

Música, arte y memoria: actividades para adultos mayores: una experiencia de formación de postgrado para maestros de primaria y de educación infantil.

Music, Art and Memory: activities for elderly people: A postgraduate experience for Elementary and Pre-scholar teachers.

Susana Alicia SARFSON GLEIZER

Universidad de Zaragoza

Recibido: marzo 2016

Evaluado: noviembre 2016

Aceptado: marzo 2017

Resumen

La franja de población con edades avanzadas no sólo se incrementa, sino que se requiere que la sociedad atienda la necesidad de conservar sus capacidades cognitivas, mantener lazos sociales y en general, su bienestar. Este artículo refiere una experiencia formativa destinada a Maestros de Primaria y de Educación Infantil, denominada “Música, arte y memoria”. Se propone un programa para que los graduados en magisterio puedan organizar y dirigir actividades destinadas a adultos mayores, que contribuyan a la protección de las capacidades cognitivas y a su bienestar subjetivo a través de la música (audición, práctica musical vocal o instrumental y ejercitación cognitiva), y a la vez sugerir nuevas alternativas laborales para los maestros. Se han desarrollado cuestiones referidas a la psicología del adulto mayor, así como la enseñanza de la música a los adultos mayores enfocando diversos bloques (audioperceptiva, lenguaje musical, audiciones musicales, práctica musical, vocabulario técnico). El resultado es positivo, con una valoración alta por parte de los asistentes y mejora de sus perspectivas profesionales.

Palabras Clave: Música/ Educación Musical/ Formación permanente/ Adultos mayores.

Abstract

The increase of population of advanced ages demands to the society that pay attention on the needs of these people (cognitive abilities, positive social networks and, in general, well-being). This article refers a formative experience for school teachers (both elementary and pre-school levels), named “Music, art and memory”. A program is proposed in order that teachers organize and guided activities for elderly people, to protect cognitive abilities and to promote the subjective well-being through music (audition, musical practice and cognitive exercise), and to suggest new working alternatives for school teachers. Issues related to the psychology of the elderly have been developed, as well as the teaching of music to the elderly (audioperceptive, musical language, musical auditions, musical practice both in singing and playing instruments, technical vocabulary). The result is positive, with a high valuation on the part of the assistants and improvement of their professional perspectives.

Keywords: Music/ Music Education/ Permanent Education/ Elderly people.

Introducción

El perfil de edad de la población de la UE viene experimentando un aumento, puesto en evidencia en todos los estudios demográficos realizados, y así se espera que casi un tercio de los europeos tendrá más de 65 años en 2060 (European Commission, 2012). Ahora mismo, las personas mayores de 65 años van siendo una proporción cada vez más significativa dentro de la población general. Esta tendencia se manifiesta también en las grandes ciudades del mundo, en especial en los países con más desarrollo de todos los continentes. La preocupación de los Estados por conservar la autonomía de este sector de la población tiene implicaciones humanas, pero también económicas y sociales. Por esto es importante ofrecer soluciones, variadas, creativas, con un coste asumible tanto por administraciones, empresas privadas o particulares, para atender esta necesidad.

Existen investigaciones relevantes referidas a la actividad musical (y artística en general) como medio de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y tratar de conservar las capacidades cognitivas, que ponen en evidencia los efectos positivos de la música en edades avanzadas, cuyos resultados muestran una mejora en la calidad de vida en general, y de la

sensación subjetiva de bienestar. Se ha probado que quienes han tenido una formación y entrenamiento musical durante un período amplio de su vida, poseen las funciones del sistema nervioso en mejor estado después de los 65 años (White-Schwoch, Woodruff, Anderson, Strait y Kraus, 2013). Por otro lado, la música proporciona una serie de mejoras en las personas mayores, a través de distintas actividades musicales: escuchar música, cantar y escribir canciones, crear ritmos musicales, contar historias a través de las canciones (Bortnick, 2005). En una revisión bibliográfica sobre investigaciones que ponen en evidencia los beneficios de la música en las personas mayores, se corrobora que la música activa puede lograr un efecto positivo en la calidad de vida y tiene numerosos beneficios en las personas mayores incluyendo, sin limitarse, a los siguientes: un sentido amplio de bienestar físico y mental unido a un menor estrés, dolor y uso de medicación; un menor deterioro cognitivo asociado con la edad; sentimientos de placer y disfrute; sentimiento de orgullo y logro en el aprendizaje de nuevas habilidades; creación y mantenimiento de las conexiones sociales (Lehmborg, 2010). También se refiere la importancia del estímulo ambiental, cuya deprivación se relaciona con deterioro cognitivo en el adulto mayor, así como la importancia de la reserva cognitiva, que si bien no modifica una posible patología cerebral existente, puede compensar el déficit incipiente apelando a redes neuronales alternativas o estrategias cognitivas diferentes (Serrano et al., 2007). Por otra parte, tras la evaluación de un programa de musicoterapia aplicado a personas con Alzheimer que viven en residencias especializadas, se ha puesto en evidencia la mejora en la depresión y ansiedad asociadas (De la Rubia, Sancho y Cabañés, 2014).

En definitiva, actualmente hay una necesidad de atención a los adultos mayores, mediante propuestas que tengan en cuenta la diversidad de situaciones personales, y los programas donde intervengan las actividades musicales y artísticas que pueden contribuir a responder a esta necesidad social. Por otra parte, otra preocupación es la que se refiere a la demanda laboral de los maestros, (Subirats Bayego, 2005) que requiere buscar nuevas vías de ocupación y desarrollo profesional, ante un aumento considerable de graduados en magisterio. La formación permanente del profesorado, que debe adaptarse a diversos contextos con características singulares es cada vez más importante, y en este sentido los maestros deben asumir su protagonismo con una actitud indagativa y elaborar su propio proyecto a partir de buenas prácticas (Imbernón, 2007).

Teniendo en cuenta todas estas cuestiones expuestas, se organizó un curso para egresados universitarios, destinado a mejorar la empleabilidad, en especial para maestros de primaria y de educación infantil, capacitándolos para organizar actividades basadas en música y expresión plástica, destinadas a adultos mayores que mantienen una autonomía total o parcial, o bien con dependencia, teniendo en cuenta el abanico de posibilidades laborales que se podría desplegar para graduados en magisterio que habitualmente no contemplan, en primera instancia, este posible ámbito de trabajo.

Música, arte y memoria

Los beneficios de la música en adultos mayores, ya sea mediante la audición musical sistemática y atenta, como de la práctica (canto individual, colectivo, interpretación instrumental, actividades psicomotrices con música) se extienden, como se ha dicho, a diversos aspectos cognitivos (razonamiento, memoria, fluidez verbal) como en la mejora del bienestar subjetivo, cuestiones que se pueden vincular con una mayor calidad de vida. En general, las actividades organizadas en torno a lo que se suele denominar arteterapia pueden contribuir a la superación de distintas dificultades personales (Klein, Bassols y Bonet, 2007). Además, algunos principios propios de la musicoterapia pueden ser utilizados en contextos de enseñanza como una forma de búsqueda de logros no estrictamente educativos, como pueden ser sensoriales, emocionales, cognitivos, sociales (Sabatella, 2006).

Por otra parte, hay que tener en cuenta que los adultos mayores no conforman una población homogénea, sino que las variables de salud, así como las cuestiones ambientales, sociales, emocionales y conductuales desarrolladas a lo largo de su vida inciden en su estado general. Sin embargo, una intervención educativa adecuada puede tener una influencia positiva en la mayor parte de las personas, y así esta propuesta radica en ejercitar aspectos cognitivos tales como memoria, razonamiento, fluidez verbal y habilidades sensorio-motrices, a través del ejercicio práctico de la música y mediante la realización de diversas actividades artísticas, más o menos estructuradas, pero mantenidas sistemáticamente en un lapso razonable de tiempo. La actividad musical realizada en forma sistemática y constante en adultos mayores puede contribuir al retardo del deterioro de las facultades físicas y mentales, propiciar la resocialización del anciano, proporcionar la recuperación psicológica y aumentar la autoestima; fomenta y desarrolla la

comunicación, ayuda a conservar la estabilidad emocional, posibilita la autoexpresión y la integración social, desarrolla la creatividad, estimula la memoria aumentando la retención de información. Además, existen sutiles y complejos procesos inefables, “a través de la música, la mente se descubre a sí misma” (Frega y Vaughan, 1980). Además, los procesos de emoción suscitada por la audición musical y su valoración han sido objeto de investigaciones que muestran que pese a su subjetividad y fugacidad, hay modificaciones físicas que permiten evaluar el proceso (Castro, Galante y Limongi, 2013). También se ha puesto de manifiesto que muchos adultos mayores tienen interés en aprender diversas materias, entre ellas la música, y valoran la posibilidad de cantar en un coro, o de aprender a tocar un instrumento, leer música, conocer las formas musicales y repertorio de distintos géneros (Bruhn, 2002).

Se trata, entonces, de atender a la heterogénea población de adultos mayores, y al mismo tiempo abrir un campo de desarrollo profesional para los maestros, ya que la experiencia que aquí se plantea tiene un enfoque eminentemente docente, pero especialmente enfocado en las personas mayores, con una perspectiva constructivista, dialógica y participativa (Serdio Sánchez, 2015). El programa que aquí se propone a los maestros para aplicar con adultos mayores tendrá propósito de retrasar el posible deterioro cognitivo mediante actividades musicales y artísticas en general, que contribuyan a ejercitar el vocabulario, la atención, la memoria, la coordinación, en un espacio de autoexpresión personal mediante aprendizajes musicales variados. Se trata de una propuesta formativa que se validó previamente mediante un proyecto piloto de enseñanza musical desarrollado durante un año con un grupo formado por 40 sujetos mayores de 65 años en la Universidad de Zaragoza, de manera de que el programa docente planteado fue probado, corregido y validado a través de un proyecto de investigación para asegurar su eficacia. La experiencia de postgrado que aquí se presenta tiene el objetivo de formar a los maestros para su puesta en práctica con adultos mayores.

La experiencia formativa realizada

El objetivo de esta formación es que los graduados en magisterio puedan adquirir autonomía para generar propuestas personales destinadas a adultos mayores, tanto autóvalidos como dependientes, centradas en actividades

musicales y artísticas en general. Interactúan cuestiones propias de la didáctica específica de la música, así como las bases psicológicas de los procesos de envejecimiento, y de la memoria en general. Por lo tanto, se distinguen módulos que atienden a estos campos de conocimiento.

En el ámbito de la psicología, los maestros poseen una formación inicial referida al desarrollo cognitivo y en general en aquellos aspectos vinculados a la infancia, donde en principio se prevé su campo profesional. Por esto, en esta propuesta de postgrado se ha reflexionado acerca de los procesos de envejecimiento y su vinculación con posibles modificaciones cognitivas, los procesos emocionales que pueden influir en el aprendizaje de adultos mayores, formas de alentar la creatividad y especialmente se ha contemplado cómo pueden ejercitarse distintos tipos de memoria: sensorial, operativa y a largo plazo.

El módulo dedicado a la música ha sido el más extenso e intenso, ya que se ha tomado como vertebradora de la propuesta de intervención educativa para adultos mayores. La música, en tanto que es un área de experiencia, es susceptible de intervención pedagógica específica (Touriñán López, 2016). En general, en las actividades musicales para adultos mayores se podría distinguir aquellas donde predomina escuchar, otras donde el elemento predominante es la práctica musical propiamente dicha, y un tercer grupo de actividades musicales de tipo cognitivo, aunque conviene recordar que la escucha es el punto de partida necesario e indispensable para cualquier cuestión referida a la música. La interiorización de conceptos musicales tiene que ver con la experiencia personal, con la posibilidad de realizar aproximaciones vivenciales mediante la escucha, la práctica y la reflexión que posibilita, a su vez, niveles de profundización creciente (Sarfson, 2002). A continuación se expone cada uno de los bloques de trabajo propuestos.

Audición musical

Se trata de poner en práctica una escucha activa, donde se requiere la participación de la atención, de manera que permita reconocer los elementos que integran la obra, y facilite respuestas en las que influye necesariamente la historia personal, la afectividad y la capacidad intelectual de la persona en ese momento. Por lo tanto el oyente no es un sujeto pasivo, y puede disfrutar de un modo consciente de la música (Neuman Kovensky, 2004). La ejercitación auditiva (memorización y discriminación de intervalos, células rítmicas, melodías) también incide en la capacidad cognitiva (Grassi y

Borella, 2013). En la propuesta de audiciones para adultos mayores se debería incluir repertorio anteriormente conocido por los destinatarios, pero también una selección de obras de distintos géneros que quizás no hayan escuchado antes (académica, de distintas épocas y estilos, tradicional tanto española como de otros lugares del mundo, popular de diversas épocas, etc). Se trata de elegir siempre repertorio de buena calidad, tanto en cuanto a los autores como a los intérpretes. Actualmente, la variedad de obras musicales grabadas de todos los géneros y estilos, en interpretaciones de alta calidad artística, son de fácil acceso gracias a los recursos disponibles en internet (Gértrudix Barrio y Gértrudix Barrio, 2014). Ahora bien, este repertorio escogido debe ofrecer la posibilidad de reconocer cuáles son los instrumentos musicales y voces, diversidad de formas, en fin, todo aquello que enriquezca el contenido técnico y amplíe las posibilidades de ejercitación cognitiva. Consideramos que es importante no subestimar al adulto mayor, ni en sus conocimientos ni en su capacidad de escucha, y posibilitar la reflexión acerca de cuestiones que por estar a veces alejadas de la cotidianidad y la rutina, enriquecen el pensamiento y en definitiva la vida.

También es relevante señalar que la interpretación en vivo (canto, piano, guitarra, arpa) es la experiencia que debería preferirse, y no ya como algo excepcional, sino, en la medida de lo posible, como una actividad frecuente. La vivencia del concierto facilita el intercambio de ideas sobre sentimientos, sentido estético, y reaviva la motivación hacia la experimentación (Carrascal y Solera, 2014). Un programa de actividades musicales para los adultos mayores que incluyera audiciones en vivo, al menos una vez por semana, es a lo que se debería aspirar para que la experiencia fuera realmente vivificante. Así, lo ideal sería que los docentes interpretaran un instrumento, o al menos cantaran. Cuando esto no fuera posible, habría que procurar que la audición en vivo se sustanciara siempre que se viera la oportunidad de hacerlo. En todo caso (grabada o en vivo) consideramos que siempre hay que tener en cuenta la energía que transmita la obra, el carácter, el afecto predominante. Las experiencias que hemos realizado con distintos grupos han mostrado siempre un alto grado de disfrute y emoción en personas mayores que participan de audiciones musicales en vivo, tanto de aquellas familiarizadas con la música académica (clásica) como otras para quienes este tipo de música no ha podido ser parte habitual de su vida. Por otra parte, las audiciones musicales pueden llevar a emplear vocabulario musical específico (instrumentos, partes de instrumentos, formas musicales, términos referidos a los conceptos musicales de tempo,

dinámica, carácter, etc), útiles desde el punto de vista de la ejercitación cognitiva. Asimismo, la memorización de melodías (y su reconocimiento) también enfoca la atención y ejercita aspectos menos habituales pero relevantes en la reserva cognitiva.

Coordinación psicomotriz

Las actividades musicales de coordinación psicomotriz contribuyen a la conservación de la memoria visuoespacial, así como a la memoria semántica y de trabajo (Kester, Benjamin y Castel, 2002). A partir de una audición musical se pueden realizar actividades que lleven a marcar los elementos del ritmo métrico (pulso, acento y ritmo) con diversas partes del cuerpo: desde desplazamientos en el espacio para personas autoválidas hasta simplemente mover una parte del cuerpo de acuerdo con el pulso de la música escuchada para una persona en silla de ruedas o con poca movilidad, ya que el mero hecho de seguir el pulso denota una conexión entre audición y movimiento. Se pueden alternar ambas manos, seguir una secuencia de movimientos diferentes, realizar ecos rítmicos, cadenas de ritmos, secuencias de pregunta y respuesta rítmica (tener en cuenta que tengan la misma cantidad de pulsos, o bien que la respuesta tenga el doble de pulsos que la pregunta, o la mitad, lo cual refuerza la necesidad de atención y complica el ejercicio): es decir, se vincula la coordinación con la audición y la cognición. Un paso más en la coordinación sería la realización de ejercicios sobre un teclado o piano: cinco dedos en cinco notas en forma sucesiva y con manos separadas, lo mismo con manos juntas y movimiento contrario, y otros ejercicios que pueden realizar personas que no tengan conocimientos de piano, pero que pueden utilizarlo como medio de ejercitar la coordinación vinculada a la audición. Por otra parte, hemos visto repetidas veces que el hecho de interpretar un instrumento musical, aunque sea en forma incipiente, en muchas personas mayores a quienes les hubiera gustado poder estudiar música, proporciona una satisfacción que promueve su autoestima y bienestar subjetivo, además de ejercitar cuestiones psicomotrices complejas y específicas.

Práctica musical personal

Esta es una cuestión que enlaza con la coordinación psicomotriz. La posibilidad de interpretar música es un recurso valioso, que muchas veces representa en adultos mayores la satisfacción de sentir que pueden aprender algo nuevo. La práctica musical (cantar o tocar un instrumento) es una actividad compleja que promueve la plasticidad cerebral, contiene el

deterioro cognitivo y mejora la salud psicológica (Seinfeld, Figueroa, Ortiz Gil y Sánchez Vives, 2013). La música aún parece conservar una dimensión mágica o enigmática en el concepto de muchas personas, y poder cantar o tocar un instrumento musical representa mantener la capacidad de aprender, la posibilidad de poder manifestar controladamente un producto musical, cuestiones muchas veces inefables, pero que por su complejidad intrínseca favorecen también el bienestar emocional. En el programa de música para adultos mayores puede incluirse el canto, la técnica vocal, y la interpretación de instrumentos musicales. Los beneficios del aprendizaje instrumental se advierten principalmente en tres aspectos: desarrollo personal, habilidad técnica-musical y socio-cultural (Jutras, 2006), para lo cual el docente tendrá que valorar las posibilidades, gustos y capacidades previas de los participantes y seleccionar las opciones más adecuadas para implementar aquello que sea viable en cada contexto. Además, la práctica musical activa llevada a cabo por el adulto mayor suele ser uno de los aspectos que más gratificación produce, y que aúna las cuestiones cognitivas, psicomotrices y psicológicas.

Lectura musical

De acuerdo con el grupo de adultos mayores para quien se sustancie el programa (siempre habrá que adaptarlo a las personas concretas que lo integren), hay que tener en cuenta la opción de incluir la práctica de la lectura musical del ritmo y de la melodía, pero siempre en consonancia con las capacidad de discriminación auditiva y su ejercicio sistemático. Nuestra propia experiencia docente con adultos mayores nos indica que, cuando son autoválidos, solicitan aprender o recordar y en todo caso, ejercitar, la lectura musical. La educación audioperceptiva es progresiva, se va desarrollando en forma de espiral, y requiere de constancia y de un aumento gradual de dificultades. Se busca relacionar una determinada grafía con una idea sonora, es decir, potenciar la capacidad de audición interior. En diversas experiencias de enseñanza del lenguaje musical con adultos mayores estudiadas, la progresión de dificultades, si bien supone un desafío y un esfuerzo intelectual, suele ser recibida con una sensación de diversión y autosuperación (Bernabé Villodre, 2013). Evidentemente, el docente utilizará su criterio para valorar la oportunidad de desarrollar este bloque de contenido con el grupo o persona a quien dirija su actividad, así como el grado de dificultad de partida y progresión, y así se preocupará de organizar

la gradación más adecuada para la marcha armoniosa de las sesiones previstas.

Vocabulario técnico musical

El hecho de conversar sobre música (su propia formación o experiencia musical, preferencias, o audiciones), además de contribuir a la comunicación social y a conocer a los miembros de un grupo, proporciona bienestar y motiva a seguir escuchando música ya conocida buscando niveles de profundidad creciente, a saber más y a escuchar música nueva (Flowers y Murphy, 2001). La ejercitación del vocabulario en general atiende a cuestiones relacionadas con la atención, la memoria, la comprensión semántica, la fluidez verbal, es decir aspectos cognitivos importantes. Además, un enfoque lúdico de la ejercitación verbal repercute en la calidad comunicativa (Vega, Rodríguez, Montenegro y Dorado, 2016). A veces, el simple hecho de que un repertorio léxico no forme parte de la cotidianeidad empobrece la memoria. Se trata entonces de utilizar el vocabulario técnico musical (recordar o aprender) en forma dinámica y lúdica pero reiterada, para que tenga un efecto en la memoria. Los nombres de los instrumentos musicales y sus partes, las denominaciones de las formas musicales, los compositores asociados a la audición, ciudades y países de procedencia de compositores u obras escuchadas, títulos de obras académicas o populares, todo esto puede ser integrado en actividades más o menos lúdicas. Los textos literarios (fragmentos de novelas, narraciones, poesía) con presencia de referencias musicales son abundantes en la literatura universal, y ofrecen también una riqueza de posibilidades didácticas para su desarrollo con adultos mayores.

Iconografía musical

Se trata de considerar los sujetos o motivos musicales presentes en obras de arte plástico: puede ser mimesis, es decir, reflejar en forma verosímil las prácticas musicales de una época, o bien aludir en forma simbólica a ciertos conceptos, cuando se utilizan elementos musicales como medio de situar el mensaje visual en un universo alejado semánticamente de lo meramente icónico, pero con una vinculación en el plano de las ideas. Además, el conocimiento de las obras de arte ayuda a nutrir el repertorio de imágenes mentales, que pueden ser desencadenantes de emociones (Meyer, 2001), teniendo en cuenta que el arte musical tiene su sustento psicológico en esta misma capacidad de ahondar emociones (Vigotsky, 1986). En esta propuesta,

la iconografía musical ofrece un repertorio didáctico que debe ser adaptado a los destinatarios concretos, que puede incluir la selección de obras que permita aprender o recordar fuentes literarias, mitológicas o religiosas (por ejemplo, representaciones del Retablo de Maese Pedro, de Orfeo, o de Miriam danzando), obras plásticas vinculadas a música, diferentes obras que se refieran a la misma temática (por ejemplo, la danza). Un docente que incluya la iconografía musical en su programa con adultos mayores verá múltiples posibilidades de aproximación metodológica, adecuándose a su contexto: desde un acercamiento mediante la Historia del Arte, una reelaboración personal concreta mediante técnicas plásticas diversas (dibujo, pintura, modelado), hasta simplemente la relación de recordar la imagen y asociarla correctamente con su título y contenido (Sarffson, 2015). Fundamentalmente se trata de ampliar la propuesta de trabajo con los adultos mayores, aprovechando la riqueza artística y cultural, sin olvidar la posibilidad de organizar visitas a museos locales. La iconografía musical puede ser una ventana interdisciplinar que parte de la observación, la apreciación estética hasta recorrer la historia, el arte, la música, es decir, una herramienta de contenidos humanísticos.

Aspectos cognitivos

Todos los apartados ya mencionados refieren distintas formas de aplicar la enseñanza musical a la ejercitación cognitiva con un enfoque amplio, pero sin desdeñar la calidad de los contenidos y la variedad de aproximaciones. Se trata de tener en cuenta que en las actividades se ponga en práctica la atención, el uso del lenguaje, la memoria, y operaciones tales como comparar elementos (indicar semejanzas y diferencias, teniendo claro el criterio de comparación), clasificar, ordenar. Todas las actividades musicales y artísticas que se propongan deberían incluir una o varias de las cuestiones anteriores. Otra cuestión que se incluyó en esta propuesta, a modo de ejemplo para una propuesta personal diseñada por cada participante, ajustada al contexto donde la pongan en práctica es la organización de salidas o visitas. En este curso de postgrado la visita se realizó en el Museo Provincial de Bellas Artes, seleccionado tanto por su contenido, rico en ejemplos de iconografía musical de distintas épocas y estilos, como por la accesibilidad del edificio, con amplios espacios para desplazarse, rampas y ascensores, que permiten a personas con movilidad reducida disfrutar de las obras de arte, aprender o recordar conceptos, conversar sobre estos temas, en suma, tener un contacto directo y vivencial que enriquezca su calidad de vida. El

descubrimiento del patrimonio histórico cercano puede tener un acercamiento lúdico a través de la vivencia personal y ofrece al docente, en este caso con adultos mayores, la posibilidad de enriquecer su programa reforzando ejercitación cognitiva, tanto en la fase de preparación de la visita, como durante la misma, y posteriormente, mediante distintos ejercicios o juegos (Miralles Martínez y Rivero Gracia, 2012). Como ya se ha señalado, la música es una materia suficientemente rica y compleja para integrar percepción, memoria, comprensión, lenguaje, etc. En este caso hay que tener en cuenta que un programa basado en las actividades musicales tiene que ejercitar en forma sistemática cada una de estas cuestiones.

Evaluación de las tareas del programa

Un aspecto que los docentes deben tener en cuenta cuando adapten esta propuesta a un programa en un contexto concreto es la necesidad de realizar un registro de actuaciones, así como una evaluación periódica, que permita, por una parte, proporcionar información acerca de la evolución de cada adulto mayor participante, y por otra, reconducir el programa cuando sea oportuno. Los programas educativos eficaces incluyen la evaluación de su proceso (Larraz, Allueva y Blanco-Villaseñor, 2014), para lo cual hay que tener en cuenta sus elementos fundamentales: destinatarios, actividades, tiempos, manifestaciones esperables o niveles de logro considerados satisfactorios (Pérez Juste, 2000). Dado que los planes de estudio de magisterio suelen desarrollar ampliamente este apartado, en esta propuesta para egresados de magisterio no corresponde reiterar estas cuestiones, pero sí mencionarlas y referir su adecuación al contexto de los adultos mayores. Por lo tanto, cuando se implementa este programa debe realizarse una valoración periódica, tanto de la evolución de los participantes, como de la satisfacción de los mismos, de manera de retroalimentar el proceso en busca de una mejora constante.

Valoración de los participantes de esta propuesta formativa

En la experiencia que aquí planteamos, una formación de postgrado para maestros de Primaria y de Educación Infantil, referimos la valoración de cuatro grupos diferentes. Esta fue realizada al finalizar cada edición (se realizaron cuatro: 2013, 2014, 2015 y 2016). Cada uno de estos grupos ha estado formado por 15 participantes. La evaluación se hizo en cada grupo

mediante un cuestionario de respuestas estructuradas, proporcionado por Universa¹, ya que esta propuesta formativa ha correspondido a su convocatoria: la valoración ha sido positiva en todos los casos. Además, se solicitó a los participantes la respuesta de un cuestionario semiestructurado específico, que incluía la posibilidad de realización de un comentario libre (anónimo), refiriendo aquello que consideraran más relevante, aciertos y sugerencias de mejora, y en todos estos casos la valoración ha sido favorable, indicando la utilidad de la propuesta formativa.

Entre las respuestas específicas de este curso, sumando las respuestas de las cuatro convocatorias, destacamos las siguientes:

- Motivos para la realización de este curso: El 67% responde que la razón es que le interesaba complementar su formación. En el apartado de comentarios libres, se reitera, expresado de diversas maneras, la importancia de complementar la formación recibida con esta posibilidad que ofrece la posibilidad de ampliar el campo laboral en un ámbito que los planes de estudio de magisterio no contemplan en forma explícita (adultos mayores).
- Aspecto del curso que le ha resultado más interesante o útil: el 80% refiere los aspectos prácticos referidos a la didáctica musical enfocada a adultos mayores (audiciones activas, práctica musical, ejercicios variados sobre los temas ya expuestos).
- Considera que este curso le ha permitido adquirir nuevas habilidades que podrían aplicar a su puesto de trabajo: El 73% responde afirmativamente.

Discusión y conclusiones

A través de esta propuesta enfocada en complementar la formación de los egresados de magisterio para aplicar su práctica docente con adultos mayores, se ha buscado atender a dos necesidades: una, la de los estos destinatarios, tanto autoválidos como dependientes, y otra la de los mismos

¹ Universa es el nombre del Servicio de Orientación y Empleo de la Universidad de Zaragoza (España), que organiza cursos oficiales para graduados universitarios, que contribuyan a mejorar su empleabilidad y a complementar su formación en competencias no contempladas en forma específica en los planes de estudios vigentes.

egresados de magisterio que podrían ampliar su campo profesional, en un momento histórico en que la preocupación por lograr un puesto de trabajo que permita poner en práctica su vocación y conocimiento es una prioridad social. En esta propuesta de atención a adultos mayores mediante la música interactúan los conceptos psicológicos que favorecen la adecuación metodológica con la didáctica específica de la música, donde la apreciación estética y la práctica activa son los elementos más relevantes y también vinculados entre sí.

Por otra parte, es útil complementar la formación inicial de los maestros con proyectos y sugerencias que contribuyan a mejorar su empleabilidad, y la enseñanza a adultos mayores podría ser una respuesta, por otra parte provechosa para ambas partes. Con respecto a la didáctica de la música, el desarrollo del pensamiento musical, o su ejercitación, requiere de una guía cuidadosa y paciente, pero la actividad musical puede integrar habilidades de pensamiento variadas como concentrar la atención, comparar, advertir relaciones de causa y efecto, memorizar y recordar, utilizar vocabulario preciso, coordinar, pero la música también es valiosa, quizás más que nunca, cuando una persona sufre una condición que la va limitando intelectual o físicamente: la música es una forma de expresión, de comunicación, o de percepción en esos momentos: a veces el mejor (o quizás el único) consuelo.

Referencias bibliográficas

- Bernabé Villodre, M. (2013). Prácticas musicales para personas mayores: aprendizaje y terapia, *Ensayos Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 28, 133-153.
- Bortnick, B. (2005). Music and other arts activities in the lives of Older Adults. En B. Haight y F. Gibson, *Burnside's working with older adults: Group process and techniques* (pp. 205-222). Londres: Jones & Bartlett Publishers.
- Bruhn, H. (2002). Musical development of elderly people. *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition*, 18 (1-2), 59-75.
- Calvo Villar, C. (2005). *Programa interactivo de apoyo a la memoria con el uso de nuevas tecnologías*. Zaragoza: Dirección de Educación.
- Carrascal, S. y Solera, E. (2014). Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayores. *Arte, Individuo y Sociedad*, 26 (1), 9-19.

- Castro, D., Galante, G. y Limongi, R. (2013). La experiencia estética y su medición: una prueba piloto en cátedras de Estética de la Música. *Enseñar música*, 1 (1), 19-31. Recuperado el 28 de noviembre de 2016 desde: <http://artesmusicales.org/web/images/IMG/descargas13/Ensenar1-1/EM1-1Completo.pdf>
- De la Rubia, J., Sancho, P. y Cabañés, C. (2014), Impacto fisiológico de la musicoterapia en la depresión, ansiedad, y bienestar del paciente con demencia tipo Alzheimer. Valoración de la utilización de cuestionarios para cuantificarlo. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 4, (2), 131-140.
- European Commission (2012). *The 2012 Ageing Report. Economic and budgetary projections for the EU27 Member States (2010-2060)*. Bruselas: Secretariat of the Economic Policy Committee. Recuperado el 15 de noviembre de 2016 desde: <http://www.healthyageing.eu/sites/www.healthyageing.eu/files/resources/AAgeingReport.pdf>
- Flowers, P. y Murphy, J. (2001). Talking about music: Interviews with older adults about their music education, preferences, activities, and reflections. *Applications of Research in Music Education*, 20 (1), 26-32.
- Frega, A. y Vaughan, M. (1980). *Creatividad musical*. Buenos Aires, Casa América.
- Gértrudix Barrio, F. y Gértrudix Barrio, M. (2014). Herramientas y recursos para la creación y consumo musical en la web 2.0. Aplicaciones y potencialidades educativas. *Educación XXI*, 17 (2), 313-336.
- Grassi, M. y Borella, E. (2013). The role of auditory abilities in basic mechanisms of cognition in older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 5, 1-9.
- Imbernón, F. (2007). *10 ideas clave. La formación permanente del profesorado. Nuevas ideas para formar en la indagación y el cambio*. Barcelona: Graó.
- Jutras, P. (2006). The Benefits of Adult Piano Study as Self-Reported by Selected Adult Piano Students. *Journal of Research in Music Education* 54 (2), 97-110.
- Kester, J., Benjamin, A. y Castel, A. (2002). Memory in Elderly People en A. Beddeley, (Ed.) *Handbook of Memory Disorder* (pp. 543-568). Londres: Wiley.
- Klein, J., Bassols, M. y Bonet, E. (2007). *Arteterapia. La creación como proceso de transformación*. Barcelona: Octaedro.
- Larraz, N., Allueva, P. y Blanco-Villaseñor, A. (2014). Estimación de la precisión de un programa educativo. *Interamerican Journal of Psychology*, Vol, 48, No. 1, 64-70.

- Lehmberg, L. (2010). Benefits of Music Participation for Senior Citizens: A Review of the Literature, *Music Education Research International*, 4, 19-30.
- Meyer, L. (2001). *Emoción y significado en la Música*. Madrid: Alianza Universidad.
- Miralles Martínez, P., Rivero Gracia, P. (2012). Propuestas de innovación para la enseñanza de la historia en Educación Infantil. *REIFOP*, 15 (1), 81-90.
- Neuman Kovensky, V. (2004). La formación del profesorado y los conciertos didácticos. *Profesorado, revista de currículum y formación del profesorado*, 8 (1), 1-12.
- Pérez Juste, R. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista de Investigación Educativa* 18 (2), 261-287.
- Sabatella, P. (2004). Intervención musical en el alumnado con necesidades educativas especiales: delimitaciones conceptuales desde la pedagogía musical y la musicoterapia. *Tavira. Revista de Ciencias de la Educación*, Nº 20, 123-140.
- Sarfson Gleizer, S. (2002). *Lenguaje musical para la formación de maestros. Formación rítmica*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Sarfson Gleizer, S. (2015). Iconografía musical y su didáctica: entre la mimesis y el símbolo en el contexto de la formación de maestros. *REDU: Revista de Docencia Universitaria*, 13 (2), 307-321
- Seinfeld, S., Figueroa, H., Ortiz Gil, J. y Sánchez Vives, M. (2013). Effects of music learning and piano practice on cognitive function, mood and quality of life in older adults. *Frontiers in Psychology* 4, 1-13.
- Serdio Sánchez, C. (2015). Educación y envejecimiento: Una relación dinámica y en constante transformación. *Educación XXI*, 18 (2), 237-255.
- Serrano, C., Taragano, F., Allegri, Krupitzli, R., Martelli, M., Feldman, M., Goscilo, C., Tufro, G., Loñ, L., Sarasola, D., Dillon, C., Tamaroff, L. (2007). Factores predictores de conversión en Deterioro Cognitivo Leve. *Revista Neurológica Argentina*, 32 (2), 75-93. Recuperado el 15 de diciembre de 2016 desde: [http://www.cemic.edu.ar/descargas/2007%20MCI%20Cohorte%20\(H\).pdf](http://www.cemic.edu.ar/descargas/2007%20MCI%20Cohorte%20(H).pdf)
- Subirats Bayego, M. (2005). La Educación Musical en el Espacio Europeo de Educación Superior. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado* 19 (1), 39-51.
- Touriñán López, J. M. (2016). Educación artística: Sustantivamente “educación” y adjetivamente “artística”. *Educación XXI*, 19 (2), 45-76.

- Vega, F., Rodríguez, O., Montenegro, Z. y Dorado, C. (2016). Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Bogotá. *Revista Chilena de Neuropsicología* 11 (1), 12-18.
- Vigotsky, L. (1986). *La imaginación y el arte en la infancia*. Madrid: Akal.
- White-Schwoch, T., Woodruff, K., Anderson, S., Strait, D.L. y Kraus, N. (2013). Older Adults Benefit from Music Training Early in Life: Biological Evidence for Long-Term Training-Driven Plasticity. *The Journal of Neuroscience*, 33 (45), 17667-17674.