

**LA PERCUSIÓN CORPORAL A FAVOR DEL DESARROLLO PSICOMOTRÍZ
DEL ADULTO MAYOR**

**Intervención pedagógica musical en usuarios del servicio San Juan Gabriel, del Centro
Masculino Especial La Colonia, Sibaté**

ANGELA JERALDINE BAQUERO CALDAS

CÓD. 2012175004

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE BELLAS ARTES

LICENCIATURA EN MÚSICA

**LA PERCUSIÓN CORPORAL A FAVOR DEL DESARROLLO PSICOMOTRÍZ
DEL ADULTO MAYOR**

**Intervención pedagógica musical en usuarios del servicio San Juan Gabriel, del Centro
Masculino Especial La Colonia, Sibaté**

Trabajo de grado para optar el título de Licenciada en Música

Angela Jeraldine Baquero Caldas

CÓD. 2012175004

Asesor específico

Héctor Wolfgang Ramón Rojas

Profesor de investigación

Francisco Abelardo Jaimes

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Bellas Artes

Licenciatura en Música

Bogotá D.C., Colombia

2018

“La música es un objeto trascendente, particularmente movilizando, cargado de significaciones para la mayoría de los seres humanos; productor de bienestar y de placer, su presencia nunca pasa desapercibida por el nivel de movilización interna y el deseo de apropiación que provoca”.

Violeta Hemsy de Gainza



FORMATO

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

Código: FOR020GIB

Versión: 01

Fecha de Aprobación: 10-10-2012

Página 1 de 2

I. Información General

Tipo de documento	TRABAJO DE GRADO
Acceso al documento	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. BIBLIOTECA FACULTAD DE BELLAS ARTES
Título del documento	LA PERCUSIÓN CORPORAL A FAVOR DEL DESARROLLO PSICOMOTRIZ DEL ADULTO MAYOR
Autor(es)	BAQUERO CALDAS, ANGELA JERALDINE
Director	HÉCTOR WOLFGANG RAMÓN ROJAS
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018. 66 p.
Unidad Patrocinante	UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. UPN
Palabras Claves	Percusión corporal. Psicomotricidad. Adulto Mayor. Gerontología. Terapia No Farmacológica. Vejez. Pedagogía musical. Necesidades Educativas Especiales. Expresión corporal. Lenguaje no verbal. Musicoterapia. Gerontopsicomotricidad. Inclusión.

2. Descripción

Trabajo de grado que se propone dar cuenta de los procesos de desarrollo psicomotriz del Adulto Mayor perteneciente al grupo focal establecido en el Centro Masculino Especial La Colonia, Sibate. Asimismo, el lector podrá percibir la influencia de la percusión corporal en los mismos procesos, trabajados desde la pedagogía musical y algunas herramientas de la musicoterapia a través de la Investigación Acción como proceso de orden cualitativo.

3. Fuentes

Benenzon, R. (1981). Manual de Musicoterapia. Barcelona: PAIDÓS.

Benenzon, R. O. (2000). De la Teoría a la Práctica. Barcelona, España.: Paidós.

Del Valle de Moya, M., & Bravo, R. (Mayo de 2009). Creatividad y música para todos: Una experiencia musical creativa con personas mayores. *Creatividad y Sociedad*(13), 210, 236. Obtenido de www.creatividadysociedad.net

Dewey, J. (2004). *Experiencia y Educación*. (J. S. Obregón, Ed.) Madrid, España: Biblioteca Nueva, S.L.

García, J., & Morales, J. (1997). *Psicomotricidad y Ancianidad. Un Programa de Estimulación Psicomotriz en la Tercera Edad*. Madrid, España.: CEPE.

Hemsey de Gainza, V. (2008). En R. BENENZON, *La Nueva Musicoterapia*. Buenos Aires - Argentina: Lumen.

Romero Naranjo, J. (s.f.). BAPNE. Obtenido de <http://www.percusion-corporal.com/es/metodo-bapne/que-es-el-metodo-bapne>

Universidad Pontificia de Salamanca. (2012). SEMPA: Sistema de evaluación musicoterapéutica para personas con Alzheimer y otras demencias. Madrid, España: IMSERSO. Obtenido de <http://www.060.es>

Valencia Mendoza, G. e. (Julio de 2014). *Música, Cuerpo y Lenguaje: Aproximaciones desde la vivencia, la experiencia y las teorías pedagógico - musicales del siglo XX*. (Pensamiento), (Palabra)... Y Obra, 12, 91 - 104.

Valencia V., A. L. (Enero de 2004). *La musicoterapia: Una mirada práctica desde la gerontología*. (C. SCS, Ed.) Gerontoguía. *Envejecer: un proceso natural*, 2(6), 16-17.

4. Contenidos

Capítulo I: Contextualización desde la exposición del tema a tratar, justificación, situación problema encontrada en la población junto a la pregunta y objetivos que orientan el proceso.

Capítulo II: Análisis de antecedentes desde diversos documentos e investigaciones que se han elaborado de acuerdo al tema que se aborda con la población de adultos mayores.



FORMATO

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

Código: FOR020GIB

Versión: 01

Fecha de Aprobación: 10-10-2012

Página 2 de 2

Capítulo III: Ruta metodológica y su propuesta de intervención desde la caracterización del grupo focal y las diferentes fases de la investigación requeridas para un proceso exitoso.

Capítulo IV: Análisis de la experiencia y reflexión pedagógica en donde hallará algunas recomendaciones dirigidas al cuidador que puede o no ser músico e igualmente, los resultados de los talleres de manera aún más concreta en las conclusiones de la investigación.

Finalmente, se dará sustento del trabajo mediante los anexos que complementan lo expuesto en el documento (tablas, entrevistas, planeaciones, diarios de campo, repertorio trabajado, producciones gráficas –esto, en un CD adicional-).

5. Metodología

Adopta la investigación acción como proceso de orden cualitativo enricado desde el área de la pedagogía musical y el uso de algunas herramientas de la musicoterapia. Centra su mirada desde una perspectiva subjetiva que permite interpretar la realidad social que se presenta con los adultos mayores participantes del grupo focal: sus condiciones físicas, psicológicas, emocionales y sus relaciones interpersonales que varían en gran medida aun sabiendo su situación de confinamiento. Asimismo, los planes de clase tuvieron un proceso de evolución conforme se iba desarrollando la intervención ya que se lograba reflexionar acerca de lo que no funcionaba con la población de estudio lo cual se fue transformando y enriqueciendo cada vez que fue necesario para alcanzar los propósitos y objetivos trazados.

6. Conclusiones

La percusión corporal aparte de complementar las estrategias pedagógicas de la docente, tuvo gran incidencia para mejorar las relaciones sociales de los participantes y a su vez, éstas, permitieron avanzar en el trabajo corporal favoreciendo la autorregulación de sus movimientos debido a la empatía que se logró generar por medio de los talleres. De igual manera, permite que crea en sí mismo forjando su autoestima, pues desde la percepción y reconocimiento de sus capacidades se genera la seguridad necesaria para que su participación aparte de ser voluntaria sea cada vez más constante.

El movimiento es parte vital en la vida del ser humano por lo cual, los programas y personas que estén frente al cuidado del adulto mayor precisan del conocimiento de estrategias adecuadas. Por esto, el uso de Técnicas No Farmacológicas es tan importante en la atención a la población como complemento a la medicina para abarcar sus necesidades como individuo y como ser social destacando la importancia del adulto mayor en la sociedad desde la libertad y la toma de decisiones que se les permite a los participantes en los talleres lo cual, es para ellos de gran valor y los motiva a seguir aprendiendo mediante el disfrute de cada encuentro.

Elaborado por:

BAQUERO CALDAS ANGELA JERALDINE

Revisado por:

Fecha de elaboración del Resumen:

--	--	--	--

RESUMEN

Trabajo de grado que se propone dar cuenta de los procesos de desarrollo psicomotriz del Adulto Mayor perteneciente al grupo focal establecido en el Centro Masculino Especial La Colonia, Sibaté. Asimismo, el lector podrá percibir la influencia de la percusión corporal en los mismos procesos trabajados desde la pedagogía musical y algunas herramientas de la musicoterapia a través de la Investigación Acción como proceso de orden cualitativo.

Adopta la investigación acción como proceso de orden cualitativo enfocado desde el área de la pedagogía musical y el uso de algunas herramientas de la musicoterapia. Centra su mirada desde una perspectiva subjetiva que permite interpretar la realidad social que se presenta con los adultos mayores participantes del grupo focal: sus condiciones físicas, psicológicas, emocionales y sus relaciones interpersonales que varían en gran medida aun sabiendo su situación de confinamiento. Asimismo, los planes de clase tuvieron un proceso de evolución conforme se iba desarrollando la intervención ya que se lograba reflexionar acerca de lo que no funcionaba con la población de estudio lo cual se fue transformando y enriqueciendo cada vez que fue necesario para alcanzar los propósitos y objetivos trazados.

Palabras clave: Percusión corporal. Psicomotricidad. Adulto Mayor. Gerontología. Terapia No Farmacológica. Vejez. Pedagogía musical. Necesidades Educativas Especiales. Expresión corporal. Lenguaje no verbal. Musicoterapia. Gerontopsicomotricidad. Inclusión.

Contenido

Introducción	8
Agradecimientos	10
Capítulo I	12
Descripción del Problema	12
Objetivos	14
General	14
Objetivos específicos	14
Justificación	15
Capítulo II	17
Marco Teórico	17
La Gerontología a favor de una Vejez sana	17
Aproximación a la Gerontopsicomotricidad	19
La Música en función terapéutica	22
La Eutonía como promotor de la Independencia en la Vejez	25
La Percusión Corporal como potenciador de la Expresión en el Adulto Mayor	27
Beneficios de cultivar Procesos Personales y Sociales en el Adulto Mayor	30
Comunicación y Relaciones Socioafectivas	31
Motivación y Emoción: motor de vida en el Adulto Mayor	34
La Personalidad del Adulto Mayor en relación a su Autoestima	37
La Inclusión y Participación del Adulto Mayor en la sociedad	39
La Atención Sociosanitaria como vía de acceso para la prevención y promoción de cuidados en la Vejez	41
Capítulo III	44
Metodología	44
Marco institucional	46
Caracterización de la población	47
Propuesta de intervención	49
Capítulo IV	55
Análisis	55
Hitos	65
Reflexión Pedagógica	68
Conclusiones	72
Bibliografía	73

Introducción

Esta investigación se realiza con un grupo focal de adultos mayores que hacen parte del programa “Vejez” del Centro Masculino Especial La Colonia ubicado en el municipio de Sibaté. Es una población caracterizada por sus Necesidades Educativas Especiales, pues su condición mental afecta de manera directa aspectos importantes del ser humano como la memoria, los movimientos coherentes en sus acciones diarias y los procesos de relación social. Asimismo, se encuentra dentro de la perspectiva de la educación artística siendo una investigación acción con enfoque cualitativo hacia el aspecto pedagógico más que terapéutico a pesar de las condiciones de salud; pues se pretende generar espacios de sensibilización, integración e interacción a través de la percusión corporal promoviendo elementos de propiocepción para optimizar su desarrollo psicomotor desde la pedagogía musical y unas cuantas herramientas de la musicoterapia.

Lo anterior, conduce hacia la reflexión tanto en los participantes -donde se evidencia una transformación en su percepción de vida y la forma en que su condición psicomotora ha sido optimizada con el proceso de intervención-; así como en la docente quien ha podido enriquecer su proceso de formación desde una experiencia pedagógica musical totalmente nueva.

De ésta manera, la metodología que se implementa está basada en el taller educativo donde se pueden encontrar nociones de movimiento pero más allá de lo físico; se establece la importancia de factores como la autopercepción y la expresión corporal entre otras propuestas que aportan elementos para mantener, y/o mejorar sus facultades psicomotrices de acuerdo a sus necesidades. Para lograr esto, se lleva a cabo un proceso de indagación por medio de la observación directa, entrevistas, revisión de material bibliográfico, documentación institucional, científica y otro tipo de fuentes que permiten identificar la noción que tienen los músicos y/o terapeutas del trabajo psicomotor y sus dinámicas de aplicación en la población de estudio con el objetivo establecido.

A partir de lo anterior, se intenta crear una idea en el lector respecto a la dirección que se le ha dado al tema propuesto y asimismo; lo que podrá encontrar en el desarrollo del presente proyecto distribuido en IV capítulos que procuran dar un orden coherente a la investigación:

El capítulo I contextualiza al lector mediante la exposición del tema a tratar, justificación, situación problema encontrada en la población junto a la pregunta y objetivos que orientan el proceso.

Por otra parte, el capítulo II se refiere al análisis de antecedentes desde diversos documentos e investigaciones que se han elaborado de acuerdo al tema que se aborda con la población de adultos mayores lo cual, permite profundizar en la problemática del trabajo psicomotor y las relaciones sociales en adultos mayores y la incidencia de la educación musical en el mismo desde algunos referentes teóricos que en cada una de sus perspectivas sustentan esta investigación.

Seguido a esto, se encuentra el capítulo III el cual presenta la ruta metodológica y su propuesta de intervención desde la caracterización del grupo focal (gustos, intereses, actitudes, aptitudes y necesidades –entre otros) y las diferentes fases de la investigación requeridas para un proceso exitoso dando paso al capítulo IV, en donde el lector se podrá encontrar con el análisis de la experiencia y reflexión pedagógica en donde hallará algunas recomendaciones dirigidas al cuidador que puede o no ser músico (docente, terapeuta o inclusive familiares –entre otros-) para que enriquezcan su trabajo y orienten los procesos tanto individuales como sociales de esta población e igualmente, los resultados de los talleres de manera aún más concreta en las conclusiones de toda la investigación.

Finalmente, se dará sustento del trabajo mediante los anexos que complementan lo expuesto en el documento (tablas, entrevistas, planeaciones, diarios de campo, repertorio trabajado, producciones gráficas –estas últimas en CD-).

Agradecimientos

Agradezco en primera instancia a Dios porque cada día me ha brindado una nueva oportunidad para perseverar, así como el valor para seguir traspasando barreras y la firmeza de cada paso siendo él mi mayor fortaleza en un camino que a pesar de tener grandes obstáculos; con su presencia me ha hecho entender lo importante de cada tropiezo como aprendizaje para superarme cada día en todos los aspectos de mi vida.

Igualmente a Gustavo González Palencia a quien admiro de gran manera y agradezco por ser mi ejemplo de constancia, esfuerzo, dedicación y amor por el trabajo pedagógico musical, pues a través de estos 18 años de conocernos es un orgullo saber que fue quien me inició en este maravilloso mundo musical y ahora más que un docente es un gran amigo con el que siempre he podido contar y de quien sigo aprendiendo cada día.

Del mismo modo quiero dirigirme a los Adultos Mayores que conformaron el grupo de trabajo por su participación e interés en las actividades, por el tiempo que pudimos compartir, y porque con su cariño y alegría me enseñaron cosas que no se pueden extraer de un libro como el valor de la vida misma, de las personas que cada día van llegando a nuestro camino pero también, de esas facultades humanas que quizá no se tienen presente en ciertos espacios pero que se descubren o salen a flote cuando se hace una labor con amor y dedicación.

Al Centro Masculino Especial La Colonia por permitirme hacer la intervención pedagógica en sus instalaciones y vivir esta gran experiencia no solo con los adultos, sino también con otros pacientes y demás personal encargado de su cuidado. Asimismo, quiero mencionar especialmente a la psicóloga Maritza González pues aunque en la actualidad no es parte de la institución; con sus conocimientos, dedicación y experiencia –sin dejar de lado que es un ejemplo de trabajo amoroso con estas personas- acompañó el proceso muy de cerca aportando elementos fundamentales desde su área del conocimiento para el desarrollo de esta investigación.

De igual forma agradezco al maestro Héctor Ramón y Abelardo Jaimes por complementar y guiar mis intereses en este proceso de investigación desde su gran experiencia -la cual admiro y valoro- pues fue base y ejemplo para lograr un trabajo consciente y estructurado de la forma más adecuada.

A la Universidad Pedagógica Nacional por brindarme la oportunidad de enriquecer mis conocimientos en la institución de educación superior de donde siempre quise hacer parte. También, por crear este tipo de convenios que no sólo nos prepara para la labor pedagógica sino que forja nuestro carácter gracias al encuentro con una de las realidades sociales más frecuentes pero al mismo tiempo más evitadas por los mismos docentes.

Finalmente un agradecimiento a cada persona que confió, me apoyó y creyó en mis capacidades –incluyendo a aquellos que ya no están- pues a través de sus palabras de aliento, de su amistad y compañerismo también aportaron en este gran proceso para seguir adelante con mis sueños.

Capítulo I

Descripción del Problema

A continuación, se presenta la problemática sustentada desde las necesidades que se reflejan en las diferentes situaciones de la población observadas desde el primer semestre de intervenciones pedagógicas en el Centro Masculino Especial La Colonia (2016-II):

Los participantes (adultos mayores) que integran el proyecto, presentan una serie de falencias a nivel psicomotor y cognitivo que se evidencian en el momento de realizar ejercicios con movimientos corporales y aprender los textos de canciones sugeridas. En este sentido, su condición mental y física dificulta en cierta medida el aprendizaje y perfeccionamiento o recuperación de sus procesos psicomotores, expresivos y de comunicación e interacción con las demás personas debido también a la limitación social que se evidencia por estar recluidos en un lugar donde es muy esporádico –si se presenta- el encuentro con sus familiares gracias a sus visitas.

Por consiguiente, uno de los hechos que inicialmente sustenta el problema identificado se encuentra en las actividades de expresión corporal, pues la mayoría de los participantes no logran hacer movimientos por sí mismos sin ser dirigidos por la docente. Además, se presentan dificultades de proxemia lo cual es evidenciado en los ejercicios de ubicación espacial propuestos para el desarrollo de las clases; ésto, debido a que no hay una claridad del espacio individual y compartido y así no tienen en cuenta la presencia física de sus compañeros causando posibles conflictos en su convivencia por sentirse invadido en su campo visual y/o espacio personal por parte de algún participante.

Un factor que determina el trabajo con este tipo de población es la inseguridad que presentan al enfrentarse al grupo de compañeros desde alguna opinión, sugerencia o sencillamente la respuesta a ciertas actividades propuestas por la docente. Esta inseguridad influye de manera negativa en su expresión lo cual, impide la manifestación de sus emociones y pensamientos preocupándose por las críticas que se puedan realizar a su alrededor limitando los procesos de integración y comunicación. Por esta razón, surge la necesidad de proponer la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo las experiencias didácticas propuestas desde la sensibilización musical y la percusión corporal pueden favorecer el estado psicomotor del adulto mayor participante del grupo focal establecido en el Centro Masculino Especial La Colonia?

Objetivos

General

Dar cuenta de los procesos de psicomotricidad del adulto mayor (servicio San Juan Gabriel) participante en el grupo focal establecido en el Centro Masculino Especial La Colonia; a partir de las experiencias didácticas propuestas desde la sensibilización musical y la percusión corporal.

Objetivos específicos

1. Identificar los procesos psicomotrices del adulto mayor en situación de discapacidad cognitiva y confinamiento.
2. Proponer una experiencia pedagógica musical alrededor del desarrollo psicomotor, expresivo y de relación social del adulto mayor.
3. Construir la reflexión pedagógica que surge a partir del proceso realizado.

Justificación

La música es una forma de comunicación que puede más ser entendida, llegar a lugares y personas aun sin estas tener la facultad del habla lo cual, permite establecer contacto con el mundo sonoro incluso desde antes de nacer y en distintas etapas de la vida fortaleciendo aspectos tan importantes en su desarrollo biológico, psicomotriz y socioafectivo.

De esta manera, el presente proyecto de investigación cree pertinente la inclusión de actividades y estrategias pedagógicas que desde la música permiten al adulto mayor alcanzar una reflexión acerca de su condición actual o crear una idea de ella y así mismo; el desarrollo de ciertas habilidades que le den seguridad en sus acciones e incrementen su autoestima enriqueciendo sus facultades de relación social gracias al apoyo de los terapeutas, docentes y sus mismos compañeros:

La música no ha de significar exclusivamente ni una diversión, ni un complemento, ni un adorno en la vida. La música ha de constituir una parte importante de la vida en sí, de la vida en general y de la vida de cada persona en particular. (Kabalevsky. Citado por Del Valle de Moya & Bravo, 2009, pág. 234)

Por lo tanto, se encamina el acto educativo hacia una dirección relacionada con las necesidades que se han podido observar en cada sujeto como individuo y como grupo ya que no hay persona que piense o se comporte igual a otra, pues su historia biológica y de vida lo identifica como ser único en el mundo con lo que permite identificarse, interpretar la música y expresarse en ella hacia el mundo que lo rodea desde su formación y el contexto en el que ha vivido.

Siendo así, este tipo de procesos que incluyen la percusión corporal permiten a los participantes acercarse a sus compañeros y docentes y con esto, desde el aspecto psicológico-musical se tienen en cuenta los diferentes comportamientos de los sujetos que son influenciados por la percepción o producción del acto sonoro ya que siempre va a ser variado debido a que las emociones producidas son subjetivas:

Tanto los procesos educativos como los procesos terapéuticos suponen –aún más, están basados en- la relación que potencialmente puede llegar a establecerse entre la persona y la música: la música como objeto final o como un objeto intermediario, o sea, como fin en sí misma o como medio para. Tanto en un caso como en el otro, se trata de una relación compleja, rica en matices, algo más que una mera relación: un vínculo. Por otra parte, yo suelo homologar la relación de

una persona con la música con la relación que se da entre seres humanos. (Hemsey de Gainza, 2008, pág. 190)

Tanto así, que constantemente es preciso promover esa sensibilidad para poder analizar su comportamiento e inteligencia emocional desde las influencias musicales y los beneficios que trae al desarrollo de su carácter y personalidad. Por esta razón, es indispensable que la educación musical esté de la mano con la disciplina psicológica para poder a través de éstas crear estrategias donde esté inmersa la dimensión social, biológica, y emocional que logren un seguimiento de los probables cambios que ocurrirán en cuerpo, mente, emoción y espíritu del individuo de manera integral.

Por último, es preciso mencionar que la importancia del adulto mayor en la sociedad es algo de todos y como educadores es justo realzar su valor desde diferentes disciplinas que nos permitan evolucionar tanto en el pensamiento como en el acto inclusivo, investigativo y pedagógico:

[...] puede ser que estas personas se sientan muy inseguras, y la simple presencia de personas de su entorno institucional y/o familiar no siempre es garantía de que se vayan a sentir seguras, protegidas o cuidadas. Por eso, la música puede ser un interesante recurso auxiliar ya que no siempre se puede estar con estas personas de forma permanente. (Universidad Pontificia de Salamanca, 2012, pág. 37)

De esta manera, siendo recursivos desde cada una de las profesiones que intervengan se pueden brindar momentos de bienestar en que los adultos sientan que son tan importantes como cualquier ser humano en el mundo activando pensamientos positivos de sí mismo y de su vida. Igualmente, desde sus intereses se logra regular ciertas conductas alteradas causadas por su condición mental motivándolos a crear y fortalecer sus relaciones personales.

Capítulo II

Marco Teórico

“Por lo general se identifica a los adultos mayores como <<clase pasiva>>, como no contribuyentes en el plano productivo, y que resulta conveniente acortar sus actividades y expectativas. [...] Se trata de otra etapa relevante del individuo que debe ser vivida activamente y que incluso presenta condiciones más propicias para continuar el desarrollo.”

Esther Julia Espinosa

Al pretender destacar el rol del adulto mayor en la sociedad; se tienen en cuenta sus capacidades y limitaciones siendo éstas, atendidas en el presente proyecto por medio de la estimulación musical y la percusión corporal, aspectos que más adelante podrán ser entendidos como propuesta benéfica al desarrollo integral de dicha población abordando la gerontología y la psicomotricidad como conceptos transcendentales para la comprensión del problema planteado anteriormente.

La Gerontología a favor de una Vejez sana

La vejez es una etapa del desarrollo humano tan importante como la niñez y la juventud. De esta manera, la gerontología como rama de la geriatría es una ciencia interdisciplinar que se encarga de estudiar únicamente a dicha población y comprenderla en sus procesos físicos, cognitivos, afectivos y sociales a lo que se le denomina como capacidad funcional del adulto mayor:

[...] la capacidad funcional del anciano puede definirse como el conjunto de habilidades físicas, mentales y sociales que permiten al sujeto la realización de las actividades que exige su medio y/o entorno. Dicha capacidad funcional viene determinada fundamentalmente por la existencia de habilidades psicomotoras, cognitivas y conductuales. (García & Morales, 1997, pág. 22)

Sin embargo, las condiciones de un contexto socioafectivo y económico que generalmente está impregnado de malos hábitos de alimentación, higiene y sedentarismo, deja en evidencia el abandono del individuo por parte de su círculo social; perturbando su salud y ocasionando la

aparición de una serie de patologías que según su nivel de gravedad pueden llegar a perjudicar el funcionamiento psicofísico convirtiéndose en discapacidad. Así mismo, es preciso mencionar que el bienestar del adulto mayor es el reflejo de la calidad de vida que éste haya tenido durante sus años anteriores y con ello la existencia de ciertos factores de riesgo como son el abuso de sustancias psicoactivas (drogas, alcohol, tabaco, etc.), que llevan al joven – adulto a un deterioro precipitado de su salud física y mental sin dejar de lado su decadencia natural en relación a su edad:

[...] el envejecimiento también es un proceso de degeneración molecular que aumenta la susceptibilidad a determinadas enfermedades. Esto implica que el envejecimiento es un proceso metabólico que unido a otros factores puede favorecer el desarrollo de enfermedades específicas (cataratas, Enfermedad de Alzheimer, Parkinson, etc.) y, como consecuencia de su evolución, la muerte. (Universidad Pontificia de Salamanca, 2012, pág. 22)

Por esta razón, a continuación se señalan algunos de los objetivos que se plantea la gerontología en pro de una transformación relacionada con el cuidado del adulto mayor y a su vez, son base para el desarrollo del presente proyecto de investigación:

- Mejorar el bienestar integral del adulto mayor.
 - Prevenir y asistir al adulto mayor de acuerdo a sus necesidades de salud.
 - Propiciar al adulto mayor servicios y espacios adecuados para el desarrollo de la autonomía personal y la interacción con su entorno.
 - Incluir al adulto mayor en el desarrollo de programas culturales y fomentar actividades creativas para un empleo adecuado de su tiempo libre.
 - Viabilizar la participación del adulto mayor en la toma de decisiones grupales.
 - Ampliar el reconocimiento del adulto mayor como un sujeto activo socialmente.
- (García & Morales, 1997)

Partiendo de lo anterior, es posible hablar de numerosos beneficios que respaldan el desarrollo integral de dicha población, resaltando que pese a su edad y en muchos casos a la presencia de alguna discapacidad, existe el derecho a ser atendido por profesionales que desde diversas disciplinas pueden contribuir en cada uno de los aspectos que lo constituyen como individuo único y social, generando a su vez; un equilibrio en aspectos tan importantes como son su autoestima y relaciones socioafectivas:

Actualmente el campo de la medicina es arado por diversos profesionales y especialistas que no están formados para ser médicos, pero que, sin embargo, contribuyen a entrenar, rehabilitar

y recuperar al sujeto enfermo, o diferente o discapacitado. Éstos son los llamados paramédicos, psicólogos, educadores, o técnicos. (Benenzon R. O., 2000, pág. 29)

Siendo así, no es estrictamente necesario ser un profesional en la medicina para brindar apoyo a las personas que requieren una atención especial, pero sí es pertinente propiciar espacios donde el individuo pueda reflexionar sobre su estado inicial y evolución del mismo. Por ejemplo, al mencionar al adulto mayor se está presentando una edad donde se encuentran grandes diferencias individuales en cuanto a la experiencia, enfermedades, limitaciones psicofísicas y socioafectivas –entre otras-, y si bien la finalidad es que tengan un envejecimiento sano, la estimulación sensorial es primordial para lograr un mayor acercamiento a sus necesidades individuales y grupales favoreciendo paralelamente la independencia funcional.

De esta forma, el adulto mayor tendrá una gran motivación para continuar su vida llegando a comprender su relevancia en la sociedad gracias al apoyo y atención especial que se le está brindando con la participación de diferentes técnicas como la gerontopsicomotricidad que se ocupa de su progreso desde el aspecto psicomotor al igual que desde la pedagogía como área del conocimiento principal para el desarrollo del presente proyecto de investigación en pro de la población mencionada.

Aproximación a la Gerontopsicomotricidad

Para el ser humano es indispensable ejercer su movilidad, pues le permite tener un contacto directo con el mundo que lo rodea mediante una organización lógica de sus acciones y así, tiene la posibilidad de exponer sus habilidades tanto motoras como cognitivas.

“La actividad física y el ejercicio ha sido considerada como un importante instrumento para los programas de prevención primaria dirigidos al anciano, así como la rehabilitación de los déficits físicos, cognitivos y funcionales asociados a la edad.” (German y Fried. 1989. Citado por García y Morales. 1997, pág. 27). De esta manera, es preciso que haya una relevancia superior del trabajo psicomotor en cada uno de los espacios a trabajar con las personas mayores, pues a través de las investigaciones se ha considerado que su deterioro es uno de los factores que más aqueja a esta población provocado por algunos trastornos de procesamiento

sensorial (específicamente sistema táctil, propioceptivo y vestibular) más frecuentes que hacen de su desenvolvimiento diario más dependiente.

Por esta razón, para el diario vivir es fundamental tener un dominio de las habilidades prácticas y unir las con procesos cognitivos. Así, la coordinación muscular puede comprender la intención y función de cada acción lo cual, se verá reflejado en las actividades básicas de autocuidado (bañarse, vestirse, comer, etc.) y movilidad (caminar, saltar, etc.); al igual que en el momento de adaptarse en la sociedad.

De acuerdo a lo anterior, existen diferentes alternativas de cuidado para asistir aquellas poblaciones con necesidades especiales, de ésta manera diversos profesionales pueden contribuir en la recuperación o retraso del declive biológico del adulto mayor, por ejemplo:

Las terapias no farmacológicas (TNF) son aquellas cuya intervención terapéutica no asientan su influencia en agentes químicos, sino más bien en la facilitación de un contexto estimular y psicosocial adecuado a las necesidades de las personas que participan en ellas. Esta regulación del contexto de interacción se asienta en el conocimiento científico, también en el sentido común y en la experiencia del profesional de quien la lleva a cabo. (Universidad Pontificia de Salamanca, 2012, pág. 11)

Así, se puede decir que se trata de una población específica con ciertas condiciones que exigen un trato especializado pero ante todo, se está hablando de un ser integral, pues se están contemplando aspectos físicos, psicológicos, afectivos, sociales, etc.

Un ejemplo de estas terapias es la gerontopsicomotricidad la cual se convierte en disciplina transversal para el desarrollo del presente proyecto de investigación:

La Gerontopsicomotricidad se constituye como una técnica no farmacológica incorporada a los protocolos de intervención gerontológica. El objetivo específico de esta disciplina sería la aplicación de programas de estimulación psicomotriz dirigidos al anciano para retrasar el deterioro psicobiológico asociado al envejecimiento y que impide el mantenimiento de independencia funcional en el anciano. (Fonseca, 1987. Citado por García y Morales. 1997, pág. 27)

Ésta técnica se centra en el aspecto más importante para el adulto mayor: su funcionalidad psicomotriz, aquella que le permite realizar sus actividades cotidianas con independencia y coherencia en sus movimientos dando un mayor aliento al individuo en su calidad de vida. Sin embargo, procesar la información para el adulto mayor se vuelve una tarea cada vez más compleja, pues el envejecimiento genera un retardo atencional que poco a poco va rompiendo

el vínculo que se halla entre las operaciones iniciales -las cuales son necesarias para la comprensión de las siguientes instrucciones- afectando sus actividades posteriores desde el pensar y el hacer.

Asimismo, la existencia de diversos trastornos de procesamiento sensorial específicos afectan el desarrollo sensoriomotor general del adulto mayor. Por ejemplo, cuando se trata de la capacidad visual en esta población dependiente se logra evidenciar cómo a nivel funcional hay pérdida progresiva de su agudeza visual sin dejar de lado las personas que ya son invidentes, lo cual afecta la sensibilidad selectiva de los contrastes entre tiempo y espacio. Esto, se convierte en motivo para que en su andar se reflejen dificultades de marcha y que sus movimientos no estén sincronizados; presentando la coexistencia de ciertas necesidades psicomotrices, visual, y vestibular (sistema encargado del equilibrio y postura del individuo); y manifestando aquellas falencias tanto a nivel de los receptores auditivos como de las vías nerviosas del cerebro, provocando la afección directa en la capacidad de control tónico – postural del adulto mayor.

De esta manera, y de acuerdo con lo que plantea García y Morales es destacable el hecho que los programas de apoyo creados para dicha población contemplen el aspecto psicomotor en sus dimensiones generales:

- Equilibrio postural (estático y dinámico).
- Movimientos práxicos (Motricidad global y fina)
- Programación motora (Coordinación visomanual).

Para alcanzar lo anterior, se comienza desde la estimulación psicomotriz apuntando hacia una evolución de la actividad perceptivo-motora y capacidad relacional del individuo. De ésta manera, se abarca gran parte de la dependencia que comprende a esta población -y que en algún momento afectará su autoestima y relaciones sociales- manteniendo las habilidades prácticas e intelectuales en constante avance y a su vez, se construyen espacios de inclusión en donde el adulto mayor puede percibir su relevancia en la comunidad (aspecto que más adelante será ampliado).

Es así, como en la investigación científica se van encontrando medidas de acercamiento para llegar a comprender cada detalle de la vejez y del viejo como individuo y ser social:

“El profesional en Gerontología puede aplicar la música como terapia desde diferentes métodos y técnicas según las necesidades del contexto en intervención, trabajando

interdisciplinariamente, convirtiéndola en una terapia complementaria de intervención.” (Valencia V., 2004, pág. 17)). Siendo así, la musicoterapia ofrece diversos componentes que dan paso al proceso de conocimiento, planeación y transformación de una población con necesidades especiales, lo cual será expuesto a continuación.

La Música en función terapéutica

El declive físico e intelectual del adulto mayor hace parte de su deterioro natural y por lo mismo, es inevitable que suceda. Sin embargo, no hay que desconocer la efectividad de diversos medios de estimulación que contribuyen en el proceso de coexistencia con cualquier tipo de afección neurológica que incida y/o condicione de manera directa su actividad psicomotora:

Hablar de las alteraciones funcionales en la etapa de la vejez como un marcador crónico de discapacidad, permite a las diferentes disciplinas, específicamente a la Gerontología, aplicar la musicoterapia como alternativa de mejoramiento funcional, en la expresión del movimiento, la coordinación, la flexibilidad, la elongación articular y lo más importante la proactividad del sujeto dentro del contexto social. (Valencia V., 2004, pág. 17)

Por esta razón, el presente proyecto propone el uso de una de las estrategias recomendadas en la medicina para el desarrollo integral del adulto mayor: la música. Ésta, favorece muchos (si no todos) los aspectos en el individuo y a pesar de encontrarse en una edad más dependiente le permite expresarse con mayor comodidad ante los demás, demostrando la confianza que se logra obtener a través del contacto con ella y los aportes en su diario vivir creando a su vez, una gran diferencia con aquellas personas que no se han favorecido del arte musical y sus beneficios terapéuticos.

Así, son múltiples los elementos de la musicoterapia que se abarcan en la medicina para contribuir con ciertas necesidades de la población y por esto, el musicoterapeuta Rolando Benenzon en éste proyecto es quien sustenta ésta disciplina en su totalidad como:

[...] una psicoterapia que utiliza el sonido, la música y los instrumentos corporo – sonoro – musicales para establecer una relación entre musicoterapeuta y paciente o grupos de pacientes, permitiendo a través de ella mejorar la calidad de vida y recuperando y rehabilitando al paciente para la sociedad. (Benenzon R. O., 2000, pág. 25)

De igual manera, la música genera momentos de retrogresión y en aquellos individuos que tienen algún tipo de limitación ya sea física y/o cognitiva, permite crear sistemas de reflexión acerca de él mismo, de su entorno y del porqué de su estado actual. Esto, apoya la evolución de un pensamiento crítico, la comprensión de su existir y asimismo; el desarrollo de nuevas ideas en pro de su calidad de vida:

“El contexto de la música no sólo abarca contextos funcionales; también le permite al hombre revisar su potencial rehabilitatorio y aplicar dentro de la terapia musical el resurgimiento de nuevas opciones de vida.” (Valencia V., 2004, pág. 16) asimismo, la música se puede pensar como un canal de comunicación, y junto a las actividades de sensibilización se construye ese ambiente adecuado en el que el profesional y el participante interactúan e intercambian información de una manera confortable; y así, dependiendo de la seguridad que el profesional le brinde en cada sesión y el fortalecimiento de sus relaciones sociales; se irán manifestando aquellas ideas y emociones que han sido cohibidas, pero que cada vez son más fácil de expresar gracias a la comprensión de sus acciones.

Además de esto, se trata de la preparación de un espacio intermediario que no comprende únicamente el apoyo del profesional; sino también el vínculo entre la música y el participante con el objetivo de conservar la salud del mismo desde la reducción de su estrés diario, tomando ésta oportunidad como un “escape emocional” para lograr la tranquilidad y seguridad de sí y de su entorno:

“La musicoterapia se convierte para los Adultos Mayores con patologías crónicas en una terapia complementaria de sensaciones y emociones psicológicas agradables que ayudan a la percepción de nuevos estilos de vida.” (Valencia V., 2004, pág. 17) De esta manera, se optimiza el proceso de envejecimiento, y la vejez se convierte en una etapa de activismo exitoso, en donde las relaciones e interacciones humanas le permiten al individuo percibir la vida desde otras perspectivas más emotivas y así, se van cultivando los deseos de convertir en realidad las sensaciones internas de su espíritu. En complemento:

“La musicoterapia es el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en los contextos médicos, educativos, y entornos cotidianos con personas, grupos, familias o comunidades que buscan optimizar su calidad de vida y mejorar su bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual, la salud espiritual y el bienestar. La investigación, la práctica, la educación y la formación clínica en musicoterapia se basan en los estándares profesionales de acuerdo a los contextos culturales, sociales y políticos”. (Federación Mundial de Salamanca (WFMT), 2011. Citado por Universidad Pontificia de Salamanca, 2012. Pág. 35)

De acuerdo a lo anterior, es preciso recordar que la pedagogía musical es la base de esta investigación, ya que son algunos elementos de la musicoterapia los que se logran incorporar mas no es la disciplina central pues tienen objetivos diferentes e igualmente implican aspectos que no se hacen relevantes en esta propuesta (Ver Anexo Tabla N°1). Esto, amplía la visión más allá de la terapia médica, dando la oportunidad de aplicar nuevas estrategias en beneficio de la población desde otra área del conocimiento:

Es posible musicalizar a cualquier persona, de cualquier nivel cultural, condición social y edad. Tan sólo es necesario adecuarse a las circunstancias personales de cada individuo, a los condicionamientos que presenten los grupos de “alumnos”, romper las barreras establecidas por la vergüenza o por cierto temor ante aquello que se desconoce, por el miedo a hacer el ridículo, ... Es decir, hay que conseguir ser capaces de transmitir (docentes) y recibir (alumnos) la ilusión y el estímulo, llevar a la práctica la creencia de poder convertirse en receptores, emisores y creadores musicales. (Del Valle de Moya & Bravo, 2009, pág. 216)

Lo anterior, se va logrando a medida que los participantes se van adaptando a nuevas personas como docentes e inclusive compañeros con los que se encuentran a diario pero no comparten sus inquietudes o sus conocimientos, lo cual requiere de un proceso en donde sientan la seguridad de expresarse libremente sin temor a ser juzgados ya que muchos de estos participantes llegan a los encuentros con actitud introvertida debido a experiencias pasadas o falta de las mismas.

Por esta razón, se establece el complemento ideal entre la educación musical y algunos elementos de la musicoterapia para alcanzar los objetivos propuestos en pro de los participantes sin necesidad de “casarnos” con una de las dos disciplinas:

Desde la perspectiva musical interna de la persona podemos afirmar, entonces, que no existe una diferencia esencial entre el efecto profundo de la *Terapia* y el de la *Educación*, ya que ambas implican un proceso de desarrollo de la identidad o del núcleo sonoro de un individuo, de sus potencialidades y capacidades de percepción y expresión sonoras, con las profundas consecuencias que ello origina en la integridad de su ser. (Hemsey de Gainza, 2008, pág. 188)

Siendo así, la labor docente implica procesos tan complejos como los médicos, donde se requiere de estrategias apropiadas que permitan encaminar cada proceso de acuerdo a las necesidades (incluyendo las del mismo docente) en este caso desde el área musical. Además, la disposición de los participantes reflejan su nivel de interés lo cual logra ser producto también

del mismo docente y su rol guía lo cual, coincide con el musicoterapeuta quien centra su interés en el proceso de transformación tanto de su paciente como de sí mismo.

La importancia del ritmo y de la música en pacientes con daño cerebral adquirido es un instrumento de trabajo muy útil por la estimulación de la atención, concentración y función ejecutiva. Mediante actividades destinadas a la estimulación de la atención dividida se potencia el trabajo motor porque cuando se canta se activa la corteza prefrontal y el lóbulo parietal, los encargados del control motor. Por ello, el cerebro no entiende o percibe la música sin movimiento. (Romero Naranjo, s.f.)

Con esto, el interés por crear experiencias musicales y no fijar su mirada hacia un producto “estético” -al igual que se ve en el Método BAPNE por Javier Romero (Método de estimulación cognitiva, psicomotriz, socioemocional y neurorehabilitativo que integra la percusión corporal, música y movimiento a través de la Neuromotricidad) en el que no se quiere alcanzar coreografías sino la estimulación mediante el ejercicio rítmico corporal dirigido a la ejecución, atención y memoria- permite que las disciplinas se confluyan reconociendo su importancia en la población a trabajar dando elementos valiosos tanto disciplinarios como humanos para lo cual es necesario contar con espacios participativos y de exploración en donde cada individuo pueda irse apropiando de su proceso con las herramientas que se dan en los encuentros musicales hallando el beneficio que esto puede atraer en su vida al igual que el docente, quien percibe la transformación de sus ideas, estrategias y acciones mediante la reflexión antes, durante y después del acto educativo.

Es así como no hay límites para que la música pueda intervenir en cualquier disciplina mientras cumpla su función mediadora de relaciones humanas, y de la expresión de sí, ya sea desde la ejecución de un instrumento o la escucha e interpretación de sus sentimientos y pensamientos de acuerdo a la misma, creando perspectivas distintas tanto teóricamente como subjetivas de acuerdo a las experiencias vividas.

La Eutonía como promotor de la Independencia en la Vejez

El ser humano no se puede determinar únicamente en materia. Es por esto que la eutonía - concepto acuñado por Gerda Alexander (1983)- tiene gran importancia en la presente investigación de acuerdo con la idea de asistir a los participantes en cada una de sus necesidades:

La palabra eutonía (del griego *eu* = buen, justo, armonioso, y *tonos* = tono, tensión) fue creada en 1957 para expresar la idea de una tonicidad armoniosamente equilibrada, en adaptación constante y ajustada al estado o a la actividad del momento. (Alexander, 1983, pág. 23)

Siendo así, es un todo que también comprende la mente y el espíritu en busca de un equilibrio al cual Yvonne Berge (1985) complementa diciendo que “La búsqueda de la eutonía sólo puede abordarse mediante una relajación previa del cuerpo y el espíritu. La relajación permite tomar conciencia de los tiempos fuertes y débiles de las actividades humanas.” (Berge, 1985, pág. 35).

De acuerdo a lo anterior y en respuesta a las necesidades del adulto mayor, se busca la articulación de éstos tres aspectos fundamentales para el ser humano (cuerpo, mente y espíritu) que son trabajados en los encuentros establecidos con los participantes desde la sensibilización y la regulación del tono en una experiencia corporal que permita vivir a plenitud el momento y acceder a un adecuado desarrollo de su totalidad como ser indivisible y único; para acercarse más a la autopercepción consciente y a la comprensión de su paso por el mundo.

“[...] la eutonía tiene por intención dar al interesado la posibilidad de obtener un tono adecuado no sólo a una situación de relajamiento y de reposo, sino a todas las situaciones de la vida.” (Alexander, 1983, pág. 24). Con esto, también se explica el por qué la funcionalidad física es para el adulto mayor uno de sus más grandes tesoros preciados, pues le brinda la oportunidad de ser autónomo y partícipe activo tanto en sus decisiones como en sus acciones:

“La calidad de vida puede entenderse como la satisfacción de vivir con libertad y bienestar, es decir, con un funcionamiento físico, social, económico y emocional que permita alcanzar las metas deseadas y el control sobre la propia vida.” (Espinosa, 2004, pág. 5) Es por esto, que en la atención a esta población es indispensable mantener los diferentes aspectos de su vida en un equilibrio constante, donde se apunte al rescate de un ser integral, lleno de expectativas e intención por prolongar su vida de una manera adecuada para su edad desde la garantía de sus necesidades básicas (alimentación, vivienda, salud, cultura, etc.). Sin embargo, es de entender que cada individuo es un mundo diferente y que son muchas las estrategias que desde la pedagogía musical se pueden implementar para llegar a su comprensión global.

De acuerdo a lo anterior, es preciso mencionar que no necesariamente la relajación es el único elemento para encontrar ese equilibrio en la población de estudio, pues debido a sus diferentes condiciones psicofísicas, algunos se encuentran con un tono muscular tan relajado que su

postura corporal también tiende a ser inadecuada y afecta sus movimientos y la expresión corporal que tanto se tiene en cuenta en el presente proyecto de investigación.

Además, es importante el hecho de que al tener una representación exacta de su cuerpo o una aproximación a ella, los sujetos podrán enriquecer su autoestima ya que la imagen de su cuerpo va cobrando mayor importancia para cada uno y de la misma manera influirá en el manejo de su espacio personal lo cual puede interceder positivamente en las relaciones con las personas y el medio que los rodea.

“Cada cambio de conciencia actúa sobre el conjunto de tensiones. Toda perturbación cambia no sólo el estado corporal, sino también el comportamiento y el estado de conciencia de la persona” (Alexander, 1983, pág. 23). Es en este sentido que desde la educación o reeducación corporal se pueden establecer aprendizajes tanto individuales como sociales respecto al intelecto, pero también a la emoción y a la comunicación, donde el sujeto se hace más consciente de su actuar y puede llegar a entender y transformar aquellas relaciones que no lo benefician, alcanzando un nivel social más amplio del que ya tenía.

La Percusión Corporal como potenciador de la Expresión en el Adulto Mayor

En la mayoría de casos vistos en la musicoterapia, se hace uso del instrumento musical como un objeto intermediario para que el paciente pueda canalizar sus emociones y se comunique a través del mismo sin embargo, no se acude al primer y más cercano instrumento para el hombre: su cuerpo, con cada uno de sus elementos expresivos como la voz, las palmas, los dedos, muslos, pies, caja torácica –entre otras posibilidades-:

“El cuerpo humano es el instrumento musical más completo, y contiene en sí mismo las alternativas de ser un membranófono, un idiófono un aerófono y un cordófono.” (Benenson R. O., 2000, pág. 90). Por este motivo, y para no seguir dependiendo de elementos que sean una prolongación del mismo cuerpo, desde la pedagogía musical se decide incluir en el presente proyecto de investigación el manejo de la percusión corporal como facilitador para la expresión de ésta población con estrategias adecuadas desde el movimiento, la estimulación y exploración sensorial atendiendo sus necesidades individuales y colectivas.

La percusión corporal es el arte de percutirse en el cuerpo produciendo diversos tipos de sonidos con una finalidad didáctica, terapéutica, antropológica y social. Tanto en el campo de las

culturas musicales como en el mundo del espectáculo, como ocurre con compañías destinadas a tal fin, la percusión corporal ha tenido diferentes roles que pueden ser clasificados en unos usos, significados y funciones propios de cada cultura. Por ello, el cuerpo es empleado en sus diversas acepciones como un instrumento acústico, rítmico, tímbrico y dinámico porque está ligado al movimiento y a la danza. Es importante destacar que en la actualidad los medios de comunicación y las redes sociales han jugado un papel importante para su difusión debido a su alto contenido visual y estético. (Romero Naranjo, s.f.)

De ésta forma, también se puede llegar a la comprensión de cada individuo desde el análisis de su propio ritmo y sus respectivas transformaciones, pues a lo largo de las sesiones se manifiestan sus más profundas ideas y emociones a través de su cuerpo; ya sea en la ejecución de actividades específicas, en sus tareas cotidianas, o sencillamente en su quietud.

De acuerdo con María del Valle de Moya y Raquel Bravo:

“La práctica de actividades musicales, diseñadas especialmente para personas mayores, pueden alcanzar finalidades beneficiosas y positivas en diferentes planos personales:

- Ocio y diversión
- Relaciones sociales
- Conocimientos específicos de la materia
- Aplicaciones terapéuticas (Musicoterapia)” (Del Valle de Moya & Bravo, 2009, pág. 225)

Es por esta razón, que los individuos en el pasar del tiempo logran adaptarse a una nueva rutina, donde tienen un horario y unas actividades específicas que les permite no sólo salir de la monotonía sino que se encuentran con un espacio donde pueden sentirse seguros de sus acciones, libres y valorados como seres humanos únicos pese a cada una de sus condiciones, así como van apropiándose de los contenidos y logran acercarse cada vez más a sus compañeros y profesionales acompañantes que guían y brindan el apoyo necesario para el desarrollo de los talleres.

Con esto, hay que recordar que al igual que en el Método BAPNE no se apunta en ningún momento a realizar coreografías sino que a través del movimiento se estimulan sus habilidades motoras, de atención y memoria, emocionales y sociales, por lo cual, se puede complementar con el concepto de ritmo corporal tomado desde Yvonne Berge, donde se destaca en los encuentros musicales una energía que impulsa el cuerpo del sujeto y a su vez, contribuye en la regulación de sus acciones desde el sonido, el movimiento y el contacto consigo mismo y con

los demás, logrando un manejo más ordenado y consciente de sí, sin apartarse del respeto y el profesionalismo con que se lleva cada intervención. Esto último, es mencionado debido a que si bien se trata de un adulto mayor, también se está haciendo referencia a personas que tienen déficit cognitivo y en muchas ocasiones no perciben la dimensión y consecuencia de sus acciones al relacionarse corporalmente con los demás.

Es por esto, que desde la exploración de su propio cuerpo, se va creando una propiocepción mientras el individuo va descubriendo por sí mismo ciertos ejercicios aplicables y útiles para darse a entender en su espacio:

“Son innumerables los fenómenos sonoros del cuerpo humano: palmear, golpear palma con muslos, sobre el tórax, patear, taconear, rozar, frotar, silbar, cantar, gritar, hablar, canturrear, murmurar, suspirar, exhalar, inspirar, chirriar, deglutir, el gargarismo, etc.” (Benzon R. O., 2000, pág. 91) A pesar de lo anterior, no se puede hablar únicamente de movimiento, pues la quietud como ya lo había mencionado, también hace parte de la expresión del individuo así como el silencio en la música. De esta manera, el combinar estos dos aspectos, más el motor que es la energía y un espacio físico, permite enriquecer el proceso para recuperar o conservar su estado psicomotriz desde los movimientos fundamentales de locomoción en el adulto mayor, identificando paralelamente el avance del ritmo natural con tiempos activos y sus respectivas pausas en aspectos más complejos como la atención, la concentración y la organización de sus conductas diarias (horarios de alimentación, de sueño y otros).

De igual manera, los ritmos biológicos como el latir del corazón pueden ser imitados corporalmente, pero a pesar de ser un ejercicio válido para el desarrollo psicomotriz, es de sumo cuidado por la incidencia psicológica de estos estímulos:

“El cuerpo humano puede despertar situaciones y ansiedades de alarma capaces de hacer huir o entrar en pánico a determinados pacientes.” (Benzon R. O., 2000, pág. 91). De esta forma, se precisa la orientación del profesional encargado para realizar este tipo de ejercicios corporo – musicales, pues como se había mencionado en un apartado anterior; se pueden presentar estados regresivos como efecto de la musicoterapia y los ejercicios de introspección, siendo más notorios en una población que evidentemente necesita de procesos guiados, sin olvidar la presencia de numerosos y diversos niveles y ritmos de aprendizaje que varían según sus capacidades psicofísicas de acuerdo a la edad y al estilo de vida que lo ha llevado a una vejez dependiente.

Con esto para lograr un adecuado proceso, este proyecto hace uso de terapias no farmacológicas como la Gerontopsicomotricidad y terapias artístico-creativas guiadas desde la pedagogía musical. Estas últimas, permiten a los participantes expresarse por medio del lenguaje artístico beneficiando aspectos tan importantes como son su salud emocional y mental:

Podemos definir las Terapias Artístico Creativas como "aquellas disciplinas que estudian, desarrollan y aplican técnicas, estrategias y métodos para establecer una relación de ayuda socioemocional mediante uno o varios lenguajes artísticos para poder así atender a las necesidades socioafectivas y del desarrollo integral de cada persona y poder abordar las dificultades o alteraciones emocionales y/o conductuales significativas que puedan presentarse. Cada una de ellas es una forma de psicoterapia en la que la experiencia estética al practicar un lenguaje artístico para la estimulación de un proceso creativo dentro de un encuadre terapéutico propicia cambios significativos y necesarios para la persona" (Mateos Hernández. 2011. Citado por Universidad Pontificia de Salamanca, 2012, pág. 11)

De esta manera, se activan sensaciones, sentimientos e inclusive recuerdos de momentos significativos de los adultos lo cual, logra motivar y atraer al participante generando un gusto y un mayor interés por las actividades y por ser miembro activo de las mismas estimulando de manera directa y en gran medida su atención, memoria y disposición para comunicarse con el medio que lo rodea.

Beneficios de cultivar Procesos Personales y Sociales en el Adulto Mayor

Las relaciones sociales se establecen desde ciertos patrones de comunicación ya sea de forma verbal o no verbal. Es por esto, que con el uso del lenguaje corporal y su identidad gramatical se logra integrar al individuo en un intercambio de mensajes con el profesional y sus compañeros de manera que cada idea pueda ser comprendida en su totalidad:

“La comunicación terapéutica difiere de la comunicación ordinaria en el hecho de que la intención de uno o más de los participantes se dirige netamente a producir un cambio en el sistema y forma de comunicación.” (Benzon R. O., 2000, pág. 39). Siendo así, son muchas las experiencias que pueden enriquecer las relaciones sociales del adulto mayor desde su participación activa en cada sesión y desde la propuesta de esta investigación con el manejo de la percusión corporal y la expresión corporal, por lo que en los encuentros de sensibilización

musical se les facilita establecer una comunicación basada en sus ideas y la relación del gesto para darlas a entender a quienes están a su alrededor.

Al mismo tiempo, se va dando un espacio de reflexión tanto en el participante como en el profesional, pues a pesar que los procedimientos para promover esa comunicación no son muy diferentes a los convencionales, se pretende lograr objetivos específicos:

“El terapeuta conduce la comunicación de tal manera que el paciente se vea expuesto a situaciones e intercambios de mensajes que eventualmente producirán relaciones sociales más gratificantes.” (Benenson R. O., 2000, pág. 40) .De esta manera, se puede también ver cómo desde la pedagogía musical se logra potenciar el proceso de comunicación no verbal sin dejar posibles vías de escape que puedan ser alternativas evasivas para el paciente, pues por medio del sonido y el movimiento se realizan procesos de percepción selectiva con el propósito de trascender a la agrupación de los mismos elementos de manera global y funcional para su desarrollo personal y social.

Para esto, se tiene en cuenta la teoría del vínculo de Enrique Pichon-Rivière (1907 – 1977):

[...] las cosas no se dan solo de un lado o del otro: el objeto y el sujeto, de alguna manera, se relacionan, se enlazan, se vinculan. Estos vínculos, que establecemos con ciertos objetos o con las personas, ponen de manifiesto nuestras formas de ser, de pensar y de actuar, que pueden ir desde la máxima libertad hasta la máxima dependencia, o la adicción... [...] (Hemsey de Gainza, 2008, pág. 193)

Así, ya sea desde la musicoterapia, la educación musical, o cualquier otra área del conocimiento o la salud, se logra conectar cada suceso en donde las relaciones con personas y objetos son lazos estimulantes para dar respuestas en las emociones y en la transformación general del individuo, evidenciando las posibilidades de crear sociedades en donde no se había establecido antes una estrategia de cambio -hablando en este caso de personas en situación de confinamiento, habitando un mismo espacio pero que asimismo no se relacionan entre sí-.

Comunicación y Relaciones Socioafectivas

El pensamiento y el aspecto afectivo del ser humano se pueden identificar por medio de su conducta y su lenguaje corporal sin embargo, se requiere de una serie de estrategias apropiadas

para lograr esta comunicación, donde no se ve únicamente el aspecto individual sino también el grupal:

“En el término <<comunicación>> se incluyen todos los procedimientos por medio de los cuales una mente puede afectar a otra.” (Benenson R. O., 2000, pág. 38). Es por esto, que en el trabajo grupal se pueden generar influencias desde las acciones o el pensamiento de algunos “líderes” que dominan en otros, debido a que se está tratando con una población que en su mayoría es dependiente tanto física como emocionalmente (toma de decisiones y necesidad de aprobación). Sumado a esto, las personas con déficit cognitivo presentan diferentes facetas observables en su disposición al encuentro; de esta manera puede no presentarse un interés por relacionarse con los demás sino simplemente el deseo de vivir su experiencia temporal.

De esta forma, los comportamientos en el acto de comunicarse, pueden variar de acuerdo a diversos factores y contextos. Por ejemplo, el estar en compañía de personas con las que convive diariamente puede revelar cierta confianza en sus acciones, lo contrario del acercamiento a nuevas personas como un profesional o nuevos compañeros ya que siendo una nueva experiencia para ellos, se puede desencadenar la inseguridad consigo mismo y afectar la relación que se pretende establecer.

A su vez, estos encuentros llegan a ser moldeados por la presencia de diferentes energías individuales, pero asimismo en los ejercicios corporales, sonoros y musicales se dan a conocer aquellos aspectos que tienen en común los participantes y que permiten establecer y mantener una forma de comunicación similar para la comprensión entre sí. De esta forma y compartiendo sus experiencias, gustos e intereses, se va logrando una identidad grupal consiguiendo la unidad, integración y el respeto por sí mismo y por el otro pese a sus realidades.

La musicalidad es una potencialidad del ser humano que todo individuo puede desarrollar, a partir de una estimulación adecuada, dentro de un encuadre afectivo. Los efectos neuro-bio-fisiológicos de la experiencia musical son bien conocidos, directamente observables e, incluso, susceptibles de medición. A nosotros nos interesa comprender las diferentes formas en que las personas se relacionan con la música. (Hemsey de Gainza, 2008, pág. 184)

Es por esto que el sistema no verbal es ideal para la comunicación constante, pues se presta para integrar a los participantes de manera dinámica con la ayuda de un período de tiempo estructurado que permita al profesional reconocer a cada uno de los participantes y así promover el trabajo grupal. Sin embargo, para iniciar un proceso de comunicación es importante empezar por practicar ejercicios que fomenten la propiocepción, en donde cada

individuo establezca su propia imagen física, cognitiva y espiritual. De esta forma, se pueden entender las evoluciones o incluso posibles involuciones que se presentan como transformaciones que se reflejan en la comodidad –o no- que se tiene consigo mismo y con los demás, y que a su vez logran un trabajo consciente tanto en la población como en el profesional por medio de las diferentes experiencias sensoriales que se dan en los encuentros musicales.

El cuerpo y el movimiento, mediante percusiones corporales, actitudes, gestos, pasos y posturas, permite acceder a una dimensión perceptiva y expresiva que no siempre es alcanzada por la palabra o la consciencia. Diferentes estados anímicos o sentimientos, como la agresividad o la tristeza, pueden estallar en gestos y relegar el lenguaje verbal a un segundo término e incluso en ocasiones, si no se tiene consciencia de dicho estado, no podrán ser expresados con palabras (Le Du. 1981. Citado por G. Vicente-Nicolás & A. Alonso-Sanz, pág. 9)

En este sentido, el profesional está encargado de forjar esa proximidad en cada participante mediante espacios de sensibilización y exploración personal, donde el cuerpo es visto como un objeto intermediario que a su vez logra que la recursividad y la creatividad del sujeto se enriquezcan en ese proceso de búsqueda funcional del “objeto” que va a canalizar su energía para poderse expresar de la forma más adecuada.

En complemento a lo anterior, la interacción en el proceso de aprendizaje es indispensable ya que gracias al intercambio de experiencias personales se enriquecen esos momentos de reflexión haciéndolos más significativos para generar cambios en su percepción de vida:

“El espacio vincular es el que se forma entre dos personas cuando interaccionan las energías de comunicación. Sin estas energías presentes, el espacio es sólo virtual y forma un gran vacío.” (Benenson R. O., 2000, pág. 78). De esta forma, desde las características y saberes que identifican a cada individuo; se genera la creación de este espacio en pro de la construcción de un aprendizaje colectivo junto a un objeto intermediario que les permita sincronizar esas energías y consolidar una comunicación efectiva.

Lo anterior, se logra a partir de la influencia de los fenómenos corporo-sonoro-musicales que se van dando en cierto tiempo de cada encuentro (período de comunicación en que cada individuo interviene expresando su energía en tiempos que lo caracterizan), donde se evidencia si las intenciones de cada persona apuntan hacia una misma dirección, teniendo en cuenta que ese espacio vincular puede ser modificado en determinados momentos, por variables como el objetivo de cada sesión, el desarrollo de las actividades, la reacción de los participantes y el profesional frente a las mismas, -entre otras- revelando descargas de energía que van y vienen

como mensajes en el proceso de socialización dejando que la retroalimentación a su expresión, atienda y complemente las necesidades de escucha y comprensión.

Asimismo, es de tener en cuenta que para lograr los objetivos planteados inicialmente y los que se van presentando en el camino, se requiere en lo posible de la presencia de todos o la mayoría de participantes que frecuentan los talleres, de la supervisión de un profesional que conozca detalladamente a los pacientes y del apoyo (no necesariamente presencial) de otros expertos con quienes se pueda prever situaciones que involucren y comprometan al tallerista y afecten negativamente el desarrollo del proceso y de la sesión.

Con esto, en la musicoterapia es fundamental establecer una distancia óptima entre el profesional y el paciente, donde haya un respeto por el territorio y el papel que juega el otro y asimismo se pueda llegar a una mejor recepción de los mensajes en su proceso de comunicación. Sin embargo, con el paso del tiempo puede volverse más flexible debido a la apropiación que pueda tener el individuo en su espacio y la consciencia del rol que tiene tanto el tallerista como él mismo en su beneficio. Además, es preciso mencionar que desde el área de la pedagogía musical se desea desde el primer momento tratar como iguales a los participantes y ser parte del grupo para comprender sus procesos desde la interacción más que desde la observación y lograr establecer relaciones que generen confianza y permitan avanzar con los objetivos establecidos.

Motivación y Emoción: motor de vida en el Adulto Mayor

En el presente proyecto de investigación se plantean elementos y técnicas para apoyar la rehabilitación o mantener el aspecto psicomotriz del adulto mayor en su mejor condición. Sin embargo, no se deja de lado el aspecto afectivo, el cual se considera primordial para lograr la evolución individual y grupal de dicha población:

El placer que los individuos obtienen de la comunicación cuando ésta funciona bien, constituye la fuerza motriz que los induce a buscar relaciones humanas. La comunicación frustrante se manifiesta, por el contrario, en un incremento de la formación de síntomas y tiende a hacer que los individuos se retraigan respecto a las redes de comunicación que funcionan mal. (Benenson R. O., 2000, pág. 39)

De esta manera, cada uno de los participantes puede sentirse a gusto en su propia realidad, y para su estabilidad emocional está bien. Sin embargo, para obtener mayores resultados cada uno de estos encuentros musicales les permite conocer las condiciones en que se encuentran los demás y asimismo comprender sus realidades lo cual ayuda a generar lazos afectivos reflejados en el cuidado de sí mismo y de sus compañeros poniendo como prioridad el bienestar de todos.

Con este tipo de relaciones de hermandad y la ayuda de la música, se va modificando la percepción ante la vida, pues poco a poco se van descartando ideas que pudiesen influenciar negativamente en esta etapa que para ellos ha sido tan difícil como es la vejez, donde la mente puede ser tan dependiente como el cuerpo, pero que gracias a este tipo de experiencias se logra traspasar la barrera conformista y se encuentran motivaciones para superar esos límites demostrando cuan eficaz puede llegar a ser en el desarrollo de las actividades propuestas, no estando únicamente en el aspecto físico sino que su atención y concentración esté presente el mayor tiempo posible.

Para lo anterior, se puede hacer uso de elementos que permitan sensibilizar a cada participante promoviendo la asociación de sus experiencias personales como lo propone Benenzon:

“Llamaré <<complejo no-verbal>> a todo el conjunto de elementos sonoros, musicales, de movimiento y fenómenos acústicos que producen efectos regresivos.” (Benenzon R. O., 2000, pág. 48). Acudir a esto, beneficia el proceso de sensibilización teniendo en cuenta no solo al participante sino también entra en juego el desempeño del profesional. Esto, debido a que hay una incidencia en las respuestas de cada participante del espacio vincular independientemente de sus características, patologías o discapacidades lo cual, permite experimentar un período de asociación temporal con su pasado sin necesidad de trascender a etapas anteriores como se ve de manera más compleja en el psicoanálisis (teoría de análisis mental creada por Sigmund Freud enfocada en tratar los conflictos inconscientes de tipo sexual originados en la niñez).

Es por esto que el presente proyecto destaca el aspecto de la motivación, pues de acuerdo a los gustos, los intereses y las necesidades de los participantes se logra obtener un proceso pedagógico en el cual la palabra de ellos vale igual que la del profesional:

Para educar musicalmente a una persona de cualquier edad es necesario utilizar unas estrategias adecuadas que estimulen y provoquen en el individuo unas conductas receptoras y creativas en el plano musical. Así, se entiende que las actividades que se realicen en este sentido pretenden conseguir algo más que desarrollar simplemente un conjunto de habilidades, ya que es necesario

que, a través de ellas, consigamos que las personas con la que estamos trabajando el binomio Música – Creatividad, consigan acceder y desarrollar los planos de percepción, expresión y creación a través de la Música. (Del Valle de Moya & Bravo, 2009, pág. 224)

Siendo así, la disposición de los adultos es cada vez mayor para llevar a cabo cada una de las actividades que se proponen para el desarrollo de las mismas, dando cuenta a pesar de su condición mental, del interés por seguir aprendiendo y disfrutando de la música y todas las posibilidades y oportunidades que otros espacios no les brinda (libertad, participación, interacción, autonomía, etc.) Poniendo en evidencia la importancia de tener el poder de sí mismo y su capacidad para alcanzar un acto creativo que nace de un ser curioso, sensible, pero ante todo perseverante, pues con errores en el proceso van encontrando la salida hacia una mejor forma de hacer las cosas logrando una autocrítica y un avance en su aprendizaje.

Como lo menciona Violeta Hemsy:

Se requiere un mínimo de motivación para comenzar a construir un proceso de sensibilización en el campo de los sonidos. Las diferentes funciones que ejerce la música sobre el ser humano constituyen un aporte en el sentido del desarrollo de una musicoterapia precoz. (Hemsy de Gainza, 2008, pág. 185)

Con lo anterior, se refleja la importancia de crear las estrategias pedagógicas pertinentes de acuerdo a las necesidades de los individuos ya que permitirá un mayor vínculo de los contenidos de los talleres y los intereses de los participantes y así, el estímulo sonoro y musical estará presente para coincidir con la realidad de todos como individuos y como grupo de trabajo.

No muchas veces se tiene consciencia de la transformación que está surgiendo en cada participante debido a sus condiciones mentales sin embargo, no quiere decir que la música no esté cumpliendo con su labor al contrario, se muestra de diferentes maneras según la percepción de cada quien logrando mover en el sujeto sus pensamientos y sentimientos desde una identificación y una sintonía según su historia musical.

La anterior era la motivación extrínseca que propicia el medio y los profesionales al participante pero por otro lado también se puede hablar de la motivación intrínseca, en donde el sujeto siente esa necesidad y sale a buscar la música y las actividades para llenar esos vacíos

que le genera la inconformidad en su estado actual y así, se deja seducir por lo que logra encontrar incorporándolo a su vida:

Algunas veces, es el individuo quien permite que la música llegue o se introduzca libremente en él. En otros momentos, el mismo sale a buscar activamente la música que necesita para introducirse en su atmosfera, o bien para absorberla y hacerla propia. (Hemsey de Gainza, 2008, pág. 186)

Siendo así, tanto la motivación extrínseca como la intrínseca son un complemento que conducen al individuo a encontrar su bienestar, desde una disposición abierta a los talleres y desde el conocimiento de sus intereses y sus necesidades socioafectivas, pues no es solo la evocación de sentimientos en la experiencia musical sino el generar estos para continuar su vida con una perspectiva más positiva de su lugar en el mundo lo cual no se logra obtener en otros campos de la salud específicos.

La Personalidad del Adulto Mayor en relación a su Autoestima

Generalmente la personalidad de los participantes se va reflejando a medida que van pasando las sesiones, donde se puede analizar con mayor detalle cada aspecto físico, social y posibles alteraciones de su desarrollo evolutivo que de una u otra manera inciden en su conducta individual afectando sus relaciones interpersonales:

“[...] la personalidad previa es definitiva. Los apegos y desapegos que oscilan entre el amparo y el desamparo generan temores e incertidumbres, resueltos según los propios recursos psíquicos y emocionales.” (Espinosa, 2004, pág. 4). Con esto, la presencia de los valores emocionales en el adulto mayor ya sean positivos (amor, libertad, seguridad, humildad, alegría, paz espiritual, etc.) o negativos (depresión, soledad, frustración, rechazo, culpa, etc.); está enmarcada por los mismos que hayan sido producidos en su infancia y a lo largo de su desarrollo en la edad adulta, lo cual le permite o no, obtener un dominio de sus sentimientos forjando su carácter, y enriqueciendo cada aspecto de su personalidad.

De acuerdo a lo anterior, es preciso tener en cuenta que el aspecto creativo trabajado desde el área de la pedagogía musical permite ver al participante desde una perspectiva holística y no solamente técnica lo cual, aporta en gran medida a que el sujeto logre percibir su rol y lo que representa para el mundo:

Si entendemos la creatividad como una forma simultánea de ser, querer, pensar y hacer, se observa que tiene poder para transformar a la persona e influir en el ambiente que le rodea, ya que obliga a que se produzcan procesos cognitivos y afectivos que influyen en el desarrollo personal a través de un incremento de cultura, intelecto y valores humanos. (Del Valle de Moya & Bravo, 2009, pág. 234)

De esta manera, los encuentros musicales se vuelven base para la reflexión de experiencias vividas con mayor o menor éxito lo cual, genera una motivación para la transformación del individuo en su proceso de evolución y en la búsqueda constante de una vida más placentera. Siendo así, se pueden encontrar personas mayores que reflejen una actitud positiva frente a la etapa de la vejez. Sin embargo, el presente proyecto de investigación se enfoca en aquellos sujetos olvidados que requieren del estímulo social para recordar su importancia en el mundo:

La autoestima es el “dibujo” que uno hace de sí mismo. En la mente se tiene una imagen de cómo se es. Esta imagen se ha formado a partir de todos los pensamientos y sentimientos que se han tenido a lo largo de la vida. (Zamarrón, 2004, pág. 32)

En complemento a lo anterior, es importante destacar que la autoestima no se adquiere mediante las acciones o relaciones interpersonales aunque sean factores motivantes, pues como se ha mencionado, ésta, se forma desde la opinión que cada individuo tenga de sí mismo. Sin embargo, la autocrítica se puede volver contraproducente debido a las constantes sensaciones de inutilidad que se generan por ideas y estigmas que rechazan y subestiman el desempeño del adulto mayor en la sociedad, pero que desde un proceso guiado puede ser corregido:

La música es algo bastante denso y complejo, que implica acciones y efectos no solo inesperados sino incontrolables. Es evidente, según Frances Wolf, que la música cura a la persona, porque la ayuda a sentirse mejor y a recuperar su autoestima. Y no solamente ayuda al enfermo, sino también al sano (esa dualidad es, precisamente, una de las virtudes esenciales de la música). Por eso la música es algo que, con gran intuición, buscan y necesitan los seres humanos de todas las clases sociales y de todas las edades, de manera instintiva. (Hemsey de Gainza, 2008, pág. 210)

Para lograr este cambio, la actitud personal es fundamental en una etapa tan importante como lo es la vejez, pues se necesita del compromiso consigo mismo para afrontar las diferentes situaciones y condiciones que caracterizan cada una de sus realidades actuales. Es por esto, que el declive de las capacidades físicas no tiene porqué entenderse como única dependencia en el adulto mayor y mucho menos algo que no se puede controlar, pues con el tiempo puede

encontrarse un mejor manejo para optimizar su salud emocional y a su vez, crear un pensamiento positivo que traspase de su afectividad al mejoramiento del desempeño corporal y social.

Un aspecto clave en el diseño de intervención fue el concepto de Identidad Sonora (ISO) acuñado por Rolando Benenzon:

ISO quiere decir igual, y resume la noción de la existencia de un sonido o un conjunto de sonidos o fenómenos sonoros internos que nos caracteriza y nos individualiza.

[...] Es un sonido estructurado dentro de un mosaico sonoro, que a su vez se estructura con el tiempo y que fundamentalmente se encuentra en perpetuo movimiento. (Benenzon, 1981, pág. 63)

De acuerdo con el autor, el ISO individual, es la huella dactilar musical, con la cual se diferencian unos con otros y así, se puede mostrar que elementos musicales hacen parte de cada quien y llegar a otros tipos de identidad sonora como el grupal o el cultural, donde ya se piensa en una comunidad de acuerdo a ciertas características que se encuentren relacionadas:

Cada persona tiene *su* música, es decir, su identidad sonoro-musical. Para algunos individuos, la música es algo tan esencial y profundo que se confunde con su yo; sienten que la música los enriquece, los alimenta, los calma y les confiere plenitud. Desde la música, su personalidad se expande y desarrolla; pueden crecer y comunicarse mejor consigo mismos y con el mundo que los rodea. (Hemsey de Gainza, 2008, pág. 184)

Lo interesante aquí, es ver como desde el ISO individual se logra crear una imagen de si, pues hay una apropiación de elementos que constituyen los sonidos que han acompañado día a día al sujeto y que con estos, logra encontrar un vínculo consigo mismo que después podrá expresar a través de la música que realiza y asimismo fortalecerá sus relaciones interpersonales desde un discurso más seguro en los procesos de comunicación.

La Inclusión y Participación del Adulto Mayor en la sociedad

Si bien la vejez no es una etapa sencilla de la vida; tampoco es mucho el aporte de la sociedad para poder ser llevada con tranquilidad, pues la idea errada que se tiene acerca de esta edad ha influenciado en la percepción incluso de quienes se encaminan a ella. “El concepto arcaico de atribuir al envejecimiento un carácter negativo nos viene determinado desde la época

aristotélica, considerando a la senectud como una enfermedad en sí misma, de carácter incurable como expresión de un deterioro psicobiológico inexorable.” (Flórez, 1987. Citado por García y Morales. 1997, pág. 17)

Sin embargo, es preciso aclarar que efectivamente se va presentando un deterioro natural con el paso de los años; pero no quiere decir que se da por acabada la vida, pues teniendo una atención especial y estrategias para comprender el estado emocional y psicofísico del adulto mayor, se pueden encontrar asimismo posibles soluciones para satisfacer sus necesidades como individuo y ser social, pues como ya se había mencionado, si se encuentran personas que a su avanzada edad tienen la energía y facultades de un joven, también hay un gran porcentaje de patologías que prevalecen en esta etapa y que al ser parte de ella, requieren la atención necesaria por parte de diferentes profesionales especializados para ser tratadas de la manera más adecuada.

Es por esto, que a pesar de las dificultades o limitaciones que pueda tener esta población en sus actividades cotidianas, el adulto mayor puede desempeñar un papel activo en la comunidad con el apoyo y diferentes propuestas de intervención que son necesarias para mejorar su calidad de vida, pues se trata de un grupo de personas que constituyen un elemento indispensable para mantener un equilibrio social desde la relación con los demás y la participación en labores que tengan en cuenta sus conocimientos, capacidades, y más que eso; sus derechos como sujeto activo en la sociedad.

De esta manera, poco a poco se irán erradicando todos los estereotipos negativos que promueven la “gerofobia social” (temor a la vejez) y que igualmente perjudican al adulto mayor principalmente en los aspectos socioafectivos debido a la discriminación que percibe por parte de los “suyos”:

En cualquier sociedad, todo individuo posee el derecho de manifestarse en el lenguaje musical, el cual, precisamente por su carácter no verbal, resulta más rico y elocuente (desde muchos puntos de vista) que el lenguaje verbal. La musicoterapia se caracteriza por estimular en los pacientes las formas no verbales de comunicación como puente hacia las formas verbales y conscientes. (Hemsey de Gainza, 2008, pág. 199)

De acuerdo a lo anterior, se precisa realizar actividades que desarrollen sistemas participativos y motivar al adulto mayor a ser parte de ellos. De esta forma, a medida que aportan e intercambian sus conocimientos, comprenden su importancia en el mundo y se enriquece su expectativa de vida:

La Organización Mundial de la Salud utiliza el término “Envejecimiento Activo” como el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. (Espinosa, 2004, pág. 6)

De esta manera, se están dando a conocer poco a poco nuevos índices de aceptación frente a la existencia de una etapa que puede ser vivida a plenitud si se establecen objetivos de mejoramiento personal y social lo cual es una tarea de todos, donde se logra respetar al adulto mayor por sus condiciones pero no hay una subestimación que lo limite en la toma de decisiones desde sus gustos e intereses. Al contrario, se pretende día a día apoyar a esta población e integrarlos en aspectos tan importantes como la validez de su palabra y su voto en la comunidad, guiándolo hacia una perspectiva más positiva frente a su realidad y aumentando el gusto por seguir adelante desde la inserción social.

La Atención Sociosanitaria como vía de acceso para la prevención y promoción de cuidados en la Vejez

El adulto mayor requiere una atención especial y más cuando se presentan limitaciones cognitivas. Por esto, el proceso de envejecimiento precisa de un equipo de trabajo que pueda entender y ayudar a superar sus condiciones de dependencia y marginación:

[...] la incorporación de aspectos sociosanitarios como la aplicación de programas preventivos que posibiliten la recuperación funcional del anciano en todos sus aspectos biopsicosociales, ha transformado a la geriatría en una ciencia interdisciplinaria ligada a todos los ámbitos de las ciencias de la salud (médica, psicológica y social). (García & Morales, 1997, pág. 17)

Es por esto, que se pretende proteger al adulto de posibles factores de riesgo que generen una vejez prematura. Esto, desde la apropiación de actitudes positivas y la preparación adecuada para desempeñar un papel activo tanto en la sociedad pero en primera instancia, para fortalecer su propio bienestar lo cual, le permitirá asumir con la mayor funcionalidad posible las transformaciones inevitables que conlleva llegar a esta etapa y mantener un proceso sano en cada uno de los aspectos que lo conforman como ser integral y potenciando sus habilidades para alcanzar una calidad de vida adecuada a su edad avanzada.

Sin embargo, hay que aclarar que no es suficiente el hecho de preservar la capacidad funcional del adulto mayor, sino también la promoción de componentes sociales -sin obviar los de salud-

; que requieren de servicios de atención domiciliaria y espacios institucionales ya sean permanentes o de cuidado temporal con unidades y programas de estimulación que estén a favor de la rehabilitación de sus capacidades y necesidades (terapia ocupacional, intervención psicomotriz y psicosocial –entre otros-).

Un ejemplo de interés en ésta y otras poblaciones vulnerables se ve reflejado en el decreto 0265 del 15 de Octubre de 2008 el cual, menciona cómo la Beneficencia de Cundinamarca organiza sus programas de protección social siendo ésta la entidad que cubre algunas de las necesidades de la población abarcada por el presente proyecto de investigación:

- a) Promover, garantizar y restablecer los derechos en niños, niñas, adolescentes, personas mayores, personas en situación de discapacidad mental en extrema pobreza e indigencia y en situación de riesgo a través de programas de protección social integral en sus centros.
- b) Administrar en los términos previstos en la Constitución Política, la Ley y los reglamentos, los bienes que a título oneroso o gratuito posea, tales como donaciones o legados, o aquellos que llegue a poseer.
- c) Desarrollar programas de cooperación con municipios Cundinamarca para la protección de la población vulnerable.
- d) Gestionar la consecución de recursos públicos y privados de cooperación nacional e internacional para inversión en protección social integral de la población vulnerable.
- e) Crear y administrar los Centros de Protección que fueren necesarios para el cumplimiento de su objeto, de conformidad con las disposiciones que sobre la materia apruebe su consejo directivo.
- f) Crear y administrar los centros asistenciales y de formación integral que fueren necesarios para el cumplimiento de su objeto, de conformidad con las disposiciones que sobre la materia apruebe su Consejo Directivo.
- g) Administrar sus bienes inmuebles, ejerciendo los actos de disposición con el fin de salvaguardar su patrimonio, hacerlos más rentables y asegurar el cumplimiento de su objeto y de las obligaciones legales a su cargo.
- h) Articular sus actividades, programas y proyectos intersectoriales con personas naturales y jurídicas de derecho público o privado, nacionales o internacionales con el objeto de fortalecer el tejido social en el Departamento de Cundinamarca.
- j) Las demás que le sean asignadas por autoridad competente. (Beneficencia de Cundinamarca, 2014)

De esta forma, también es indispensable brindar apoyo al cuidador de esta población para lograr dimensionar lo que implica responsabilizarse y afrontar la asistencia del adulto mayor desde el aspecto psicosocial; así como el entrenamiento en sus cuidados y la potenciación de sus habilidades con herramientas efectivas como el Sistema de Evaluación Musicoterapéutica para Personas con Alzheimer y otras Demencias (SEMPA 2012) el cual, permite llevar un seguimiento apropiado de la condición de cada individuo en sus diferentes competencias que lo caracterizan y de ésta forma, puede el profesional llegar a conclusiones y a la toma de decisiones respecto a lo observado. Además, fomentar la presencia ética del profesional desde el respeto a la intimidad del individuo, el valor a su experiencia y sabiduría -lo cual, influye de manera positiva en sus expectativas de vida-, y el seguimiento adecuado del proceso médico sugerido en pro de su bienestar físico, cognitivo y espiritual, contribuye en la construcción de la autonomía e independencia del adulto mayor recuperando o manteniendo su capacidad funcional desde la interacción con otras personas y la influencia de ideas positivas en relación con la vejez.

Capítulo III

Metodología

El presente trabajo de investigación adopta la metodología de investigación acción con un enfoque pedagógico cualitativo. Centra su mirada desde una perspectiva subjetiva que permite interpretar la realidad social que se presenta con los adultos mayores que son participantes del grupo focal, sus condiciones físicas, psicológicas, emocionales y sus relaciones interpersonales que varían en gran medida aun sabiendo su situación de confinamiento.

Del mismo modo, la Investigación Acción como proceso de orden cualitativo, se define desde Elliott (1981, 1) como:

<<un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma>>. La caracteriza como una reflexión sobre las acciones humanas y las situaciones sociales vividas por los profesores, que tiene como objetivo ampliar la comprensión (diagnóstico) del profesor de sus problemas prácticos. Las acciones van encaminadas a modificar la situación una vez que se logre una comprensión más profunda de los problemas. (Latorre, 1992, pág. 276)

Siendo así, la metodología adoptada permite realizar por medio de las categorías ciertos procesos de análisis de información que se adquiere en el transcurso del mismo lo cual, genera un enriquecimiento en la investigación y una mayor claridad para encontrar las posibles soluciones ante el problema presentado y así reflexionar alrededor de las transformaciones logrando un aprendizaje significativo tanto en los participantes como en la docente.

De esta manera, se diseñaron una serie de planeaciones que pasaron a ser intervenciones pedagógicas llevadas a cabo por parte de la docente. Atendiendo a la metodología propuesta los planes de clase tuvieron un proceso de evolución conforme se iba desarrollando la intervención ya que se lograba reflexionar acerca de lo que no funcionaba con la población de estudio lo cual se fue transformando y enriqueciendo cada vez que fue necesario para alcanzar los propósitos y objetivos desde la perspectiva pedagógica. Con esto, la problemática y cada una de las categorías y estrategias a implementar permitieron guiar el proceso para estar más cerca de las posibles soluciones a las diversas situaciones de ésta población.

Es así, como ésta investigación cuenta con diferentes pasos:

El primer paso es el reconocimiento de la población, momento en el cual se caracteriza el grupo con el cual se llevará a cabo el proceso. A partir del mismo, se determina la problemática que consiste en la identificación de ciertas necesidades que están presentes en el mismo grupo y que afectan la realidad que la sostiene, buscando una posible solución se reflexiona acerca de las mismas.

El siguiente paso es el diagnóstico, en el cual se recopilan los diferentes datos que muestran las variables que intervienen en la problemática por medio de las diferentes herramientas de recolección de información:

1. **Observación directa:** De acuerdo a los intereses de la investigación, se tuvo en cuenta en el proceso con los adultos aquellos procesos individuales y de relación social que permitieran dar cuenta de las falencias y su respectivo progreso o retroceso según fuese el caso.
2. **Diario de campo:** En este diario se realizaron las anotaciones pertinentes de lo que sucedía en cada encuentro con los participantes percibiendo aspectos importantes en cuanto a su proceso individual y social (Ver Anexo de Diarios de Campo).
3. **Entrevista a participantes:** Con el interés de conocer más de cerca a los participantes se realizó una serie de preguntas contestadas de manera individual de acuerdo a su experiencia y realidad siendo una información confirmada por el psicólogo acompañante. (Ver Anexo de Entrevistas)
4. **Intervenciones pedagógicas:** Es preciso aclarar que este material es una recopilación de las diferentes actividades y canciones que se trabajaron en los talleres grupales donde todos los que desearan podían participar (debido a que se realizaron en el tiempo de la intervención pedagógica con el convenio establecido por la Universidad Pedagógica Nacional) sin embargo, la observación se enfocó en los 16 Adultos Mayores del grupo focal (Ver Anexo de Planeaciones)
5. **Algunos ítems extraídos del Sistema de Evaluación Musicoterapéuta para Personas con Alzheimer y otras Demencias, SEMPA (Universidad Pontificia de Salamanca, 2012):** A pesar de haber sido creado en beneficio de la labor médica, es un

elemento importante para el presente trabajo ya que a través de las rejillas y sus ítems de competencias permite enfocar los intereses y sistematizar la información obtenida en un proceso pedagógico desde las necesidades que se evidencian en la población de estudio. (Ver Anexo de Ítems)

Seguido a esto, se presenta el diseño de la propuesta el cual refleja las diferentes posibilidades de solución que se implementan en el proceso investigativo siendo sensible a cambios que se presenten a lo largo de éste, haciendo uso de diferentes estrategias de intervención para su enriquecimiento progresivo.

Siendo así, en la aplicación de la propuesta, se implementan ejercicios de percusión y expresión corporal que mediados por la canción permiten obtener resultados observables de acuerdo a la propuesta inicial y a pesar de los cambios que se realizaron en el proceso. Esto, finalmente se evidencia en la evaluación y resultados como última etapa presentada, pues se realiza un análisis de la experiencia y los procesos que se llevaron a cabo visualizando con éxito las transformaciones y cambios que se lograron alcanzar con los participantes frente a sus dificultades iniciales.

Marco institucional

La Beneficencia de Cundinamarca es una entidad que cuenta con diferentes programas y redes de apoyo guiados por una Misión interesada en el bienestar de la comunidad de acuerdo al Decreto 265 de 2008:

[...] prestar servicios sociales de acuerdo a los lineamientos legales, en relación con las destinaciones propias de sus legados y donaciones, a la población infantil, juvenil, de tercera edad y discapacitada más pobre y vulnerable del Departamento de Cundinamarca y Bogotá D.C. mediante programas orientados a la protección, prevención, formación integral, asistencia social, tratamiento, rehabilitación y otorgamiento de aportes y subsidio alimentario en caso de indigencia, de conformidad con las normas constitucionales, garantizando el principio de la solidaridad mediante una eficiente y eficaz administración de los bienes, legados, donaciones, rentas y demás recursos financieros que permitan dar sostenibilidad a los programas sociales. (Beneficencia de Cundinamarca, 2014)

De acuerdo a lo anterior, se encuentra el Centro Masculino Especial La Colonia el cual está ubicado en el kilómetro 1 antes de Sibaté y se inscribe en la categoría de Discapacidad Mental y Psiquiátrica siendo uno de los centros de protección social beneficiados por la gobernación del departamento. En suma, dentro de la institución se cuenta con diferentes servicios o programas que abarcan poblaciones de acuerdo a ciertas características. Por ejemplo, el programa Vejez del servicio San Juan Gabriel incluye a hombres de 60 años en adelante y es la población con la que se desarrolla el presente proyecto de investigación.

Caracterización de la población

Esta investigación centra su mirada en 16 hombres mayores de 60 años que son seleccionados de acuerdo a sus capacidades psicofísicas; estableciendo un grupo focal que para los profesionales que día a día están con ellos son los más funcionales y en el presente proyecto se protege su identidad con un nombre no real.

Estas personas están caracterizadas por sus Necesidades Educativas Especiales ya que sobrellevan diferentes patologías -además del algunos déficits sensoriales- cognitivas, psicológicas y psiquiátricas en las que se destacan el Alzheimer, el Trastorno de Ansiedad Social (TAS), Esquizofrenia y Trastorno Afectivo Bipolar (TAB) –entre otras- sin dejar de lado los causantes de su deterioro psicomotriz desde el inadecuado manejo de su cuerpo generando tensiones o demasiada relajación hasta perder el control de su postura corporal y ocasionar inclusive lesiones de diferentes niveles para lo cual, se requiere de medicinas y tratamientos terapéuticos específicos. De acuerdo con Fernández-Ballesteros, 1999 y Pérez Serrano, 2006:

[...] el envejecimiento patológico o secundario, se refiere a los cambios que se producen como consecuencia de enfermedades, malos hábitos, etc., y, que no forman parte del envejecimiento normal (por ejemplo, Enfermedad de Alzheimer) y que, en algunos casos pueden prevenirse o son reversibles. (Fernández-Ballesteros, 1999 y Pérez Serrano, 2006. Citado por Universidad Pontificia de Salamanca, 2012, pág. 21)

Es por esto, y en algunos casos por el desamparo familiar que en su condición psiquiátrica son protegidos por el estado. Sin embargo, se generan sentimientos negativos como el de rechazo y depresión que resultan poco favorables en su desarrollo personal e incluso en momentos de interacción social debido a que el confinamiento y el sentirse “olvidado”, atrae la inseguridad

y la desconfianza en sí mismo y en los demás bloqueando de gran manera el acto expresivo y de comunicación.

Asimismo, se está hablando de una población con déficit de atención y concentración. Ésto, se refleja en el momento de llevar a cabo diferentes tareas e instrucciones propuestas por la docente pues la mayoría de ellos no comprenden la información del todo si no se realiza una demostración de lo que harán. Además, se agotan muy rápido tanto física como mentalmente lo cual hace que se dispersen a realizar otras actividades como hablar, cantar, dormir, salir del espacio de trabajo, etc., y por esto se deben trabajar comandos concretos para que logren procesar con mayor facilidad lo que se les indica y asimismo variar constantemente de actividades o proponer nuevas estrategias para desarrollar lo que se ha comenzado.

En este sentido, son muy receptivos y respetuosos al escuchar a la docente y seguirla en la actividad aprovechando el momento de la realización de los talleres para salir de su rutina diaria y así sentirse más cómodos en los mismos. Pero, cuando se proponen ejercicios de interacción y contacto físico con los compañeros, así como se encuentran algunos muy entusiasmados y dispuestos a realizar lo que se indica, hay otros que se muestran un poco tímidos e incluso, algunos se niegan a realizar las actividades por diferentes razones de moral o tradiciones que hacen parte de su formación.

Además de esto, la mayoría de personas manifiesta incomodidad cuando deben expresar sus emociones y habilidades de manera individual, se ríen de nervios, o se cruzan de brazos y se quedan en silencio mirando al suelo aunque se respetan las capacidades y se comprenden en su condición. Sin embargo son pocos, pero también están aquellos que toman la decisión y se animan a iniciar las actividades voluntariamente sin necesidad que los llamen a participar, expresándose de forma espontánea aunque con un poco de inseguridad pues no saben si lo que hacen está bien, pero afrontan sus miedos y se sienten orgullosos haciendo evidente sus ganas de aprender.

Por último, se puede decir que no todos tienen experiencia con la interpretación instrumental, algunos cantan demostrando gran destreza pero solo uno de ellos toca la guacharaca y la caja vallenata; en lo que sí coinciden es en el interés que tienen por el arte y en especial la música, pues siendo de la misma generación comparten gustos por las canciones rancheras, llaneras, tangos, bambucos y boleros –entre otros-, las cuales cantan con mucho entusiasmo -así no sea completo el texto- siendo la música el medio más efectivo para lograr un mayor acercamiento y que sean escuchadas y atendidas todas sus ideas y sus más profundas emociones.

Propuesta de intervención

La propuesta de este plan de trabajo hace uso del taller educativo (Betancourt, 2000) como estrategia pedagógica que genera en el estudiante un espacio de confianza consigo mismo y su alrededor lo cual, permite recurrir a las diferentes actividades que establecen un aprendizaje significativo y facilitar la adopción y ciertos niveles de comprensión de los conocimientos desde la sensibilización y desde sus experiencias aplicándolos en su cotidianidad. Así, el taller educativo permite que el proceso de aprendizaje del adulto mayor en cuanto a aspectos rítmico-corporales, expresivos y musicales; sea vivenciado en un ámbito más participativo y experimental como lo es el taller, en donde la interacción con sus compañeros, profesionales, objetos y con el conocimiento hacen de este proceso el más adecuado para ellos, pues manifiestan sus diferentes saberes, intereses y por supuesto sus necesidades.

En estos talleres hay un elemento fundamental: la percusión corporal, y junto a las canciones y otros componentes musicales incluidos logran crear un ambiente propicio para el desarrollo de cada encuentro y asimismo abarcar las necesidades encontradas en la población.

Asimismo, la perspectiva pedagógica que orienta este plan es la de Escuela Activa, la cual corresponde a un espacio de construcción para los conocimientos de los estudiantes desde su interacción con los otros desde un ámbito más participativo y experimental, donde se toma el lema “*Aprender haciendo*” y el concepto “*body-mind*” (cuerpo-mente) del pedagogo John Dewey (1859-1952) y su método de enseñanza el cual, crea un ambiente educativo diferente y agradable en el aula:

El ambiente, en otras palabras, es cualquier condición que interactúa con las necesidades, propósitos y capacidades personales para crear la experiencia que se tiene. Aun cuando una persona construya castillos en el aire, esta interactuando con los objetos que edifica en su fantasía. (Dewey, 2004, pág. 86)

Así, las necesidades afectivas, de movimiento, atención, recreación, educación –entre otras- de los participantes son tenidas en cuenta y atendidas en el taller para que este no sea únicamente un espacio de distracción sino que tenga un valor real en sus vidas y logren acercarse a los saberes y a su cotidianidad desde otras perspectivas, aprovechando estos conocimientos como motivación para seguir en esta etapa de la vejez de una manera más agradable.

En la escuela activa se da un lugar de importancia a la autonomía, la creatividad y la emocionalidad está presente en todo, por tanto, no se queda exclusivamente en la razón, avanza

en las ideas del progreso de individuos libres capaces de construir su propia historia. (Valencia Mendoza., 2014, pág. 95)

Por esta razón la experiencia musical abre caminos a los participantes para que se dirijan hacia los saberes que de otra manera quizá no han logrado comprender o sencillamente no se ha dado la oportunidad de interactuar desde su ser integral con el mundo que lo rodea para entender las diferentes situaciones que se presentan a diario en relación a cada aspecto de su vida. De esta forma, la experiencia se compone de teoría y práctica mediante un proceso de reflexión constante tanto de la docente como de los participantes, diferentes niveles y objetivos para comprender pero que de una u otra forma se relacionan dando cabida a la construcción de nuevas perspectivas en un proceso de aprendizaje constante y bidireccional.

De esta manera, se tienen en cuenta ciertos aspectos importantes tanto en una sesión de musicoterapia como en los talleres presentados desde la pedagogía musical empezando por el espacio físico para el desarrollo de las actividades:

La sala de trabajo de Musicoterapia es el espacio donde las personas que participan en las sesiones realizan las actividades musicales al tiempo que se relacionan con los demás. Si logramos asociar esta sala a emociones positivas, las sesiones se encadenarán mejor unas con otras y serán percibidas como un continuo. (Universidad Pontificia de Salamanca, 2012, pág. 41)

Sin embargo, hay aspectos en la musicoterapia que no han sido estrictamente necesarios contemplar en el presente proyecto, pues si está bien que importa un sitio donde se sientan seguros y no intimidados, también es cierto que desde la pedagogía musical se propone una interacción con el medio sea cual fuere, por lo cual los colores, sonidos que se presenten o posibles personas que se acerquen no son un obstáculo sino que se puede llamar un elemento de trabajo, ya sea para hacerlo parte del taller o como un medio o recurso para analizar el comportamiento de los participantes.

Por otra parte, el trabajo se desarrolla en forma de círculo (estrategia que comparte la musicoterapia y la pedagogía musical) ésto, para lograr abarcar problemas de proxemia, atención, concentración, comunicación y relaciones interpersonales lo cual encaja con el Método BAPNE de Javier Romero:

La forma de aprendizaje, tal y como se emplea en África de forma común, es mediante el círculo y círculos concéntricos. En el Método BAPNE no impartimos las sesiones de forma jerárquica,

como un director de orquesta o coro, sino de forma circular, en el que el docente forma parte del grupo como uno más.

Diversos estudios demuestran que interactuar con los alumnos de forma jerárquica conlleva un aprendizaje competitivo, no cooperativo y poco asertivo, por esa razón en BAPNE trabajamos en círculo y círculos concéntricos. (Romero Naranjo, s.f.)

Sin embargo no fue algo que se diera desde el principio debido a la inexperiencia con la población, pues se trabajó en las primeras sesiones estando la docente frente a ellos esperando a que imitaran los movimientos y atendieran como un grupo de escuela pero en el proceso se fue corrigiendo cada estrategia para el desarrollo apropiado de las clases y una mayor comprensión en los adultos inclusive cambiándonos de espacio, de uno donde apenas lográbamos hacer ciertos ejercicios a uno que nos proporcionaba mayor libertad para desplazarnos y realizar cada uno de los ejercicios propuestos en las actividades:

Una responsabilidad primaria de los educadores consiste en que no solo deben conocer el principio general de la formación de la experiencia por las condiciones del ambiente, sino también en que deben saber en concreto que ambientes conducen a experiencias que faciliten el crecimiento. Sobre todo, deben saber cómo utilizar los ambientes físicos y sociales que existen, para extraer de ellos todo lo que poseen para contribuir a fortalecer experiencias que sean valiosas. (Dewey, 2004, pág. 83)

A esto, hay que añadirle que cada vez eran más los interesados en los talleres y por ningún motivo se desaprovechó esa oportunidad de compartir y brindar una nueva experiencia con todo aquel que deseara hacer parte del grupo llegando a 32 personas que a pesar de sus diversas condiciones, lograban adaptarse al trabajo realizado con ayuda de sus compañeros y la docente sin embargo, la investigación siempre estuvo enfocada en los 16 participantes iniciales.

A su vez, la rítmica como estrategia de aprendizaje desde el método propuesto por Jacques Dalcroze (1865-1950) alimenta este proyecto siendo aceptada tanto por el área pedagógica –al igual que el método BAPNE en cuanto a la estimulación mediante el ejercicio rítmico corporal dirigido a la ejecución, atención y memoria- como por la medicina quienes apoyan su influencia en aspectos psicofísicos y de relación social respectivamente dejando de lado el pensamiento de que la educación musical solamente es exitosa cuando se posee un “talento”.

En los textos que dejó Dalcroze se aprecian fragmentos que anteceden claramente a algunas ideas que luego formaron parte del constructivismo, en la medida en que propuso, por ejemplo, que la función primordial de la educación musical no es enseñar sino permitir que el individuo

descubra sus potencialidades y su ser a través de explorar y experimentar la relación entre la música y el movimiento. (Valencia Mendoza., 2014, pág. 98)

Así, desde esta inclusión educativa y la propuesta basada en el ritmo corporal y su evolución mediante ejercicios motivadores del mismo, se logra fortalecer el desarrollo de la expresión corporal en los integrantes del grupo focal y potenciar sus habilidades psicomotoras y socioafectivas que les permitirán acercarse cada vez más a sus compañeros y tener una mayor independencia y coherencia en sus acciones.

Dalcroze antepuso el trabajo rítmico y corporal al conocimiento de los pentagramas o las alturas, por cuanto consideró que por tener un origen cultural o histórico, la percepción del tono es secundaria, mientras que la percepción del ritmo es instintiva y primordial. [...] El fundamento de la rítmica se basa en tener primero la vivencia musical a través del cuerpo y después la comprensión musical a través del intelecto. (Valencia Mendoza., 2014, pág. 98)

Considerando el objetivo del presente proyecto y las características específicas de la población de estudio, se mantiene un énfasis por lo corporal y la reflexión de sus acciones mas no un paso hacia la gramática musical. Esto, debido a que se trata de procesos de reeducación y desarrollo corporal en adultos mayores que han perdido ciertas habilidades expresivas, de ubicación espacial, de postura e inclusive de comunicación y relación social por causa de la reclusión en la que se encuentran y el sedentarismo que no es propiamente tratado.

De esta forma, antes de iniciar cada taller se habla acerca de lo que se ha realizado en esos días lo cual, permite un acercamiento con los participantes generando un poco más de confianza con los compañeros y la docente de tal manera que puedan sentirse seguros de compartir sus pensamientos y sentimientos que no logran expresar con otras personas o en otros ambientes.

Así pasamos a un momento de sensibilización, donde los participantes disponen su atención y su cuerpo a las actividades de calentamiento físico, estiramiento, respiración y relajación en el que se perciben aspectos importantes como reconocimiento de si, su estado psicofísico y de ánimo actual, respeto por su cuerpo y el de los demás y por la dinámica de la clase.

Luego, se presenta la etapa de exploración en que los elementos nuevos -ya sean canciones, objetos, instrumentos, imágenes, actividades, anécdotas-, se relacionan con sus conocimientos y experiencias. Esto, según comentarios que comparten y son significativos, lo cual permite que tanto la docente como sus propios compañeros con los que a diario convive puedan conocer cada vez más de quienes son estas personas.

Sin embargo, al trabajar la percusión corporal como elemento fundamental en el presente proyecto de investigación no hacemos uso de instrumentos musicales adicionales excepto la guitarra (interpretada por la docente) y la voz:

Los materiales de trabajo en musicoterapia son muy variados. Es necesario tener en cuenta que para que sean un medio efectivo de intervención han de gustarle a los destinatarios y han de estar adaptados a sus capacidades. Como instrumento principal para el uso del musicoterapeuta es preferible disponer de un instrumento armónico -piano, guitarra, violín, etc.- además de su propia voz. (Universidad Pontificia de Salamanca, 2012, pág. 42)

Siendo así, se crean relaciones más cercanas con los compañeros y docente debido a que pueden dialogar de un instrumento que todos conocen y reconocen en sus músicas preferidas, pero también desde la exploración del mismo instrumento ya que se da un tiempo para que cada uno lo vea, lo toque, lo escuche y lo identifique (guitarra).

Asimismo, cuando se habla de la voz en este proyecto se apunta al ejercicio de sus capacidades individuales dentro del canto y el gusto por las diferentes músicas que lo identifican y se proponen, aunque si bien es cierto que a todos les gusta cantar y escuchar a sus compañeros, también se debe tener en cuenta que en algunos casos hay un deterioro en su voz ya sea por fumar, por padecimiento de alguna enfermedad, consumo de medicinas o sencillamente por su edad –entre otras posibilidades-. Sin embargo, no es impedimento para generar una experiencia musical agradable para los participantes teniendo presente lo fundamental del proyecto: el aspecto social, psicomotriz y expresivo desde la percusión corporal.

Continuando el proceso de taller educativo, se da lugar al tiempo de interacción el cual es constante pero en este momento tiene mayor énfasis por interés de la investigación y el desarrollo de las actividades. Así, de acuerdo a las canciones o a las temáticas que se estén trabajando es notorio que los participantes reconozcan su lugar en la actividad y la importancia de su presencia para el desarrollo de la misma. Se interpretan piezas musicales con objetivos específicos en donde pueden observarse ellos mismos y a los demás, y entre todos se logra construir experiencias que agradan y motivan así sea un momento a cada uno de los participantes.

El cerebro no procesa el movimiento de la misma manera si nos movemos en el espacio o permanecemos en el mismo sitio. Por esa razón en BAPNE® estructuramos las actividades en relación al movimiento con el espacio. Categoría pasiva: cuando no nos movemos en el espacio mientras realizamos percusión corporal. Categoría intermedia: cuando nos movemos de forma

precisa y puntual en la actividad. Categoría activa: nos movemos todo el tiempo. (Romero Naranjo, s.f.)

De acuerdo a esto, se trabajan cada una de estas categorías de acuerdo a los resultados que se van dando en los talleres respecto a la propuesta y a como controlen su cuerpo en el espacio individual y compartido, trabajando aquellas dificultades de proxemia que aquejan a esta población pues, debido a la condición psicofísica de los participantes puede notarse variante y enviar el proceso de una categoría avanzada a una inicial para mejorar y realizar las actividades de manera en cuanto a su aprendizaje.

Finalmente, se presenta el momento de evidenciar la comprensión de las actividades, ya sea por medio de gráficas o de reflexión guiada, en el cual se realizan preguntas concretas, por ejemplo: ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué fue lo que más o lo que menos les gustó?, ¿Qué aprendieron de nuevo?, ¿Qué falló y como se puede mejorar? Estas preguntas lo que permiten es generar confianza en cada uno de los participantes brindando al igual que al inicio, un espacio para expresar sus inquietudes, opiniones, ideas y sentimientos generados en cada encuentro y así, lograr una retroalimentación tanto en ellos como en la docente.

Capítulo IV

Análisis

El análisis de este proyecto de investigación se basa en los talleres implementados en el grupo focal conformado por los usuarios del servicio Vejez del Centro Masculino Especial La Colonia. Aquí, se dará un panorama de lo que sucedió con esta intervención de acuerdo a las categorías establecidas inicialmente y otras que fueron surgiendo en el transcurso de la misma.

El manejo de la percusión corporal inicialmente se tuvo en cuenta para el desarrollo del aspecto psicomotor, pero debido a su condición mental no lograban llevar a cabo la actividad sin tener el referente constante de la docente para imitarla en aspectos de lateralidad y secuencia de un movimiento a otro además, aunque no era el objetivo de este trabajo es preciso mencionar que su pulso no era regular entre ellos ni en sí mismos (por esto no se trabajó elementos como el contratiempo lo cual difiere con el Método BAPNE) y así se tornaba un poco más confusa la actividad para todos:

[...] ellos lograron imitar los movimientos pero no logran coordinar el ritmo de su nombre con el ritmo que están haciendo con sus manos al momento de hacerlo individual. Algunos siguen el ritmo de las palmas pero se quedan callados esperando que les den una instrucción o esperan que yo les diga su nombre para ellos repetirlo, otros ríen y dejan de realizar los movimientos y otros no coordinan el movimiento individual con el de los compañeros, es decir, cuando los demás hacen palmas, algunos golpean sus muslos, o dicen los 4 números y le agregan el nombre. (Ver Anexo Diario de Campo 15 de Febrero de 2017)

Se pudo observar cómo el aprendizaje por imitación (estado inicial del aprendizaje del ritmo y el movimiento en el Método BAPNE) llevó a estimular la memoria, la cual se constituyó como categoría emergente puesto que surgió a través del trabajo y la constante reflexión alrededor del desarrollo de las intervenciones. Debido a su condición psicofísica muchos evidenciaban dificultades en la retención secuencial en la realización de actividades y era necesario hacerlos parte de dinámicas (imitación, subgrupos y pregunta-respuesta, concursos, con marcha en el sitio, desplazamiento -de acuerdo a las 3 categorías de movimiento sugeridas por Javier Romero-) reforzando su memoria y reconocimiento de sus capacidades desde la construcción de un aprendizaje grupal generando un vínculo más fuerte entre los participantes del grupo – incluyendo la psicóloga y docente- :

La canción de “La Piña Madura” la ensayamos con la representación corporal de acuerdo a lo acordado días atrás, y Turpial y Juan fueron los únicos que hicieron los movimientos así que hicimos dinámica de grupos donde unos cantaban y otros se movían. El primero lo hizo muy bien, el segundo grupo debía tener un ejemplo de otro compañero para hacer los movimientos, el tercer grupo también muy bien donde se destacó Canario quien también recibió mérito de todos por su entusiasmo y el último grupo seguían cantando mientras hacían los movimientos. (Ver Anexo Diario de Campo 30 de Agosto de 2017)

Para esto, fue indispensable contar con un espacio adecuado para el desarrollo de las actividades como se puede corroborar desde la musicoterapia y la pedagogía pues debido a que los diferentes estímulos visuales distraían a los participantes además, los problemas de proxemia no se lograban abordar pues en un área reducida todos los participantes –que cada vez eran más- quedaban incómodos y querían siempre estar en frente y la idea siempre fue crear buenas relaciones entre sí y que el espacio fuera agradable para ellos: “Ellos prestaron mucha atención pero aunque algunos se sentaban otros estaban de pie y se acercaban mucho al lugar en el que yo me encontraba por lo cual sus compañeros se molestaron pues no los dejaban observar”. (Ver Anexo Diario de Campo 10 de Mayo de 2017)

Por esta razón, se manejaron diferentes ubicaciones (fila horizontal, media luna, círculos uno dentro de otro y círculo general) este último, se hizo el más adecuado para que aquellos problemas de proxemia se fueran presentando menos gracias a que todos podían observar lo que ocurría y a la docente o a los mismos compañeros dirigiendo los ejercicios y las canciones lo cual fue un elemento que al igual que en el Método BAPNE -donde las jerarquías pueden crear distancias entre los participantes- resultó aportando de gran manera en sus relaciones sociales pues todos estaban en igualdad de condición –en cuanto a espacio se refiere- inclusive la docente aunque debía estar en constante movimiento y llamarlos muchas veces por sus nombres para que todos estuvieran atentos, pues cuando fijaban su mirada en un solo punto se aburrían y se ponían a hablar o inclusive se quedaban dormidos.

Por esto, decidí adoptar una ubicación en círculo con el suficiente espacio para que todos nos viéramos así, yo exageraba los movimientos para que ellos hicieran los suyos lo más grandes que pudieran ya que siempre suelen reducir cada movimiento e inclusive su voz y así se estaba estimulando la ampliación en sus movimientos y su expresión corporal. (Ver Anexo Diario de Campo 3 de Mayo de 2017)

Asimismo, para focalizar su atención -la cual también surgió como categoría en el proceso- se tomó como recurso dejar a los participantes tener un liderazgo por turnos pues en algunos

momentos se veían muy dispersos, llamando la atención de sus compañeros y docente -o en el caso de uno de ellos que por tener dificultades con su auricular no prestaba atención pero no era con intención de interrumpir-, aunque en otros casos se hacía para promover su participación lo cual inicialmente no se daba con mayor entusiasmo pues pensaban en cómo se veían dirigiendo o dudaban de lo que iban a hacer sin embargo, sus mismos compañeros lograban motivarlos para que lo hicieran aplaudiéndolos y dando ejemplos de cómo debían hacerlo.

De otra parte, la comprensión de la información precisó ser guiada a través de preguntas concretas y ejemplos siendo en su mayoría de veces evaluada por medio de la representación gráfica que permitieran a los participantes encontrar un sentido al trabajo desde sus conocimientos previos y lo que estaban viviendo en el momento sin embargo, inicialmente no se lograron alcances de mayor nivel:

[...] al preguntarles si recordaban ¿cómo realizamos anteriormente el calentamiento? varios me dijeron que los brazos, la cabeza, los pie, etc. Esto me lo decían de manera muy general pues no se acordaban de las instrucciones precisas de cómo hacerlo ni el orden en que se había realizado (Ver Anexo Diario de Campo 15 de Marzo de 2017)

Además de dar a entender su perspectiva de interiorización de la actividad, el dibujo fue para la mayoría de ellos un elemento que los motivó para demostrar sus habilidades artísticas, pero también permitió encontrar opiniones acerca de si mismos, en donde algunos reflejaban muy poco valor a sus creaciones o a sus capacidades al dar juicio sobre las mismas. A pesar de lo anterior, esta dinámica se hacía más constante y ellos fueron entendiendo a su ritmo cual era la respuesta esperada y así, se lograba contextualizar la actividad y que ellos vieran el sentido de lo que se estaba realizando no únicamente el seguir instrucciones. Además, se generó a través de esto un liderazgo voluntario en que las personas que tenían procesos más avanzados; ayudaban a sus demás compañeros a comprender lo cual enriquecía sus relaciones y los motivaba pues se sentían respaldados por quienes antes del taller solamente era una persona más con la que vivía en el centro de protección social:

[...] pero en este caso a muchos se les olvido lo que seguía y se quedaban quietos, aplaudiendo, o seguían quizá a algunos que se les facilitaba más recordar y lideraban un poco el grupo como Cardenal o Turpial así que cada que debíamos cambiar yo les daba la indicación y la mayoría lo hacían, o esperaban nuevamente que otros lo hicieran para integrarse con su participación. (Ver Anexo Diario de Campo 16 de Agosto de 2017)

Asimismo, la percusión corporal grupal fue influyendo positivamente en sus relaciones sociales a medida que se iban acercando con lo cual se logró una empatía y comprensión de la condición de cada uno de ellos pues aunque no había consonancia rítmica –el cual no era objetivo principal- en las canciones había un ambiente más ameno controlando de la mejor manera sus movimientos corporales:

[...] una mano con el compañero de cada lado para que ninguno quedara solo, a lo cual todos lo hicieron, pero esta vez algunos lo hacían arriba otros abajo otros torcían sus manos y por el mismo ritmo de cada uno podían tener a su derecha alguien con mucha fuerza y ala izquierda alguien que hacia el ejercicio muy despacio. (Ver Anexo Diario de Campo 16 de Agosto de 2017)

Lo anterior no se dio desde el principio ya que por la poca regulación de su fuerza se creaban malos entendidos y discordias pues sus movimientos eran muy bruscos y no había una noción exacta del espacio -específicamente en los limitados visuales- por lo que algunos de sus compañeros los sentían como agresivos sin pensar que era inconsciente lo que estaba sucediendo sin embargo, atender específicamente estos casos implicó un acercamiento y contacto físico profesional para la comprensión y manejo de su corporalidad. Esto, puede relacionarse con el concepto de eutonía expuesto por Gerda Alexander en donde hay una búsqueda del equilibrio de un tono corporal y que al crear ciertos cambios de conciencia logra transformar aspectos tanto individuales como de relación social.

Asimismo, la toma de decisiones compartidas para ellos no es muy común sin embargo, tener en cuenta sus opiniones y crear de manera colectiva les da mayor confianza y les motiva a seguir participando propiciando una perspectiva colaborativa para manejar esa libertad que sienten que le han arrebatado y como lo menciona Esther Espinosa; llegan a contemplar la existencia de una calidad de vida adecuada para su vida:

[...] y al terminar, les pregunte ¿qué les parecía mejor, si los “angelitos (percusión corporal grupal)” en el coro o las palmas de manera individual y sin pensarlo todos acordaron que las palmas ya que se sentían más cómodos, así que nos tomamos todos de la mano, nos ubicamos de manera que nos pudiéramos ver y abriendo el circulo ensayamos la canción una última vez como si estuviéramos en la presentación: cantamos todo tal cual la ensayamos y el coro con palmas individuales y marchando hacia adelante y hacia atrás. (Ver Anexo Diario de Campo 1 de Noviembre de 2017)

Por su parte, el trabajo de expresión corporal, permitió que los participantes encontraran un medio de gozo donde pudieron liberar esa energía que por diferentes motivos no podían

hacerlo en otros espacios o en su quehacer diario en donde se trae a colación lo que expone Yvonne Berge desde su definición de ritmo corporal como impulso hacia el cuerpo e igualmente lo presentado en el documento de la Universidad Javeriana de Salamanca (SEMPA) al destacar la seguridad que logran obtener los participantes al interactuar con la música porque para ellos es algo que no se va a ir como aquellas personas que los han dejado en este lugar y por lo que se sienten vacíos en casi todo momento. Esto, se dio mediante la canción y el baile espontáneo, el cual inicialmente no era el más fluido ya que sentían cierta timidez por sus compañeros y su cuerpo se veía muy tensionado.

“[...] luego pasamos a aprender una canción llamada “El Alambre” de forma que ellos desde su voluntad expresaran lo que sentían con su cuerpo sin embargo lo hacían con mucha timidez.” (Ver Anexo Diario de Campo 5 de Abril de 2017). De esta manera se puede relacionar con lo dicho por Le Du quien resalta el manejo de estos elementos corporales para alcanzar dimensiones que por medio de la palabra muchas veces no se logra, por lo cual fue un estimulante para los participantes pero no solamente en cuanto a sus emociones, sino que se evidenciaron respuestas de comprensión de elementos musicales más complejos como la altura y la intención de la canción, sin tener que explicarlos desde el campo teórico sino desde el sentir de los mismos:

Era interesante ver como en una repetición de la 2da y 4ta parte donde sube un poco más la melodía ellos sentían el cambio y lo hacían con fuerza o destacaban -con su movimiento un poco más amplio- que sentían ese cambio. De esta manera lo hicimos en círculo, mirando al centro, después desplazándonos manteniendo el círculo pero siempre con los movimientos de representación. (Ver Anexo Diario de Campo 16 de Agosto de 2017)

Siendo así, se pudo ver que a pesar que la percusión corporal les gustaba porque era algo novedoso, ellos sentían cierta limitación pues debían seguir algunas instrucciones y parámetros establecidos por la docente, pero esto no sucedía cuando habían actividades de representación corporal o baile, pues aunque había un referente que es la historia que cuenta la canción, ellos al interiorizarla lograban disfrutarla corporalmente y vivirla con sus compañeros -a pesar de que sus movimientos fuesen un poco más pesados respecto a la canción- lo cual fue una vivencia musical que destacada igualmente por Dalcroze hizo uso del trabajo rítmico corporal antes de dar un paso a la comprensión relacionándolo de igual manera con el concepto de experiencia en John Dewey desde su lema “Aprender Haciendo” pues, el sentir de este proceso los guiaba creando mejores relaciones entre ellos y valorando su participación en las actividades desde una perspectiva más positiva lo cual va acertando directamente con la teoría

de Benenson al decir que sus movimientos y sus acciones cada vez tenían mayor valor para ellos y mayor fluidez, gracias a que había una comunicación terapéutica que les permitía comprender y arriesgarse a errar entre ellos sin sentir ningún tipo de cohibición es decir, alcanzaban buenas relaciones por la fuerza motriz que daba el placer de saber comunicarse en un espacio vincular creado por sus propias energías y el ambiente educativo que sugiere John Dewey.

“Se sentían muy contentos y se desplazaban por el aula bailando un poco al estilo del currulao incluso sacando a bailar a la psicóloga a quien le tienen mucha confianza y con quien se sienten muy a gusto”. (Ver Anexo Diario de Campo 22 de marzo de 2017) Sin embargo, en diferentes ocasiones se pudo confirmar que debido a la falta de potenciar el movimiento y la libertad expresiva de estas personas se genera en ellos un condicionamiento tanto mental como físico en el que se limitan a seguir instrucciones, y al intentar desarmar estas estructuras ya sea de ubicación, de secuencias musicales o corporales no logran comprender y prefieren adoptar la quietud como una opción o buscaban de cualquier manera volver a la estructura a la que ya estaban acostumbrados pues se sentían más seguros, lo cual permite señalar lo dicho por German y Fried desde la importancia de la actividad física en pro de la rehabilitación de las necesidades psicofísicas de esta población:

[...] les dije que estaban muy quietos y de esta manera íbamos a bailar desplazándonos por todo el salón y preguntando que si en círculo como ya lo habíamos hecho en otras ocasiones; les dije que no necesariamente y que la idea era no chocarse con el otro sin estar tampoco uno detrás del otro sino como ellos quisieran. Empezaron a hacerlo aplaudiendo y después algunos dejaron de hacerlo y solo caminaban o se quedaban quietos pero de un momento a otro inconscientemente se organizaron en círculo y desplazándose uno detrás del otro ya lograban cantar más fuerte y volvían a aplaudir con mayor entusiasmo. (Ver Anexo Diario de Campo 23 de Agosto de 2017)

De igual manera, las canciones fueron un elemento importante que incidió de manera positiva en los participantes a la hora de recordar y a pesar de que a veces confundían los tiempos cronológicos en que se había realizado alguna actividad, podían mencionar aspectos generales o específicos que le hayan impactado de la actividad en cuestión por lo que la teoría de Enrique Pichon y la propuesta de John Dewey se hace relevante al demostrar que al generar ese vínculo entre la música y el individuo se van transformando uno a otro desde la experiencia, permitiendo que el proceso de aprendizaje cada vez sea más asertivo por su interacción constante lo cual puede ser manejado así desde lo educativo y lo terapéutico:

Les dije que los que estaban la clase pasada le iban a enseñar las canciones a los nuevos y cuando pregunte ¿cuáles canciones? Artesano me dijo Trapichito la cual fue del semestre pasado y Turpial me dijo que La Múcura y al preguntarles por la letra uno de ellos la dijo la primera parte y Tute que era nuevo la canto porque ya se la sabía inclusive diciendo que esa la había compuesto Crescencio Salcedo el mismo que compuso “El Cafetal”. (Ver Anexo Diario de Campo 23 de Agosto de 2017)

De esta manera y de acuerdo a lo mencionado por Benenzon y Violeta Hemsy cuando se refieren a que al tener presente las canciones y ya siendo parte de su ISO tanto individual como grupal los participantes expanden su personalidad y demuestran la seguridad que la práctica constante y las diferentes estrategias de aprendizaje han logrado en ellos lo cual se refleja en la proyección de la voz, la relación con sus compañeros y su postura corporal pues sus movimientos llegan a ser automáticos lo cual se relaciona con lo mencionado por Javier Romero al destacar el canto para la activación del control motor desde la activación cerebral, y aunque no sea el objetivo del taller logran alcanzar un nivel musical que les da seguridad de sí mismos motivándolos por sus logros generando ese interés por seguir aprendiendo. Además, el que la docente confíe en ellos forjó la percepción de sus capacidades y avances con el solo hecho de intentar hacer el ejercicio. Esto, permitió que los participantes se sintieran más tranquilos y cómodos en los talleres sin pensar si erraban, pues una vez lo comprendieron ya disfrutaron más de cada actividad:

Al utilizar chasquidos algunos decían “a mí no me suena” aunque todos lo intentaron así no sonara muy duro, pero yo me acercaba a cada uno y me hacían en el oído y yo les decía como colocar sus dedos y cada vez que iban haciéndolo me decían “ya va sonando un poco más” aunque ellos no lo escucharan del todo pero lo asociaban con la fuerza que le daban a sus dedos en ese momento. (Ver Anexo Diario de Campo 16 de Agosto de 2017)

Asimismo con el repertorio que se manejó no se pretendía nunca cambiar sus gustos e intereses pues su inclinación musical iba dirigida hacia músicas que no requerían o impulsaban al movimiento (boleros, rancheras, tangos, etc.) sencillamente se dio la oportunidad para incursionar en ritmos tradicionales que hicieran parte de su historia para lograr llevarlos a descubrir aptitudes en ellos mismos y potenciar su corporalidad y relaciones humanas - las cuales fueron cada vez más sólidas pues se logró establecer la confianza necesaria entre todos para compartir este espacio de unión y aprender unos con otros de la mejor manera lo cual, es tan importante como atender a sus necesidades básicas (salud, vestir, alimentación, techo, etc.).

De esta forma, se puede notar que si fueron muchos los cambios en la propuesta de trabajo debido a sus necesidades y a la respuesta de ellos por lo cual cada vez se hacía más evidente y se fortalecía la Investigación Acción tratada desde Elliott pues, el proceso de aprendizaje siempre fue bidireccional y su realidad constantemente requería de la reflexión y aplicación de nuevas posibilidades de acción por ejemplo, ellos tenían inicialmente el concepto que la clase de música se limitaba a hacer clase de canto -lo cual es una idea creada desde sus experiencias con otros talleristas- pero a medida que iban viviendo la experiencia su perspectiva fue cambiando lo cual se relaciona con lo mencionado por María Del Valle de Moya Y Raquel Bravo al precisar la importancia de estrategias para la transmisión y la recepción en pro de su proceso de musicalización:

En ese momento llegaron dos compañeras que iban a observar la práctica y los adultos las recibieron muy entusiasmados y les contaron desde su experiencia que hacíamos en la clase: “Con la profesora aprendemos a expresarnos por medio de una canción” Juan. “A expresar los pensamientos y respetar la palabra” Artesano. “Dibujamos una casa, un jardín, figuras geométricas como el cuadrado, el triángulo y el círculo, el sol y muchas otras cosas” (Ver Anexo Diario de Campo 11 de Octubre de 2017)

También en muchas ocasiones se veían participantes “interrumpiendo” lo que se estaba trabajando para ser escuchados con sus canciones –lo decían los mismos compañeros-. Sin embargo, para mí como docente era un elemento muy importante ya que era una motivación desde sí mismos que no podía desaprovechar además, no les iba a negar su libertad de expresión lo cual permite abordar lo mencionado por Violeta Hemsy -y también trabajado en la Escuela Activa de John Dewey- al explicar la importancia de la motivación intrínseca en la vida del individuo al acercarse a la música desde el reconocimiento de sus necesidades e intereses. Esto, me permitió durante el proceso realizado conocer un poco más esa capacidad funcional de la cual hablan García y Morales pues a través de sus canciones podían demostrar sus intereses, su estado emocional, inclusive su estabilidad mental en la que se encontraban en cada una de las sesiones y si bien es cierto que la memoria es indispensable, también se destaca el esfuerzo de los participantes a la hora de responder en las actividades, pues desde su creatividad y recursividad buscan la manera de atender lo mejor posible a lo que se pide:

Al pasar a las canciones y preguntar sobre la primera estrofa de la música Turpial hizo el intento pero no la dijo como la habíamos enseñado sino invento una parte pero después Torero lo hizo muy bien solo que le falta proyección en su voz para que todos lo escucharan. (Ver Anexo Diario de Campo 30 de Agosto de 2017)

De esta forma, la propuesta de intervención fue aplicada teniendo en cuenta el concepto de Terapia No Farmacológica acuñado por la Universidad Javeriana de Salamanca o Terapia Artístico Creativa desde Mateos Hernández pues, no recurrió a agentes químicos pero si se propició un contexto donde se logró estimular al individuo como ser integral en cada uno de sus aspectos por lo cual, logró ser una buena herramienta para la comunicación no verbal coincidiendo de manera directa con Violeta Hemsy cuando trata acerca del derecho de manifestarse desde la música y además la riqueza que esto conlleva a las personas en cuestión, pues al haber patologías o condiciones de limitación del habla, su cuerpo les fue muy útil para exponer sus ideas y hacerse entender ante sus compañeros y docente (sin dejar de lado el manejo del lenguaje verbal para todos ya que se requería indudablemente en cada una de las sesiones para lograr comprender la instrucción). Además, estas personas requerían más atención por las personas oyentes que eran la mayoría pues estaban acostumbrados a mirar al suelo pero al no escuchar a nadie se disponían a verlo y tratar de comprender inclusive, explicaban a la profesional en psicología y docente lo que no lograban comprender y esto, permitía una mayor unión y tolerancia en el grupo.

A pesar de lo anterior, se esperaba un avance y una respuesta positiva y más cuando el trabajo es constante con las canciones haciendo uso de medios corporales y otras estrategias de aprendizaje en estos programas preventivos o de recuperación o desarrollo funcional sin embargo, como sugieren García y Morales es preciso tener en cuenta en los aspectos sociosanitarios que se trata de la geriatría tratada de forma holística y por esto cada día se debía retomar debido a su condición mental por esto, es necesario tener en cuenta el tipo de población en cuestión ya que si en algunos talleres respondían inmediatamente, también había momentos en los que era inevitable decirlo todo pues ya la comunicación no verbal no bastaba para comprender el ejercicio además, el hecho de tener en el grupo personas con limitaciones visuales lo hacía más que necesario:

Después hicimos el círculo y recordando los movimientos pasaron diferentes cosas, por ejemplo Trieste no me daba la mano en el coro para hacer la percusión corporal grupal, asimismo imitaban los movimientos mas no lo hacían por ellos mismos por lo que era necesario avisarles el cambio de movimiento con anticipación sobre todo en el coro para que se prepararan con sus compañeros... (Ver Anexo Diario de Campo 30 de Agosto de 2017)

Esto se debe en gran parte por los tratamientos y medicinas psiquiátricas que deben consumir para mantener estables pues es preciso recordar que esta es una población con envejecimiento patológico o secundario de acuerdo a lo que categoriza Fernández – Ballesteros y Pérez

Serrano. Además, aunque nunca se vieron agresivos en los talleres excepto solo una vez por Jesús quien fue llevado a enfermería por autoagresión, demostraban indicios de una crisis o alteración de su estado al no lograr mantener su atención en un solo elemento ni ordenar sus ideas (ej. Hablar de anécdotas personales en el preciso momento en que está cantando) por lo cual la psicóloga fue pieza indispensable para motivar, orientar y reconocer procesos desde lo que ella conocía y de acuerdo a lo mencionado por la gerontóloga Alba Lucía Valencia Vásquez, así podía ver la evolución y el mejoramiento funcional que los talleres propiciaron a los participantes dentro de su contexto social. Además, es considerada una persona importante en sus vidas por ser quien vela por sus derechos en la institución y se preocupa por su bienestar integral de manera constante inclusive, se destaca que la psicóloga estaba muy entusiasmada y se integró en las actividades y a ellos les gusto que lo hiciera.

Además de esto, se puede hablar de haber logrado cierto nivel de independencia en los participantes no solo en acceder al movimiento y la participación pues de acuerdo a lo que la psicóloga afirmaba son personas de hábitos, y en el momento en que se crean algunas rutinas o se hace repetitiva una secuencia de actividades o ejercicios, llegan a comprender de lo que tratan los talleres –no solamente el canto como inicialmente lo creían- lo cual permite resaltar lo mencionado por Kabalevsky cuando trata de la relevancia de la experiencia musical como aspecto fundamental y significativo en la vida del hombre y no solo como un agente para el deleite sensorial. De esta forma, pueden pensar en que es lo mejor al tomar sus propias decisiones lo cual se reflejó en la asistencia y participación que cada vez era más constante sin embargo, se debía tener en cuenta su memoria pues muchas veces no llegaban al aula sino debían ser buscados en el centro por sus mismos compañeros recordando la actividad de cada día pero asimismo, su autonomía era respetada y forjada desde los conceptos de Escuela Activa que menciona Gloria Valencia Mendoza pues se daba la oportunidad de que descubrieran sus alcances mediante la contante interacción de sí con la música, otros individuos y consigo mismo en un ambiente ameno donde todos fueron parte fundamental del proceso.

Hitos

- La disposición corporal de la docente frente a los participantes tuvo ciertos cambios a lo largo del proceso ya que inicialmente se trabajaba como aula tradicional (docente centro de atención) sin embargo, conforme se realizaban los talleres aparecían necesidades diversas que requerían de una mejor estrategia y así pudimos trabajar de manera lineal, en media luna, y en círculo (este último fue la mejor disposición para trabajar tanto los aspectos individuales como los grupales). A esto, se le agrega que con el tiempo los participantes se fueron apropiando más de su rol en los talleres y tomaban la iniciativa para cantar o se responsabilizaban de dirigir una actividad cuando la docente lo proponía de tal forma que su liderazgo le hiciera sentir orgulloso de sus capacidades y relacionarse mejor con sus compañeros entendiendo la labor del docente.
- El manejo del espacio no era un aspecto que preocupara inicialmente ya que no era muy grande el grupo de participantes sin embargo a medida que iba creciendo el grupo el espacio se hacía más reducido por lo que decidimos cambiar hacia un espacio más amplio donde se pudieran desplazar con mayor comodidad y permitiera realizar diferentes actividades ayudando en especial el aspecto de la proxemia y el manejo de su espacio personal que era lo que más aquejaba a esta población a la hora de realizar talleres grupales. Asimismo, los instrumentos musicales que se encontraban en el primer espacio no permitían lograr una concentración en los participantes, había mucha distracción y no comprendían el hecho de hacer actividades sin tocar aquellos elementos sonoros así que en el segundo espacio incluimos los estímulos visuales como colores y figuras para entender ciertas pautas dentro de las actividades y por ultimo a un tercer espacio debido a la comodidad de todos lo cual, permite la organización en círculo adaptándolo como disposición ideal para el desarrollo de los talleres.
- Las planeaciones inicialmente se ocupaban de indicar las diferentes actividades a realizar sin tener en cuenta otros factores importantes del proceso y que poco a poco fue tomando mayor importancia por ejemplo, entre una actividad y otra dejar un momento para que los participantes se expresen a través de canciones de su agrado y significativas para ellos, así como las pausas activas en las que si bien el cuerpo no estaba en movimiento, se seguía realizando proceso de reflexión de acuerdo al trabajo

e intereses de los talleres y de los mismos participantes asimismo, en estas pausas se daba lugar a la libre expresión con canciones que agradaran a ellos, que recordaran y quisieran compartir con todos lo cual motivó a los participantes y permitió conocer sus gustos y cambiar por momentos la intención del taller dando un <<respiro>> a la dinámica utilizada.

- La evaluación como se sabe no es lo mismo que la calificación, de manera que los conocimientos de los participantes al principio fueron evaluados por medio del dialogo y las preguntas agregando la representación gráfica desde el momento en que se dio como propuesta de la docente y respondieron con gran entusiasmo debido a que se reflejaba en la mayoría de ellos un gusto especial por el dibujo sin dejar de lado las preguntas como guías de reflexión.
- Los elementos motivacionales para esta población podrían parecer insignificantes para un observador externo, pero para ellos llegan a ser tan importantes como para la docente pues inicialmente se encargaba de realizar la clase, observar y aplicar ejercicios lo cual funcionó. No obstante, se observaron avances cuando los gustos e intereses musicales, de dibujo y sus anécdotas y sentimientos fueron escuchados y tenidos en cuenta para darle un giro a la forma de trabajo, tanto en la práctica, como en las relaciones humanas con la docente y con los compañeros.
- Los ejercicios corporales tuvieron un proceso de cambio en el sentido que si bien estábamos creando un proceso en que habían palmas, chasquidos y otros movimientos individuales, pasamos a tratar con suma importancia los ejercicios pero a nivel grupal, en que se trabajaba la regulación de la fuerza en sus movimientos y el aspecto de la proxemia y la comunicación no verbal que permitió acercarse más unos a otros teniendo un nivel más complejo de ejecución tanto individual como grupal. Con esto, el enfoque de algunas actividades pasaron de ser solo percusión corporal a tener en cuenta la intención expresiva como un elemento importante para desarrollar aspectos de interés de la investigación presentada.
- Los contenidos inicialmente se basaban en sus habilidades motoras pero conforme pasaba el tiempo dimos importancia a hacer uso de los conocimientos básicos de su

contexto (animales, costumbres, instrumentos y géneros musicales-entre otros) para enriquecer procesos de aprendizaje y forjar sus habilidades cognitivas.

- El repertorio tuvo cambios de acuerdo a las necesidades que evidenciaban los participantes, aspectos como la memoria en que era preciso trabajar inicialmente canciones cortas, la motivación con canciones conocidas de su época, con intereses religiosos en la letra o también ritmos más alegres que fueran un elemento motivante para ejercer el movimiento a diferencia de las músicas que suelen escuchar (boleros, rancheras, pasillos, etc.)
- Las estrategias utilizadas en los talleres siempre estaban enfocadas hacia el desarrollo de la psicomotricidad mediante la imitación de movimientos, sin embargo se hicieron cambios en la manera de dar comandos lo más concretos posible pues dentro del grupo hay personas invidentes o con baja visión, no oyentes y que de la misma forma no manejan un lenguaje verbal para darse a entender cuando tienen inquietudes. Para ello, se tomaron formas corporales y habladas de tal manera que todos pudieran entender la instrucción, organizar sus ideas y realizar la actividad la cual cada vez era más inclusiva pues se tenía en cuenta las necesidades de cada participante.
- La guitarra fue un instrumento ideal para apoyar el proceso en que se querían descubrir gustos, intereses, y habilidades sociales y musicales pero a diferencia de lo que sugiere el documento creado por la Universidad Javeriana de Salamanca, la docente consideró más apropiado liderar los movimientos acompañados de algunas pautas verbales para favorecer la imitación. Así, el instrumento pasó a un lado y se utilizaba en el momento de aprenderse canciones nuevas o acompañar canciones que ellos quisieran interpretar por su cuenta, no como elemento central para las actividades.

Reflexión Pedagógica

Se puede decir que el proceso tuvo lugar desde el primer semestre en la Universidad Pedagógica Nacional, pues aunque ya haya tenido cierta experiencia docente, las diferentes enseñanzas que se presentaron a lo largo de este camino me permitió corregir, pensar y obtener mayor interés por la investigación y el trabajo pedagógico musical desde el ejercicio teórico-práctico el cual, fue constante en estos años vinculando aquellos saberes adquiridos durante toda la formación y alcanzando un resultado exitoso y coherente con lo requerido y planteado por la institución.

A pesar de esto, inicialmente habían dudas para hacer la práctica pedagógica con esta población debido a que era la primera mujer de la universidad que iba a trabajar con hombres y podía ser un riesgo -según el docente a cargo- sin embargo, para mí no había temor debido a que era algo nuevo en mi formación docente y lo tomé como un reto personal el cual, me aportó grandes enseñanzas y fue una vía que me condujo más cerca de mi interés por el trabajo musical, pedagógico, terapéutico y humano siendo una de las mejores experiencias que he podido tener en mi carrera, haciendo complemento a lo ya realizado con poblaciones de primera infancia, adolescentes, adultos y personas con algunas necesidades educativas especiales.

De esta manera, tantos años en contacto con la música me han dado un panorama más amplio para establecer objetivos y aportes desde el campo artístico, pedagógico y humano evidenciándolo de gran manera con estos adultos en donde a pesar de ser algo nuevo en mi proceso de aprendizaje, logré llenar de alegría la vida de las personas mencionadas en el proyecto de investigación brindándoles espacios de sensibilización, exploración, interacción y reflexión.

De acuerdo a lo anterior es necesario aclarar que el aprendizaje fue bidireccional, pues así como se logró beneficiar aquellos procesos de relación social y aprendizaje sobre su cuerpo y otros conocimientos específicos forjando su autoestima, de igual manera ellos me enseñaron desde su amplia experiencia el valor de la vida, de la salud, y de la familia confirmando una vez más el hecho que los conocimientos no se encuentran únicamente en instituciones propiamente establecidas.

Además de esto, hay que tener en cuenta que la inclusión es un tema actual y así como ha quedado claro que el adulto mayor tiene una importancia en la sociedad tan grande como cualquier ser humano en otras etapas de la vida, también es preciso que como docentes propaguemos esta verdad a nuestros alumnos independientemente de la generación que sea, pues es un respeto y valor de la experiencia misma del ser humano del cual podemos aprender a diario tanto en lo que se debe y no se debe hacer y asimismo, tener en cuenta que todos somos maestros de nosotros mismos pero también de otros, y las relaciones sociales, el ejemplo y el cómo nos dirijamos a esta población catalogada como vulnerable pero a la vez muy receptiva y sensible, da cuenta de la sociedad en la que estamos viviendo.

Por esto mismo, puedo decir que el trabajar desde la pedagogía e incluir ciertas herramientas de la musicoterapia me confirma la idea de que no hay límites para ayudar a otros a desarrollar sus potencialidades siendo innecesario excluir otras disciplinas por casarnos con autores que dijeron algo para la pedagogía o en su caso para la musicoterapia. Al contrario, hay un objetivo claro y desde cualquiera que sea el área del conocimiento –destacando la ética profesional que pertenece a cada una- el aporte es bien recibido por aquellos que más lo necesitan y así, también se está enriqueciendo las maneras colaborativas de transformación y aprendizaje entre profesionales a quien interese el bienestar de la población.

Por su parte, la gran influencia de la música (vista no solo como un espectáculo) es evidente en los diferentes escenarios y procesos que difieren en algunos aspectos pero que aun así, apuntan hacia el deleite del ser humano a través del arte más completo pues puede ser experimentado y comprendido desde los sentidos, la constante interacción con el mismo y la ejecución e interpretación de la propia música. Siendo así, una tarima, un público y una banda, puede hacerme disfrutar de hacer música, pero no significa lo mismo cuando por medio de ésta puedo ayudar en los procesos difíciles que lleva una población como la que ha sido objeto de estudio en este proyecto, pues son personas que en situación de confinamiento y abandono han perdido la creencia en sí mismos y por lo cual se interrumpe su esperanza en la vida pero al tener la música esa cualidad para transformar, estas personas no solo la contemplan como un espectáculo sino como un medio que desde su constante interacción puede ser de gran ayuda a curarse, y no solo hablando del área de la salud, sino de curar sus heridas personales, emocionales, expresivas y sociales –entre muchas otras necesidades que este arte puede abarcar-.

Es por esto, que el proceso generó gran satisfacción tanto a nivel personal como académico gracias a que se logró culminar el trabajo planteado desde el comienzo y de hecho una etapa anhelada desde hace muchos años atrás cuando solo compartía la acción musical desde el disfrute personal. Además, esta experiencia me permitió fortalecer y enriquecer mis estrategias de enseñanza tanto individual como colectiva con una población con necesidades específicas la cual nunca había abordado, pero que aun así me funcionaron ciertas propuestas de acción sin embargo, en otras ocasiones se tornó totalmente diferente y esta exigencia me hizo acercarme más a ellos pero también ampliar mi conocimiento pedagógico musical.

Esto último, me remite al manejo de la guitarra en los talleres como instrumento acompañante pues era necesario y me exigió ampliar mis conocimientos respecto al mismo lo cual, confirma la idea de trabajar instrumentos alternos al principal y al piano en la universidad. Esto, no solamente servirá como complemento musical sino pedagógico, es un recurso que a diario en nuestra labor será utilizado al igual que la voz, pues si es importante el solfeo también lo es el uso de ciertas técnicas para no deteriorar ni forzar el aparato vocal esto, considerando que no es igual que una voz femenina trabaje con mujeres a que sea con hombres.

De igual manera, mi pensamiento crítico también tuvo una transformación en el sentido que erradamente adopté en ciertas ocasiones ideas sobre esta población que la sociedad me dio a entender. Sin embargo, el contacto con ellos y el conocerlos de cerca con sus realidades modificó muchas de esas ideas y me permitió ser cada vez más sensible a situaciones similares -inclusive personales- y detenerme un poco a comprender la situación de otros por encima de mi realidad lo cual, me ha hecho ser una mejor persona dando cuenta en aspectos como el ser más agradecida, humilde, tolerante y en la disposición para ayudar a quienes más lo necesitan.

Asimismo, desde el aspecto personal esta experiencia también me confirma que el esfuerzo constante y el hacer las cosas con amor más que como deber, me permite aportar a la transformación de ciertas problemáticas sociales desde el compromiso con mi transformación personal y el profesionalismo, para alcanzar un nivel de aprendizaje que me permita más que leer una partitura, saber leer la realidad en la cual puedo generar un cambio.

Con esto, es preciso mencionar que muchas veces nos inclinamos hacia lo que se hace más fácil para nosotros: estar cerca al punto de trabajo, que sea una población que ya se conoce, tener contactos que nos ayudan a hacer más liviana nuestra labor, -entre otras cosas- y lo traigo

a colación, porque mi idea inicial era hacer las prácticas en la Escuela Normal Superior Distrital María Montessori de la cual soy egresada y aparte de tener ciertas “ventajas” y experiencia, mi objetivo se dirigía a retomar un trabajo que había sido destruido con la ausencia del maestro Gustavo González de la institución, pues sabía cuán importante puede llegar a ser para la vida de los estudiantes esa experiencia la cual viví por 11 años. Sin embargo, es pertinente tener en cuenta no solo lo que ya hace parte de nosotros, sino cerrar ciertos ciclos o prolongar esas mismas intenciones, al darle la oportunidad a otras personas de vivir experiencias tan gratificantes como las que hemos podido tener y más, en poblaciones con necesidades y situaciones tan difíciles como las que se encuentran en el Centro Masculino Especial La Colonia, en donde estas personas preguntan diariamente ¿qué día es? esperando que llegue el miércoles para disfrutar de ese espacio, cantar, reírse, moverse, bailar, hablar con alguien diferente que lo quiera escuchar y asimismo, poderse reunir con sus compañeros y deleitarse juntos en el momento.

Finalmente y con el criterio que me da estar culminando mi proceso de pregrado, creo pertinente que la universidad abra espacios en su curriculum desde semestres anteriores a realizar sus investigaciones para mostrar los diferentes escenarios de acción que tiene la música y contextualizar a los estudiantes con estas poblaciones. Esto, ya que en 4 semestres no es posible conocer de fondo a una población, el proceso puede verse corto y además, es necesario para que la vida laboral del futuro docente sea ejercida con total profesionalismo. Para esto, se requiere de una preparación adecuada pues el sistema educativo necesita ser evaluado constantemente para progresar y con esto, personas que atiendan a cada una de las necesidades de la sociedad y no únicamente de la transmisión de conocimientos en un aula.

Conclusiones

Todos los elementos que han sido abordados funcionaron de manera conjunta para el desarrollo de este proyecto, la percusión corporal aparte de complementar las estrategias pedagógicas de la docente, tuvo gran incidencia para mejorar las relaciones sociales de los participantes y a su vez, éstas, permitieron avanzar en el trabajo corporal favoreciendo la autorregulación de sus movimientos debido a la tolerancia y la empatía que se logró generar por medio de los talleres.

La comunicación terapéutica trabajada desde el cuerpo en conjunto a la música permite que crea en sí mismo forjando su autoestima, pues desde la percepción y reconocimiento de sus capacidades se genera la seguridad necesaria para que su participación aparte de ser voluntaria sea cada vez más constante y se apropien de lo que los talleres les pueden brindar.

Asimismo, el trabajo colaborativo y la comunicación no verbal (movimiento, canto, escucha, etc.) permitió además de ser una forma sana de exteriorizar sus emociones e ideas, que los problemas de proxemia se fueran regulando cada vez más, pues entendieron la necesidad de respetar el espacio de sus compañeros y compartir igualmente en pro del deleite y aprendizaje de todos –excepto en esos momentos en que podrían estar en situación de crisis o alteración de su estado mental-.

La música puede ser muy amplia al generar emociones desde la escucha, pero en escenarios como el abarcado tiene gran incidencia junto a disciplinas pedagógicas, artísticas, médicas y humanas lo cual, permite ver al ser humano desde una perspectiva integral y complementa así sus procesos de desarrollo estimulando y potencializando sus cualidades desde el vínculo constante consigo mismo, el medio que lo rodea y la música en si misma sin necesidad de apuntar a coreografías y al resultado de un espectáculo artístico propiamente dicho.

El movimiento es parte vital en la vida del ser humano y más en la vejez por lo cual, los programas y personas que estén frente al cuidado del adulto mayor precisa del conocimiento de estrategias adecuadas para que su labor sea ejercida de la forma más profesional posible. Por esto, el uso de Técnicas No Farmacológicas es tan importante en la atención a la población como complemento a la medicina para abarcar su necesidad como individuo y como ser social.

Finalmente, es preciso destacar la importancia del adulto mayor en la sociedad desde la libertad y la toma de decisiones que se les permite a los participantes en los talleres lo cual, es para ellos de gran valor y los motiva a seguir aprendiendo mediante el disfrute de cada encuentro.

Bibliografía

- Alexander, G. (1983). *La Eutonía: Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. España: Paidós.
- Beneficencia de Cundinamarca. (Abril de 2014). Obtenido de <http://studylib.es/doc/577606/centro-masculino-especial-%E2%80%99Cla-colonia%E2%80%99D---sibat%C3%A9>
- Benenzon, R. (1981). *Manual de Musicoterapia*. Barcelona: PAIDÓS.
- Benenzon, R. O. (2000). *De la Teoría a la Práctica*. Barcelona. España.: Paidós.
- Berge, Y. (1985). *Vivir tu Cuerpo*. Madrid. España: NARCEA, S.A.
- Betancourt, A. M. (2000). *El taller educativo*. Magisterio.
- Del Valle de Moya , M., & Bravo, R. (Mayo de 2009). Creatividad y música para todos: Una experiencia musical creativa con personas mayores. *Creatividad y Sociedad*(13), 210, 236. Obtenido de www.creatividadysociedad.net
- Dewey, J. (2004). *Experiencia y Educación*. (J. S. Obregón, Ed.) Madrid, España: Biblioteca Nueva, S.L.
- Espinosa, E. J. (2004). Calidad de Vida en los Adultos Mayores. *Gerontoguía*, 5.
- G. Vicente-Nicolás, & A. Alonso-Sanz. (s.f.). El movimiento y la percusión corporal desde una perspectiva corpórea de la educación musical. España: Universidad de Murcia, Universidad de Alicante. Obtenido de <https://web.ua.es/es/ice/jornadas-redes/documentos/2013-comunicaciones-orales/335232.pdf>
- García, J., & Morales, J. (1997). *Psicomotricidad y Ancianidad. Un Programa de Estimulación Psicomotriz en la Tercera Edad*. Madrid. España.: CEPE.
- Hemsey de Gainza, V. (2008). En R. BENENZON, *La Nueva Musicoterapia*. Buenos Aires - Argentina: Lumen.
- Latorre, A. (1992). *Bases Metodológicas de la Investigación Educativa*. Barcelona: Labor.
- Romero Naranjo, J. (s.f.). *BAPNE*. Obtenido de <http://www.percusion-corporal.com/es/metodo-bapne/que-es-el-metodo-bapne>
- Universidad Pontificia de Salamanca. (2012). SEMPÁ: Sistema de evaluación musicoterapéutica para personas con Alzheimer y otras demencias. Madrid, España: IMSERSO. Obtenido de <http://www.060.es>

Valencia Mendoza., G. e. (Julio de 2014). Música, Cuerpo y Lenguaje: Aproximaciones desde la vivencia, la experiencia y las teorías pedagógico - musicales del siglo XX. (*Pensamiento*), (*Palabra*)... *Y Obra*, 12, 91 - 104.

Valencia V., A. L. (Enero de 2004). La musicoterapia: Una mirada práctica desde la gerontología. (C. SCS, Ed.) *Gerontoguía. Envejecer: un proceso natural*, 2(6), 16-17.

Zamarrón, M. D. (2004). Los Pensamientos Sobre Uno Mismo Crean La Autoestima. *Gerontoguía*, 32.