicos Vaillant y Mukamal consideran que el envejecimiento también debe ser visto desde tres dimensiones no solo desde la disminución de la vitalidad, sino desde el cambio y el desarrollo; por eso ellos hablan de la **disminución** en la vejez como: el deterioro en la función de algunos órganos, de la percepción sensorial y de la velocidad de reacción ante estímulos, hablan del **cambio en esta etapa** como: la época en donde la apariencia física se modifica de forma progresiva, aparecen las canas, las arrugas y cambia la distribución de la grasa corporal; así mismo consideran que la vejez también debe ser vista como un periodo de **desarrollo** y madurez, pues "en esta fase muchos ancianos son más pacientes y tolerantes, tienen una mayor aceptación del otro, tienen mayor experiencia y esto les permite ver la vida de una manera diferente"(Alvarado y Salazar, 2014, p, 61).

En el envejecimiento se deben tener en cuenta muchos aspectos que hacen parte de la vida del ser humano, y sobre todo no se debe considerar el deterioro como una carencia de vitalidad, pues el adulto mayor aunque tenga desgaste físico o cognitivo, es un ser humano que vive y se sigue desarrollando.

Existen algunas denominaciones que se han construido socialmente relacionadas al envejecimiento y pueden ser usadas para referirse a esta etapa de vida, como por ejemplo (Alvarado y Salazar.2014)

- *Vejez*: es la fase final del proceso de envejecimiento.
- *Ancianidad*: hace referencia a la etapa que comprende el final de la vida, la cual se inicia aproximadamente a los 60 años.
- *Longevidad*: La longevidad significa larga vida y no se refiere solo a vivir por un largo espacio de tiempo, es también vivir en buena salud y mantener una buena vida independiente.

De igual forma se han establecido algunas palabras asociadas a la vejez, de uso correcto e incorrecto, como se observa en la tabla.

*Tabla 1: Cuadro comparativo de expresiones*

*Extraído de: Fundación para el Nuevo Periodismo Iberoamericano (FNPI, 2016)*

Conocer los términos y vocablos más indicados para referirse a los mayores, tener nociones del crecimiento demográfico en Colombia y en el mundo, se convierte en un tema de educación; porque es enterarse de una realidad social y cultural, que debe ser atendida por todos.

### **La senectud como etapa del desarrollo**

En este tema se quiere presentar la vejez como un proceso de continuo y no como la fase final de la vida.

Philip Rice (1997), menciona que el desarrollo humano es el proceso de cambio y crecimiento que vive cada persona, por eso es una ciencia que estudia las dimensiones del ser humano, entre las que se encuentra:

<b>EXPRESION CORRECTA</b>	<b>EXPRESION INCORRECTA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayores</li> <li>• Personas mayores</li> <li>• Personas de edad avanzada</li> <li>• Vejez</li> <li>• Población mayor</li> <li>• Adultos mayores</li> <li>• Adultos mayores longevos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vejete</li> <li>• Decrepito</li> <li>• Cucho(a)</li> <li>• Abuelo (a): termino permitido cuando hay relación de parentesco.</li> <li>• Tercera edad <sup>1</sup></li> </ul>

- La dimensión física: relacionada con la parte genética, el crecimiento físico, cambios en el sistema motor, temas de salud, funcionamiento sexual entre otros.
- La dimensión cognoscitiva: que incluye todos los cambios en los procesos intelectuales del pensamiento, el aprendizaje, el recuerdo, los juicios, la solución de problemas y la comunicación.

<sup>1</sup> A partir de la segunda asamblea mundial de envejecimiento de Madrid en 2002 esta expresión se ha ido revaluando y lo correcto sería referirse a esta etapa como vejez y a la población como personas mayores.

- La dimensión emocional: está directamente relacionada con los sentimientos positivos y negativos, la percepción del yo, la conducta y relación con los demás.
- La dimensión social: hace énfasis en los procesos de socialización, el desarrollo moral, relaciones entre pares y entre miembros de la familia. Entran temas como: el trabajo, el matrimonio, los roles vocacionales, entre otros.

El proceso de *transformación* que vive cada persona es diferente, no se puede pensar que los adultos mayores en general están limitados en todas sus capacidades y dimensiones, pues cada uno tiene un desarrollo individual.

El desarrollo también está ligado a las expectativas que tiene el individuo durante su vida, como sus sueños, metas, ideales, proyectos, etcétera (Rice, 1997); por esto se puede decir entonces, que los adultos mayores son personas que siguen evolucionando, realizando sus proyectos de vida, y demás.

Carrasco, Carnice y Garrido (2016) afirman que

Los adultos no son un grupo homogéneo en cuanto a capacidades, dificultades cognitivas, motrices o perceptivas. Además, según algunos autores, *la vejez vuelve a ser un periodo de profunda creatividad*, vinculada con la sabiduría depositada a lo largo de los años. A pesar de esta heterogeneidad, los adultos mayores pueden aprender e incorporar a su experiencia multitud de conocimientos y destrezas, aunque con diferencias sustanciales respecto a la educación formal obligatoria.” (Carrasco, Carnice y Garrido, 2016. p, 13).

Si la vejez es un periodo de profunda creatividad, entonces la educación musical se convierte en un instrumento que se puede adaptar fácilmente a las condiciones y necesidades de los adultos mayores; pues como lo menciona Bernabé (2013) a través de la música, se puede estimular la dimensión física, cognitiva, emocional y social del ser humano. En otras palabras, la música aprovecha la creatividad de las personas mayores y las ayuda a su desarrollo, pues ésta práctica artística busca la satisfacción personal desde los logros propios, promueve la relación con otras personas de características similares y suscita a la participación en actividades sociales (Carrasco et al. 2016). Es decir, la educación musical ayuda al desarrollo integral de ser humano y en ese sentido contribuye al bienestar de la población mayor.

## Principales trastornos asociados al envejecimiento

Es importante conocer algunas de las enfermedades que se dan en la vejez para poder entender que en ésta población se dan diferentes padecimientos físicos, mentales y psicológicos causados por la edad o por las costumbres que realizaron durante el transcurso de su vida.

Para realizar algún tipo de trabajo de intervención hacía esta población, se debe tener en cuenta el tema patológico; por esto se hará mención a algunas enfermedades anatómicas, del sistema óseo, vascular, del corazón y algunas enfermedades mentales y psicológicas.

Los malos hábitos y efectos negativos del entorno son inevitables durante el desarrollo, Martinez y Hachinski (2001) mencionan que cuando el desgaste de vida en las personas mayores es mínimo se produce un envejecimiento normal y cuando el desgaste de vida es alto, existe lo que se denomina envejecimiento patológico, en el cual se dan enfermedades como las que se explicaran a continuación.

- **Padecimientos en el sistema óseo:** son causados por influencia genética, malas costumbres como fumar, tomar alcohol, insuficiencia de vitaminas como el calcio, vitamina D entre otros, eso hace que los huesos se desgasten con mayor facilidad y aparece el riesgo elevado de fracturas, dolores de los huesos, deformidades en las extremidades, inflamación de las articulaciones de los huesos, disminución de la densidad de la masa ósea, dando como resultado enfermedades de artritis, osteoporosis, fracturas, cáncer en los hueso entre otras. (El Horizonte, 2016).
- **Enfermedades vasculares y del corazón:** se dan por el envejecimiento celular de las arterias y los cambios de la masa muscular del corazón, muchas veces causado por sustancias grasas en la sangre, falta de ejercicio, estrés crónico, tabaquismo, entre otras, y se encuentran enfermedades como: diabetes, hipertensión, accidentes cerebro vasculares, anemia, arritmias cardiacas, etcétera. Todas estas constituyen una de las principales causas de muerte en la edad avanzada. (Ministerio de Salud Argentina, 2018).

- **Enfermedades mentales y psicológicas:** No se conocen las causas de muchos de los trastornos mentales y psicológicos pero según la OMS (2006) se cree que dependen de una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales, como sucesos estresantes, problemas familiares, enfermedades cerebrales, trastornos hereditarios o genéticos y problemas médicos. En la mayoría de los casos, los trastornos mentales pueden diagnosticarse y tratarse eficazmente.

Según la (OMS, 2006) Los trastornos mentales producen síntomas como:

- Síntomas físicos (dolores, trastornos del sueño)
- Síntomas afectivos (tristeza, miedo, ansiedad)
- Síntomas cognitivos (dificultad para pensar con claridad, creencias anormales, alteraciones de la memoria)
- Síntomas del comportamiento (conducta agresiva, incapacidad para realizar las tareas corrientes de la vida diaria, abuso de sustancias)
- Alteraciones perceptivas (percepción visual o auditiva de cosas que otras personas no ven u oyen)

Algunas de las enfermedades más comunes que se presentan en la edad adulta, en los trastornos mentales y psicológicos son:

- **La depresión:** Es una enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una incapacidad de sentir alegría, es la sensación de estar muerto aunque se esté vivo, decaimiento anímico y pérdida de interés por todo. (E. Fromm, 1960, p, 170).
- **Neurosis:** Enfermedad del sistema nervioso sin localización anatómica concreta, se caracteriza por ser un trastorno grave del psiquismo que afecta el sistema motor y sensorial causado, desorden en el comportamiento de la persona que lo padece. (Diccionario Enciclopédico Vox 1, 2009)
- **Irritabilidad y agresividad:** Son estados de ánimo que se manifiestan, cuando las personas se molestan de un momento a otro, sienten malgenio y esto ocasiona algunas veces que ésta agrede a los demás, ya sea física o verbalmente. (S. Paulsen, 2002,) citado en (Orozco 2017)

Las enfermedades que se mencionaran a continuación, están clasificadas dentro de la categoría mental y son unas de las patologías más comunes en la población mayor.

- **Demencia senil:** Para abordar esta enfermedad se tendrá en cuenta el concepto de Mercadal- Brotons y Marti, (2005) expertas en el área de musicoterapia y psicología, quienes durante sus averiguaciones han podido encontrar que

La Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea la demencia senil como: *síndrome debido a una enfermedad del cerebro, generalmente de naturaleza crónica a progresiva*, en la que hay déficits de múltiples funciones corticales superiores que repercuten en la actividad cotidiana del cerebro (Villamizar, 2007, p, 13).

...esta es una enfermedad gradual que afecta a las personas en el ámbito emocional, comportamental, comunicativo, memorístico, expresivo, relacional, entre otros y puede ser causada por lesiones cerebrales, infartos cerebrales, causa degenerativa y genéticas, tumores cerebrales o cambios metabólicos en la persona, entre otros. (CuidatePlus, 2016).

- **La Enfermedad de Alzheimer (EA):** Wurtman (1985) profesor de neurociencia considera que el alzhéimer es la enfermedad,

Neurodegenerativa más habitual en personas mayores de 60 a 65 años, siendo el principal causante de las llamadas demencias seniles y preseniles. Conlleva una pérdida neuronal significativa al igual que una reducción de neurotransmisores en regiones fundamentales y primitivas de la base del cerebro (Villamizar, 2007, pág., 16).

Concepto que coincide con los neurólogos Martínez y Hachinski, (2001), quienes señalan que esta enfermedad es una “demencia degenerativa y progresiva del cerebro” la cual produce pérdida de memoria, desorientación, cambios de la

personalidad, además de un gran deterioro en la actividad cognitiva, conductual y psicológica. Por eso, las personas que tienen este padecimiento, van perdiendo la facultad para realizar tareas básicas de la rutina diaria, vivir de manera independiente, pues sufren de “olvido, pérdida de concentración, desorientación espacial y temporal, trastornos de sueño, problemas motrices, confusión que lo debilita paulatinamente, generándole sentimientos de desasosiego y frustración.” (Villamizar, 2007, pág., 7)

Con base en las consideraciones anteriores, el Alzheimer y la demencia senil son enfermedades incurables, debido al deterioro progresivo que se da con el tiempo, lo cual indica que se deben realizar terapias que estimulen la parte cognitiva, para que el desgaste que es inevitable sea más lento.

Después de mencionar algunas de los trastornos más comunes que afectan a los adultos mayores, se puede decir que existen terapias que ayudan a mantener las capacidades físicas, cognitivas y psicológicas, algunas de estas son: terapia ocupacional, fisioterapia, psicología, psiquiatría, medicina entre otras. Pero también se destaca la música como una terapia que contribuye a la salud de las personas, pues “es un elemento que conlleva a la relajación, baja los niveles de estrés, ayuda a la mejorar la depresión, es un estímulo cognitivo y físico, que ayuda a mantener activas a estas personas, para sus ocupaciones diarias” (Angélica Cepeda, comunicación personal, abril de 2018). Significa entonces que para tratar las patologías de los mayores, se puede contemplar el arte musical como un medio que contribuye en la tranquilidad y mejoría de las personas ante sus diferentes enfermedades y esto genera bienestar en ellas.

### **El bienestar como parte integrante dentro de la calidad de vida del adulto mayor**

Para Carmen, García &González (2000) El término bienestar lleva implícita la experiencia personal y es considerado por muchos autores como “el grado de complacencia que tienen las personas ante aspectos de su vida, en los que predominan los estados de ánimo positivos”, además es un constructo que expresa el sentir positivo, el estar bien, el pensar trascendente del ser humano acerca de sí mismo, se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento físico, psicológico y social, relacionados en términos de estabilidad, felicidad, salud tranquilidad, entre otros. (Carmen R. et al 2000).

De la misma manera el bienestar es una experiencia humana vinculada al presente y con proyección al futuro; surge del balance entre las expectativas y los logros de la persona, es decir la satisfacción en las áreas de mayor interés como: el trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales, relaciones afectivas, y demás Carmen R. et al (2000). Por lo que evidentemente el bienestar, se convierte en un tema que se integra en la calidad de vida del ser humano siendo esta

El resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos; los objetivos relacionados con las condiciones externas (económicas, sociopolíticas, culturales, ambientales, etc.), los subjetivos relacionados con la valoración que el sujeto hace de su propia vida en función del nivel de satisfacción que alcanza. (Carmen R. et al 2000, párr. xx).

La calidad de vida y bienestar en el adulto mayor abarca el tema de la atención constante, es decir, las personas mayores por los cambios a los que inevitablemente están destinadas, tienen la necesidad de vivir en un entorno comprensivo y amable que se adapte a sus necesidades y condiciones. En otras palabras para que ellos gocen de bienestar, necesitan del cuidado de los demás, así como de la capacidad de adaptarse a su entorno y realidad; lo que concuerda con el pensamiento del músico-terapeuta Héctor Ramón quien durante la entrevista realizada hizo mención a este tema. (Héctor R. comunicación personal, abril de 2018.),

Sor Elvira Soler directora del hogar La Milagrosa De Bogotá, plantea el bienestar “como una meta a alcanzar, con el objetivo de ayudar a los adultos mayores para que los días de ancianidad y deterioro en su salud física y mental, sean más llevaderos y en las posible vivan en un ambiente de perennidad, alegría” (Sor Elvira Soler comunicación personal agosto 2018). También la terapeuta ocupacional Angélica Cepeda, manifiesta que el bienestar en el adulto mayor está encaminado hacia el “equilibrio general en cuanto a la parte física, psicológica de cada una de las personas. En donde es necesario que exista un óptimo desempeño de sus roles, que en esta etapa son la utilización del tiempo libre y el autocuidado, además de ello, es encontrar funcionalidad en su vida”. (Comunicación personal abril 2018).

En conclusión el bienestar en el adulto mayor está relacionado con el desarrollo de las dimensiones, el sentir positivo, el estar bien, el equilibrio general, etcétera. Es por eso que Fung (2010) reconoce la formación musical y expresión artística como una herramienta que le

proporciona al individuo, alegría, disfrute, sentido de logro, aprendizaje de nuevas habilidades, en otras palabras “enriquecimiento personal” esto quiere decir que . “la música tiene una capacidad muy fuerte de incidir sobre la emoción, la actitud ante la vida” como como lo menciona Hector R (comunicación personal, abril de 2018.), en ese sentido la música se convierte en una herramienta que puede ser usada para potenciar todas las capacidades del ser humano y en el caso de los adultos mayores, es un instrumento que ayuda en la búsqueda de su bienestar, calidad de vida y fortaleciendo sus dimensiones.

### **La importancia de la educación musical en el la etapa adulta**

Para empezar a abordar este tema se toma el significado de la palabra desarrollo según Delval, se mencionan las diferentes etapas que se dan durante la edad adulta, para luego mencionar algunos antecedentes de la educación en los adultos mayores de Colombia y así entender el papel que puede jugar el arte y la música en los planes formativos dirigidos hacia el desarrollo y bienestar de la población mayor.

El filósofo Juan Delval indica que el término desarrollo es otorgado “al proceso que experimenta un organismo que cambia con el tiempo hasta alcanzar un estado de equilibrio” (Delval, 1994, p, 21). Lo que se puede interpretar también, como la capacidad que tiene el ser humano de llegar a plenitud de acuerdo con las capacidades que posee. En este sentido entendiendo la vejez como un proceso de cambio; se presentan entonces las diferentes fases que se dan durante esta etapa Según Mansilla (2000).

#### **• Adultos jóvenes o adultos primarios:**

Son aquellos que se encuentran en la edad de los 25 a los 39 años: Cuentan con un trabajo, una familia en crecimiento que especialmente al inicio les produce conflictos por su tendencia a la actividad juvenil, es decir enfrenta la madurez de su desarrollo. Al final de esta subcategoría se observan cambios físicos, se cae el cabello, las arrugas empiezan a aparecer, se da el síndrome de la ausencia de ejercicio y por lo general se alcanza un punto importante en el desarrollo intelectual.

#### **• Adultos o adultos intermedios:**

Son aquellos que se encuentran entre los 40 a 49 años de edad: En este grupo predomina el enfrentamiento a cambios familiares y entre parejas, especialmente dado por formas de interacción entre generaciones; en el caso de la mujer se dan cambios hormonales importantes debido a la menopausia y en el caso de los dos géneros se hacen más evidentes los cambios físicos como: la pérdida de cabello, las canas, la flacidez muscular, que especialmente en el hombre son considerados negativos porque se contraponen con el actual modelo de juventud y esencialmente en el campo laboral se ven día a día desplazados por todo esto, lo que conlleva a tener problemas psicosociales.

#### • **Adultos mayores o adultos tardíos**

Son aquellos que se encuentran entre los 50 a 64 años de edad: En este grupo además de los procesos biológicos, los individuos deben enfrentar la ausencia de los hijos o “síndrome del nido vacío”; se enfrentan a la posibilidad de trabajar o dejar de hacerlo, esto conlleva a preguntas como: ¿Qué hacer con el tiempo libre y la capacidad productiva que aún existe? ¿Cómo solventar la economía del hogar?

#### • **Los Senectos**

Son adultos que se encuentran entre los 65 a 74 años de edad, durante este periodo se produce la confrontación con el sí mismo y la vida, la mayoría enfrenta la pérdida de su pareja y muchos por no tener una pensión, pasan a ser dependientes de sus descendientes.

#### • **Los Gerontes:**

Son aquellos que se encuentran entre los 75 años en adelante, muchos quedan a cargo de sus familias o son internados en residencias para ancianos, enfrentan diferentes problemas de salud solos o acompañados.

Rosales (2005) manifiesta que la cultura actual considera que el adulto mayor está limitado por su condición y por esta razón no puede aprender. Orduna (2001) pondera que en la población adulta mayor se puede intervenir de una manera socio educativa, que se ajuste a las necesidades de las personas.

Arias(2015) indica que durante los años cincuenta y sesenta, se dio un modelo socio educativo en Colombia, encaminado hacia la alfabetización en los campesinos que incluía a la población adulta mayor, esto se realizó a través de la acción comunal y de la asociación de usuarios campesinos, fue promulgada por el Ministerio de Educación, y se usaron medios como:

Radio Sutatenza en Boyacá; mediante el cual se pretendía capacitar en el tiempo libre a las personas , haciendo énfasis en programas de lectura, escritura y matemáticas básicas.

El Ministerio de Educación Nacional de Colombia, se ha planteado objetivos hacia la educación en la población mayor, encaminados a

Mejorar las condiciones de vida de las personas que por algún motivo no han tenido acceso al sistema educativo, buscando la inclusión en la vida económica, política y social, fortaleciendo el desarrollo personal, comunitario y reduciendo las tasas de analfabetismo en los adultos (Colombia Aprende s.f.)

Esto se realiza mediante programas que promueven estudios básicos de lectura, escritura, matemáticas etcétera; con el apoyo de organizaciones internacionales como: el convenio Andrés Bello, la OEI, la UNESCO, la Agencia Española de Cooperación Internacional AECI, la Comunidad Autónoma de Madrid, entre otras, así lo menciona el portal del Ministerio de Educación Nacional Colombia Aprende (s.f.).

Después de mencionar algunos de los datos sobre de educación de la población mayor en Colombia, retomando el planteamiento de Rosales (2005) mencionado anteriormente, se puede decir entonces que al parecer en Colombia no se ha tenido cuenta la educación artístico-musical para estas personas, aunque muchas investigaciones digan que la música y el arte son herramientas que contribuyen a su bienestar.

Bernabé (2013) indica que

Durante siglos la música ha sido utilizada como terapia y medio de relajación corporal y mental: Platón no consideraba adecuada la interpretación musical si ésta perseguía el gozo por el gozo, pero sí hizo ciertas referencias al poder educativo y examinador del comportamiento que esta tiene, también Aristóteles consideraba que la música inclinaba hacia la virtud y la sabiduría; y en la Roma Clásica, Arístides Quintiliano hizo referencias al poder curativo de la música, tanto desde el punto de vista del oyente como del intérprete.(p, 135).

Es decir la educación musical es una herramienta terapéutica y curativa, como diría Bernabé (2013), “no sólo tiene como objetivo principal la adquisición de conocimientos o de conceptos, sino que persigue la autorreflexión, el acompañamiento en la búsqueda del

desarrollo pleno” por lo que es también un proceso de enseñanza y aprendizaje que contribuye al desarrollo integral de las personas, es decir favorece el ámbito físico, emocional, mental, relacional y espiritual de ser humano.

De acuerdo con Carrasco et al. (2016),

La participación activa a través de la música, genera efectos positivos en los adultos mayores como: la sensación de bienestar, disminución de estrés, dolor, ralentización del deterioro cognitivo, sentimientos de placer, disfrute u orgullo, sentido de logro en el aprendizaje de nuevas habilidades. Todo ello podría resumirse en lo que Hallam, et al. (2015) denominan como “enriquecimiento personal” (p, 17)

La educación musical otorga diferentes beneficios que se pueden agrupar de la siguiente manera:

- Aspecto relacionados con la parte psicológica y afectiva como : sentimientos, emociones, autoestima etcétera
- Aspectos relacionados con el aspecto social como: relaciones entre personas, contactos, empatía. etcétera.
- Aspecto relacionado con la parte física como: movimiento, equilibrio, coordinación motriz, motricidad fina, motricidad gruesa. etcétera

Carrasco et al (2016) también comenta algunos de estos beneficios como se muestra en la imagen.

Tipo de participación musical	Efecto en la Salud Física	Referencias
Cantar	Mejorar la función respiratoria	Hays, y Minichiello (2005a, 2005b)
Tocar el órgano	Permite los dedos, los pies y el cerebro ágil; mantener la resistencia física	Hays, y Minichiello (2005a, 2005b)
Tocar el piano	Permite los dedos razonablemente libres de artritis; reduce el estrés	Hays, y Minichiello (2005a), Jutras (2006)
Práctica deliberada con el piano	Desaceleración del declive relacionado con la edad en habilidades cognitivo-motoras	Krampe, y Ericsson (1996)
Empezar en una Banda	Ayuda en la capacidad aeróbica.	Ernst, y Emmons (1992)
Tocar un instrumento bastantes veces al año	Se asocia positivamente con la salud general	Michalos (2005)
Hacer música recreativa	Invierte el estrés inducido por la expresión.	Bittman, <i>et al.</i> (2005)
Sin especificar	Mantenimiento no específico del tono muscular, aumento de la fuerza cardiovascular	Hays, y Minichiello (2005b)

**Tabla 1.** Incidencias en la salud física de las personas mayores, debidas a su participación en actividades musicales **Fuente:** Lehmborg, y Fung (2010)

Extraído de Carrasco et al.2016 p17

A modo de conclusión, se puede decir entonces que la educación musical es un espacio que se convierte en un medio que contribuye en el proceso de cambio que vive cada persona, de modo que se deben abrir más espacios de formación musical para la población mayor, pues estos ayudan a su desarrollo, bienestar y calidad de vida.

### **Métodos musicales y pedagógicos para la práctica musical con el adulto mayor**

Valencia M. (1996) dice en su escrito “la música se ha convertido en un eje fundamental para la educación de las personas” ya que está presente en la vida del hombre.

A través del tiempo han surgido diferentes pedagogos musicales que han planteado metodologías, para abordar el desarrollo y la formación integral del ser humano a través del ejercicio musical.

Por eso se pretende dar a conocer los principios filosóficos de algunos pedagogos musicales del siglo xx, los cuales serán tenidos en cuenta durante el desarrollo de la experiencia musical que rige este proyecto.

**Edgard Willems** (1890-1978), fue un belga de nacimiento, desarrollo su labor pedagógica-musical en Suiza.

Su método habla sobre la triple conciencia humana: la *sensorialidad*, que hace parte del aspecto *fisiológico*, por el trabajo con los sentidos y la coordinación motriz; la parte *afectividad* se refiere a las emociones y los sentimientos; la *inteligencia*, tiene que ver con los procesos de imaginación, reflexión, memoria y abstracción. (Zapata & Valencia, 2015, párr.120)

De la misma manera, su propuesta metodológica se basa entre otras cosas, en tres acciones importantes: *escuchar-reproducir-reconocer*; lo que se puede considerar como una remembranza a los principios de la Escuela Activa de María Montessori, quien habla de los tres momentos en la acción educativa: *Asociación-Reconocimiento-Recuerdo*, de igual forma Willems consideraba que “*La teoría musical no tiene razón de ser sino es en función de los fenómenos musicales vividos por el instinto, previa y concretamente, como también a través de la sensorialidad y la afectividad*” (Zapata y Valencia, 2015, párr. 165 y 173).

### **Karl Orff**

Nace en Múnich el 10 de julio de 1895. Crece en un entorno cultural y desde su hogar desarrolla un especial interés por la música y el teatro, estudia música en su ciudad natal, bajo la tutoría de su madre (Warner, 1991) y desde niño se interesa por las lenguas y la poesía, por lo que estudió lenguas clásicas, literatura y escritura (Zapata & Valencia, 2015, párr. 186).

Este autor plantea un “sistema” musical con la idea principal de no seguir niveles ni un orden estricto, por lo que en medio de su búsqueda por la identidad musical encuentra una trilogía en la cual baso su pedagogía y fue la relación entre: *palabra, música, movimiento*, así lo menciona Zapata & Valencia. (2015)

Por otra parte el método Shulwerk trabaja la integralidad de los niños, a partir de la unión de las artes, por eso vincula el teatro, la danza, la música, y las artes plásticas,

dado que los niños gozan realizando dibujos y pinturas sobre las canciones. Lo cual se acerca a los planteamientos de los pedagogos artísticos actuales, quienes han propuesto el *arte integral*, para formación de las personas. (Zapata et.al, 2015)

### **Maurice Martenot**

Nace en París en 1898 y muere en 1980 en la misma ciudad, fue compositor, violinista, pianista y violoncelista, además es una figura de gran importancia en el campo de la renovación de la Educación Musical contemporánea, conocido universalmente por sus aportaciones a esta forma de expresión del espíritu humano.(Zapata &Valencia, 2015, párr. 255).

Por otra parte Zapata &Valencia (2015) indica que este autor contribuyo a dar paso a la llamada Escuela Activa con sus ideas y planteamientos, pues le apostaba a una educación por el arte en forma completa, donde música, danza y artes plásticas se unen en favor de un perfeccionamiento artístico integral de los alumnos, también el conocimiento y la profundización en la psicología del hombre desde su más temprana edad, fue el punto de partida para establecer las bases de su propuesta pedagógica.

Para Martenot “la música es el elemento liberador de la expresión y esparcimiento del alma pues le exige una manifestación del ser en su totalidad” es por eso que se quiere mencionar algunos de sus fundamentos filosóficos que él tenía según Valencia (2015),

- El distinguía tres momentos esenciales en el aprendizaje: *imitar, reconocer, encontrar*. los cuales constituyen una base en su método.
- Él decía que una pedagogía sana, debe tener en cuenta las diferencias considerables que existen entre las personas desde el punto de vista fisiológico y psicológico.
- Destaca la importancia del juego durante la enseñanza, pues este ayuda a que la persona se exprese de manera completa es decir “ *cuerpo, alma e inteligencia dentro de un clima de alegría y de confianza que abre todas las posibilidades a la creación*”(p,4)

### **Émile Jacques Dalcroze. (1865-.950)**

Nació en Viena en 1865, pero es considerado suizo por los biógrafos dado que allí pasó la mayor parte de su vida y desarrolló su triple faceta de pensador, pedagogo y artista. Crece en el seno de una familia aficionada a la música, comienza sus estudios de piano en el Conservatorio de Ginebra; viaja a París y se interesa por el arte dramático, en especial por el género de la comedia, al tiempo que estudia música. En esta ciudad se encuentra con Mathis Lussy, precursor de teoría de la rítmica con quien afianza su interés por este elemento de la música. (Pascual 2002; Llongueras 1942). Completa su formación, con un especial interés hacia las técnicas corporales de relajación, que venían de Grecia, y se expresaban a través de la danza y la interiorización de sentimientos. (Zapata & Valencia, 2015, párr. 14).

Los fundamentos filosóficos que este autor tuvo en cuenta durante su método se basaban principalmente en la conexión que se establece entre mente y cuerpo, pues él consideraba al cuerpo como un intermediario entre el sonido, el pensamiento y el sentimiento. Decía que “La música no la oye sólo el oído, sino todo el cuerpo” así lo menciona Zapata et al. (2015). en su escrito, además de otros principios que el fundó como:

- La Gimnasia Rítmica pensada para que el movimiento favorezca el desarrollo de la motricidad (percepción, expresión corporal), la capacidad de pensar y expresar, además de favorecer las relaciones de energía, de espacio y de tiempo.
- *La Educación Musical no puede ser patrimonio exclusivo de unos pocos, dado que el ser humano posee capacidades sensoriales, fisiológicas e intelectuales que le permiten aproximarse a la realidad y a la experiencia musical.*
- Dalcroze consideraba la musicalidad netamente auditiva como una musicalidad incompleta, pues solo con la escucha se daba lo que él llamaba carencia rítmica, por esta razón busca establecer las relaciones entre la movilidad y el instinto auditivo, entre la armonía de los sonidos y las duraciones, entre el tiempo y la energía, entre el dinamismo y el espacio, entre el arte musical y la danza y de esta forma complementar la enseñanza musical. (Zapata et al. 2015).

### **Zoltán Kodály (1882-1967)**

Zoltán Kodály nace en Kecskemet, en 1882, muere en Budapest en 1967. Cursa sus estudios básicos musicales en Checoslovaquia y luego composición en la Academia Franz Liszt en Budapest, academia que posteriormente lo acoge como Maestro. Su interés por las letras le conduce a realizar un doctorado en la Facultad de Letras, cuya tesis versó sobre la escritura de la canción popular húngara (1906). (Zapata & Valencia, 2015, párr. 51).

Así mismo crea un método donde sostiene que el canto es la base de toda actividad musical, siendo la voz humana el primer instrumento para la iniciación en la música; pues a través de ella se puede obtener un verdadero y profundo desarrollo de las facultades musicales de las personas. Para Zoltán también “era muy importante el placer que derivaba el esfuerzo de conseguir una buena música colectiva a través del canto coral; él decía que este *formaba hombres disciplinados y de noble carácter.*”(Zapata et al.2015).

Ahora bien, como lo menciona la maestra Gloria Valencia (2015) en su material “*metodologías comparadas, síntesis didáctica*” Kodály emplea acciones durante su método como:

- Trabajo del pulso, marcando con la marcha o el palmeo mientras se escucha una canción
- La vivencia del ritmo vinculada a la canción con valores repetidos.
- Propone juegos tradicionales con rondas y rimas
- Ejercicios de percusión corporal, para enfatizar en la calidad rítmica de la canción.
- Juegos de coordinación motriz.

Sabbatella (2006), dice que los pedagogos musicales mencionados anteriormente, también desarrollaron sus métodos con personas con deficiencias físicas, sensoriales, emocionales e intelectuales, y esto ayudó a sentar las bases de la Musicoterapia y Educación musical especial.

Por ésta razón, se quiere dar una breve descripción de este tema, ya que se ha convertido en una herramienta para el trabajo musical con la población adulta mayor.

**“La musicoterapia** es el empleo de la música para el alcance de objetivos terapéuticos en la recuperación, conservación y mejoría de la salud mental y física de las personas” (Bruscia. 2007, p, 5).Se considera que esta disciplina está integrada por factores musicales, con elementos de la psicología y la medicina

Héctor Ramón (comunicación personal abril 2018) menciona que esta disciplina tiene tres métodos principales de intervención que son:

- **El método receptivo** que es cuando básicamente la persona escucha la música la recibe y da una respuesta, uno de los ejercicios que propone es hacer que la persona dirija la música que está escuchando, sus dinámicas en el tiempo, melodía, armonía y ritmo; esto provoca que el adulto abra sus oídos, abra su atención, responda a la música y se deje llevar por ella.
- **El método recreativo:** se refiere a la reinterpretación que la persona le da a una canción conocida por ejemplo: cuando los adultos mayores escuchan música de su juventud y pueden recrear sucesos de épocas anteriores; esto hace que a través de la música se pueda retroceder en el tiempo o crear lo que se conoce por los neurólogos como golpe de memoria, lo que es favorable para el estímulo de toda la parte cognitiva.
- **El método de improvisación,** se basa en el juego con la música, por ejemplo: darle un instrumento a la personas, para que puedan expresarse espontáneamente a través de él sin ninguna instrucción específica.

Después de todo lo mencionado, es importante decir que los adultos mayores son una población que no es homogénea en cuanto a las capacidades cognitivas motrices o perceptivas, es por ello que el docente o la persona que quiere realizar un trabajo de educación musical con estas personas, deberá enterarse de los diferentes métodos didácticos que han creado los pedagogos y profesionales en el tema, para de esta manera tener herramientas en la utilización, creación de actividades y ejercicios musicales dirigidos hacia esta población. Pues como diría Vernia, Gustems y Calderón (2016). “la vejez es un período de profunda creatividad y porque no decirlo también de vida” por eso, se puede usar la educación musical con actividades didácticas, que se ajusten a las necesidades de los mayores y contribuyan a su bienestar.

### **El aprendizaje significativo en la experiencia musical con el adulto mayor**

La teoría del aprendizaje significativo, fue expuesta por David Ausbel en 1963 y consiste en “concebir el aprendizaje como una reestructuración activa de conceptos e ideas que

el aprendiz posee en su disposición cognitiva” es decir en este proceso las ideas nuevas solo pueden retenerse si se relacionan con los conceptos previos que el individuo tiene. (Fontalvo s.f)

Ausubel considera que “aprender es sinónimo de comprender” y para ello se debe promover la asimilación de saberes. Es decir el maestro debe utilizar organizadores que favorezcan las relaciones adecuadas entre los saberes previos y los nuevos; para facilitar así la enseñanza y comprensión del estudiante. (Aznar, Giménez, Fanlo, Escanero.s.f). En atención a este planteamiento se puede decir que según las reflexiones pedagógicas de los talleres realizados en el presente trabajo de investigación, se encontró que el docente que se enfrenta a una población de adultos mayores debe tener claridad en los temas y contenidos que va a impartir, así como los elementos didácticos que usará durante sus clases, se vuelve importante conocer a la población con la cual se va a relacionar, para poder diseñar y buscar ejercicios musicales que se vinculen con los saberes previos de los participantes y de esta manera la asimilación de los nuevos, se pueda dar de una manera significativa.

Ahora bien, “no es menos cierto que el aprendizaje en la tercera edad presenta ciertos rasgos distintivos y peculiaridades que deben ser tenidas en cuenta para cualquier programa educativo que incluya a las personas mayores” (Bedoya, 2018, p.30). Por eso, se quieren contemplar algunas teorías de Piaget y Vygotsky que hacen referencia al constructivismo social, que concibe el aprendizaje como una construcción del individuo a través de su experiencia pasada pero también desde la interacción con los demás, es decir, en este caso la enseñanza se concibe en el marco humano y social; en otras palabras, el sujeto se convierte en un agente colaborativo de su propio aprendizaje y del de los demás; lo cual se da mediante la interacción de las ideas con las personas.(Bedoya, 2018).

Este planteamiento de constructivismo social es fundamental para el aprendizaje significativo en el adulto mayor, pues el papel del profesor no se centra solamente en la transmisión del conocimiento, sino que reconoce a cada persona como un agente cooperativo para este proceso, el cual se da también durante la participación activa e interacción social de todos.

Por último, la educación musical es un proceso que involucra la integralidad del ser humano, trabaja todos sus ejes de desarrollo; es por eso que durante este proceso de enseñanza y aprendizaje de la población adulta mayor, el docente se convierte en el autor del aprendizaje significativo. Es decir, es quien promueve la construcción de los conocimientos con procesos

de interacción social, con la creación y adaptación de ejercicios musicales que tengan en cuenta los conocimientos previos y las experiencias vividas de las personas, así como sus necesidades, gustos, intereses y demás. De esta manera la educación musical se convertirá en una experiencia significativa que contribuye al bienestar de esta población.

### **3. Metodología de investigación**

El presente capítulo tiene como fin establecer el enfoque metodológico y pedagógico del proyecto de investigación, así como el tipo de investigación, las técnicas utilizadas para la recolección de información y la documentación de la práctica realizada.

#### **Enfoque de la investigación**

Teniendo en cuenta las características de este proyecto, se aplicara la investigación de tipo cualitativo, ya que este tiene por objeto “*explorar, describir, y luego generar perspectivas teóricas*”, es un enfoque que no crea una medición numérica o estadística en los análisis o resultados y sus métodos de recolección de datos no son estandarizados, pues la preocupación directa del investigador se concentra en las vivencias y experiencias que se dan durante el proceso exploratorio. (Sampieri, Fernández, y Baptista 2006. p, 8), por eso en este caso es acertado este tipo de enfoque, ya que describe las cualidades y características de un fenómeno que se da durante la interacción social entre el docente y los participantes.

## Enfoque pedagógico de la investigación

Esta investigación recoge algunos elementos del **constructivismo**. Pues promueve el *aprendizaje significativo* relacionando la información nueva con los saberes y experiencias previas de los estudiantes, además de la interacción de social participativa e incluyente durante las clases. También toma en cuenta el concepto de *zona de desarrollo próximo*, introducido por Lev Vygotsky que habla de la diferencia entre lo que el alumno puede hacer por sí mismo y lo que es capaz de hacer con ayuda de los demás.

## Tipo de investigación

La *investigación acción participativa* se presenta como una metodología de investigación orientada hacia el cambio educativo y se caracteriza entre otras cuestiones por ser un proceso que se construye desde y para la experiencia, pretende mejorar la práctica a través de su transformación, al mismo tiempo que procura comprenderla, demanda la participación de los sujetos en la mejora de sus propias prácticas, exige una actuación grupal por la que los sujetos implicados colaboran coordinadamente en todas las fases del proceso de investigación, implica la realización de análisis crítico de las situaciones y se configura como una espiral de ciclos de planificación, acción, observación y reflexión. (Bausela, 2014, p.1)

Esta forma de investigación se ajusta a este proyecto, porque se busca contribuir al bienestar del adulto mayor mediante la actividad musical, en donde la docente interactúa con las participantes y estas a su vez se convierten en las protagonistas de la investigación.

Lewin menciona que “este tipo de investigación tiene cuatro fases *planificar, actuar, observar y reflexionar*”. (Rosales, 2005.p 37) lo que coincide con el planteamiento anterior y se da también durante desarrollo de este proyecto; pues se realizan una serie de planificaciones de talleres musicales, se da la ejecución de los mismos, por ende la observación y reflexión pedagógica de cada uno.

## **Instrumentos de recolección de información**

- **Fuentes primarias**

### **Entrevistas**

Se realizó un dialogo personal con la terapeuta ocupacional Angélica Cepeda, un diálogo con la Hna superiora directora de este centro durante el tiempo en el que se desarrolló la intervención musical, una comunicación personal con el pedagogo-musicoterapeuta Héctor Ramón quien realiza terapias con personas de la edad adulta y por ultimo un dialogo con personas que participaron activamente de la experiencia.

Estas entrevistas se realizaron con el objetivo de conocer las diferentes opiniones de estas personas respecto a la música y el bienestar del adulto mayor, fueron semiestructuradas para que durante el dialogo con el entrevistado, se pudiera dar la posibilidad de indagar diferentes asuntos relevantes respecto al tema.

- **Diario de campo**

Este instrumento fue utilizado para consignar lo visto por la docente en cada uno de los talleres musicales que efectuó, se considera importante pues contiene la hetero evaluación de las sesiones de clase realizadas y la reflexión pedagógica del proceso.

- **Reflexión pedagógica**

En esta parte se dio a conocer las opiniones y conclusiones a las que llegó la autora del proyecto después de haber estudiado y comprendido el tema.

- **Fuentes secundarias**

Se realizó una revisión bibliográfica, y filmográfica de la experiencia realizada.

## **Diseño metodológico**

El plan educativo de la experiencia musical para el bienestar de las adultas mayores de La Casa la Milagrosa, tiene cinco etapas diseñadas con los diferentes ejes de desarrollo musical, inspirados en el cuadro “*Para la Observación de la Práctica Musical; elaborado por Pitti Martínez, docente U.P.N*” (s.f), donde se tienen en cuenta temas como: motricidad, ritmo, entonación, audición, práctica de conjunto, apreciación instrumental y memoria.

En la tabla dos, los contenidos que se encuentran en el eje de motricidad hacen parte del desarrollo de la dimensión física de la persona. Así mismo, los contenidos de los ejes de audición, entonación y memoria se relacionan con la dimensión cognitiva del ser humano.

Por otra parte el desarrollo de el plan educativo musical tienen de manera transversal contenida la parte socio afectiva, pues cada taller se ejecutó de manera conjunta en donde las participantes pudieron interactuar entre ellas a través de las diferentes actividades entre las que se resalta; practica coral , ensambles rítmicos, obras teatrales y musicales entre otras; también la dimensión emocional está inmersa en cada sesión impartida, porque las religiosas a través de la música, expresaron sus sentimientos de alegría, entusiasmo, cariño, tranquilidad, gozo, pesimismo, disgusto y enojo; podían hablar, manifestaban lo que no les gustaba, los que les gustaba y compartían su estado de ánimo.

En la *etapa inicial* se buscó fortalecer y estimular la memoria de las participantes, ya que la directora de la comunidad sugirió que se enfatizara sobre este tema, debido a que por las condiciones de salud de las habitantes de La Milagrosa (ver anexo 23) y por la no ocupación óptima del tiempo libre, la parte memorística y cognitiva de las ellas necesitaba más atención. Por esta razón podemos ver que en esta fase se propuso trabajar sobre todo el eje de entonación, motricidad, y reconocimiento de instrumentos. Se procuró sobre todo dar énfasis en la parte de entonación de canciones religiosas conocidas para las participantes, así como algunas canciones colombiana más populares; esto con el fin de crear reminiscencias en ellas y observar su comportamiento memorístico cuando cantaban, pues a través de la canción se podía trabajar y fortalecer este aspecto cognitivo que hace parte de su desarrollo y bienestar

En la *etapa intermedia I*, se puede observar que hay un trabajo en diferentes ejes de desarrollo musical como: motricidad, ritmo, entonación, audición y memoria, pues en la fase anterior se vio que no había *participación activa* de todas las integrantes de los talleres; pues faltaba más trabajo a nivel corporal y rítmico, para que las Hermanas que tenían dificultades físicas como: visuales, auditivas, entre otras; pudieran realizar ejercicios acordes con sus

capacidades; como sujetar un objeto, estirar las extremidades, percutir un instrumento, lanzar un objeto, etcétera.

En *etapa intermedia II* se pudo evidenciar que las participantes habían memorizado mejor la letra y la melodía de las canciones aprendidas; por esta razón se quiso enfatizar en la práctica coral, con acompañamiento de percusión menor, es decir se trabajó en el eje de: ritmo, entonación, audición, conjunto coral y memoria, es este último se ejecutaron algunos ejercicios memorísticos encontrados por la maestra como: el juego del dado de letras entre otros, pues con este tipo de actividades se buscaba además de estimular el desarrollo integral de cada una de las integrantes, también cambiar la rutina de trabajo, (estos ejercicios están descritos en los cuadros que se evidencian después de la reflexión general de esta etapa).

En la *etapa intermedia III* por sugerencia de la terapeuta ocupacional Angélica Cepeda, quien atiende a las adultas mayores de la Milagrosa se realizaron ejercicios que procuraban trabajar la ubicación témporo espacial de las hermanas, debido a que ellas no recordaban en que día, lugar o fecha estábamos; para esto se tomó en cuenta el eje de motricidad gruesa a través de la canción, se realizaron actividades de entonación a través de repertorio colombiano. se trabajó la ubicación temporo espacial con ejercicios como el 3 del taller II esta etapa.

Por otra parte los contenidos y repertorios estuvieron orientados hacia la región andina colombiana, pues se hizo un trabajo interdisciplinar con Yira Gómez la terapeuta practícate del lugar, en donde se determinó esta región de Colombia porque que la mayoría de las habitantes de este hogar, provienen de lugares que hacen parte de esta región. Así que en compañía de las dos disciplinas se estableció un día en donde las religiosas cantarían el repertorio aprendido con la maestra de música, y con la terapeuta ocupacional... se hizo mediante creación y entonación de trovas.

En la *etapa avanzada* se vio que las participantes luego de haber realizado un proceso mediante los diferentes ejes de desarrollo musical, tenían mejor relación y comunicación entre ellas. Por lo que se decidió hacer una obra de teatro sobre la vida y obra de fundador de esta Congregación Religiosa, San Vicente de Paul. Durante la actuación de la obra hubo cinco intervenciones musicales a cargo de las religiosas que no estaban actuando; durante esta fase del proceso se tomó solamente el eje de entonación y practica de conjunto, pues en las sesiones musicales se realizó el ensayo para la presentación artística del día de San Vicente. De esta manera se culminó el proceso realizado con las religiosas.

También se dejó un libro y carpetas con todas las obras y canciones aprendidas durante la experiencia.

## Plan de educación musical para el bienestar

**Objetivo:** contribuir al bienestar de las adultas mayores mediante la actividad musical

Tabla 2

EJES		motricidad	rítmico	entonación	audición	practica de conjunto	Apreciación instrumental	memoria
<b>ETAPAS</b>	<b>Contenidos</b>	Motricidad gruesa		Fonación Articulación Respiración Línea melódica Dicción			Reconocimiento de instrumentos de pequeña percusión	
<b>Inicial</b>								
<b>Intermedio I</b>	<b>Contenidos</b>	Coordinación motriz Coordinación viso motora	Pulso	línea melódica dicción	Reconocimiento de canciones			Memoria semántica Lenguaje (vocabulario)
<b>Intermedio II</b>	<b>Contenidos</b>		Pulso Motivos rítmicos	línea melódica	Reconocimiento de canciones	Practica coral		Recuerdo
<b>Intermedio III</b>	<b>Contenidos</b>	motricidad gruesa ubicación temporo espacial		Articulación	Reconocimiento de canciones.	practica coral		
<b>Avanzado</b>	<b>Contenidos</b>			Línea melódica		Ensamble interdisciplinar		

En este cuadro se encuentra de manera transversal desarrollado el *aspecto socio afectivo* ya que los talleres se ejecutaron de manera conjunta; las participantes pudieron interactuar entre ellas, realizando actividades en equipo como: práctica coral, ensambles rítmicos, obras teatrales, entre otros ejercicios propuestos durante las etapas. La parte afectiva está inmersa durante todo el proceso, por lo que las Hermanas religiosas a través de la música cambiaban su estado de ánimo, podían expresar y manifestar sus sentimiento en el transcurso de la sesión musical, he incluso después de finalizada.

## Población

La descripción detallada de la población se encuentra en el primer capítulo de este trabajo, pero se quiere aclarar que durante la práctica musical realizada participaron entre 10 y 24 adultas mayores del total de la población que allí habita.

## Proceso de investigación

- Hallazgo de la población a trabajar
- Diseño y ejecución del plan metodológico.
- Reflexión e interpretación de la información
- Documentación de la experiencia musical

## Cronograma

En esta imagen se quiere presentar el tiempo que se le otorgo a las actividades que se realizaron durante este proyecto; se toman en cuenta acciones relevantes como: el periodo en el que se ejecutaron las etapas, los ciclos en donde se realizó la revisión bibliográfica del tema y documentación de la información, además de mostrar el tiempo en el que se realizaron las entrevistas y diálogos personales con las diferentes personas.

**Ilustración del cronograma de actividades que se llevo a cabo para el desarrollo del proyecto de investigación.**

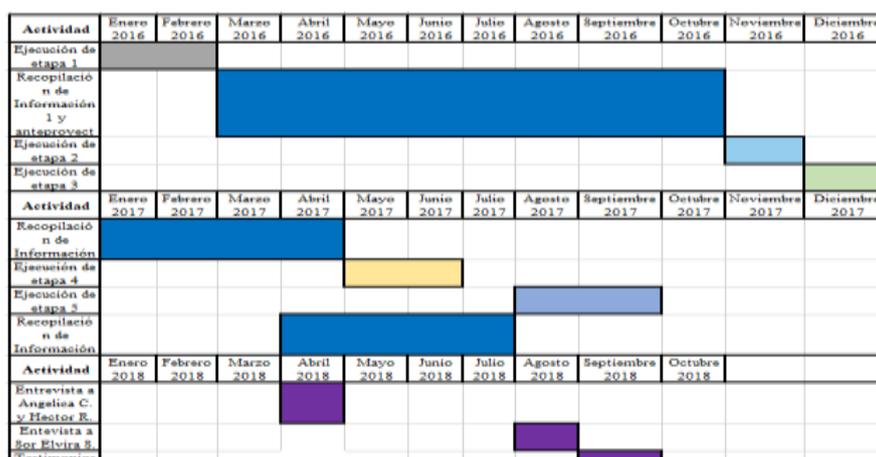


Imagen 3

## **Aplicación metodológica**

La documentación de la práctica musical que se desarrolló en el HOGAR LA MILAGROSA, en primer lugar es el resultado de la búsqueda constante de estrategias pedagógicas y didácticas, para el mejoramiento de la calidad de vida de las adultas mayores que participaron de este espacio artístico- musical, en segundo lugar es la observación y reflexión pedagógica que se realizó sobre las clases impartidas, además de la necesidad de compartir lo aprendido durante la experiencia.

Este trabajo se ejecutó en un total de 30 horas aproximadamente, durante 8 meses con sesiones de hora y media cada clase, la especificación de la fecha en la que se realizó cada taller y el número de personas que participaron en cada uno están reflejada en los cuadros que se encuentran en cada una de las etapas que se verán a continuación.

## **Etapa I**

### **“Inicial”**



### **Especificaciones**

En este periodo se realizaron cinco talleres durante el mes de enero y febrero del año 2016, para un total de siete horas efectuadas, con la participación de un promedio de 12 a 15 personas por clase, lo que esta detallado en los cuadros siguientes.

### **Reflexión pedagógica**

Se debe tener en cuenta que el envejecimiento es un proceso que afecta de manera particular a cada individuo y que en algunas ocasiones está asociado con patologías que dificultan la autonomía del adulto mayor, factor que se a considerar para elaborar un plan educativo musical dirigido hacia esta población

Para el desarrollo de las actividades se utilizó repertorio variado incluyendo canciones conocidas, lo que facilito la adaptación de las participantes en los talleres , por tanto, fue mucho más fácil y rápida la realización de la acción musical, ya que este repertorio era significativo para ellas, debido a que ya lo conocían previamente; se observó que hubo evocación, relajación, atención y se percibió que las participantes se sentían bien durante la clase, pues respondían con buena actitud en los ejercicios que se proponían durante la sesión.



TALLER I DE LA ETAPA I									
DIA DE EJECUCIÓN: 13 de enero de 2016									
TOTAL DE PARTICIPANTES: 10 personas									
Hora	2:50 pm	3:00pm	3:00pm	3:15pm		3:45pm	4:00pm	4:00pm	4:20pm
<b>Tema contenido</b>	Motricidad Motricidad gruesa		Entonación- fonación			Entonación, articulación		motricidad Motricidad gruesa	
<b>Objetivo, conducta observable</b>	Mover, los brazos, las piernas y los pies por medio de la canción "si yo fuera una hormiguita"		Cantar canciones religiosas sin letra. Reconocer la melodía de las canciones.			Pronunciar el texto de la canción, linda mañana a través de gestos corporales. Cantar la canción "linda mañana".		Promover la interacción entre compañeras a través de la canción mi mano está llena Mover los pies, los brazos y las manos por medio de la canción "mi mano está llena" del libro <b>contemos al Dios de la Vida.</b>	
<b>Descripción de la actividad y recursos</b>	*Se presenta la canción realizando los movimientos asociados a cada palabra: elefante, (extender los brazos), canguro( estirar las piernas)hormiguita (mover rápido los pies) *se invita a las hermanas que realicen mediante movimientos diferidos los gestos corporales presentados por la docente; se repite varias veces variando la velocidad.		*la docente entona con lalelo la melodía de cada canción religiosa , cuando las participantes la hayan reconocido, se canta en grupo la canción completa; luego se pide que recuerden el nombre de lo que se cantó.			Se entrega la letra de la canción "linda mañana" a cada participante, posteriormente cada persona lee un fragmento del texto... D E S - C A N S O  En segundo lugar, la maestra presenta la canción acompañada del ukelele. Y después canta cada estrofa con las participantes dos o tres veces hasta que la melodía quede lo más clara posible.  Ver video 1		La docente va cantando la canción mi "mano está llena" invita a las participantes a que imiten los movimientos corporales que propone la canción como: subir las manos , alzar los brazos, mover los pies, los dedos y demás.	
<b>Recursos</b>	canción tengo una hormiguita		Canciones religiosas: vienen con alegría, Santo Santo tú eres, tan cerca de mí, santo africano.			letra de la canción linda mañana, ukelele		guitarra y canción mi mamo está llena	
<b>Reflexión Ver anexo 1</b>	Las participantes movieron las extremidades, de acuerdo con sus posibilidades, permitiéndoles mejorar el despeño motriz.		Al reconocer la melodía de las canciones y al entonar los cantos de manera conjunta, permitió el fortalecimiento del aspecto cognitivo, además de que las participantes con demencia senil y alzhéimer mejoraron su concentración y estado de ánimo.			Las participantes se aprendieron el texto por medio de los gestos corporales, en la medida de sus capacidades y por estar referido el tema de la canción a la naturaleza y al campo, despertó en ellas recuerdos que les permitió estar alegres y más cordiales entre ellas mismas. Ver anexo 1		Las participantes interactuaron entre sí, movieron el cuerpo y las extremidades en la medida de sus capacidades físicas. Esta actividad ha contribuido igualmente a despertar la alegría y expresarla a través de la risa mejorando su estado de ánimo y las relaciones entre pares,	

<b>TALLER II DE LA ETAPA I</b> <b>DIA DE EJECUCIÓN: 27 de enero de 2016</b> <b>TOTAL DE PARTICIPANTES: 12 personas</b>									
Hora	2:50 pm	3:00pm	3:00pm	3:15pm		3:45pm	4:00pm	4:00pm	4:10pm
Tema y contenido	Motricidad		Entonación articulación			Entonación línea melódica		Audición Reconocimiento de Canciones Colombianas por melodías	
Objetivo, conducta observable	*Preparar el cuerpo para la práctica vocal y musical *respirar y relajar el cuerpo		Pronunciar la letra de la canción “tengo tu amor” usando gestos corporales			Cantar y recordar la línea melódica de la canción “linda mañana”		Reconocer la línea melódica de la canción “la piragua” de Lucho Bermúdez	
Descripción de la actividad y recursos	La docente reproduce un audio de música instrumental y mientras suena, las participantes imitan los ejercicios de estiramiento corporal que ella realice como: masajes faciales, abrir y cerrar las manos, gestos faciales, estirar los brazos. Después hace algunos ejercicios de respiración como inhalar y botar con la silaba sh.....		Se entrega la letra de la canción “tengo tu amor” a cada participante, cada una lee un fragmento del texto...  En segundo lugar, la maestra presenta la canción acompañada del ukelele. Y después canta cada estrofa con las participantes dos o tres veces hasta que la melodía quede lo más clara posible.			Se reparte la letra de canción linda mañana y la maestra deja que ellas intenten recordar la melodía aprendida en la clase anterior.  D E S C A N S O  Para reforzar la línea melódica y el canto, la docente entona cada estrofa y las integrantes repiten lo escuchado; así hasta terminar la canción.  Ver video 2.		La docente empieza esta actividad preguntándoles a las integrantes ¿quién es Lucho Bermúdez? Después de escuchar las repuestas de ellas, cuenta la historia de este compositor y del género. Posteriormente toca la melodía de la canción en el piano y les dice a las participantes ¿Qué canción está sonando?  Después de identificar, se canta en grupo el tema.	
Recursos	Pista de música instrumental		Letra de la canción tengo tu amor y ukelele.			Letra de la canción linda mañana y ukelele		Letra de la piragua y ukelele	
Reflexión Ver anexo 2	Contribución al desarrollo motriz, por lo cual las posibilita para ser más funcionales.		Las participantes pronunciaron las palabras de la letra de la canción tengo tu amor en la medida de sus capacidades cognitivas, de tal manera que constituye un aporte a la terapia de fonoaudiología.			Uno de los problemas de la tercera edad es la disminución de la memoria, al poder recordar la línea melódica de la canción y repetir el canto después de escuchar a la maestra, se estimula esta capacidad para mitigar su deterioro.		Las participantes, reconocieron la línea melódica de la canción y cantaron en grupo y así se ha logrado mejorar la interacción.	

<b>TALLER III DE LA ETAPA I</b>		
<b>DIA DE EJECUCIÓN: 3 de febrero de 2016</b>		
<b>TOTAL DE PARTICIPANTES: 15 personas</b>		
<b>Hora</b>	3:15pm	4:15 pm
<b>Tema y contenido</b>	Apreciación Escuchar música consiente de manera interactiva	
<b>Objetivo</b>	Participar de un concierto interactivo realizado por tres estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional; Cristiam Pantoja, Daniel Duarte y Shary Rodríguez.	
<b>Actividad y recursos</b>	Tres estudiantes de la universidad pedagógica Nacional realizaron un concierto didáctico interpretando canciones colombianas con instrumentos de percusión menor, flauta y guitarra, también cantaron canciones acumulativas y contaron cuentos.	
<b>Reflexión</b> <b>Ver anexo3</b>	Las participantes disfrutaron de la intervención musical, su escucha fue consiente y estaban atentas durante la actividad. Noté que para ellas, igual que para cualquier persona adulta mayor, es vital que sean visitadas y que las hagan sentir valiosas; estos espacios son adecuados para lograr estos fines.	

TALLER IV DE LA ETAPA I									
DIA DE EJECUCIÓN: 17 de febrero de 2016									
TOTAL DE PARTICIPANTES: 15 personas									
Hora	2:50pm	3:00pm	3:00pm	3:15pm		3:45pm	4:00pm	4:00pm	4:20pm
<b>Tema y contenido</b>	Motricidad Psicomotricidad		apreciación instrumentos de pequeña percusión			Entonación Línea melódica		Entonación Línea melódica	
<b>Objetivo, conducta observable</b>	Preparar el cuerpo para la actividad musical		Apreciar los instrumentos de percusión menor como: panderetas, maracas, raspa, y sonajero de tapas.			cantar la línea melódica de la canción "Ay si si"		Cantar la línea melódica de la canción "nada te turbe"	
<b>Actividad y recursos</b>	Se reproduce un audio instrumental y mientras suena la pieza musical, las participantes imitan los movimientos corporales que realiza la docente como: mover circularmente los brazos, estirar las piernas, estirar las manos, estirar y mover el cuello.		Se presenta la canción ya amaneció dos veces, luego se reparten las maracas, y se canta la canción, se reparten las panderetas, y se canta la canción, así con los demás instrumentos, de tal forma que las participantes, puedan percibir los instrumentos, mediante la canción acumulativa.  Materiales: guitarra, panderetas, raspas, sonajeros de tapas y maracas.		D E S C A N S O	Se entrega la letra de la canción ay si si para que las participantes puedan leer el texto e identificar de que canción se trata, después de que la han identificado la docente las acompaña con la guitarra, canta por momentos con ellas para cuidar, el fraseo y el ritmo de la canción.  Ver video 9 y 10		Se les entrega a las adultas mayores la letra de la canción. (Debe ser una letra grande). Posteriormente se presenta la canción completa mientras ellas siguen el texto mentalmente, seguido de eso se canta estrofa por estrofa tres veces y por medio de repetición, aprender la melodía del tema.  <i>(Tere Larraín - Nada te turbe, 2008)</i>	
<b>Recursos</b>	pista de música instrumental y piano		Instrumentos de percusión menor y ukelele.			Letra de la canción y ukelele		letra de la canción nada te turbe y piano	
<b>Reflexión Ver anexo 4</b>	Los ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo antes de la actividad musical, son un porte a la labor del fisioterapeuta.		Las participantes pudieron percibir los instrumentos de percusión a través del tacto y la escucha y así se estimula la capacidad auditiva y cognitiva.			Es importante seleccionar canciones que les permitan evocar recuerdos para estimular su memoria y despertar emociones positivas.		La letra de la canción tiene un sentido religioso, con el cual ellas se identifican; esto significa que es necesario para un trabajo de esta naturaleza, tener en cuenta que el repertorio sea afín a los gustos de cada persona.	

**TALLER V DE LA ETAPA I**  
**DIA DE EJECUCIÓN: 26 de febrero de 2016**

TOTAL DE PARTICIPANTES: 14 personas									
Hora	2:50pm	3:00pm	3:00pm	3:15pm		3:45pm	4:00pm	4:00pm	4:20pm
<b>Tema y contenido</b>	Motricidad Motricidad gruesa		Practica de conjunto Practica coral(seguimiento de instrucciones)			Entonación dicción		Apreciación identificar instrumentos de percusión menor	
<b>Objetivo, conducta observable</b>	Mover, los brazos, las piernas y los pies por medio de la canción "mi mano está llena de su bendición"		Cantar las canciones aprendidas en las clases anteriores, siguiendo las dinámicas que propone la maestra.			Emplear las palabras para inventar una canción nueva.		Reconocer los instrumentos de percusión menor a través de la canción "ya atardeció"	
<b>Actividad y recursos</b>	se canta la canción mi mano está llena, realizando los movimientos corporales de acuerdo con lo que se canta, los pies, las manos, brazos... luego las estudiantes deberán imitar los movimientos que realiza la maestra. "Canción mi mano está llena"		Se le entrega a cada participante una carpeta que contiene la letra de los temas que se cantaran, como: tengo tu amor, la piragua, linda mañana, Colombia tierra querida. Se divide el grupo en dos equipos, de tal forma que cada equipo cante un fragmento de la canción y en el coro se unen los dos grupos cantando.			Las hermanas religiosas durante las sesiones anteriores, querían dedicarle una canción a la hermana superiora por un motivo especial. D E S C A N S O Por lo que Sor Mercedes Cuadros compuso la letra y la maestra la musicalizo. Durante esta sesión se enseña la letra de la canción y se percuten los instrumentos imitando a la maestra teniendo en cuenta la dinámica acción y reacción  Ver video 3,4,5		Se reparten las pandeetas, maracas, castañuelas y raspas a las integrantes; posteriormente se presenta la canción, diciéndole las participantes ¿Cuál creen que es el instrumento que corresponde al nombre que se va cantando en la canción? las participantes hacen sonar el instrumento según el orden en que se van nombrando y reconociendo.  ver video 6, 7 y 8	
<b>Recursos</b>	guitarra		carpeta con las letras de las canciones			Instrumentos de percusión menor y letras de los temas.		Ukelele Instrumentos de percusión menor	
<b>Reflexión</b> <b>Ver anexo 5</b>	Se dio movimiento de brazos piernas y pies por medio de la canción mi mano está llena; las participantes desarrollaron la actividad en la medida de sus posibilidades esto les permitió interactuar entre ellas.		En este ultimo de taller de esta etapa, las hermanas recordaron las canciones trabajadas anteriormente, demostrando así que se puede estimular la memoria a través de la actividad musical.			Esta canción para ellas era una canción totalmente nueva, causando algunas dificultades para aprenderla. Resalto en esta experiencia que lo más importante para ella, no fue aprenderse la canción sino mostrar una satisfacción por poderle brindar un detalle a su directora, ofreciéndole la canción, aunque fuera solamente tocando los instrumentos.		En esta actividad las participantes, identificaron instrumentos mediante la técnica de canción acumulativa, se sugiere utilizar este ejercicio en una sesión de terapia ocupacional. Para estimular la concentración y el seguimiento de instrucciones.	

## Etapa II

### “Intermedio I”



### Especificaciones

En esta fase se efectuaron cuatro talleres durante el mes de noviembre del año 2016, con un total de cinco horas cuarenta y cinco minutos trabajadas, con la participación de un promedio de 16 personas por clase, lo que está detallado en los cuadros posteriores.

### Reflexión pedagógica

En esta etapa se hicieron ejercicios que vinculaban el cuerpo con la actividad musical pues como diría Dalcroze “la musicalidad netamente auditiva es incompleta pues se da la carencia rítmica”, por eso hay que buscar relacionar el movimiento corporal y la actividad musical para que exista una participación activa.

Para la actividad **cognitiva**, de lenguaje, razonamiento, reconocimiento de objetos, vocabulario, se utiliza la canción como un medio para lograr estos fines. Pues a través de él se mejora la función respiratoria (Carrasco et al, 2016), la fonación y articulación de las palabras.

Las actividades motrices, de entonación y ritmo incrementaron la motivación, redujeron los niveles de estrés, de ansiedad, entre otros (Sor Elvira Soler comunicación personal agosto 2018)

Martenot decía “la música es el elemento liberador de la expresión y esparcimiento del alma pues exige una manifestación del ser en su totalidad” (Valencia.2015). La experiencia musical se convertía para ellas en un espacio en donde podrían sentirse activas dentro un grupo lo que las liberaba y les permitía expresar lo que tenían dentro.

<b>TALLER I DE LA ETAPA II</b> <b>DIA DE EJECUCIÓN: 2 de noviembre de 2016</b> <b>TOTAL DE PARTICIPANTES: 13 personas</b>							
Hora	2:45pm	3:00pm	3:00pm	3:15pm		3:30pm	4:00pm
<b>Tema y contenido</b>	Canción de saludo		Motricidad Coordinación viso motora			memoria corto plazo	
<b>Objetivo, conducta observable</b>	Cantar los nombres de las participantes con la canción "hola"		Mover las cintas de colores mientras suenas diferentes canciones, imitando a la docente			*Recordar el color y forma de las figuras que están en las tarjetas.	
<b>Actividad y recursos</b>	Se saluda a las hermanas cantando el nombre de cada una y preguntando ¿cómo estás?  (Musicoterapia y Alzheimer, 2012)		Se le entrega a cada participante una cinta de colores para que al escuchar la música muevan los brazos y las manos agitándola. Se hace sonar en la grabadora, música animada que en este caso fue la canción "Don't worry be happy" de BobBy McFerrin, música de aeróbicos y música Colombiana. A medida que va sonando las canciones la docente realiza movimientos con el cuerpo como: mover el brazo derecho, el brazo izquierdo, arriba y abajo para que las integrantes los vean y los imiten.		D E S C A N S O	Se le entrega a cada persona una tira de cartulina que tiene pegadas varias figuras geométricas como: círculo triángulo y cuadrado, cada figura es de un color diferente, la docente indicara que tienen dos minutos para observar, la tira de papel... posteriormente se recogen las tiras y a medida que se van recogiendo se les va preguntando el color y las figuras que tenían.	
<b>Recursos</b>	Guitarra		Música para hacer aeróbicos, música colombiana y cintas de colores.			Cartulinas con figuras geométricas	
<b>Reflexión Ver anexo 6</b>	Al cantar el nombre de todas las personas que asisten a la sesión de clase se genera un clima de confianza, de reconocimiento del otro y de auto reconocimiento, al poder expresar sus sentimientos.		Es una actividad bien importante para estimular la coordinación viso motora.			Este ejercicio es importante para estimular la memoria a corto plazo. Resalto el comportamiento de las hermanas afectada por el Alzheimer que aunque no reconociera las figuras, reconocían más fácilmente los colores.	

<b>TALLER II DE LA ETAPA II</b> <b>DIA DE EJECUCIÓN: 9 de noviembre de 2016</b> <b>TOTAL DE PARTICIPANTES: 16 personas</b>									
HORA	2:45pm	3:00pm	3:00pm	3:15pm		3:45pm	4:00pm	4:00pm	4:15pm
Tema y contenido	Canción de Saludo		Entonación Línea melódica			Entonación dicción		Audición reconocimiento de canciones	
Objetivo, conducta observable	Cantar los nombres de las participantes a través de la canción "hola"		Recordar la línea melódica y cantar la canción "Amigo" de Roberto Carlos.			Emplear palabras para crear la letra de una canción.		Recordar la letra y melodía de las canciones aprendidas en la etapa inicial.	
Actividad y recursos	Se saluda a las integrantes cantando el nombre de cada una y preguntando ¿Cómo etas?		Se lalea la canción, para que las integrantes identifiquen la línea melódica de la canción. Una vez reconozcan la canción se canta en grupo teniendo en cuenta el fraseo del tema.			Se busca una temática que en este caso, fue la fiesta del día de la Virgen Milagrosa. Luego se les indica a las participantes que la idea de la actividad es componer una canción para la Virgen María, posteriormente la docente improvisa un primer verso acompañándose armónicamente con la guitarra, para que la persona que aleatoriamente participe pueda completar la frase, se canta y se repite cada estrofa hasta finalizar el tema. Se sugiere que el tema sea corto, para facilitar la memoria a corto plazo		La docente empieza a lalear las canciones: nada te turbe, linda mañana y tengo tu amor para ver cuál de las canciones vistas es la que más recuerdan las participantes. Sin la letra.	
Recursos	Guitarra		Ukelele, canción y huevitos			Guitarra		Canciones aprendidas	
Reflexión Ver anexo 7	Al cantar el nombre de todas las personas que asisten a la sesión de clase se genera un clima de confianza, de reconocimiento del otro y de auto reconocimiento, al poder expresar sus sentimientos.		Esta canción ha despertado en ellas mucho sentimiento y la interpretaban con mucha emoción. Seguramente porque es una canción que forma parte de la vida ellas por su carácter de religiosas. De esta manera se muestra la importancia que tiene la música para contribuir en la dimensión emocional para las personas de la edad adulta.			Esta composición musical se realizó en equipo, donde cada participante dio su aporte, estimulando la creatividad y enriqueciendo el área cognitiva.		En esta actividad, las hermanas recordaron las canciones trabajadas anteriormente, demostrando así que se puede estimular la memoria a través de la actividad musical.	

**TALLER III DE LA ETAPA II**  
**DIA DE EJECUCIÓN: 16 de noviembre de 2016**  
**TOTAL DE PARTICIPANTES: 16 personas**

HORA	2:45pm	3:00pm	3:00pm	3:15pm		3:45pm	4:00pm	4:00pm	4:15pm
<b>Tema y contenido</b>	Canción de Saludo		Motricidad Coordinación motriz,			Ritmo Pulso		Audición Reconocimiento de canciones	
<b>Objetivo y conducta observable</b>	Cantar los nombres de las participantes a través de la canción "hola"		Pasar la pelota mientras se canta el estribillo "gira gira gira la pelota, gira gira gira sin parar"			Percutir el pulso con instrumentos de percusión menor mientras se canta la canción "Amigo" de Roberto Carlos		Escuchar, reconocer y cantar la canción "pueblito viejo"	
<b>Actividad y recursos</b>	Se saluda a las integrantes cantando el nombre de cada una y preguntando ¿cómo estás?		La maestra le da la pelota a una de las participantes, para que mientras se canta la canción la vaya pasando a las demás hacia la derecha, de una manera coordinada		D E S C A N S O	Se les entregan diferentes instrumentos de percusión menor, junto con la letra de la canción, posteriormente la docente empieza a marcar el pulso con los brazos y les pide a todas que lo percutan en su instrumento observando la marcación que ella realiza. Luego se canta la canción mientras se percute el pulso con los instrumentos		Se entrega la letra de la canción "pueblito viejo" para que las integrantes la identifiquen, después la docente lea la melodía de la canción para que las integrantes recuerden la línea melódica del tema. Por último se canta la canción en grupo, cuidando el fraseo del tema	
<b>Recursos</b>	Guitarra		Pelotas de plástico			Panderetas, tambores, castañuelas, maracas y canción.		Letra de pueblito viejo y ukelele	
<b>Reflexión Ver anexo 8</b>	Al cantar el nombre de todas las personas que asisten a la sesión de clase se genera un clima de confianza, de reconocimiento del otro y de auto reconocimiento, al poder expresar sus sentimientos.		Este ejercicio presenta un nivel de dificultad, porque que había que hacer una coordinación tanto auditiva como motora. Se resalta el empeño, la voluntad y el deseo de hacer el ejercicio.			Aquí se tuvo en cuenta las limitaciones del grupo, donde habían religiosas que tenían problemas auditivos y visuales, por esta razón se incorporó la parte de percusión menor en la canción.		Es importante seleccionar canciones que les permitan evocar recuerdos para estimular su memoria y despertar emociones positivas.	

TALLER IV DE LA ETAPA II									
DIA DE EJECUCIÓN: 23 de noviembre de 2016									
TOTAL DE PARTICIPANTES: 15 personas									
HORA	2:45pm	3:00pm	3:00pm	3:15pm		3:45pm	4:00pm	4:00pm	4:1pm
<b>Tema y contenido</b>	Canción de Saludo		Entonación Reconocimiento de canciones			Lenguaje (vocabulario)		Ritmo pulso	
<b>Objetivo, conducta observable</b>	Cantar los nombres de las participantes a través de la canción "hola"		Reconocer las canciones aprendidas en la etapa I.			Decir diez palabras diferentes según la letra que salga al lanzar el dado.		Percutir el pulso con los instrumentos de percusión menor mientras se canta la canción "pueblito viejo"	
<b>Actividad y recursos</b>	Se saluda a las integrantes cantando el nombre de cada una y preguntando como esta.		La docente empieza a llear las canciones de, la piragua, ya amaneció y ay si si, y observa si las participantes recuerdan la melodía, se unen al canto y reconocen la canción. Después de ello les entrega la letra de las canciones para que las puedan entonar con más fluidez.			D E S C A N S O La docente lleva un dado de cartón, que en cada lado tiene escrita una letra. Se canta el estribillo en " <b>la casa de pinocho todos cuentan hasta ocho pin uno pin dos...</b> " para rotar el dado y cuando llegue hasta ocho a la persona que quede, se le pide que lo lance al piso; según la letra en que quede el dado, la persona deberá decir diez palabras que empiecen por esta. Y así hasta que todas las personas participen		Se les entregan diferentes instrumentos de percusión menor a las participantes. La docente empieza a marcar el pulso con los brazos y les pide a todas que lo percutan en el intrumento, siguiendo la marcación que ella realiza con los brazos. Por último se entona la canción mientras se va marcando el pulso.	
<b>Materiales</b>	Guitarra		Guitarra			Dado con letras		Panderetas, tambores, castañuelas, maracas y canción.	
<b>Reflexión</b> <b>Ver anexo 9</b>	Al cantar el nombre de todas las personas que asisten a la sesión de clase se genera un clima de confianza, de reconocimiento del otro y de auto reconocimiento, al poder expresar sus sentimientos.		Las hermanas recordaron las canciones trabajadas anteriormente, demostrando así que se puede estimular la memoria a través de la actividad musical.			De esta actividad se resalta el valor de la lúdica, y el juego para crear un clima de alegría y confianza, que permite que la persona se exprese.		Aquí se tuvo en cuenta las limitaciones del grupo, donde habían religiosas que tenía problemas auditivos y visuales, por esta razón se incorporó la parte de percusión menor en la canción.	

### Etapa III “Intermedio II”



#### Especificaciones

Se llevó a cabo cuatro talleres durante el mes de noviembre y diciembre del año 2016, con un total de 6 horas efectuadas, contando con la participación de un promedio de 16 personas por clase, lo que está detallado en los cuadros posteriores.

#### Reflexión pedagógica

Kodaly decía que “el canto coral formaba *hombres disciplinados y de noble carácter*” (Zapata & Valencia, 2015). La práctica coral realizada generó trabajo en equipo, entusiasmo, mayor atención y concentración, seguían las instrucciones que daba la docente; por lo que se quiso aprovechar la época navideña para recordar canciones y aprender repertorio nuevo, lo cual favorecía la **actividad cognitiva**, pues se estimulaba la memoria musical, el lenguaje, el reconocimiento de información previamente aprendida, etcétera; también se realizaron ejercicios de respiración, estiramiento corporal y relajación, antes de empezar a cantar para preparar el **cuerpo** previamente a las actividades programadas.

Con lo anterior, se percibieron algunos cambios de comportamientos positivos en las participantes durante esta práctica, pues estaban más activas y de mejor **ánimo** lo que hizo que las integrantes mejoraran su capacidad de tolerar a las compañeras, facilitando las relaciones fraternas; en beneficio del **aspecto emocional** de su vida y coincidiendo con la opinión de la directora del hogar la Milagrosa Sor Elvira Soler (comunicación personal agosto 2018)

TALLER I DE LA ETAPA III									
DIA DE EJECUCION: 30 de noviembre de 2016									
TOTAL DE PARTICIPANTES: 15									
Hora	2:45pm	3:00pm	3:00pm	3:15pm		3:45pm	4:00pm	4:00pm	4:15pm
<b>Tema y contenido</b>	Relajación y respiración		Entonación Línea melódica			Ritmo motivos rítmicos		Practica de conjunto Practica coral	
<b>Objetivo, conducta observable</b>	* relajar los músculos de la cara. *hacer ejercicios de respiración antes de cantar		* Cantar y recordar la canción “hace mucho tiempo”.			*Percutir en un vaso una célula rítmica.		Cantar la canción peces en el rio y el tamborilero.	
<b>Actividad y recursos</b>	Se ambienta con música instrumental. La maestra orienta los ejercicios de la siguiente manera: masajear suavemente los músculos de la cara, hacer flexiones en el cuello, mover en círculo los hombros y los brazos por medio de imitación. Después se hacen unos Ejercicios de inspiración profunda como: inhalar y después exhalar por la boca haciendo sh sh sh sh ....		<ul style="list-style-type: none"> <li>Se entrega la letra de la canción: “hace mucho tiempo”; la maestra canta cada frase del tema y las participantes repiten lo escuchado. Después se canta la canción en conjunto de principio a fin. Por último se les pide que ellas canten la canción solas mientras la docente las acompaña con el instrumento armónico.</li> </ul> <i>ver video 11,12,13</i>			*Se le enseña a las hermanas un patrón rítmico melódico como el que se muestra a continuación:  D E S C A N S O Después de aprender la célula anterior, se percute con las palmas y se canta. Por último se les entrega a las hermanas un vaso desechable con una cuchara, para que percutan la célula rítmica en el sin cantar <i>Ver videos 14 y 15</i>		Se les entrega a las participantes la letra de las canciones que se van a interpretar y una vez reconozcan el texto y de que música se trata, se canta en conjunto cuidando el fraseo y ritmo del tema.	
<b>Recursos</b>	pista de música instrumental		Letra de la canción, guitarra.			vasos y cucharas plásticas		letra de las canciones, ukelele	
<b>Reflexión Ver anexo 10</b>	Contribución al desarrollo motriz, por lo cual las posibilita para ser más funcionales.		Aquí se resalta el valor de la letra de la canción que ha despertado en ellas, sentimientos de paz y armonía.			Adicional a lo anterior en esta oportunidad se logró estimular la concentración, a través del ensamble rítmico.		La importancia de este ejercicio radica en la estimulación de la capacidad cognitiva, porque estaban atentas, ya que una canción navideña evoca recuerdos fuertes.	

TALLER II DE LA ETAPA III									
DIA DE EJECUCIÓN: 7 de diciembre de 2016									
TOTAL DE PARTICIPANTES: 16									
Hora	2:45pm	3:00pm	3:00pm	3:15pm		3:45pm	4:00pm	4:00	4:15
<b>Tema y contenido</b>	Entonación Línea melódica y recuerdo					Entonación Línea melódica			
<b>Objetivo, conducta observable</b>	Recordar el texto y melodía de la canción “a la nanita nana” mediante el juego “completa la frase Cantar la canción a la nanita nana ”					*Ensayar los cantos para la novena de la tarde *aprender la canción Navidad Navidad Jose Luis Perales			
<b>Actividad y recursos</b>	<p>“Juego completa la frase”</p> <p>Paso 1: se le entrega a cada participante una palabra de las diferentes estrofas de la canción</p> <p>Paso 2: luego se pone una cartelera en el piso para poder pegar las palabras.</p> <p>Paso 3: la docente empieza a cantar la canción “a la nanita nana”, haciendo una pausa en donde quiere que las hermanas completen lo que sigue.</p> <p>Paso 4: las hermanas recuerdan lo que sigue por medio de la memoria musical e identifican las palabras.</p> <p>Paso 5: la docente va recogiendo las palabras en el orden que deben ir y las va pegando en la cartelera, cerciorándose que la participantes haya recordado el fragmento.</p>				D E S C A N S O	<p>1) La maestra entrega la letra de la canción de “navidad navidad” luego la canta completa, posteriormente invita a las participantes a que intenten cantar la línea melódica de la canción, finalmente se repasa estrofa por estrofa un par de veces, hasta asegurar lo más que se pueda, la melodía.</p> <p>2) Después Se le entrega a cada persona una carpeta que contiene los cantos que se interpretaran en la novena (peces en el rio, el tamborilero, el portal de belén). Y Se repasa cada canciones dos veces, una vez se finaliza esta parte se recogen las carpetas para continuar el ensayo.</p> <p>Finalmente, se entrega un instrumento de percusión menor con el cual deberán llevar el pulso mientras cantan el estribillo de los gozos de la novena.</p> <p><i>Ver video 16</i></p>			
<b>Materiales</b>	Palabras escritas en tiras de papel, dos pliegos de cartulina, ukelele.					Marcas, panderetas, raspas, güiro, castañuelas, carpetas y ukelele.			
<b>Reflexión</b> <b>Ver anexo 11</b>	La intención de este ejercicio es estimular, la concentración y la atención. La respuesta fue positiva, ya que al entonar la canción ellas recordaban la frase que seguía.					Es obvio que para las Hermanas esta época es significativa y son momentos en los que se puede aprovechar para hacer un buen trabajo, ya que la motivación es alta y están dispuestas a cantar, lo que fortalece tanto la parte social como la parte cognitiva y también emocional, pues se evidencia una buena actitud y respuesta ante los ejercicios propuestos.			

<b>TALLER III DE LA ETAPA III</b> <b>DIA DE EJECUCIÓN: 14 de diciembre de 2016</b> <b>TOTAL DE PARTICIPANTES: 16 personas</b>							
Hora	2:45pm	3:05pm	3:05pm	3:15pm		4:00pm	4:15pm
Tema y contenido	Entonación lenguaje		Motricidad Expresión corporal			Practica de conjunto Practica coral	
Objetivo, conducta observable	Realizar ejercicios de respiración y soplo para trabajar articulación		* realizar los gestos corporales de la canción "en mi tribu"			Cantar la canción peces en el rio y el tamborilero. Ensayar la novena del 24 de diciembre	
Actividad y recursos	<p>*Se ambienta con música instrumental. Para crear un ambiente tranquilo.</p> <p>*La maestra invita a las participantes a soplar el objeto que realiza pompas de jabón.</p> <p>*Se inhala profundamente y a medida que se exhala la docente pasa con el objeto de hacer burbujas cerca de la boca de cada participante para que al expulsar el aire, salgan burbujas de él.</p>		<p>*la docente presenta la canción con gestos asociados a las letra de la misma.</p> <p>*luego invita a las personas que imiten los gestos mientras se canta la canción.</p> <p>* Después la docente les indica a las participantes que canten junto a ella realizando los gestos.</p> <p>* Por último se canta la canción dos veces completa con los gestos asociados.</p> <p><i>(En mi tribu - Canción infantil, 2014)</i></p>			<p>Se les entrega a las participantes la letra de las canciones que se van a interpretar.</p> <p>Se canta la canción con acompañamiento una vez.</p> <p>Posteriormente se trabaja la afinación, asociando el gesto manual con la melodía de la canción.</p>	
Materiales	<i>Pista de música instrumental, objeto de hacer burbujas.</i>		<i>Ukelele y canción en mi tribu.</i>			<i>letra de las canciones, ukelele</i>	
Reflexión Ver anexo 12	Se resalta el valor de la lúdica, y el juego para crear un clima de alegría y confianza, que permite que la persona se exprese.		En esta actividad entran en juego la dimensión cognitiva y la dimensión motriz ya que las participantes movían su cuerpo asociando los movimientos a la letra de la canción, lo que además fortalecía la memorización.			La importancia de este ejercicio radica en la estimulación de la capacidad cognitiva, porque estaban atentas, ya que las canciones navideñas evocan recuerdos fuertes.	

CLASE IV DE LA ETAPA III									
DIA DE EJECUCIÓN: 21 de diciembre de 2016									
TOTAL DE PARTICIPANTES: 16 personas									
Hora	2:45pm	3:00pm	3:00pm	3:15pm		3:45pm	4:00pm	4:00pm	4:15pm
<b>Tema y contenido</b>	Relajación y respiración		Audición Reconocimiento de canción			Ritmo Pulso		Practica de conjunto Practica coral	
<b>Objetivo, conducta observable</b>	*Relajar los músculos faciales, del cuello, hombros, brazos, mientras suena música instrumental. *Respirar despacio y profundo mientras suena música instrumental.		Identificar la canción “la rancherita”			*tocar el pulso de la canción “En mi tribu” con instrumentos de percusión menor.		*Cantar la canción “otro año que queda atrás” en conjunto	
<b>Actividad y recursos</b>	La maestra hace sonar un audio de música suave e instrumental, después invita a las participantes a que imiten los ejercicios de relajación como: masajear suavemente los músculos de la cara, realizar flexiones con el cuello, mover lentamente en círculos los hombros y los brazos. *En segunda instancia se realizaran ejercicios de inspiración profunda y exhalación por la boca con la silaba, sh.		La maestra entrega a cada participante la letra de la canción, para que la lean y reconozcan de que canción se trata, después lea el tema para que reconozcan la melodía. Posteriormente se canta la canción en grupo cuidando del fraseo y las entradas.  Ver videos 17 y 18			Se presenta la canción con mímica. Se entregan los instrumentos de percusión menor. Las participantes realizan el pulso imitando a la docente mientras ella va marchando y tocando el tambor. Se canta la canción mientras se va tocando el pulso.		Se les entrega a las participantes la letra de las canciones que se van a interpretar. Se canta cada estrofa varias veces Luego se entona de principio a fin con el acompañamiento del ukelele.	
<b>Recursos</b>	<i>música instrumental</i>		<i>Ukelele</i>			<i>Maracas, raspas, pandeetas, sonajero de tapas reciclables.</i>		<i>letra de las canciones, ukelele</i>	
<b>Reflexión Ver anexo 13</b>	En este ejercicio hay contribución al desarrollo motriz, por lo cual las posibilita para ser más funcionales.		En esta parte destaco la participación de una de las hermanas afectada por el alzhéimer, donde ella fue capaz de cantar y recordar animadamente, la letra e la canción.			En este ejercicio las participantes pudieron relacionar los sonidos de los instrumentos con la letra de la canción, lo que favoreció su capacidad de ubicación, concentración y seguimiento de instrucciones, siento esto un aporte al aspecto cognitivo y motriz.		Es necesario tener en cuenta que para este caso se presentó una canción relativamente extensa, generando dificultad para el desarrollo del taller.	

## Etapa IV “Intermedio III”



### Especificaciones

En esta fase, se ejecutaron cuatro talleres durante el mes de mayo y junio del año 2017, con un total de 5 horas efectuadas; se contó con la participación entre 18 a 20 personas por sesión de clase, las actividades propuestas durante cada taller, objetivos y demás, están consignados en los cuadros que se verán a continuación.

### Reflexión pedagógica

El trabajo interdisciplinar favoreció la atención, la concentración y la participación activa de las integrantes, pues había un refuerzo de los temas y contenidos mediante dos disciplinas diferentes.

Durante esta etapa se realizaron ejercicios de reconocimiento de canciones colombianas, juegos de tingo tango y adivinanzas para fortalecer la ubicación temporo- espacial, **estimulación motriz** y entonación de algunas canciones favoritas de las participantes.

En los talleres realizados se tuvo en cuenta el principio metodológico de Willems: *escuchar-reproducir-reconocer* pues cuando se realizaba el reconocimiento de canciones primero se escuchaba varias veces, las participantes intentaban llear o cantar y finalmente reconocían de que canción se trataba, también a la hora de darle respuesta a las adivinanzas; se repetían varias veces hasta comprenderlas y después reconocer la respuesta; además de ello en el momento del cierre de la etapa se pudo utilizar el método de improvisación de musicoterapia que menciona Ramon H (comunicación personal abril 2018) pues al cantar las trovas las participantes se arriesgaban a crear e improvisar unas nuevas.

En el trabajo se vinculó el área de terapia ocupacional y música, lo cual fue favorable para el bienestar de esta población, pues se trabajó una temática en común durante el tiempo en el que las adultas mayores estaban con la terapeuta y la maestra de música; se fortaleció así la parte cognitiva, atención orientación temporo-espacial entre otras, se percibió que las integrantes estaban tranquilas y se mostraban receptivas ante las sugerencias e instrucciones que se les daban.

<b>TALLER I DE LA ETAPA IV</b> <b>DIA DE EJECUCIÓN: 24 de mayo de 2017</b> <b>TOTAL DE PARTICIPANTES: 20 Personas</b>							
Hora	2:45pm	3:00pm	3:00pm	3:15pm		3:45pm	4:00pm
<b>Tema y contenido</b>	Motricidad Motricidad gruesa		Audición Reconocimiento de canciones.			Entonación Articulación	
<b>Objetivo, conducta observable</b>	*Mover la cabeza, los hombros, las manos, los pies con la canción “mueve tu cabeza”		*Escuchar y recordar a que canción corresponde la línea melódica que suena Cantar la canción identificada			Pronunciar y completar las palabras de la rima don pepito verdulero	
<b>Actividad</b>	Se canta la canción y a medida que se entona, se realizan los movimientos asociados a las palabras de manera rápida y lenta.  <i>(TOCA TU CABEZA   Baile - ¡Canta, Maestra!, 2016)</i>		La docente lea la melodía del “San Juanero” acompañándose con la guitarra, les pregunta a las participantes que canción está sonando, después de identificarla les entrega la letra de la canción para cantarla en grupo		D E S C A N S O	La docente entrega a cada participante la letra de la rima, para que la lean, despacio pronunciando bien las palabras (la letra debe ser grande) Después de decir varias veces la rima, la docente invita a que completen la frase, con pregunta – respuesta, ejemplo: Les dice “Don pepito verdulero se cayó en un?” ellas contestan <b>sombrero</b> Así sucesivamente con diferentes frases de la rima.	
<b>Recursos</b>	<i>Amplificador de la voz y canción de movimientos.</i>		<i>Guitarra, letra de la canción.</i>			Letra de la rima don pepito el verdulero	
<b>Reflexión Ver anexo 14</b>	Considero que los ejercicios de motricidad al hacer parte de la práctica musical, son importantes y se constituyen en un complemento al trabajo de otros terapeutas como el terapeuta físico.		De igual manera que el ejercicio anterior, en este mostraron un avance en el área cognitiva, ya que reconocían rápidamente la melodía y letra de la canción.			Para ellas esta actividad fue novedosa y se percibió la auto exigencia en el aprendizaje de la rima y esto demuestra un progreso en el área motivacional y en el área cognitiva	

<b>TALLER II DE LA ETAPA IV</b> <b>DIA DE EJECUCION: 31 de mayo de 2017</b> <b>TOTAL DE PATICIPANTES: 18 personas</b>							
Hora	2:45pm	3:00pm	3:00pm	3:15pm		3:45pm	4:00pm
<b>Tema y contenido</b>	Motricidad Motricidad gruesa		Audición Reconocimiento de canciones			Motricidad Ubicación temporal	
<b>Objetivo, conducta observable</b>	*Mover la cabeza, los hombros, las manos, los pies con la canción “mueve tu cabeza”		*Reconocer a que canción pertenece la línea melódica que está sonando. *Cantar La canción “ Agáchate el sombrero”			<ul style="list-style-type: none"> <li>Contestar las preguntas de tiempo que están en las hojas de colores.</li> </ul>	
<b>Actividad</b>	Se canta la canción y a medida que se entona, se realizan los movimientos asociados a la palabras		La docente lea la melodía de la canción “Agáchate el sombrero” acompañándose con la guitarra. Después invita a las participes a que adivinen que canción es y digan su nombre. Posteriormente les entrega la letra de la canción y cantan todas juntas.			Esta actividad consiste en jugar tingo tingo tango con una pelota grande de caucho. La persona que quede lanza la pelota hacia adelante, donde están las hojas de colores en el pido con números. Después la docente toma la hoja donde cayó la pelota que tiene preguntas como: ¿Qué día es hoy? ¿En qué año estamos? ¿Cuál es el nombre de la directora de la comunidad? ¿Cómo se llama el papa actual de la iglesia católica? Adivina que instrumento está sonando, ¿qué canción está sonando? ; descubrirla respuesta de las adivinanzas de frutas o animales no complejas. Se realiza la actividad hasta que todas hayan participado.	
<b>recursos</b>	<i>Amplificador de la voz y canción de movimientos.</i>		<i>guitarra , letra de la canción “ Agáchate el sombrero”</i>			<i>Hojas de colores y pelotas.</i>	
<b>Reflexión Ver anexo 15</b>	Aquí es evidente un avance en la parte motriz, pues ellas reconocían y movían las partes de su cuerpo con mayor agilidad		Las participantes reconocieron la línea melódica y la canción a la cual correspondía, hubo empatía hacia el repertorio colombiano.			De esta actividad se resalta el valor de la lúdica, y el juego para crear un clima de alegría y confianza, que permite que la persona se exprese, eso hizo que ellas pudieran estar tranquilas y disfrutar de la actividad.	

TALLER III DE LA ESTAPA IV							
DIA DE EJECUCIÓN: 7 de junio de 2017							
TOTAL DE PARTICPANTES: 15 personas							
Hora	2:45pm	3:00pm	3:00pm	3:15pm		3:45pm	4:15pm
<b>Tema y contenido</b>	Motricidad Motricidad gruesa		Practica de conjunto Practica coral			Audición Reconocimiento de canciones	
<b>Objetivo, conducta observable</b>	*Mover la cabeza, los hombros, las manos, los pues con la canción "mueve tu cabeza"		*Cantar la canción agáchate el sombrero			<ul style="list-style-type: none"> <li>Cantar y recordar la canción "la rancherita" y "cielito lindo".</li> </ul>	
<b>Actividad</b>	Se canta la canción y a medida que se entona, se realizan los movimientos asociados a las palabras		La docente entrega la letra de la canción agáchate el sombrero para cantar el tema todas juntas acompañado con la guitarra... se entona varias veces cuidando del fraseo y ritmo de la canción.		D E S C A N S O	<p>Para realizar esta actividad se les pregunto a las participantes que temas les llamaba la atención.</p> <p>La docente lea la canción que se va a interpretar para que las participantes la identifiquen; Después les entrega a las participantes la letra de la canción que se va a interpretar y cantan todas juntas acompañando con guitarra</p> <p>Posteriormente la maestra selecciona 3 o 4 personas para que canten la estrofa como solistas y las demás acompañan con el coro.</p>	
<b>Recursos</b>	<i>Materiales: amplificador de la voz y canción de movimientos.</i>		<i>materiales: guitarra , letra de la canción agáchate el sombrero</i>			Guitarra , letras de la canción	
<b>Reflexión Ver anexo 16</b>	Esta actividad se convirtió en un ritual de clase durante esta etapa lo que hizo que se preparara el cuerpo antes de la actividad musical y de esta manera ellas reconocían que empezaba la clase.		Aquí se ven avances en la capacidad de cantar en equipo y establecer mejores relaciones con las compañeras.			La canción de la rancherita ha sido una de las canciones que ha generado más impacto. Aquí es importante considerar los gustos musicales como es el caso de la otra canción que aunque no se había cantado antes, por solicitud de ellas también se trabajó en este taller, generando así un nivel alto de motivación o disposición al trabajo.	

<b>TALLER IV DE LA ETAPA IV</b> <b>DIA DE EJECUCIÓN: 14 de junio de 2017</b> <b>TOTAL DE PARTICIPANTES: 18 personas</b>		
<b>Hora</b>	3:15pm	4:15pm
<b>Tema y contenido</b>	Entonación Cantar tovas y canciones colombianas Improvisar tovas	
<b>Objetivo, conducta observable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantar la canción “Agáchate el sombrero, san Juanero y la cucharita”.</li> <li>• Cantar las trovas escritas por la terapeuta ocupacional Yira Gómez.</li> <li>• Improvisar y crear trovas diciendo disparates.</li> </ul> Ver videos 19, 20 y 21	
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sombreros, ponchos (para la caracterización de cada persona)</li> </ul>	
<b>Reflexión</b> <b>Ver anexo 17</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Este taller tiene mucho valor, y corresponde a un trabajo interdisciplinar; se contó con la participación conjunta de la terapeuta ocupacional, quien venía trabajando precisamente aspectos musicales de la región andina colombiana. Esto dio como resultado una participación conjunta más integral y equilibrada, donde se estimuló la creatividad.</li> </ul>	

## Etapa V “Avanzado”



### **Especificaciones**

En la etapa final del plan de educación musical que se estableció, se ejecutaron tres talleres durante el mes de agosto y septiembre del año 2017, para poder coincidir con la fecha en la cual se celebra la fiesta de este Santo Católico; hubo un total 4 horas efectuadas, con la participación de 17 y 26 personas en las sesiones programas, los detalles del proceso en esta fase están especificados en con cuadros siguientes.

### **Reflexión pedagógica**

Durante esa etapa se efectuó un segundo trabajo multidisciplinar, con una obra teatral que recreaba la vida y obra del fundador de esta congregación religiosa San Vicente de Paul; que fue escrita por la terapeuta ocupacional Yira Gómez, además se escogieron seis canciones alusivas a San Vicente, que fueron ensayadas durante las clases de música, para luego ser interpretadas durante el desarrollo de la obra teatral. Los espectadores que presenciaron esta obra, se mostraron satisfechos con lo que vieron.

Se pudo valorar y fortalecer el trabajo interdisciplinar dirigido hacia el bienestar de las adultas que allí viven, pues con la participación y la colaboración de otra disciplina, se estimuló el aspecto cognitivos, físico y emocional de las personas que participaron de la experiencia. Orff consideraba el “arte integral” (Valencia 2015) como una herramienta fundamental para la formación de las personas, pero también como un elemento integrante para la participación y bienestar de los adultos mayores.

<b>TALLER I DE LA ETAPA V</b> <b>DIA DE EJECUCIÓN: 30 de agosto de 2017</b> <b>TOTAL DE PARTICIPANTES: 17 personas</b>					
<b>Hora</b>	2:45 pm	3:15pm		3:30pm	4:00pm
<b>Tema y contenido</b>	Entonación línea melódica			Entonación línea melódica	
<b>Objetivo, conducta observable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensayo del repertorio que se cantara en el musical de San Vicente de Paul.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensayo del repertorio que se cantara en el musical de San Vicente de Paul</li> </ul>	
<b>Actividad y recursos</b>	Se entregan las letras de la canciones que se interpretaran <ul style="list-style-type: none"> <li>Se escucha la melodía cantada por la docente y se repite el mismo fragmento varias veces hasta se escuche lo mejor posible.</li> <li>Posteriormente se cambia de canción y se realiza la misma dinámica.</li> <li>Se enfatiza en el fraseo y ritmo de las canciones</li> </ul>		D E S C A N S O	<ul style="list-style-type: none"> <li>La docente canta algunas adivinanzas para que las participantes den la respuesta y cambien de actividad.</li> <li>Se entregan las letras de la canciones que se interpretaran</li> <li>Se escucha la melodía cantada por la docente y se repite el mismo fragmento varias veces en conjunto</li> <li>Posteriormente se cambia de canción y se realiza la misma dinámica.</li> <li>Se enfatiza en el fraseo y en las entradas de la canción</li> </ul>	
<b>Recursos</b>	Guitarra y letras de las canción			Guitarra y letras de las canción	
<b>Reflexión</b> <b>Ver anexo 18</b>	Este taller presento un nivel de complejidad más alto, donde ellas se presentaron con mayor autonomía y liderazgo, de alguna manera desplazando la labor de la docente, pero con la firme intención de que la actividad saliera bien ya que se estaba preparando una celebración muy importante para su congregación religiosa, el día de San Vicente de Paul.			Este taller presento un nivel de complejidad más alto, donde ellas se presentaron con mayor autonomía y liderazgo, de alguna manera desplazando la labor de la docente, pero con la firme intención de que la actividad saliera bien ya que se estaba preparando una celebración muy importante para su congregación religiosa, el día de San Vicente de Paul.	

TALLER II DE LA ETAPA V								
DIA DE EJECUCIÓN: 13 de septiembre de 2017								
TOTAL DE PARTICIPANTES: 17 personas								
Hora	2:45 pm	3:15pm		3:35pm	3:50pm	3:50pm	4:15	
Tema y contenido	Practica coral			Adivinanzas		Practica coral		
Objetivo, conducta observable	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensayo del repertorio que se cantara en el musical de San Vicente de Paul.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Encontrar la respuesta de las adivinanzas que está cantando la docente.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensayo del repertorio que se cantara en el musical de San Vicente de Paul</li> </ul>		
Actividad y recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se entregan las letras de la canciones que se interpretaran</li> <li>Se escucha la melodía cantada por la docente y se repite el mismo fragmento varias veces hasta que se escuche lo mejor posible.</li> <li>Posteriormente se cambia de canción y se realiza la misma dinámica.</li> <li>Para mejorar la afinación de los temas se direcciona el sonido con la mano, imitando los movimientos que realiza la docente.</li> </ul>			D E S C A N S O	<ul style="list-style-type: none"> <li>La docente canta adivinanzas cortas acompañándose del ukelele.</li> <li>canta varias hasta que las participantes hayan dicho la respuesta.</li> <li>Después recita otras muy cortas que sean de animales, frutas o relacionadas con los ritos religiosos que ellas practican.</li> </ul>		<p>Se entregan las letras de la canciones que se interpretaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se escucha la melodía cantada por la docente y se repite el mismo fragmento varias veces hasta que se escuche lo mejor posible.</li> <li>Posteriormente se cambia de canción y se realiza la misma dinámica.</li> <li>Para mejorar la afinación de los temas se direcciona el sonido con la mano, imitando los movimientos que realiza la docente.</li> </ul>	
Materiales	<i>organeta y letras de las canciones</i>			<i>ukelele y adivinanzas</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Organeta y letras de las canciones</i></li> </ul>		
Reflexión Ver anexo 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este taller presento un nivel de complejidad más alto, donde ellas se presentaron con mayor autonomía y liderazgo, de alguna manera desplazando la labor de la docente, pero con la firme intención de que la actividad saliera bien ya que se estaba preparando una celebración muy importante para su congregación religiosa, el día de San Vicente de Paul.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Como el ejercicio anterior género un poco de ansiedad, por el sentido de responsabilidad, de compromiso y de que las cosas salieran bien, fue necesario e importante introducir algo que pudiera disipar esa emoción. Las adivinanzas y recitadas permitieron un estado de relajación. Para continuar con el ensayo</li> </ul>		<p>En este momento se logró el objetivo que era preparar el ensayo pudiéndose realizar satisfactoriamente.</p>		

<b>TALLER III DE LA ETAPA V</b> <b>DIA DE EJECUCIÓN: 27 de septiembre de 2017</b> <b>TOTAL DE PARTICIPANTES: 26 personas</b>		
<b>MUSICAL A SAN VICENTE DE PAUL</b>		
Hora	2:00 pm	3:15 pm
Tema y contenido	Presentación del musical	
Objetivo, conducta observable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantar las canciones que se ensayaron en los dos talleres anteriores.</li> <li>• Presentar la obra teatral compuesta por la terapeuta Yira Gómez</li> </ul>	
Materiales	Disfraces, guion y letra de las canciones	
Reflexión Ver anexo 19	<p>Esta actividad fue el culmen de todo el proceso y fue la presentación de un musical en un evento de suma importancia para la congregación, donde se contó con la participación de 40 religiosas, 12 de ellas cantaron coordinadamente y 8 desempeñaron un papel actoral en la obra y todas se mostraron complacidas con la actividad.</p> <p>Dentro del contexto del trabajo interdisciplinar y al contar con el apoyo de la terapeuta ocupacional, se puede concluir que, efectivamente la música es un elemento importante en la generación de bienestar en el adulto mayor.</p>	

Tabla 3

<b>Repertorio musical empleado Durante las diferentes etapas</b>		
	<b>Canción</b>	<b>Libro o Autor</b>
<b>Etapa inicial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Si yo fuera una hormiguita</li> <li>*Santo africano</li> <li>*Tan cerca de mi</li> <li>*Vienen con alegría</li> <li>*Linda mañana</li> <li>*Mi mano está llena de tu bendición</li> <li>*tengo tu amor en la brisa</li> <li>*La piragua</li> <li>*Ya amaneció</li> <li>*Ay si si</li> <li>*Nada te turbe</li> <li>*Colombia tierra querida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Autor anónimo</li> <li>*(Libro- Cantemos al Dios de la vida, pág. 86) anónimo.</li> <li>*(Libro- Cantemos al Dios de la vida, pág.119) V. Barajas</li> <li>*(Libro- Cantemos al Dios de la vida, pág.24) C. Gabaraín</li> <li>* Libro: Misa campesina colombiana Autor: Alberto Escobar Ospina 1982</li> <li>*(Libro- Cantemos al Dios de la vida, pag,132)</li> <li>*Libro: Misa campesina colombiana Autor: Alberto Escobar Ospina 1982</li> <li>* José Barros</li> <li>*Autor: Paola Cubillos R.</li> <li>* Luis Ariel Rey</li> <li>*Autor: Tere Larrain</li> <li>* Lucho Bermúdez</li> </ul>
<b>Etapa intermedia I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Hola</li> <li>*Don't worry by happy</li> <li>*Amigo</li> <li>*Pueblito Viejo</li> <li>*La piragua</li> <li>*Ya amaneció</li> <li>*Ay si si</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*(Musicoterapia y Alzheimer, 2012)</li> <li>*Autor: Bobby McFerrin.</li> <li>*Autor: Roberto Carlos.</li> <li>*José A. Morales</li> <li>*José Barros</li> <li>* Autor: Paola Cubillos R.</li> <li>*Luis Ariel Rey</li> </ul>
<b>Etapa intermedia II</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Todos juntos</li> <li>*Peces en el rio</li> <li>*El tamborilero</li> <li>*A la nanita nana</li> <li>*Navidad, Navidad</li> <li>*En mi tribu</li> <li>*Allá en el rancho grande</li> <li>*Otro año que queda atrás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Los Jaivas</li> <li>* Manuel Navarro, España.</li> <li>* Katherine Kennicott Davis</li> <li>*(libro- Cantemos al Dios de la vida, pag,179)S.R. Gomis</li> <li>*Autor: Jose Luis Perales</li> <li>*Maria Costumero</li> <li>*Juan Díaz y Emilio Uranga</li> <li>* .....</li> </ul>
<b>Etapa Intermedia III</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Toca tu cabeza</li> <li>*San Juanero</li> <li>*Retahíla Don pepito el Verdulero</li> <li>*Agáchate el sombrero</li> <li>*Allá en el rancho grande</li> <li>*Cielito lindo</li> <li>*La cucharita</li> <li>*Trovas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Autor: Canta maestra</li> <li>*Anselmo Durán</li> <li>* .....</li> <li>*Jorge Añez</li> <li>*Juan Díaz y Emilio Uranga</li> <li>*Quirino Mendoza</li> <li>*Jorge Veloza</li> <li>*creación en clase</li> </ul>
<b>Etapa avanzada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Amigo Vicente</li> <li>*El corazón de San Vicente de Paul</li> <li>*Oh Luisa de Marillac</li> <li>*Alma misionera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Corazón de Paul tv 2013</li> <li>* Corazón de Paul tv 2014</li> <li>* .....</li> <li>*(Libro- Cantemos al Dios de la vida, pág.277)</li> </ul>

#### **4. ¿Cómo se contribuyó en últimas al bienestar y calidad de vida de las adultas mayores de la casa La Milagrosa?**

Como se ha venido manifestando en la mayoría del escrito, el bienestar está directamente ligado con el desarrollo del ser humano en sus diferentes dimensiones como: la Física, afectiva, psicológica, mental o cognitivo, social y espiritual; pero como se manifiesta en el marco teórico que sustenta este trabajo investigativo, también se refiere a la capacidad que tiene el ser humano de sentirse bien, sentirse positivo, de estar bien consigo mismo y con los demás; sin embargo, en muchas ocasiones, una persona no puede encontrar bienestar por sí sola, necesita de los demás para poder desarrollarse, adaptarse a los diferentes entornos y ser feliz.

Partiendo de esta premisa, quiero contar lo que significó para mí la experiencia musical con las adultas mayores de la Comunidad Vicentina ubicada en La casa la Milagrosa de Bogotá y de esta manera dar respuesta a la contribución que ésta tuvo en el bienestar de ellas.

En primer lugar cuando se me presento la oportunidad de trabajar con este tipo de población, no tenía los conocimientos pedagógicos necesarios para impartir una clase de música con personas mayores; recuerdo mucho que llegue cantando música infantil y todo lo hacía como si estuviera dándole clase a niños, muchas veces por eso las hermanas no permanecían en mi clase y se iban, me quedaba con solo cinco después del descanso. Sin embargo la hermana superiora Sor Elvira Soler que también es adulta mayor y que algunas veces asistía a los talleres que yo impartía, me enseñó que para trabajar con las adultas mayores, las actividades debían adaptarse al ritmo de vida de ellas, pues la vida de una persona mayor transcurre de una manera más lenta por así decirlo, a diferencia de los niños, especialmente por sus condiciones físicas; de esta forma yo empecé usar las herramientas del desarrollo musical que la maestra Pitti Martínez nos daba durante las practica universitaria con población de niños; adaptando estas enseñanzas a las necesidades físicas, mentales, sociales, emocionales y psicológicas para el trabajo con las adultas mayores que yo realizaba, como se manifiesta en el diseño metodológico de este proyecto.

Dúrate el primer periodo fue un reto porque yo les hablaba bajito, ellas no me escuchaban muy bien y se enojaban; así que para que se sintieran conformes y pudiera escucharan mi voz, tuve la necesidad de amplificarla mediante un micrófono inalámbrico, fue mucho mejor para ellas y para mí, ¡nos sentimos bien con esa herramienta!

Además de lo anterior durante este primer acercamiento a la población, luego de haber aprendido a trabajar de una manera más paciente y pausada con ellas, entender que no son niñas y que esta labor es muy diferente a la que se realiza con otras poblaciones; empecé a usar repertorio religiosos y colombiano que conocían para que las clases fueras más agradables; tuve la necesidad de aumentar el tamaño de la letra de las canciones, pues las veía un poco frustradas tratando de leer los temas en los libros de cantos que ellas tenían.

Después de cada clase conversaba con la directora y fue así como me fui enterando de las patologías que tenían las hermanas; me empecé a percatar de una manera más consciente del comportamiento que tenían en la clase. Observe que de una u otra forma las hermanas se molestaban mucho con las religiosas que tenían alzheimer o demencia senil avanzada, pues de repente cambiaban de tema o interrumpían el canto, así que tuve la necesidad de indagar sobre este tipo de enfermedades porque no conocía la forma de relacionarme con estas personas, pues algunas eran muy dispersas, hablan de cuestiones que no tenían nada que ver con el momento, además se irritaban con facilidad y eso hacía que la clase no fluyera de la manera que se esperaba.

En medio de la investigación que realice, leyendo algunos documentos y sobre todo en el compartir con las adultas, me di cuenta que hablarles despacio y claro hacía que las hermanas sobre todo con problemas cognitivos, pudieran procesar la información de una mejor manera y eso les daba tranquilidad; además decidí distribuir a las participantes de una forma diferente en el espacio, quitando cualquier tipo de distracción que había, como una mesa grande que estaba en el centro de salón, eso contribuyó a que las actividades se desarrollaran de una forma más organizada, las participantes permanecieran en la clase, estuvieran más estables y atentas.

Me acerque mucho más las personas que tenían patologías cognitivas porque el hecho de estar indicándoles en que parte íbamos de la canción, cantarles al oído, hacía que ellas se concentraran y no interrumpieran la clase; en esto reconocí que muchas de ellas tenían talentos musicales debido a la formación religiosa, que también habían sido profesoras de canto y música, así que procure darles más protagonismo. De esta manera vi que el bienestar se encontraba: en la capacidad que cada persona del grupo iba teniendo en el reconocimiento y aceptación del otro, en medio del que hacer musical.

El repertorio musical, de música religiosa y colombiana, que implementé en las clases fue bien acogido por todas; de esta forma la música se convirtió en una excusa para que compartiéramos de una manera más organizada, tolerando las diferencias de cada miembro del grupo y entendiendo que cada una va a su ritmo y tiene algo que aportar así sea poco pero valioso. Esto lo digo porque cuando las hermanas empezaron a ser protagonistas al empezar el canto o cantaban unas estrofas solas, las demás las escuchaban y respetaban su forma de entonar así fuera un poco a destiempo, además empezaron a opinar sobre asuntos de la clase y ya no se perdían tanto espacio temporalmente.

Ahora bien, como se evidencia en el cronograma, destine un tiempo para investigar sobre el tema del adulto mayor y reflexionar sobre lo vivido en el primer periodo. En este lapso tuve la oportunidad de visitar otros centros de atención al adulto mayor diferentes al de una congregación religiosa; y en definitiva me di cuenta que en estos lugares si existe atención hacia esta población, pero yo siento que está dirigida hacia las necesidades básicas como: comer, dormir, vestirse, ir al baño, salud, vivienda, etcétera. Si bien es cierto que hay programas artísticos para ellos, percibo que estos tienen más un carácter recreativo que educativo, pues generalmente es un show que preparan fundaciones o personas que quieren hacer obras sociales y se queda ahí en un momento dirigido hacia estas personas y no más.

Por esta razón y por muchas más, decidí continuar con la experiencia del plan de educación musical para las hermanas de la casa La Milagrosa de Bogotá. Este plan lo estructuré en la medida en que fui conociendo y viendo las necesidades del grupo, por ejemplo: fui consciente en medio de la investigación, que la memoria en el adulto mayor es muy difícil recuperarla, pero si se pueden hacer actividades para hacer más lento su deterioro; me di cuenta que la población mayor es muy diversa y yo estaba dejando de lado a las personas que tenían dificultades físicas, además de que mis clases estaban siendo monótonas, porque solo se estaba dando la entonación de canciones.

Como lo dice Angélica Cepeda (comunicación personal abril 2018) “muchas veces la calidad de vida y el bienestar de una persona depende de quien la asiste” a la luz de ello, considero que es el docente quien proporciona bienestar a sus estudiantes, en la medida en que piensa a cada uno como un ser íntegro, que tiene necesidades propias. Por ser el maestro un agente transmisor del arte musical en este caso, se convierte en una persona que da bienestar si goza de su propio bienestar, que se ve reflejado en la calidad de su música e interacción con sus estudiantes.

En este sentido a los siguientes talleres llegaron más personas y empecé a realizar actividades variadas, como se ve especificado en las etapas del plan educativo; determine trabajar sobre esos ejes musicales pensando en el desarrollo de las hermanas como: el aspecto físico, es decir que a través de la actividad musical movieran sus extremidades; era gratificante y muy emocionante ver a alguna persona de silla de ruedas mover los dos pies, que intentara cantar, lanzar la pelota con precisión, alzar los brazos, mover la cabeza, solo porque la música y la canción las motivaba a hacerlo; también el desarrollo en el aspecto cognitivo, lo vi reflejado cuando ellas cantaban las canciones nuevas, eso para mí era impresionante, también ver que a veces se acordaban de mi nombre, que intentaban entonar y memorizar las cosas, que se

esforzaban por hacer bien el trabajado, que se acordaban de las melodías, que podía sostener una conversación coherente por un tiempo con alguna de ellas después de la clase. Eso hacía que yo las viera felices y creo que esto realmente contribuía a su bienestar.

Por otra parte recuerdo mucho que en algunas clases observe que las hermanas se irritaban con facilidad; perdían las hojas y muchas veces tenían que compartir con la otra y eso les molestaba o las hacía enojar, a veces se quejaban mucho por el dolor que tenían, porque no habían dormido bien, etcétera. Por esto quiero decir que siempre he considerado que un docente de cualquier área, debe tener inteligencia emocional, en esa medida podrá entender e identificar sus propias sentimientos y emociones, por lo tanto también las de sus estudiantes, para que así pueda ser un mediador entre las diversas situaciones que se presentan dentro del aula de clase.

Muchas veces cuando las participantes del grupo tenían discordias entre ellas, yo no sabía qué hacer, otras veces cuando veía una situación tensa, solo se me ocurría empezar a cantar y ellas se calmaban con la canción porque empezaban a unirse a mi canto, eso ¡era muy bonito!, cuando peleaban por la letra, yo les daba instrumentos de percusión para que dejaran de pensar en eso y se calmaban. Esto quiere decir que el trabajo en el aspecto socio afectivo se vio en la capacidad en que las participantes tenían de expresarse de cualquier manera, con un instrumento, gritando, sonriendo, otro tipo de acciones, además de la interacción con el otro.

Lo cierto es que el bienestar lo vi en la habilidad que se tuvo al transmitir la música, de expresar lo que fuera mediante ella; también este se dio en el aprender a escuchar a cada persona, inclusive en su silencio y en entender que cada una de ellas tiene mucho que aportar, conocimiento, experiencia, mucha vida ya transcurrida, que es bueno ser comentada, escuchada y reconocida por los más jóvenes.

### **¿Qué sucede con el pedagogo musical?**

El pedagogo musical es aquel maestro que con su saber propio lleva, guía, conduce y orienta a sus estudiantes en los procesos de formación, pero como lo manifiesto en el título de este capítulo, considero que fue un poco difícil encontrar la manera adecuada y eficaz de guiar a cada adulta mayor en este proceso de formación musical porque cada una es un mundo completamente distinto y en esta medida no todas se comportan de la misma manera, ni reaccionan igual ante los ejercicios musicales, entre otras cosas.

Fui encontrando las didácticas apropiadas para el trabajo con ellas a través de la investigación y observación de cada clase, algunas veces notaba que con algún ejercicio se aburrían, o se dispersaban, estaban muy atentas, se reían, etcétera. Así que haciendo un paralelo entre uno y otro día de clase, reflexionando con la directora, fui descubriendo las actividades que más se ajustaban a ellas.

Durante esta experiencia se tuvo en cuenta a cada personas como ser integro individual en los procesos de enseñanza y aprendizaje, pero evidentemente tuve algunas frustraciones, porque en este trabajo, se necesita de mínimo dos personas para asistir a las participantes más limitadas, y no se contaba con esa ayuda.

Por otra parte quiero reconocer como maestra del arte musical, que uno también necesita de sus estudiantes para crecer como ser humano, porque cada uno de ellos tiene cosas que aportar por más grande o pequeño que sea, además constituyen parte de nuestra experiencia vida como profesores. Para respaldar lo anterior, hay una de muchas anécdotas que sucedieron mientras daba la clase de música, hechos que me hicieron llegar a este tipo de reflexiones.

Sor Mercedes Hernández es una hermana que canta muy bien, fue maestra de canto, de español, y matemáticas, cuando era más joven, era una soprano muy afinada por cierto, pero tiene un Alzheimer que esta avanzando; era la más hiperactiva de todas, así que yo tenía que estar a su lado casi toda la clase. Recuerdo que algunas veces yo les enseñaba canciones colombinas o religiosas que ellas se sabían y a veces me equivocaba en la melodía, y ella me decía *¡así no es!*, o me exigía mucho que vocalizara bien, porque no se entendían las palabras, se

ponía muy brava, cuando yo decía o cantaba mal una palabra. Con esto quiero decir que ella en medio de su patología mental, me estaba enseñando a cantar mejor y fijarme bien en las palabras que entonaba.

Bien, para abordar otro aspecto que considero importante decir, es que un pedagogo musical está destinado a crear proyectos, que transformen para bien una realidad o una población. Este plan educativo musical implementado durante esta experiencia con las adultas mayores, fue hecho con base a la formación académica recibida en la facultad de Música de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia. Sin embargo considero como futura pedagoga de este país, que la educación hacia el adulto mayor no está planteada, no conozco reflexión pedagógica sobre los saberes de los ancianos y eso para mí es preocupante (por así decirlo); porque hay un dicho que dice “quien no conoce su historia está destinado a repetirla”. Los adultos mayores tienen la historia del país, e incluso de la misma educación y pedagogía de Colombia, pero están olvidados y no se reconoce su conocimiento, sabiduría o experiencia de vida; esta sociedad está fragmentada, los niños por un lado, los padres por otro, los jóvenes, y adultos, cada uno en lo suyo.

Para manifestar la importancia de los saberes de los adultos mayores, me permito contar otra anécdota, bastante particular por cierto. Recuerdo que un día fui a entrevistar a Sor Mercedes Cuadros que era mi asistente en las clases de música, siempre me ayudaba a llevar los instrumentos, actualmente tiene ochenta años. Resulta que el día que llegue a entrevistarla se puso a leer las preguntas, y me dijo que estaban muy mal redactadas, mientras me hablaba, yo me di cuenta que ella sabía de proyectos investigativos, redacción y demás, por la manera en que me explicaba las cosas, pues anteriormente había sido profesora de filosofía en los colegios de esta congregación, además de dirigir algunos proyectos. Así que muy generosa ella se sentó conmigo y me ayudó a redactar las preguntas que yo iba realizar para algunas entrevistas de este proyecto de grado, estuvieron mucho mejor transcritas, lo dicen mis asesores. En ese sentido me di cuenta que ella sabían mucho más que yo en muchas cosas, yo sentí que se estaba desperdiciando su saber.

Retomando la pregunta inicial, considero que para mejorar la calidad de vida de las adultas mayores, lo primero es el reconocer a cada una y aceptarla como es, y tener en cuenta que no solo el maestro es quién aporta en este trabajo, sino que las adultas también son guía para encontrar la ruta metodológica de educación, enseñanza y aprendizaje, en donde través de la actividad musical las hermanas se veían más felices y yo también gozaba de ver bien a mis estudiantes. La calidad de vida es mutua.

Por último los adultos mayores son importantes en nuestra sociedad, sus aportes son grandes, porque en ellos reposa la sabiduría, la experiencia, el conocimiento y muchas virtudes, además el bienestar de ellos también depende de que tanto los hacemos sentir valiosos.

### **¿De qué manera se fortalece el trabajo interdisciplinar?**

El trabajo entre diferentes disciplinas en este caso se fortifica de múltiples formas ya que las hermanas del hogar La Milagrosa, están asistidas por médicos, enfermeras, terapeutas ocupacionales, terapeutas físicos y una profesora de artes plásticas.

Cuando empecé a realizar mi trabajo, sentí que era una clase más, pero en el desarrollo de la experiencia, me di cuenta que la música puede contribuir al fortalecimiento de estas disciplinas, por ejemplo recuerdo cuando dialogaba con la hermana superiora, ella manifestaba con alegría que mediante la música veía que las participantes se motivaban a mover su cuerpo, esto era casi que una terapia física para ellas; así mismo la clase se convirtió en un espacio que aliviaba un poco las cargas de las enfermeras, pues cuando las religiosas no tenían actividad en el tiempo libre se la pasaban por toda la casa, a veces se entraban a la habitación equivocada y las enfermeras tenían que estar muy pendientes de ellas; en cambio en la clase de música además de hacer ejercicios, ellas permanecían por casi dos horas en un mismo lugar, y era fácil encontrarlas para la merienda, el suministro de su medicina, tomarles la tensión o lo que se necesitaba.

Por otra parte quiero citar al maestro Héctor Ramón (comunicación personal, abril, 2018) quien dice que “a través de la música, se pueden abrir canales de comunicación para que la persona se sienta bien. Es decir si una persona está deprimida y escucha una melodía, una

canción o un ritmo que promueve una alegría intrínseca, a través de esto se puede lograr que la persona cambie su estado de ánimo a diferencia de llegarle con un discurso de solo palabras, que muchas veces de pronto tiene el efecto contrario. Es decir a través de la música se puede llegar a los más íntimo de la persona, abrir su sensibilidad y modificar su estado de ánimo”

Atendiendo a las palabras del maestro, durante la experiencia me pude dar cuenta que sucedieron algunos hechos en donde si veía que la música hacia que una persona cambiara su estado de ánimo, casi que de una manera inmediata.

Por ejemplo Sor Cleotilde era una hermana que cuando llego a mi clase no quería cantar, ni tocar instrumentos, hacia mala cara, fuera de eso a mí se me olvidaba su nombre y se ponía muy brava conmigo porque yo le preguntaba cómo se llamaba varias veces. Así que en primer lugar empecé por aprenderme su nombre, lleve instrumentos y materiales nuevos a la clase, para ser usados en medio de la canción, como unos títeres pequeños que para ella fueron bastante curiosos, la vi sonreír en clase ese día ¡fue genial!. Después realizaba actividades con bombas, con pelotas, como se ven especificadas en los cuadros de los talleres, esto a ella le agradaba mucho, así que a través de las diferentes didácticas y actividades realizadas, se fue acoplando más a la clase, tuvo una actitud mejor y disfrutaba de las sesiones.

De esta forma pienso que como se vio con Sor Cleotilde y con muchas otras hermanas que participaron de la experiencia, que a veces llegaban enojadas, tristes o felices a clase. La música les permitió mejorar su estado de ánimo, ocupándose en el canto, en la coordinación al percutir un instrumento, sintiendo que estaba haciendo algo productivo. Eso fue lo que yo percibí cuando las veía así y empezábamos a hacer música, me daba cuenta que cambiaban de inmediato. Con esto quiero decir que por medio del ejercicio musical se puede contribuir al área de la salud y medicina, en este caso la salud psicológica, que es aquella que también se encarga de las emociones del ser humano, y porque no decirlo a la labor de la psiquiatría, pues la acción musical ayuda a que la persona, baje sus niveles de neurosis, depresión, ansiedad y demás.

Por ultimo quiero resaltar el trabajo que realice junto con la terapeuta ocupacional Yira Gómez, porque fue una forma de mostrar, que cuando dos disciplinas se unen y reconocen el valor que tiene cada una en el cuidado y bienestar del adulto mayor, se da la oportunidad de conversar y hacer un intercambio de saberes, de esta manera se fortalece y se enriquece el trabajo dirigido hacia esta población; por ejemplo para organizar el trabajo en las dos etapas intermedia III y avanzada, las dos destinamos tiempo para dialogar sobre las actitudes, potencialidades y preferencias de las hermanas durante las clases, para así determinar los temas a tratar; en etapa intermedia III, identificamos que ellas disfrutaban mucho de la música andina, por eso quisimos tomar ese tema, hacer un ejercicio que las exigiera en la creatividad y autonomía como se vio en el último taller de las trovas.

Por otra parte en la etapa avanzada notamos que algunas hermanas se aislaban por sus limitaciones físicas, por ejemplo: unas ya no podían ver bien y se encerraban. El reto en esta etapa fue prepararlas para que ellas fueras las protagonistas en la obra de teatro, pues Yira me enseñó que el adulto mayor tiene la necesidad de encontrar una ocupación que le guste y uno como maestro debe ayudarle.

Finalmente podemos concluir que el trabajo impregno las disciplinas encargadas del bienestar del adulto mayor en este lugar, y contribuyo de una manera positiva.

### **¿Cómo se observa la estética en esta experiencia con las adultas mayores vicentinas?**

Una experiencia de aprendizaje personal es la concepción de la estética, ya que las hermanas se caracterizan por tener unas rutinas de orden, de disciplina y de trabajo que las caracterizan y permiten tener un entorno agradable que se asocia a lo corporal y a lo espiritual.

Para hablar un poco de cómo se vivió la estética durante esta experiencia, quiero definir esta palabra como

“la rama que tiene por objeto el estudio de la esencia y la percepción de la belleza, por otro lado puede referirse al campo de la teoría del arte, y finalmente puede significar el estudio de la percepción en general, sea sensorial o entendida de manera más amplia”.(El filósofo, 2012, prr.1)

Ahora bien, entendiendo la estética como la percepción de la belleza no solo en el arte sino en los diferentes aspectos y situaciones de la vida, considero entonces que durante la experiencia con las hermanas mayores de la compañía Hijas de la Caridad de San Vicente de Paul, se puede decir entonces que la viví de esta manera.

La Hermanas Vicentinas son una población diferente en tanto que tienen principios Católicos Religiosos, en ese sentido como ellas lo mencionaban su vida gira en torno a:

- La vida espiritual ( su relación con Dios), la vida comunitaria
- Saber compartir con los demás, tener en cuenta los valores.
- El servicio a los pobres y necesitados
- El caminar hacia Dios.

Esto quiere decir que el sentido de belleza y de perfección en estas personas se manifiesta en las cosas que yo veía como: el orden en el horario que ellas tenían día a día, la decoración de la casa los letreros muy derechos, todo muy calculado, las sillas muy bien puestas, había mucho orden; inclusive en su vestimenta las religiosas siempre se destacaron por cuidar de su presentación personal, en mis clases cuando alguna se quitaba la cofia, una compañera inmediatamente iba y se la ponía nuevamente, también se cuidaban entre ellas mismas cuando alguna se veía desordenada por su condición.

En sus oficios religiosos su comportamiento es muy respetuoso, y destaco en general la musicalidad de todas, pues esta por ser una generación de religiosas que recibió formación musical, gustaba de este arte. Por ejemplo a mis clases a veces asistía Sor Helena Álvarez, pianista, organista y directora coral de toda la generación de religiosas que se encontraban en la Milagrosa, ella actualmente tiene 101 años de edad, en algunas ocasiones observando e intercambiando algunas palabras con esta hermana me puede dar cuenta que aunque a mí me parecía que no sonaba tan mal alguna obra musical, pues comprendía las limitaciones de las participantes, a Sor Helena le parecía que sonaba muy mal, porque ella fue una directora muy idónea y exigente de música en su época y se sentía un poco frustrada de ver que sus ex alumnas cataban de esta forma.

Como otro ejemplo, en el último ensayo para la obra de San Vicente de Paul muchos de los cantos eran bastante antiguos, que no los pude encontrar en ningún medio, así que en esta parte las hermanas fueron protagonistas de su propio ensayo y pude ver que eran bastante exigentes entre ellas mismas para que la música sonara bien; evidentemente, después de aprenderme bien los temas mediaba la situación, pues ellas se enojaban mucho con aquellas que no entonaban bien.

Para finalizar, quiero decir que ésta por ser una compañía de religiosas tenía un estilo de estética diferente al de otras poblaciones, lo que también se vio en la forma de hacer música que ellas tenían. Además es importante tener en cuenta el valor de este arte en el trascurso de toda la vida del ser humano, pues este contribuye a la formación integral y bienestar de cada persona.

### **Testimonios**

En esta parte se quieren presentar algunos de los comentarios de personas que participaron constantemente de las actividades y talleres musicales; para corroborar con estas opiniones el cumplimiento del propósito inicial que se planteó en el trabajo

***Dialogo personal con Sor Mercedes Cuadros Cordero***

- ¿Qué beneficios trajo para las participantes la actividad musical que se desarrolló?

**Respuesta:** muchos beneficios ante todo ayudo al mantenimiento de las capacidades cognitivas, lenguaje, expresión verbal, atención. Se realizó a nivel grupal con mucho entusiasmo y alegría, con el deseo de canaliza esfuerzos y luchar por dar una respuesta estable ante los ejercicios propuestos. Se les proporciono bienestar y alegría.

- ¿Cree usted que la actividad musical que se realizó ayudo al grupo de las hermanas en su bienestar?

**Respuesta:** si porque se pudo lograr un ambiente comunitario y más sano, un espacio alegre y más fraterno. La memorización mediante juegos, canciones, ritmos, adivinanzas, propiciaron el fortalecimiento de la memoria. Las hermanas estuvieron contentas con alegría entusiasmo y buen ánimo; el trabajo en grupo se fortaleció; se realizaron presentaciones y actividades en conjunto con el apoyo del área de terapia ocupacional. Todo esto fue un aporte psicológico en la convivencia pues podían canalizar mejor sus emociones.

***Dialogo personal con Sor Elvira Escobar Echeverry***

- ¿Qué beneficios trajo para las participantes la actividad musical que se desarrolló?

**Respuesta:** ¡Se sintió alegría! nosotros a veces cogemos la carpeta que tiene el repertorio aprendido y con Sor María Cuadros cantamos las canciones y eso nos alegra y no hace acordarnos de la experiencia musical.

De esto diálogos personales realizados se puede interpretar que la experiencia de educación musical realizada fue significativa para las participantes y contribuyo en su bienestar fortaleciendo el aspecto emocional, social y cognitivo, de acuerdo con lo mencionado por las participantes.

## Conclusiones

- El trabajo musical realizado con las adultas mayores de la casa La Milagrosa, demuestra que la misión del pedagogo musical está encaminada a realizarla no solamente en entornos de educación formal o no formal como la escuela, sino que también es importante tener en cuenta la senectud como sujetos de formación.
- De acuerdo con la investigación, se puede concluir que el adulto mayor tiene un gran valor para la sociedad, porque en ellos reposan muchas virtudes y algo muy importante es que a pesar de sus limitaciones también están en capacidad de aprender
- La música “exige una manifestación del ser en su totalidad “como lo decía Martenot. De modo que la persona hace un esfuerzo por realizar la obra musical de la mejor manera posible. Esto quiere decir que para los adultos mayores, la música es una actividad que les propone retos y metas a alcanzar y una vez estas metas hayan sido alcanzadas se produce satisfacción, en otras palabras bienestar.
- La pedagogía musical, exige una didáctica en todos los campos de aplicación como se pudo demostrar en este trabajo, al hacer una planeación, teniendo en cuenta las condiciones de la población a trabajar, los objetivos y demás.
- De la investigación se puede concluir que el concepto de bienestar del ser humano hace parte de su calidad de vida. Este término se presta muchas veces para múltiples interpretaciones; lo que sí se puede establecer es que está estrechamente ligado con la idea de estar bien o de sentir positivo.
- El docente o persona que se dedica a la enseñanza y esté interesada en desarrollar proyectos educativos hacia la población adulta mayor, debe conocer las características de la población con la cual va a trabajar, para que de esa manera pueda diseñar, buscar o encontrar ejercicios y didácticas apropiadas, que se ajusten a las necesidades del grupo.
- Se puede concluir, que la música junto con otras disciplinas han contribuido al bienestar de las adultas mayores de la casa la Milagrosa ya que esta permite trabajar en tanto en la parte física o motriz, como la parte emocional, social, cognitiva y creativa.
- El docente de música como un mediador en el aprendizaje de sus estudiantes, se preocupa y encuentra la forma adecuada para que cada persona pueda aprender y que ese aprendizaje a su vez sea significativo para él o ella. Es decir el profesor se convierte en un

gestor y autor del aprendizaje significativo en el aula, reconociendo a cada persona como un agente cooperativo en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

- La experiencia de educación musical que se desarrolló con las adulas mayores que habitan en la casa La Milagrosa de Bogotá, contribuyo al bienestar de ellas, pues se estableció un plan educativo con fines pedagógicos, lo que favoreció el aspecto cognitivo, físico y emocional de las personas que participaron en los talleres.
- Respecto a la religión como parte importante de este grupo de estudio, se puede decir que por tener esta una serie de rituales, como la oración diaria en sus horas establecidas, las celebraciones Eucarísticas cotidianas, entre otras, ayudan a crear una disciplina, lo que facilita un trabajo educativo a nivel musical.

De acuerdo con esto se puede plantear que la música en el ser humano además de tener un carácter educativo, tiene también un carácter religioso, en el sentido de religare.

- Se observó claramente que el trabajo musical realizado en la comunidad de las Hermanas Vicentinas de la casa la Milagrosa, mejoró considerablemente, las capacidades motoras, cognitivas, emocionales y de relación.
- De acuerdo a la experiencia realizada, se concluye la importancia de la presencia de un pedagogo musical como parte del equipo encargado de brindar bienestar, en los programas de asistencia al adulto mayor.

## Referencias bibliográficas

- Alvarado & Salazar Medellín Colombia (2014) *Análisis del concepto envejecimiento*. Revista Gerokomos 25(2) 57-62. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Aznar, Giménez, Fanlo, Escanero (s.f) *EL MAPA CONCEPTUAL: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE TRABAJO. DISEÑO DE UNA PRÁCTICA PARA FISIOLÓGÍA*. Recuperado de [http://www.unizar.es/eees/innovacion06/COMUNIC\\_PUBLI/BLOQUE\\_IV/CAP\\_IV\\_5.pdf](http://www.unizar.es/eees/innovacion06/COMUNIC_PUBLI/BLOQUE_IV/CAP_IV_5.pdf)
- Arias (2015) *La enseñanza musical en adultos mayores como estrategia para el encuentro de saberes*.(monografía de grado) Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá D.C. tomado de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/1433/TE-11492.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bausela (2004). La docencia a través de la investigación-acción. *Revista Iberoamericana De Educación*, 35(1), Recuperado el 16 de septiembre de 2018 de: <https://rieoei.org/RIE/article/view/2871>
- Barcos, V. (2016). La Pedagogía Montessori y sus cuatro planos del desarrollo. *revistadigital Inesem*. [online] Available at: <https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/planos-del-desarrollo-montessori/> [Accessed 7 Mar. 2017].
- Bedoya M. (2008) *EL APRENDIZAJE EN LA TERCERA EDAD. UNA APROXIMACIÓN EN LA CLASE DE ELE: Los aprendientes mayores japoneses en el Instituto Cervantes de Tokio* (Tesis maestría) Universidad Antonio de Nebrija, Madrid. Recuperado de <https://www.mecd.gob.es/dam/jcr:e97390a9-c2f9-4c0d-bff1-e57f7cb5194a/2009-bv-10-13gomez-bedoya-pdf.pdf>
- Carrasco, Carnicer & Garrido São Paulo (2016). La experiencia musical en las personas mayores. Enfoques teóricos y buenas prácticas. *Revista Kairós Gerontología*, 19(2), pp. 09-22 Recuperado de <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/29976/20780>
- Carmen R, García, Gonzáles. Habana (2000) *La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales*. *Revista Cubana de Medicina General Integral* xx. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252000000600010&script=sci\\_arttext&tlng=es#](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252000000600010&script=sci_arttext&tlng=es#)
- Colombia Aprende (s.f.) Educación para adultos. Recuperado el 23 de septiembre de 2018 de <http://colombiaaprende.edu.co/html/home/1592/article-228165.html>.
- Demencia senil. (2016). *cuidateplus*. [online] Available at: <http://www.cuidateplus.com/enfermedades/neurologicas/demencia-senil.html> ) [Accessed 14 Apr. 2018].
- Delval, J. (1994). *El desarrollo humano*. 1st ed. Madrid, pp.21-25. Tomado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=WCr6oxkZP-EC&oi=fnd&pg=PA23&dq=juan+delval+&ots=DiB-fAcqeF&sig=A2x8xNrjWIDHRm8G0uFYUeKeeYM#v=onepage&q=juan%20delval&f=false>
- *Diccionario Enciclopédico Vox 1* (2009). Neurosis. [online] Larousse Editorial. Available at: <https://es.thefreedictionary.com/neurosis> [Accessed 16 Aug. 2017].
- El filósofo. (2012). *Estética*. [online] Available at: <https://elfilosofo.wordpress.com/2012/04/15/estetica/> [Accessed 17 Nov. 2018].
- El HORIZONTE. (2016). *Conoce las principales enfermedades de los huesos*. [online] Available at: <http://www.elhorizonte.mx/escena/conoce-las-principales-enfermedades-de-los-huesos/> 1714037 [Accessed 7 Jun. 2017]
- En mi tribu - Canción infantil. (2014). [video] Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=IJ7-ZCXbtMs> [Accessed 16 Dec. 2016].
- Fontalvo V (s.f) *APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, METACOGNICIÓN E INTELIGENCIAS MÚLTIPLES*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/ciclovannessafontalvo/metacognicion-aprendizaje-significativo-e-inteligencias-mltiples>.

- FNPI (n.d.) Términos correctos para referirse a las personas mayores. [Blog] *blog Periodismo en salud*. Available at: <http://fnpi.org/es/blog/periodismosalud/terminos-correctos-para-referirse-las-personas-mayores> [Accessed 2 Feb. 2017].
- Fromm, E. (1960). *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*. 3rd ed. Nueva York: Rinehart & Co., p.170.
- Garrido (2009) *Determinantes de la calidad de vida percibida por los ancianos de una residencia de tercera edad en dos contextos socioculturales diferentes, España y Cuba* (Tesis doctoral) Universidad de Valencia, España. Recuperado de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10297/fgarrido.pdf;jsessionid...1>
- Instituto de Religiosas de San José de Gerona (s.f) *Musicoterapia para las personas mayores*. Recuperado el 05 de marzo de 2018 de <http://atencionmayores.org/musicoterapia-personas-mayores>
- L. C psicólogos. (n.d.). *TRASTORNOS ASOCIADOS A LA VEJEZ*. [online] Available at: <http://lcpicologos.com/tratamientos-psicologicos/trastornos-asociados-a-la-vejez/> [Accessed 14 Apr. 2018].
- Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de investigación en psicología*, [online] 3(2). Available at: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4999/4064> [Accessed 15 Aug. 2018].
- Ministerio de salud presidencia de la nación Argentina (n.d.). *Enfermedad Cardio vascular*. [online] Available at: <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/enfermedad-cardiovascular> [Accessed 6 Abril de 2018].
- Ministerio de salud y Protección social (2013) *Envejecimiento demográfico. Colombia 1951-2020 dinámica demográfica y estructuras poblacionales*, recuperado el 15 de agosto de 2018 de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Envejecimiento-demografico-Colombia-1951-2020.pdf>
- Musicoterapia y Alzheimer. (2012). [video] Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=zRg0WOUwhY0> [Accessed 15 Nov. 2016].
- Neurosis. (2006). In: *Diccionario Enciclopédico Vox 1*. [online] Larousse Editorial. Available at: <https://es.thefreedictionary.com/neurosis> [Accessed 16 Aug. 2017].
- OMS (2006) *¿Cuáles son los primeros signos de los trastornos mentales?* Recuperado el 24 de agosto de 2018 de <http://www.who.int/features/qa/38/es/>
- Orozco (2017) *“Música para el alma: Intervención pedagógico musical en un caso de Corea Huntington”*(tesis de pregrado) Universidad Pedagógica Nacional de Colombia. Recuperado de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/7866/TE-20109.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Palop, I. (2016). *Las etapas del Desarrollo según Maria Montessori*. [online] papallona. Available at: <http://papallona.es/montessori/las-etapas-del-desarrollo-los-ninos-segun-maria-montessori/> [Accessed 10 Nov. 2017].
- Rice F (1997) *Desarrollo humano, estudio del ciclo vital. Segunda edición*. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ZnHbCKUCtSUC&oi=fnd&pg=PA1&dq=envejecimiento+como+etapa+de+desarrollo+&ots=yAPueeCW2Q&sig=u0QgYtanr85Eg6PFp0ddBw9uFgs#v=onepage&q=envejecimiento%20como%20etapa%20de%20desarrollo&f=false>
- Rondanelli I, R. (n.d.). *Prevención cardiovascular en el adulto mayor*. [online] el sevier. Available at: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-prevencion-cardiovascular-el-adulto-mayor-S0716864012703747> [Accessed 7 Jul. 2017]
- Rosales L. (2005) *Propuesta pedagógica – musical dirigida al trabajo con adultos mayores* (monografía de grado) Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá D.C. Recuperado de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/1433/TE-11492.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Sampieri, Fernández & Baptista (2006) *Metodología de la investigación. 4ª Edición México McGraw-Hill*. Recuperado de <https://josedominguezblog.files.wordpress.com/2015/06/metodologia-de-la-investigacion-hernandez-sampieri.pdf>
- Sabbatella P. (2006) *Intervención musical en el alumnado con necesidades educativas especiales: delimitaciones conceptuales desde la pedagogía musical y la musicoterapia*. Recuperado de <http://musicoterapiaypsicoterapias.org/onewebmedia/Sabbatella%20-%20Tavira%202004%20-%20Vol%2020%20-%20Musica%20NEE%20-%20Texto%20completo%20maquetado.pdf>
- Tere Larrain - Nada te turbe. (2008). [video] Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=8uxXjsNOr64> [Accessed 16 Feb. 2016].
- TOCA TU CABEZA | Baile - ¡Canta, Maestra! (2016). [video] Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=FgJ08ugzbdc> [Accessed 12 Apr. 2017].
- Tomás, J. and Alenara, J. (n.d.). *Master en Paidopsiquiatría*. Universidad autónoma de Barcelona, p.[http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias\\_desarrollo\\_cognitivo\\_0.pdf](http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf).
- TOCA TU CABEZA | Baile - ¡Canta, Maestra!. (2016). [video] Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=FgJ08ugzbdc> [Accessed 12 Apr. 2017].
- Triana & Flechas (2012) *PROPUESTA DE INICIACIÓN MUSICAL PARA EL ADULTO MAYOR* ( Tesis de pregrado) Universidad Pedagógica Nacional de Colombia. Recuperado de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/1680/TE-11096.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valencia Mendoza, G. (2017). LA MÚSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL HOMBRE. *Folios*, (6), 30.37. <https://doi.org/10.17227/01234870.6folios30.37>
- Valencia M (2015), "Corpus Teórico - Edgar Willems" . En: Colombia (Pensamiento), (Palabra) Y Obra ISSN: 2011-804X ed: UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL v.N/A fasc.N/A p.6 - 18 ,2015, DOI: <http://dx.doi.org/10.17227/2011804X.15PPO6.19>
- Valencia, G. and Zapata, G. (2015). LOS PEDAGOGOS MUSICALES DEL SIGLO XX. Capítulo tomado del proyecto: “RELACIÓN ENTRE LA PEDAGOGÍA CONTEMPORÁNEA Y LA PEDAGOGÍA MUSICAL HACIA UNA TRANSFORMACIÓN EDUCATIVA MUSICAL.
- Villamizar (2007) *La musicoterapia como tratamiento para la conservación de la memoria, en esquema corporal y las nociones espacio temporales en pacientes con demencias tipo Alzheimer* Bogotá Universidad Nacional de Colombia 2007 Tesis de maestría)

## Anexos

### Anexo 1

Las siguientes tablas contienen las anotaciones y observaciones que la docente realizó del rendimiento de las participantes en las actividades y talleres realizados durante el trabajo musical, además de la auto reflexión y aprendizaje adquirido durante cada sesión de música.

Este diario de campo se convirtió en una herramienta fundamental para la reflexión pedagógica de cada etapa ejecutada.

### Etapa I

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER I</b>				
<b>Total de participantes : 12</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Reflexión de la docente</b>
<p>*En general las participantes estuvieron atentas a los movimientos, eso les ayudo a recordar la letra de la canción.</p> <p>*La mayoría recordó la melodía y el texto de las canciones, se dificultó la participación activa</p> <p>*algunas pueden articular las palabras</p> <p>*las participantes ya conocían esta canción, la mayoría pudo cantar.</p>	<p>*Las participantes cantaban mientras realizaban los movimientos de la actividad 1</p> <p>*La mayoría de las participantes, recordó y canto las canciones de la actividad 2, había afinación en la entonación, se les dificultó llevar y seguir el pulso de la canción cuando cantaban solas sin la docente.</p> <p>*aprendieron maso menos la melodía de la canción.</p> <p>*La mayoría canto la canción de la actividad 4 y pudieron seguir con el pulso y tempo que llevaba la docente.</p>	<p>Las participantes asociaron los gestos corporales con la letra de la canción, algunas estaban en silla de ruedas y su participación estuvo acorde con su limitación.</p> <p>Algunas participantes no siguen las ordenes, al decir que entreguen la hoja no la entregan sino la esconden y la doblan en el bolsillo</p> <p>la mayoría realizó un esfuerzo por interactuar con los demás .</p>	<p>Algunas participantes estaban contentas con la canción de la actividad 1, Se percibió mal humor de lagunas participantes y dispersión.</p> <p>Las participantes con Alzheimer y demencia senil, se veían contentas y participaban de la actividad 2 y en general había empatía del grupo.</p> <p>*se peleaban entre ellas, porque algunas cambiaban la letra de las canciones religiosas.</p> <p>*Las hermanas estaban alegres porque el texto hablaba de la naturaleza y muchas de ellas se detenían a hablar de los campesinos, no hubo peleas ni discordias en esta actividad.</p> <p>Se percibió alegría, risas, y buena relación entre ellas en la actividad 4</p>	<p>Actividad 1: Inicie la canción a un tempo rápido así que a las hermanas se les dificultó entender y realizar los movimientos, cuando baje la velocidad estuvo mejor.</p> <p>*Las hermanas se sienten más tranquilas cuando hay un tema conocido para ellas, pero también se aburren porque ya se lo saben.</p> <p>* Hay que buscar un equilibrio en las actividades para que exista participación activa de todas las integrantes.</p> <p>La letra que les entregue de la canción era de un tamaño pequeño, así que a las hermanas se les dificultó leer.</p> <p>*Las canciones las alegró. *hay que buscar que todas las personas participen pese a su limitación.</p>

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER II</b>				
<b>Total de participantes: 11</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje</b>
<p>*estaban atentas a las indicaciones de la docente en la actividad 3</p> <p>* no retuvieron muy bien la letra de la canción “tengo tu amor”</p> <p>* recordaron la letra de la canción linda mañana.</p> <p>* recordaron las canciones colombianas con el sonido del piano fue gratificante ver la participar activamente a las personas con Alzheimer avanzado</p> <p>* Muy pocas al contar la historia del compositor recordaron la canción.</p> <p>*</p> <p>* En el tema de tengo tu amor la atención era dispersa.</p>	<p>En la actividad de relajación había silencio, Escuchaban atentas la música que estaba sonando.</p> <p>* Se aprendieron la línea melódica de la canción linda mañana.</p> <p>* entonaron la canción de la piragua muy bien</p> <p>* recuerdan la línea melódica del tema linda mañana y lo entonan bien aunque en ocasiones cambian la melodía al terminar las frases.</p>	<p>*las participantes realizaron lo ejercicios de estiramiento con dificultad, como estirar los brazos o mover los hombros, los ejercicios de respiración si los pudieron realizar.</p>	<p>En la actividad 1 se percibía el ambiente tranquilo, las religiosas respiraban imitando a la docente.</p> <p>*se veían alegres con la canción la piragua.</p> <p>*no hubo discordia entre ellas durante este taller</p> <p>*les gusta mucho el tema de linda mañana se veían alegres y concentradas.</p>	<p>* El repertorio colombiano es agradable para las religiosas.</p> <p>* son capaces de aprender fácilmente canciones nuevas, cuando la línea melódica es repetitiva.</p> <p>* Los ejercicios de estiramiento debes ser de una manera más lenta y con movimientos suaves.</p>

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER III</b>				
<b>Total de participantes: 15</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
Las hermanas estuvieron atentas al cuento que contaron los estudiantes de la UPN	cantaron las canciones que interpretaban los estudiantes de la UPN		Se veían entusiasmadas y alegres con la visita de estas personas.	Las adultas mayores necesitan tener contacto permanente con la gente, eso las hace sentir bien.

**Etapa I**

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER IV</b>				
<b>Total de participantes: 12</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
<p>*la canción “nada te turbe” fue significativa para ellas, pues la letra la asociaban con la oración de Santa teresa de Jesús lo cual se relacionaba con su vida religiosa.</p> <p>*la canción “Ay si si” hacia te tuvieran una atención constante durante el canto, además de seguir las instrucciones que la docente les indicaba. Pues este era un repertorio conocido y agradable para ellos.</p>	<p>La técnica de la canción acumulativa les ayudaba a recordar y reconocer los instrumentos de percusión menor.</p>	<p>Hacer ejercicios de respiración les permitió preparar su cuerpo, relajarse, estirar las extremidades, cada una realizo esto en la medida de sus capacidades pues, muchas de ellas estaban en sillas de ruedas y se les dificultaba y requerían de ayuda del personal de enfermería o de la docente, para mover sus manos brazos piernas etcétera.</p>	<p>*se veían alegres cuando se cantó el tema de “ ya amaneció” y también en el tema de “Ay si si” interactuaban entre ellas y se percibió buena respuesta y buen ánimo durante los ejercicios en general</p>	<p>El repertorio variado de música colombiana les agrada mucho</p> <p>* sentí la necesidad de comprar un micrófono aplicador de voz para que ellas entendieran mejor las instrucciones.</p> <p>* es necesario que haya la presencia de otra persona que ayude a las hermanas más limitadas a realizar los ejercicios.</p>

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER V</b>				
<b>Total de participantes: 13</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
<p>Las religiosas pudieron utilizar diferentes palabras y crear un texto (canción) de manera coherente</p> <p>Se memorizaron la palabra que estaba en la tira de papel.</p>	<p>Cantaron las canciones acumulativas y percutieron los instrumentos.</p> <p>No entonaron muy bien la canción nada te turbe</p>	<p>La mayoría podía mover las manos para hacer sonar los instrumentos de percusión menor.</p> <p>En los ejercicios de relajación, estiramiento y vocalización, estaban un poco desorientadas y hablaban mucho pero me movieron e imitaron a la docente en la medida e sus posibilidades</p>	<p>Al cantar las canciones que ya conocían recordaban la letra y la melodía y eso les daba satisfacción se escuchar que el canto sobaba bien.</p> <p>Cuando empezaron las siguientes actividades de percusión estaban curiosas cuando se les iban a entregar los instrumentos.</p>	<p>Los ejercicios de percusión como el de la canción “ya atardeció”</p> <p>Hacen que las hermanas que tienen limitaciones auditivas se puedan vincular a la actividad.</p>

**Etapas II**

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER I</b>				
<b>Total de participantes: 15</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
<p>*En la actividad de saludo la mayoría no se acordaban del nombre de las otras compañeras pero sobre todo aquellas que no tenían enfermedades como Alzheimer o demencia senil pudieron recordarlo y dos hermanas que tienen Alzheimer no hablaban ni decían el nombre.</p> <p>*en la actividad de las cintas de colores, algunas tenían la atención dispersa, y se ponían a enrollar la cinta sobre todo las que tienen patologías de tipo cognitivo y mental.</p> <p>*retenían el color de las figuras, casi no podían decir la forma que tenían.</p>	<p>*Cantaban el nombre de la persona que se estaba saludando.</p> <p>*la mayoría pudo mover las cintas de colores imitando a la maestra y siguiendo el ritmo de la música,</p> <p>* escuchaban la música de fondo</p>	<p>* coordinaron los movimientos corporales imitando a la maestra.</p> <p>* movieron los brazos con la música</p>	<p>* Cuando se les preguntaba en la canción de saludo ¿cómo estás?, ellas decían más o menos porque estuve enferma, o me duele tal parte del cuerpo, la mayoría dijo que estaba bien.</p> <p>* Se veían contentas en el ejercicio de las cintas, cuando sonaba la música permanecían en silencio.</p> <p>*estaban un poco confundidas al iniciar la actividad 3, pero cuando lo lograron decir el color, se veían tranquilas.</p>	<p>* es importante tener una canción de saludo, pues eso crea una especie de ritual de clase y ayuda al reconocimiento grupal.</p> <p>*el ejercicio de las figuras geométricas ayudo a saber que hermanas podían retener información a corto plazo.</p> <p>*la actividad de las cintas es inclusiva para aquellas que tienen limitación auditiva.</p> <p>*se utilizó un micrófono manos libres , lo cual ayudo bastante</p>

**Etapas II**

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER II</b>				
<b>Total de participantes: 15</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
<p>Recordaron la canción de amigo sin letra y la dicción estaba muy clara.</p> <p>*inventaban palabras para la composición de la Virgen María</p> <p>*recordaron solo la melodía de la canción “ linda mañana”, muy pocas pudieron recordar la melodía de “ nada te turbe” o “tengo tu amor”</p>	<p>*Cantaban el nombre de la persona que se estaba saludando.</p> <p>*entonaron con potencia la canción de amigo, no se perdían tanto en el tempo de la canción.(las entradas de cada estrofa estaban bien)</p> <p>* cantaban la melodía propuesta por la docente en la composición.</p>		<p>Estaban muy animadas con la canción de amigo. Todas cantaban en grupo y se preocupaban porque sonara bien.</p> <p>* se ponen bravas cuando alguna de las hermanas que tienen alzheimer no devuelven los objetos</p> <p>*había expresión de ideas para componer inclusive de algunas hermanas con Alzheimer</p>	<p>* se descubrieron las potencialidades de las religiosas, (Sor Magola es muy talentosa inventando palabras rimadas, muchas participaron en la creación pese a limitaciones visuales y auditivas)</p> <p>* Las canciones antiguas conocidas como “amigo” hace que las religiosas estén concentradas y todas puedan participar, hay equilibrio en la clase, todas participan.</p>

**Etapa II**

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER III</b>				
<b>Total de participantes: 12</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
<p>*Estaban atentas a recibir la pelota y devolverla a la docente.</p> <p>* Algunas recordaron y contaron en que momento de su vida escucharon pueblito viejo.</p> <p>*Las religiosas que tienen Alzheimer y demencia senil no respondían coherentemente</p>	<p>*Cantaban el estribillo – gira gira la pelota da vueltas sin para y en ti se va a quedar-</p> <p>* Realizaban el pulso imitando a la docente, las que no tenían instrumento cantaban.</p> <p>*Algunas religiosas no atendían las indicaciones de la directora.</p> <p>*Entonaron muy bien “pueblito viejo” y querían repetirla varias veces, el conjunto de voces sonaba compacto</p>	<p>*Se les dificultaba agarrar la pelota y lanzarla con precisión.</p>	<p>*Estaban muy animadas con la canción de amigo. Todas cantaban en grupo y se preocupaban porque sonara bien la voz, cuando alguien se equivocaba las religiosas que habían estudiado música se enojaban si no sonaba bien.</p> <p>*Estaban contentas cantando canciones que conocían.</p>	<p>*Las religiosas realizaron actividad musical durante sus quehaceres religiosos, en general son afinadas y pulidas.</p> <p>*Las actividades con objetos como las pelotas permiten la inclusión de aquellas que tienen limitaciones en el cuerpo, de audición, visión. Además estos ejercicios las estimulan físicamente.</p> <p>* Las canciones conocidas, les dan seguridad, y hace que las personas que tienen padecimientos emocionales o mentales estén tranquilas y equilibradas.</p>

**Etapa II**

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER IV</b>				
<b>Total de participantes: 15</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
<p>Reconocieron la línea melódica de las canciones aprendidas anteriormente ( la piragua, ay si si, y ya amaneció) lo cual mosto que la memoria musical en ellas persiste.</p> <p>La mayoría tuvo fluidez en el vocabulario pero otras solo decían una o dos palabras y se desorientaban en la actividad del dado.</p>	<p>Cantaron las canciones aprendidas en las clases anteriores y la de “pueblito viejo” con fluides.</p> <p>Todas cantaba es estribillo “en la casa de pinocho todos cuentan hasta ocho pin 1,pin2,pin3,pin4,pin5,pin6,pin7,pin8” y trataban de pasar el dado al pulso de la canción siguiendo la dirección de la maestra.</p> <p>Identifican los instrumentos de percusión menor.</p>	<p>Todas reaccionaban cuando se les pasaba el dado, se quedaban con él, no hubo mucha agilidad pero cada una lo intento lanzar lo más fuerte que podía en la medida de sus posibilidades físicas.</p> <p>Seguían el ritmo de pueblito viejo con los instrumentos</p>	<p>Había sensación de sorpresa cuando recibían el dado y lo tenían que pasar.</p> <p>Se sentían satisfechas cuando cantaban bien una canción, Se divertían cuando lanzaban el dado.</p> <p>Al final de la clase se expresaban contando anécdotas, pues la canción de “Pueblito viejo” y “Ay si si” las hacia acordarse de su vida pasada.</p>	<p>* El ejercicio de los dados fue apropiado para estimular lenguaje y vocabulario.</p> <p>*Les gusta mucho el repertorio colombiano conocido</p> <p>*Se sugiere la presencia de una enfermera que ayude a Sor Myriam y Sor Julia, en las actividades de percusión o movimiento pues estas religiosas tiene un Alzheimer muy avanzado. y necesitan de ayuda para que puedan participar activamente de la clase.</p>

**Etapas III**

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER I</b>				
<b>Total de participantes: 16</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
<p>*se les dificultó imitar a la docente en los ejercicios de praxias faciales, aunque habían unas como Sor Magola que sacaba la lengua y se ponía a gritar.</p> <p>* No pudieron vibrar los labios en los ejercicios vocales.</p> <p>* Se aprendieron la letra de la canción “hace mucho tiempo” les gustó el mensaje y expresaban lo que sentían al cantarla.</p> <p>*repetían el canto luego de escuchar a la maestra.</p> <p>*Cantaban y recordaban las canciones navides</p>	<p>*hacían silencio y escuchaban la música instrumental.</p> <p>* intentaban cantar la línea melódica de la canción hace mucho tiempo, en la segunda repetición.</p> <p>* cantaron y se aprendieron la célula rítmica para después percutirla en el vaso.</p> <p>* No todas direccionaban el sonido imitando el gesto manual de la maestra.</p>	<p>* trataban de imitar a la docente en los movimientos faciales y corporales aunque no había mucha amplitud en sus movimientos.</p> <p>*hicieron el ritmo en el vaso de manera coordinada, cantando y tocando o solo percutiendo.</p> <p>*cogían la hoja que tenía la letra del canto</p>	<p>Los ejercicios de los gestos les provocaban riza, por ver a la maestra o a las compañeras. Sentían afinidad y les parecía bonito el mensaje de la canción “hace mucho tiempo” Estaban entusiasmadas cuando se les entregó el vaso y la cuchara, algunas pensaban que se les iba a dar algo de comer. En la última actividad estaban un poco cansadas.</p>	<p>*en general las religiosas estuvieron tranquilas durante esta sesión, note que había más cordialidad entre todos.</p> <p>*entregar objetos durante la clase como, hojas vasos o cucharas, genera una expectativa positiva.</p> <p>*los objetos ayudan a que las hermanas más limitadas físicamente se motiven a agarrarlo con las manos, pues muchas de ellas permanecen con las manos cerradas. Además estos ejercicios siguen siendo inclusivos para aquellas que no pueden, escuchar, o leer.</p>

**Etapa III**

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER II</b>				
<b>Total de participantes: 15</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
<p>* Se concentraron mucho durante el juego completa la palabra, estaban atentas a lo que seguía en general.</p> <p>*no hubo mucha coordinación al percutir los instrumentos</p>	<p>*cantaban afinadas la acción a la nanita nana, entonabas al tiempo</p> <p>*algunas percutían el rito real del estribillo de la novena y otras hacían el pulso</p>	<p>*golpeaban la pandereta con la mano.</p> <p>*habían movimientos precisos al mover los instrumentos.</p>	<p>* Las religiosas con trastornos cognitivos estaban un poco confundidas en la primera actividad, pero cuando se entonaba la canción a la nanita nana cantaban y se divertían.</p> <p>*estaban entusiasmadas cuando se iba a ensayar la novena con los instrumentos.</p>	<p>* El juego de denominaciones o de completar la palabras, estimula la parte cognitiva.</p> <p>*los ejercicios con instrumentos musicales, permiten trabajar la coordinación viso motriz.</p>

**Etapas III**

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER III</b>				
<b>Total de participantes: 15</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
<p>* Al ver las burbujas de jabón expresaban lo que sentían o lo que imaginaban que era.</p> <p>*repetían después de escuchar a la maestra cantar la canción “en mi tribu”</p>	<p>*hacían silencio mientras sonaba la música instrumental.</p> <p>*cantaban la canción con los gestos asociados y la mayoría hacia el pulso con el instrumento de percusión.</p> <p>* las hermanas cantaron la canciones navideñas con agrado.</p>	<p>*algunas soplaban el objeto que hacia las burbujas de jabón, las demás intentaban coger las burbujas.</p> <p>*la mayoría cogía el objeto.</p> <p>Estaban muy motivadas pero también preocupadas por la novena del 24 de diciembre y los cantos que se iban a interpretar</p>	<p>Las religiosas que no hablan ni se movían hacían gestos de asombro o se reían cuando las burbujas explotaban en su ropa. O en su piel</p> <p>*había coordinación viso espacial de las religiosas que no están tan afectadas por las enfermedades del sistema óseo o del Alzheimer.</p>	<p>*la época navideña motiva a las hermanas a cantar.</p> <p>*el repertorio de canciones cortar es favorable para que se los aprendan.</p> <p>*usar materiales diferentes como: las burbujas, hace que los estudiantes se sorprendan y se sientan bien.</p>

**Etapa III**

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER IV</b>				
<b>Total de participantes: 15</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
<p>Repetían la letra de la canción, después de escuchar a la maestra.</p> <p>*estaban concentradas y en silencio.</p> <p>*no retuvieron la letra ni la melodía de la canción en general</p> <p>*La canción de la rancherita les permitió evocar recuerdos de su pasado y religiosas que no participaban como Sor Gilma, al escuchar esta canción entono todo el tiempo.</p>	<p>Escuchaban y entonaban las frases de la canción.</p> <p>*realizaban bien el pulso cuando la docente marchaba y percutía el instrumento.</p> <p>*se les dificultó afinar la melodía de la canción “otro año que queda atrás”</p>	<p>*la mayoría se expresó e imitó los movimientos propuestos por la maestra</p> <p>*había coordinación viso motriz cuando percutían el objeto.</p>	<p>Sonreían y se divertían en medio de las actividades.</p> <p>*Cuando sonaba mal o alguna se equivocaba una que otra se molestaba y la corregía.</p> <p>*Estaban cansadas con la canción “otro año”</p>	<p>*las participantes se aprenden mejor las canciones cortas, como: la de “ en mi tribu”</p> <p>*la canción de otro año era muy larga para ellas.</p>

Anexo14

**Etapas IV**

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER I</b>				
<b>Total de participantes: 15</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
<p>*había velocidad en el procesamiento de la información auditiva de la a actividad 2.                      *pidieron la letra para aprenderse la rima de memoria.                      *la mayoría pudo completar las frases de la rima.</p>	<p>* * No cantaban la canción “mueve tu cabeza” solo la escuchaban a la maestra e imitaban los movimientos.                      *había articulación y fonación en los sonidos de las palabras de la rima.</p>	<p>*identificaban las partes del cuerpo que se nombraban en la canción de la actividad 1</p>	<p>*había interés y simpatía la canción colombiana.                      *se divertían y reían mientras hacían los movimientos de la canción mueve tu cabeza.                      *les daba riza la rima y se esforzaban por aprenderla.</p>	<p>*las rimas estimulan el lenguaje (articulación, fonación y dicción de las palabras).                      *en definitiva el repertorio colombiano le agrada mucho a esta población.                      *las canciones de las partes del cuerpo permiten crear conciencia corporal en la persona.</p>

**Etapas IV**

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER II</b>				
<b>Total de participantes: 15</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
<p>*había velocidad en el procesamiento de la información auditiva.                      *reconocieron la línea melódica que estaba sonando.                      *algunas no sabían que día era o en qué año estábamos o no sabían cómo se llamaba la compañera del lado.</p> <p>*algunas pudieron dar la respuesta a las adivinanzas.                      *reconocieron el nombre de los instrumentos que mostraba y hacía sonar la maestra.</p>	<p>*escucharon y recordaron las canciones conocidas en la actividad de lanzar la pelota.                      *cantaron la canción colombiana.</p>	<p>*identificaban las partes del cuerpo que se nombraban en la canción.                      * todas lanzaron la pelota                      *algunas pudieron atrapar la pelota.</p>	<p>*había interés y simpatía hacia las canciones andinas colombianas                      *algunas estaban un poco nerviosas cuando tenían que lanzar la pelota.                      * Se sentían contentas cuando se les entregaba la pelota y la lanzaban.                      *se veía expectantes hacia la pregunta que venía.                      * se divertían con las adivinanzas</p>	<p>*la actividad de la pelota estimulo la coordinación visomotriz, además de la orientación entre tiempo y la memoria musical.</p> <p>*contar con la presencia de una enfermera o la terapeuta ocupacional, fue favorable para el buen desarrollo de las actividades.</p>

Anexo16

**Eta**pa IV

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER III</b>				
<b>Total de participantes: 15</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
*había velocidad en el procesamiento de la información auditiva.  * Hacían La lectura de la canción.	*cantaban “la rancherita” y “cielito lindo” en conjunto.  * cantaban la cancion “ agáchate el sombrero”	*identificaban las partes del cuerpo que se nombraban en la canción.  *	*había interés y simpatía hacia la canción andinas Colombiana. *se divertían mientras hacían los movimientos de la canción los 20 ratones. *se veían entusiasmadas cuando cantaban la rancherita y cielito lindo.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es bueno reforzar los temas vistos anteriormente.</li></ul>

**Etapas IV**

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER IV</b>				
<b>Total de participantes: 15</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
<p>*Estaban atentas en las entradas y a la señal de la docente.</p> <p>*había uso de vocabulario al decir los disparates para las trovas.</p> <p>* había expresión de lenguaje en la actividad de las trovas.</p> <p>*la mayoría seguía la letra de las canciones y no se perdían</p> <p>*falta más atención en la actividad de improvisación, algunas estaban un poco dispersas.</p>	<p>*cantaron las canciones ensayadas</p> <p>*percutieron la célula rítmica en la canción del “San Juanero”</p> <p>*recordaron la melodía de “la cucharita” sin ser ensayada así como quien era su compositor.</p> <p>*cantaron las trovas ensayadas y creadas por la Terapeuta ocupacional.</p>	<p>*habían movimientos precisos al percutir el instrumento.</p> <p>*aplaudían y se movían mientras cantaban las canciones colombianas.</p>	<p>*había interés y simpatía hacia las canciones andinas colombianas</p> <p>*estaban ansiosas por tocar el instrumento</p> <p>* Sentía afinidad con las trovas inventadas por la Terapeuta ocupacional Yira G.</p> <p>*se rieron con las ocurrencias y disparates de las trovas improvisadas.</p>	<p>*percutir un instrumento y cantar, es algo agradable para las participantes.</p> <p>*realizar actividades entre dos o más disciplinas es beneficioso.</p> <p>*variar la rutina de las clases es necesario.</p> <p>*el personal de enfermería contribuye a que las personas con mayor limitación física pueda participar activamente de las actividades propuestas con el apoyo de ellas.</p>

<b>OBSERVACIONES DEL TALLER I y II</b>				
<b>Total de participantes: 15</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
*Estaban pendientes de la letra y dicción de las palabras de la canción.	*Estaban muy pendientes de entonar bien las canciones. Se sabían la melodía de la mayoría de las canciones.  *Algunas articularon bien las palabras.	*Las participantes permanecieron sentadas todo el tiempo.	*Estaban preocupadas porque las canciones salieran bien para el día de la presentación.  *Peleaban entre ellas porque algún se adelantaba al cantar o iba a un tempo diferente.  *Se enojaban cuando alguien cambiaba la melodía.	*percutir un instrumento y cantar, es algo agradable para las participantes.  *realizar actividades entre dos o más disciplinas es beneficioso.  *Variar la rutina de las clases es necesario.  *El personal de enfermería contribuye a que las personas con mayor limitación física pueda participar activamente de las actividades propuestas con el apoyo de ellas.

**Etapas V**

<b>OBSERVACIONES DEL MUSICAL TALLER III</b>				
<b>Total de participantes: 15</b>				
<b>Aspecto cognitivo</b>	<b>Aspecto musical</b>	<b>Aspecto físico</b>	<b>Aspecto emocional</b>	<b>Aprendizaje de la maestra</b>
<p>*Estaban atentas durante la presentación, seguían las instrucciones de la terapeuta ocupacional. *leían la línea del texto con fluidez.</p>	<p>*cantaban las canciones ensayadas.  *escuchaban y observaban atentamente.</p>	<p>*hubo expresión corporal de los personajes de la obra.  *hubo comunicación no verbal, con gestos y movimientos.</p>	<p>*se veían alegres y tranquilas, per algunas estaban nerviosas cuando se entonaba el canto.</p>	<p>*el teatro es una herramienta interesante para la participación activa de las adultas mayores.  *realizar actividades para los adultos mayores entre disciplinas, es un apoyo para uno como maestro pero también para las participantes, pues se pueden realizar acciones más elaboradas por lo que se cuenta con más personal.  .</p>

En los siguientes anexos se encuentran los diálogos realizados con diferentes personas que realizan trabajos relacionados con la población adulta mayor.

## ENTREVISTA 1

*Entrevista Realizada el día 20 de abril del año 2018 a la Terapeuta ocupacional Angélica Cepeda egresada de la Universidad del Rosario Bogotá*

1. ¿para usted que calidad de vida en el adulto mayor?

Respuesta: Buenas tardes Paola,

Bueno, la calidad de vida en el adulto mayor para mí es El bienestar general en cuanto a la parte física y psicológica de cada una de las personas. Que haya un óptimo desempeño de sus roles en esa etapa de la vida que principalmente es la utilización del tiempo libre y el autocuidado.

2. ¿qué tipo de ejercicios realiza en sus terapias para contribuir al bienestar de los adultos mayores?

Respuesta: Yo trabajo una técnica que se llama ejercicios de gimnasia cerebral, que son para estimular toda la parte cognitiva, habilidades de memoria, también la parte de orientación. Estos ejercicios ayudan mucho a que los dos hemisferios tengan mayor interconexión neuronal y benefician esas capacidades que los adultos mayores tienen. También a la par pues se hacen actividades todas por el eje cognitivo, entonces actividades de memoria ya sea visual ya sea auditiva, también, actividades perceptuales. Entonces son actividades como: concéntrese, sopas de letras, laberintos, actividades reto lógicas, ilusiones ópticas. Son ese estilo las actividades que se manejan para que podamos estimular esa área cognitiva de ellas. Pero a la par también lo que nos interesa desde la parte ocupacional es que ellos puedan mantener el nivel de Independencia en la ejecución de sus actividades de autocuidado cómo: baño corporal, alimentación, vestido. Entonces hacemos actividades que fortalezcan pues ese mantenimiento de las habilidades.

3. ¿Ha incluido actividades musicales durante tus terapias?

Respuesta: Sí hemos utilizado precisamente ese otro recurso que es importante, de hecho han habido estudios que comprueban que mejora la parte cognitiva de las personas, del adulto mayor. Entonces de fondo se coloca a veces música clásica, pues dicen que precisamente las tonalidades las frecuencias y todo lo que implica esta música como tal, les favorece y les ayuda para que se reactiven las neuronas, esa es una de las actividades que nosotros realizamos, otra, que es para trabajar la parte de las reminiscencias, entonces, se trabaja con música colombiana, música que a ellas les gusta y en su época también la escucharon bastante, entonces la retomamos para estimular esa parte cognitiva. De esta manera hemos tomado como apoyo la música.

4. ¿Qué significado para el adulto mayor la experiencia musical?

Respuesta: pues un beneficio es que ayuda a bajar los niveles de estrés, depresiones. A las personas que tienen sus episodios depresivos la música les ayuda en este aspecto y a la parte cognitiva obviamente porque la estimula constantemente. Yo diría que son como esos aspectos abran muchos más pero principalmente se centra en eso.

5. ¿Qué repertorios de música ha utilizado en sus terapias?

Respuesta: música clásica pero principalmente la música colombiana, a ellas les gusta mucho esa música, recuerdan mucho las letras, eso también ha servido mucho para estimular memoria, entonces empiezan ellas como a devolverse a esos momentos de su vida, hasta les llega a colación recuerdos de su infancia, adolescencia. Eso es algo también que nosotros aprovechamos con un poquito de música.

6. ¿Cómo promueve usted el aprendizaje significativo en adultos mayores?

Respuesta: en general las terapeutas ocupacionales partimos de los intereses de las personas para poder hacer la planeación de las actividades porque nuestra idea no es imponer, la idea no es tener una cantidad de actividades y que tú digas digamos, bueno, voy a hacerles tal cosa sino que tienes que partir precisamente de ese interés individual, si la persona está interesada o sabemos que tiene ese gusto sabemos que vamos a lograr el objetivo de nuestra actividad. Entonces partimos básicamente ese interés Y cómo ya está motivada sabemos que le agrada pues vamos efectivamente a lograr lo que esperamos.

7. ¿De qué manera el adulto mayor puede tener bienestar pese a sus limitaciones físicas cognitivas y psicológicas?

Respuesta: la calidad de vida no depende de la persona, sino de quien la está asistiendo, porque en este caso si ya el deterioro es grande, la persona no es consciente de su condición actual. Supongamos que yo tengo un Alzheimer pero ya en etapa pues bien avanzada, que ya no recuerdo nada, que ya no relaciono las cosas, le pierdo sentido a todo, como que en ese aspecto la gente se ha desconectado, se desconecta como con el mundo, pero si hay una persona que asiste a esa persona en sus cosas, estamos tratando precisamente de darle calidad de vida, a lo que esa persona puede llegar a tener, precisamente como esa persona no tiene esa iniciativa, no es consciente de la realidad actual, pero igual se le puede dar ese bienestar que necesita.

8. ¿Qué beneficios trajo a las adultas mayores las sesiones de música realizadas por la estudiante de la Pedagógica?

Respuesta: había interés de parte de las hermanas, la música es algo que les gusta a ellas en general, estaban esperando el día de la clase, tenían presente ese día, tenían presente lo que estaban preparando o ensayado durante la semana, entonces se veía motivación, algunas pues el hecho de iniciativa empezaban a cantarme algunas estrofitas de las canciones que estaban trabajando, entonces pues aparte del interés se estaba trabajando la parte de memoria, lo más impórtate la motivación que se vio durante ese trabajo, así como el estímulo que se estaba recibiendo todo el tiempo con la música.

9. ¿Podría hacer una reflexión con respecto al tema?

Respuesta: ¿pues a mí sí me cuestiona que nosotros en esta etapa de la vida que estamos haciendo para llegar a tener una calidad de vida adecuada cuando lleguemos a la vejez? Es una pregunta que como que queda ahí en el aire, como que cada persona mirara que se contestara así misma, sí finalmente si me estoy cuidando ¿Tengo hábitos de vida saludable? ¿Hago deporte? ¿Me cuido en la alimentación? Otros si definitivamente no estoy haciendo nada, es como un cuestionamiento en general. ¿Que estoy haciendo para prepararme y tener una calidad de vida, la que yo quiero y espero para cuando llegue a esa etapa?

Gracias Angélica por tu tiempo y por compartirnos tu experiencia.

## ENTREVISTA 2

*Entrevista Realizada el día 23 de abril del año 2018 al profesor y musicoterapeuta Héctor Wolfgang Ramón Rojas.*

¿Cómo definiría calidad de vida en el adulto mayor?

Respuesta: son dos cosas que influyen para que la persona tenga calidad de vida una es el entorno, así como capacidad que tiene la persona de procesar y adaptarse al entorno. Entonces puedes tener personas con condiciones muy duras o aparente muy duras pero que gracias a su capacidad mental a su capacidad de adaptación a su capacidad de re significar el entorno en el que se encuentra, puede sentirse mejor y afrontar con éxito adoptando una postura proactiva respecto a su condición, más allá de que puedan tener un diagnóstico que nuestros ojos nos pueda parecer terrible, nos puede parecer terrible que una persona no se pueda mover, no puede alimentarse por sí misma, pero en la medida en que esta persona ha desarrollado recursos que le permiten afrontar su situación, podemos entonces tener personas que a nuestros ojos nos puede parecer terrible su situación, pero para ellas no es un obstáculo para que ella se sienta bien en el mundo.

1. ¿Cómo contribuye la practica musical en el bienestar de adulto mayor?

Lo que pasa es que la música es una cosa supremamente poderosa, alguien me decía que era algo mágico, pues no es mágico, porque responde precisamente a una necesidad psicológica fisiológica espiritual, de las personas. Pero si realmente uno puede ver como la música tiene una capacidad muy fuerte de incidir sobre la emoción, sobre la actitud ante la vida de las personas. Tú puedes tener un mensaje que quieres transmitir, un mensaje poderoso desde las palabras pero cuando le añades la música pues vas a hacer que eso sea mucho más poderoso entonces puedes hacer que la gente pueda sentirse más amable con la vida pueda, amar la música con algún mensaje. La música sin palabras también, pues tiene un poder inmenso, la emoción, la forma como tú puedes transmitir la música a través de una canción o de un ritmo que ni siquiera tenga letra, de una melodía, de una dinámica musical. A través de la música por ejemplo puedes hacer que una persona que no se mueve o que no tiene muchas facilidades de moverse, quiera moverse o pueda potenciar su capacidad motora, es algo realmente impresionante no diría que soy yo sino es la música.

2. ¿Qué tipo de métodos emplea en sus sesiones de musicoterapia ?

Respuesta: didácticas es una palabra más referida como a la pedagogía, es un poco más teórica, yo no utilizó tanto didácticas, sino más bien, estrategias principios o métodos, como yo estudié musicoterapia entonces nosotros hablamos mucho de los métodos desde la musicoterapia. Desde la pedagogía si hablamos desde la didáctica qué son los grandes teóricos como Dalcroze, Willems, todos ellos non dieron como elementos, entonces digamos que uno no se adscribe a una sola didáctica sino que uno siempre está tomando herramientas de muchos de ellos.

En musicoterapia tú la concretas desde lo que llamamos los métodos de intervención entonces hay unos métodos, por ejemplo hay uno que se llama el **método receptivo** que es cuando básicamente la persona escucha la música recibe la música y a través de eso tú planteas experiencias, por ejemplo, establecer una respuesta cuando escuches una palmada o cuando la música sea lenta o cuando la música sea rápida, las haces dirigir la música, es un ejercicio muy bonito se hace con pañoletas con objetos sonoros y demás. Algo que se ha demostrado también es que neurológicamente tiene mucho poder y es cómo poner a las personas a tomar conciencia de su entorno sonoro, parecerá muy conductista que cuando escuches esto hagas esto, o cuando escuches lo otro hagas lo otro pero realmente lo que hace es que la persona abra sus oídos, abra su atención y que responda a la música y alguna forma sé dejó llevar por ella. Esto es algo que muestra unos resultados muy bonitos en las personas como esa capacidad de abrirse al mundo a través del sonido. Hay otros que son **los métodos recreativos** que no se refieren a la recreación si no a reinterpretar o interpretar una canción conocida; funciona muy bien con las personas mayores y es cuando le traes música de su juventud cuando logras que ellos se acuerdan de una canción que cantaban hace 60 años, que la pueden cantar la pueden recordar y que de pronto no se habían acordado que existía, en el momento en que se las traes a su memoria es algo muy bonito porque es como si retrocedieras es el tiempo para ellos. Entonces mientras logras que ellos cantan esa canción es como si los transportaras.

Me ha pasado con personas que ya no se acuerdan ni cómo se llaman, tú les dices cómo se llamas y ya olvidaron su nombre, pero en un momento dado que encuentras esa canción que los despierta, resulta que ellos la hacen perfecta entonces es como si ellos se retrocedieran a su juventud y en ese momento mientras cantan la canción, su ser, su actitud, es como si tuvieran 18 a 20 años, es algo muy bonito se llama golpe de memoria así lo llaman los neurólogos, la capacidad de hacer eso. **El método de improvisación**, también es como proponerles a ellas jugar con la música, darles un instrumento y a través del juego que ellos puedan expresarse con la música hacer lo que quieran ser muy espontáneos. También es algo que a ellos los libera mucho, les gusta mucho tener un instrumento y tocarlo sin ninguna instrucción. Sencillamente les das como una pista una instrucción muy grande y permitirles que ellos se expresen es algo que los libera mucho. Eso serían algunas de los método hay muchas más pero eso son los que uso frecuentemente.

En cuanto a los pedagogos musicales, cada uno que tiene elementos qué apuntan hasta ciertas cosas por ejemplo **Murray Schafer** quien trabaja más hacia la escucha, todos también abordan el problema de la escucha, pero él sobre la escucha un poco más reflexiva tal vez.

**Dalcroze** por ejemplo trabaja la escucha pero para que la música pase a través del cuerpo. Lo que uno hace ya conociendo a ellos un poco uno, es establecer relaciones, por ejemplo: Dalcroze empieza con su trabajo pedagógico musical pero a partir de él se desarrolla una musicoterapia Dalcroze, específica para las personas mayores. **Villems** hace un pequeño escrito sobre la musicoterapia hay un libro de el que se llama a “los fundamentos psicológicos de la educación musical” que también tiene elementos de la musicoterapia, del ritmo en el cuerpo, de la melodía, la emoción, de la armonía. Entonces por ejemplo **Orff** también tiene una musicoterapia muy especial, a partir de él se desarrolló también la musicoterapia basada en sus principios. Es decir generalmente ellos se enfocan en su pedagogías hacia los niños, pero después es algo que se hace mucho más grande, para adultos, para de niños con algún diagnóstico o alguna condición limitante. Entonces digamos que sobre todo estos personajes los grandes pedagogos del comienzos del siglo XX (no solo ellos) descubrieron muchas bases de lo que actualmente conforma el cuerpo de la musicoterapia, es muy bonito encontrar esa relación.

3. ¿Qué beneficios otorga la actividad musical al adulto mayor ?

Respuesta: Es muy importante la escuela músico-terapéutica que yo hice es de un señor que se llama *Kenneth E. Bruscia*, el habla mucho de la relación entonces que se establece a través de los elementos musicales. Es entender que tú con la música puedes abrir canales que sin la música no serían tan fáciles de abrir, se podría, pero la música es algo que te permite abrir la comunicación, osea llegarle a una persona a través de la canción, a veces ni siquiera necesitas un mensaje de decirle ¡Oiga siéntase bien con el mundo! ¡La vida es bella! Ósea si es a una persona que está deprimida y le dicen ¡la vida es bella! puede que te crea o no te crea pero si en vez de decir de la vida es bella sencillamente llegas con una bella melodía, con un ritmo que promueve una alegría intrínseca, entonces, probablemente va a ser mucho más efectivo que tratar de llegarle con un discurso y que de pronto va a tener el efecto contrario. Entonces digamos que la música es como ese poder y si tienes muy claro qué relaciones puedes establecer a través del hecho musical, de la experiencia musical. Entonces es como si tú tuvieras un puente o una capacidad de llegar como a lo más íntimo de esa persona, de abrir su corazón, abrir su sensibilidad de modificar su estado de ánimo, eso es como digamos las posibilidades que nos ofrece la música por encima de otros recursos pedagógicos o recursos terapéuticos.

4. ¿ Piensa usted que en Latinoamérica se ha valorado la música como una estrategia que contribuye en el bienestar en el adulto mayor?

Respuesta: Lo que pasa es que en Latinoamérica sobre todo en la música, tiene desarrollos muy dispares, en el y también en la musicoterapia, por ejemplo, los argentinos nos llevan una ventaja muy grande, ellos hace 50 años están hablando de musicoterapia y para ellos es muy claro eso, Colombia lleva como unos 10 o 15 años planteándose en serio la música, la musicoterapia, también el tema del adulto mayor. Entonces digamos que estamos cómo empezando a vislumbrar ese campo; igual la diferencia que te encuentras entre Bogotá y una ciudad intermedia es abismal. Entonces digamos que aquí estamos como despertando, es importante y siento que se ha hecho mucho pero falta muchísimo por entender por valorar ese papel de la música. Hay que ponderar esa música que nos parece música de viejitos, que realmente es mucho más valiosa no porque sea valiosa para los adultos mayores sino porque es parte de nuestra identidad. Entonces vemos a veces a nuestros jóvenes muy invadidos por músicas comerciales, no se trata de prohibírselas ni nada de eso, pero sí que entiendan que hay otro legado musical que ellos tienen, que es muy valioso, que es parte de su identidad. A los muchachos, si tú lo escoges desprevenidos se dan cuenta que muchas músicas tradicionales colombianas les gustan y son importantes para ellos y hacen partida de su identidad como: la carranga, el bambuco, toda esa musiquita que llevamos en nuestra sangre por ahí que se nos olvida, entonces es muy importante que entendamos que eso es parte de nuestra identidad y que es una música que de pronto nos puede hacer más exitosos en cuanto a nosotros mismos en la medida en que entendamos nuestras raíces y en la medida en que también entendamos que estamos conectados a nuestras personas mayores. Entonces pienso que ahí falta, se ha hecho algo pero falta muchísimo más por trabajar.

5. ¿Qué repertorios musical utiliza en sus terapias?

Respuesta: Depende mucho de los entornos, entonces, por ejemplo, aquí hay una canción que es como un comodín, es decir si uno está en zona la andina, Bogotá y eso, una canción que no tiene pierde es Pueblito Viejo, pero si tú vas a la costa pues no creo que funcione Pueblito Viejo pero aquí si funciona de maravilla. Trabajé con unas personas donde habían algunas que eran de la costa entonces por ejemplo: hay Vallenatos que para ellos son súper significativos. Digamos que uno siempre tiene que estar como sintonizado con el entorno, aquí Pueblito Viejo funciona muy bien, si uno llega un ancianato y no sabe qué hacer haga Pueblito Viejo y seguramente ahí va a tener esa herramienta que funcionará muy bien. También muchas canciones que tienen e

EstrIBILLOS fáciles funcionan muy bien, no tanto las canciones infantiles, sino canciones ya de grandes por ejemplo: la canción de “pesares” por ejemplo esas canciones que tienen estrIBILLOS pequeños fáciles funcionan muy bien, ellos no podrán cantar las estrofas completamente, pero en el momento del estrIBILLO se pegan y funciona muy bien. Las canciones muy muy conocidas a uno no le parecerían tontas a veces, resulta que son fantásticas porque permiten que todos participen como la de Cielito lindo, que no se la saben toda, pero en el momento del coro tú logras que todos se involucren; entonces esas canciones de estrIBILLOS fáciles, son algo que les funciona y ha funcionado muy bien. Eso básicamente.

6. ¿Cómo promueve el aprendizaje significativo en los adultos mayores?

Respuesta: Ahora lo que se habla en el aprendizaje significativo, es que haya un aprendizaje previo al que se puedan enlazar el nuevo, o sea que tiene que haber un referente, entonces para construir esa significación, tú empiezas a conocer el contexto de la persona. Entonces claro, si estoy en la zona andina pues me funciona toda la música andina como “Pueblito Viejo” que es una canción del interior del país, pero si tienes un estudiante que es costeño y que no es del interior del país. ¿Qué haces? es por eso que la pregunta que yo siempre les hago a ellos, es ¿cómo te llamas? y ¿dónde naciste? cuando la persona me dice donde nació eso ya me da un referente geográfico. Entonces si la persona me dicen, nací en Bogotá, pues ya más o menos conozco su entorno, si la persona me dice que nací en los Llanos me da otro referente, si una persona me dice que es de Ibagué, me da otro referente. La segunda pregunta que yo les hago es ¿qué música te gusta? Entonces me pueden decir: rancheras, boleros. Entonces digamos que para construir la significación realmente, se necesita saber cuáles son

Los referentes de esa persona y a partir de ahí pues se empieza a buscar las canciones que para él o ella pueden ser más significativas.

7. ¿Tiene relación el desarrollo cognitivo con la calidad de vida?

Respuesta: Siempre coloco el ejemplo de una persona muy bonita que conocí en el J. Vargas que ya la trasladaron. Es una persona que tiene una parálisis cerebral que le compromete yo diría que el 70% de su funcionalidad y es una persona pues qué depende en un 90% de los demás; es una persona que no puede trabajar, no sé si tenga la capacidad de llevarse una cuchara la boca, tal vez no, no puede ir al baño cuando quiere sino depende de que la lleven, de que le cambien un pañal. Entonces tiene una funcionalidad muy baja, entonces ¿cuál es el entorno de esta persona? ¿Está en un entorno de cuidado o no le está? Esa persona particularmente era muy alegre disfrutaba de la música de una manera impresionante, algo muy conmovedor, es decir, esta persona lo que podía hacer por ella misma era respirar y comer cuando le llevaban la cuchara la boca, no podía hacer nada, además de ello también tiene unas limitaciones cognitivas serias, pero la manera como ella se relaciona con el mundo además la forma en que ella establece la relación con las personas, hace que la gente la quiera. Resulta que se hacía amar de alguna manera, por su risa su entrega, su entusiasmo, entonces por lo menos en el ambiente en el que estaba tenía una adaptación tal, que le permitía ser una persona feliz, era algo muy bonito, además que su entorno era favorable. No sé ahora que pasó si está en un entorno diferente, pero era una persona que casi que apunta de su sonrisa y su entusiasmo hacía que todos estuviéramos rendidos a sus pies.

8. ¿De qué manera el adulto mayor puede tener bienestar pese a sus limitaciones físicas cognitivas y psicológicas?

Respuesta: en esta parte el entorno es clave, en este caso sí se vuelve un poco política la cosa. Tienes que tener un entorno que entienda que una persona así tiene necesidades especiales Porque esa persona por su misma condición física no sobreviviría por si sola. Entonces es importante que haya un entorno favorable en este caso. Pero te voy a poner el caso contrario hay personas que aparentemente lo tienen todo, que tienen: salud, inteligencia, muchas cosas, pero que no tiene una capacidad de respuesta, es decir, aparentemente lo tienen todo pero que su esquema emocional no les permite afrontar la vida y pueden llegar a atentar contra sí mismas, o pueden llevar vidas autodestructivas. Entonces se necesita buscar una respuesta más allá de sus capacidades físicas o emocionales es son como los dos casos que yo he visto, sí es muy importante que exista un entorno social comprensiva. Eso siempre es fundamental.

9. ¿podría hacer una reflexión con respecto al tema?

Respuesta: La música es poderosísima tiene la capacidad de abrir canales, de llegar a las personas de una forma que otras terapias no lo pueden hacer, hablan terapias que pueden hacer muchas, cosas pero digamos que cuando tenemos una limitación como las demencias, que limita mucho la memoria y demás. La música es una posibilidad que abre los canales comunicación, de expresión, de activación, de emoción, de realización, de felicidad, que es lo que la persona necesita y pues definitivamente nosotros como pedagogos tenemos la capacidad y casi que el compromiso explotar al máximo esta herramienta.

Gracias.

### **ENTREVISTA 3**

*Entrevista realizada a Sor Elvira Soler directora de la casa La Milagrosa; el día 14 de agosto de 2018*

1 ¿Cómo se plantea la calidad de vida en las adultas mayores que habitan en La Milagrosa?

**Respuesta:** como una meta a alcanzar, con el objetivo de ayudar a las Hnas mayores y enfermas para que los días o años de ancianidad y deterioro en su salud física y mental, sean mas llevaderos y en lo posible se viva en un ambiente de perennidad alegría y el mayor bienestar posible.

2 ¿cree usted que la actividad musical que se realizó en la milagrosa, ayudo el bienestar de las adultas mayores? ¿de qué manera?

**Respuesta:** Beethoven dice que “solo la música y el arte, elevan al hombre a la divinidad y puesto que las hermanas a lo largo de su vida han estado en esa búsqueda trascendente, además que muchas se han ejercitado en el canto y lo han enseñado, creemos que brindarles este espacio, además de alimenta su vida espiritual, les permite sentir que están vivas y que pueden volver a realizar algunas de las actividades de antes; igualmente, es un oportunidad para disminuir el proceso de pérdida de memoria y mejorar el estado de ánimo, lo cual incide en las relaciones comunitarias y fraternas. Notamos una disminución en los niveles de estrés, ansiedad y agresividad

Anexo 23

En este cuadro se pueden observar algunos datos de las personas que participaron de la experiencia musical, su lugar de procedencia, edad y patologías. Lo que contribuyó a entender el contexto de trabajo.

No.	Nombre	Lugar de Procedencia	Fecha de Nacimiento	Edad	Diagnósticos Clínicos
1	Sor Alicia Sánchez Nustes	Purificación - Tolima	Junio 21 de 1935	82	Trastorno depreión mayor, T. cognoscitivo
2	Sor Aminta Rios Calderon	Fresno - Tolima	Octubre 28 de 1935	82	Alzheimer moderada, osteoporosis, HTA.
3	Sor Ana Elvira Tiusaba Sánchez	Siachoque - Boyacá	Marzo 4 de 1926	91	Artritis reumatoidea, HTA, osteoporosis
4	Sor Ana Mercedes (Cecilia) Herrera Ussa	Guicán - Boyacá	Octubre 31 de 1920	97	HTA, hipoacusia, bronquitis crónica, HTA, dislipidemias
5	Sor Ana Pola (Rosalia) Vásquez Horta	Caldas	December 31 de 1920	97	Hipotiroidismo, Alzheimer, Osteoporosis, CA escamolecular en Pubis
6	Sor Carmen Julia Aristizábal Cardona	Neira - Caldas	Enero 2 de 1924	93	HTA, hipotiroidismo, dislipidemia, demencia senil
7	Sor Elvira Escobar Echeverry	Anserma - Caldas	Julio 23 de 1926	91	HTA, EPOC, asma, hipotiroidismo, osteoporosis, insuficiencia válvula aórtica
8	Sor Elvira Mercedes Fernandez Gómez	Tenza - Boyacá	Agosto 17 de 1923	94	HTA, demencia senil, glaucoma, artrosis, artritis, reumatoidea, hipotiroidismo, CA de mama, CA basocelular en nariz, fractura rama isquípública izquierda nov 27-2017
9	Sor Elvira González Arias	Unión Valle	Agosto 17 de 1923	94	HTA, linfoedema, anemia, gastritis
10	Sor Gilma Botero Restrepo	Supia - Caldas	Mayo 23 de 1928	89	Alzheimer, HTA, Diabetes
11	Sor Gilma Inés (Elena) Álvarez Correa	Santander de Quilichao	Octubre 10 de 1917	100	Discopatía múltiple, dislipidemia, HTA, Cataratas, EPOC oxigenodependiente, discopatía múltiple
12	Sor Herminia (Emilia) Fuentes Varón	Chita - Boyacá	Agosto 25 de 1925	92	HTA, Hipotiroidismo, baja visión, artrosis
13	Sor Judith Hoyos Rivera	Neira - Caldas	Agosto 25 de 1932	85	Osteoporosis, HTA, Anemia
14	Sor Magdalena Nasayó Pérez	Nátaga Huila	Julio 15 de 1925	92	Demencia tipo Alzheimer
15	Sor María Circunsción Cuadros Cordero	Chita - Boyacá	Julio 20 de 1938	79	Diabetes, Parkinson, Osteopenia, osteoporosis, Fractura del tercio externo de la clavícula enero 2017. Fractura muñeca derecha junio 2016, fractura humero y muñeca izquierdo
16	Sor María de Jesús (Inés) Santofimio Vargas	Pitalito - Huila	Junio 16 de 1918	99	Demencia no especificada, osteoporosis, fx cadera derecha no tratada sep 2016, glaucoma, arritmia cardiaca con marcapasos, EPOC, HTA.
17	Sor María del Carmen Pérez Parra	Chita - Boyacá	Junio 22 de 1943	74	Diabetes
18	Sor María Fidelina (Luisa) Lozada Jóven	Garzón - Huila	Octubre 26 de 1922	95	Alzheimer, HTA, fibrilación auricular
19	Sor María Helena Carrillo Fernández	Boyacá	Octubre 12 de 1933	84	EPOC, oxígeno, dependiente, HTA, diabetes, mellitus, artrosis, gastritis
20	Sor María Herclilia (Julia) Cardona Torres	Santa Rosa de Cabal Risaralda	Febrero 5 de 1928	89	Demencia tipo Alzheimer con componente vascular, hipotiroidismo
21	Sor María Hermelina Jaramillo Tamayo	Aranzazu - Caldas	Febrero 25 de 1928	89	HTA, Osteoporosis, gastritis crónica, astigmatismo, presbicia, lentes intraoculares
22	Sor María Herminia Zabaía Villarraga	Calarcá - Quindio	Junio 11 de 1925	92	HTA, Artrosis, POP, Prótesis cadera izquierda
23	Sor María Leticia Valencia Garzón	Sevilla - Valle	Noviembre 22 de 1933	84	HTA, Hernia discal, hipotiroidismo, anemia, hipoacusia bilateral, demencia senil no especificada
24	Sor María Luisa Arroyo Benavides	Guaimatán - Nariño	Mayo 30 de 1928	89	HTA, enfermedad diverticular, cardiopatía isquémica del ventriculo izquierdo
25	Sor María Dolores Melo Melo	Pachavita - Boyacá	Marzo 30 de 1936	81	HTA, presbicia, Artrosis, osteoporosis, Hipovitaminosis D
26	Sor María Tulia Chávarro Cerón	Paicol - Huila	Septiembre 10 de 1918	99	HTA, glaucoma, enfermedad renal crónica, hernia hiatal, hernia inguinal izquierda, reflujo gastroesofágico, enfermedad arterial obstructiva crónica en MI
27	Sor Maximina (Cleotilde) Valencia Urbano	Puracé Coconuco - Cauca	Marzo 13 de 1924	93	Artritis reumatoidea, HTA, Hipoacusia
28					
29	Sor Mercedes Hernández Gutiérrez	Garzón - Huila	Abril 11 de 1938	79	HTA, Bronquitis crónica, Hipoacusia
30	Sor Mercedes Ramírez Gasca	La Piata - Huila	Diciembre 5 de 1926	91	Demencia no especificada en grado severo, hipotiroidismo
31	Sor Mercedes (Odila) Niño Soler	Soracá - Boyacá	Mayo 28 de 1917	100	Osteoporosis, HTA, hipoacusia bilateral, EPOC sin oxígeno, arritmia cardiaca
32	Sor Miriam Villegas Villegas	Santa Rosa de Cabal Caldas	Octubre 22 de 1928	89	Alzheimer, HTA, dislipidemia, gastritis, osteopenia, depresión
33	Sor Nohemy Guzmán López	Aguadas - Caldas	Marzo 15 de 1926	91	HTA, demencia, otros trastornos de ansiedad no especificados, hipotiroidismo, osteopenia difusa con fractura por compresión de T12 y L1, EPOC basocelular
34	Sor Oliva (Gabriela) Álvarez Botero	Sonsón - Antioquia	Agosto 19 de 1925	92	HTA, insuficiencia renal venosa, hipoacusia mixta
35	Sor Rosa Mérida Santa Quintero	Palestina - Caldas	Agosto 13 de 1927		HTA, hipertension pulmonar severa, neumonia, bronquitis crónica, cardiopatía, rinitis vasomotora, espondiloartrosis, escoliosis toracolumbar, hernia hiatal.
36	Sor Susana Arias Sarria	Unión Valle	Enero 12 de 1930	87	Enfermedad renal crónica estado 5, HTA, diabetes, mellitus, insulino dependiente
37	Sor Teresa de Jesús Valencia Posada	Sonsón - Antioquia	Julio 26 de 1929	88	HTA, presbicia, astigmatismo, pseudoftalga, carcinoma escamolecular, tumor maligno de la piel MMSS icluido hombros
38	Sor Socorro Acero Sandoval	Lourdes Norte de Santander	Diciembre 17 de 1936	81	Alzheimer, otros trastornos afectivos bipolares, HTA, gastritis crónica, osteoartrosis, fx pentroantérica izquierda