

TECANA AMERICAN UNIVERSITY
Accelerated Degree Program
Postdoctoral Degree in Adult Education



TESIS

**UNIVERSIDAD DEL TRABAJO Y LA TERCERA EDAD EN
PANAMÁ. UNA PROPUESTA MUSICAL PARA LOS ADULTOS
MAYORES.**

Autor: Valentín Martínez Lasso

“Por la presente juro y doy fe que soy el único autor del presente anteproyecto y que su contenido es fruto de mi trabajo, experiencia e investigación académica”

Panamá, República de Panamá. 13 de Enero, 2012.

DEDICATORIA

A Dios, mi familia y amistades.

AGRADECIMIENTO

A todas aquellas personas que me ayudaron a culminar esta nueva etapa en mi vida.

ÍNDICE GENERAL

| | Páginas |
|--|---------|
| Resumen | viii |
| Abstract | ix |
| Introducción | 1 |
| Capítulo I: El Problema de la Investigación | 2 |
| 1.1. Planteamiento del Problema | 3 |
| 1.1.1 Enunciado | 3 |
| 1.1.2 Formulación del Problema | 3 |
| 1.2. Justificación de la Investigación | 3 |
| 1.3. Objetivos | 4 |
| 1.3.1 Objetivos Generales | 4 |
| 1.3.2 Objetivos Específicos | 4 |
| 1.4. Alcances | 5 |
| 1.5. Limitaciones | 5 |
| Capítulo II. Marco Teórico | 6 |
| 2.1 La Universidad de Panamá | 7 |
| 2.2 Universidad del Trabajo | 14 |
| 2.3 Universidad de la Tercera Edad | 15 |
| 2.4 La Creación de las Universidades del Trabajo y La Tercera Edad | 16 |
| 2.5 Actualidad del Mayor en La Sociedad Panameña. La Búsqueda de Actividades al entrar a la Jubilación. | 24 |
| 2.6 La Música como Complemento en la Vida del Adulto Mayor | 29 |
| 2.7 Métodos de Aprendizaje | 29 |
| 2.7.1 Dalcroze | 29 |

| | Páginas |
|--|---------|
| 2.7.2 Orff | 37 |
| 2.7.3 Kodaly | 44 |
| 2.8 Musicoterapia | 47 |
| Capítulo III. Marco Metodológico | 60 |
| 3.1 Metodología | 61 |
| 3.2 Cuadro Matriz de Operacionalización | 62 |
| Capítulo IV. Propuesta de un Programa de Música Integral para el Adulto Mayor y su Inserción en el Mundo Laboral | 63 |
| 4.1 Percepción | 65 |
| 4.1.1 Entonación | 65 |
| 4.1.2 Lectura | 65 |
| 4.1.3 Audición | 66 |
| 4.2 Comunidad Musical | 67 |
| 4.2.1 Métodos de Aprendizaje Musical | 67 |
| 4.2.1.1 Dalcroze | 67 |
| 4.2.1.2 Orff | 67 |
| 4.2.1.3 Kodaly | 68 |
| 4.2.2 Musicoterapia | 69 |
| 4.3 Conocimiento Teórico y Literario | 71 |
| 4.3.1 Signos Musicales | 71 |
| 4.3.2 Escritura Musical | 71 |
| 4.3.3 Períodos de la Música | 72 |
| 4.4 Aptitudes Instrumentales y Corales | 74 |
| 4.4.1 Aprendizaje básico de un instrumento musical | 74 |
| 4.4.2 Aprendizaje básico en la formación coral | 75 |
| 4.5 Música Aplicada en Géneros Puntuales | 76 |

| | Páginas |
|--------------------------------------|---------|
| 4.5.1 Música Erudita | 76 |
| 4.5.2 Canciones Infantiles | 76 |
| 4.5.3 Música Popular | 76 |
| 4.5.4 Música Panameña | 76 |
| 4.6 Fase Práctica | 78 |
| 4.6.1 Clases particulares y grupales | 78 |
| 4.6.2 Ejecución Musical | 79 |
| 4.7 Resultados Previstos | 80 |
| 4.8 Oportunidades de Trabajo | 80 |
| Conclusiones | 81 |
| Referencias Bibliográficas | 83 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | Página |
|--|--------|
| 1. Valores de la Universidad de Panamá | 11 |
| 2. Gobierno Universitario | 14 |
| 3. Universidad del Trabajo y la Tercera Edad. Cursos | 18 |

TECANA AMERICAN UNIVERSITY
Accelerated Degree Program
Postdoctoral Degree in Adult Education

**UNIVERSIDAD DEL TRABAJO Y LA TERCERA EDAD EN PANAMÁ.
UNA PROPUESTA MUSICAL PARA LOS ADULTOS MAYORES**

Autor: Valentín Martínez Lasso
Fecha: Diciembre 2011
E-mail: valentinmartinez@hotmail.com

RESÚMEN

El presente trabajo de grado tuvo como objetivo general crear un programa de música integral para el aprendizaje de los adultos mayores, en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad de la Universidad de Panamá. El estudio abordó la necesidad que enfrenta el adulto mayor al llegar a esta etapa de vida buscando que a través de la música encuentre un estímulo para desarrollar sus potencialidades y dar a conocer su lado sensible y creativo, ofertando una nueva forma de trabajo y sentirse útil a la sociedad, aprendiendo formalmente esta rama del arte y la cultura. La propuesta estará insertada en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad de la Universidad de Panamá, y fundamentada teóricamente en los métodos de aprendizaje Dalcroze y Orff, planteamientos de Kodaly y la Musicoterapia como disciplina científica que estudia e investiga la relación del ser humano con el sonido, la música y el ritmo.

La investigación se enmarca en un método descriptivo, analítico, documental y bibliográfico ya que se estudió la documentación existente en cuanto a los adultos mayores y se presentó a la música como fenómeno alternativo en la solución de dichas necesidades, ya que con este programa de música, además de adquirir los conocimientos de forma integral, tiene la oportunidad de encontrar una nueva forma de trabajo y seguir siendo una persona productiva en la sociedad.

Palabras Clave: Música, Adulto Mayor, Arte, Cultura

TECANA AMERICAN UNIVERSITY
Accelerated Degree Program
Postdoctoral Degree in Adult Education

**UNIVERSITY OF THE WORK AND THE THIRD AGE IN PANAMA.
A MUSICAL PROPOSAL FOR OLDER ADULTS.**

Author: Valentín Martínez Lasso
Date: December 2011
E-mail: valentinmartinez@hotmail.com

ABSTRACT

The present work of degree had the general objective create a program of music integral to the learning of the older adults, at the University of Work and the Third Age of the University of Panama. The study addressed the need that faces the older adult in arriving at this stage of life looking for that through the music find a stimulus to develop their potential and to publicize its sensitive side and creative, offering a new way of working and feel useful to society, learning formally this branch of art and culture. The proposal will be inserted into the University of Work and the Third Age from the University of Panama, and theoretically-based in the methods of learning Dalcroze and Carl Orff, approaches to Kodaly and music therapy as a scientific discipline that studies and researches the relationship between human beings with the sound, the music and the rhythm.

The research is framed in a method descriptive, analytical, documentary and bibliographical already that is study the existing documentation with regard to the older adults and presented to the music as a phenomenon alternative in the solution of those needs, since with this program in music, in addition to acquiring the knowledge in a comprehensive manner, you have the opportunity to find a new way of working and remain productive people in society.

Key Words: Music, Older Person, Art, Culture

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

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

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del Problema

1.1.1 Enunciado

La presente investigación se desarrolló en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad de la Universidad de Panamá, con el objetivo de presentar la creación de un programa de música integral para el aprendizaje de los adultos mayores, a fin de considerar la posibilidad de que el adulto mayor busque una nueva forma de entrenamiento, ocupación integral a través de programas específicos de música que despierten su lado sensible y artístico para que pueda ser utilizado en su quehacer diario como persona productiva en nuestra sociedad. Es por ello que se pretende, a través de este programa de música, que el adulto mayor pueda conocer y desarrollar paso a paso los aspectos más importantes en la música para un conocimiento óptimo y así poder expresar su arte a través de la enseñanza y ejecución musical.

1.1.2 Formulación del Problema

En cuanto al objetivo general se formula la siguiente pregunta:

¿La creación de un programa de música integral en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad, permitirá estimular el desarrollo de las potencialidades artísticas de los Adultos Mayores?

En cuanto a los objetivos específicos se formularon las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los cambios que sufre el adulto mayor? ¿Qué necesidades enfrenta el adulto mayor en esta etapa de la vida? ¿Cuáles programas de música son funcionales para el aprendizaje del adulto mayor? ¿Qué beneficios brindan los programas de música para el adulto mayor? ¿Cómo será el diseño de creación de la propuesta del Programa de Música Integral para los adultos mayores?

1.2 Justificación de la Investigación

Existe la necesidad que el adulto mayor pueda emplear su tiempo libre en

actividades que lo incentiven a cultivar un bagaje recreativo, a la vez tenga la oportunidad de formarse integralmente y poder insertarse en el ámbito laboral.

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

Acción propuesta: Diseñar un Programa de Música Integral en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad de la Universidad de Panamá adecuado para que los adultos mayores puedan aprender progresivamente, desarrollen sus dotes artísticos y puedan poner en práctica sus conocimientos ya sea en la enseñanza o en la ejecución musical.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivos Generales

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

1.3.2 Objetivos Específicos

1.3.2.1 Mencionar los cambios que sufre el adulto al llegar a la tercera edad.

1.3.2.2 Señalar las necesidades que afronta el adulto mayor en cuanto a su bagaje cultural.

1.3.2.3 Identificar programas de música que sean atractivos y

funcionales para el aprendizaje de los adultos mayores.

1.3.2.4 Señalar los beneficios que brindan los programas de música para los adultos mayores.

1.3.2.5 Diseñar la propuesta del Programa de Música Integral para los adultos mayores en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad.

1.4. Alcances

En esta investigación se implementó el uso de métodos de aprendizaje musical, tomando en cuenta que inicialmente era para niños y adolescentes, ahora para los adultos mayores y lograr su desarrollo integral.

1.5. Limitaciones

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

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 La Universidad de Panamá

Historia

La Universidad de Panamá fue creada mediante Decreto Presidencial de Harmodio Arias Madrid, del 29 de mayo de 1935. Fue inaugurada el 7 de octubre de ese mismo año e inició clases al día siguiente con una matrícula de 175 estudiantes en las carreras de Educación, Comercio, Ciencias Naturales, Farmacia, Pre Ingeniería y Derecho. La Universidad empezó a funcionar en el turno nocturno en uno de los pabellones del Instituto Nacional. Bajo la administración del presidente Enrique A. Jiménez, el gobierno compró alrededor de 60 hectáreas en el barrio El Cangrejo, las cuales destinó para la construcción de un campus universitario y la Escuela de Artes y Oficios, "Melchor Lasso De La Vega". La primera piedra de la Universidad fue colocada el 2 de octubre de 1947 y el 9 de octubre el presidente Enrique A. Jiménez y el primer rector de la Universidad de Panamá, Octavio Méndez Pereira decidieron trasladar el monumento a Miguel de Cervantes Saavedra de la Plaza de Cervantes, luego Plaza Porras, al nuevo Campus, a un costado de lo que sería el edificio de Biblioteca y Administración. Se llevó a cabo un concurso para el plan maestro del campus y la firma de arquitectos de Ricardo J. Bermúdez, Octavio Méndez Guardia y Guillermo De Roux ganó el mismo, diseñó los primeros edificios. Las obras fueron dirigidas por el ingeniero Alberto De Saint Malo, quien era el decano de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura. Las obras comenzaron en enero de 1948 y el 29 de mayo de 1950 se iniciaron clases con los primeros cuatro edificios: Administración y Biblioteca, Humanidades, Ingeniería y Arquitectura y Laboratorio de Ciencias. Con motivo del Cincuentenario de la República, el rector Octavio Méndez

Pereira inauguró oficialmente el Campus el 1 de noviembre de 1953. Los trabajos de construcción de aceras, marquesinas y edificios continuaron y para el año 1960 ya se contaba con 11 edificios adicionales, entre ellos los de Bioquímica, Farmacia, Administración Pública y Comercio. En la siguiente década 1960-1970 el Campus ganó 15 edificios, entre ellos Odontología y Derecho, y se construyó el Centro Experimental de Investigaciones Agropecuarias en Tocumen. En la década de 1970-1980 se construyeron 17 edificios (Biología, Laboratorio Especializado de Análisis, Arquitectura, Ingeniería, otro de Humanidades, Biblioteca Interamericana Simón Bolívar y Facilidades Estudiantiles) y se compraron los edificios del DEXA y el Canal Once. A finales de 1979 la Universidad de Panamá recibió las instalaciones del Colegio Secundario de Rainbow City en Colón donde empieza a funcionar el Centro Regional Universitario de Colón. En 1972 el Ministerio de Educación y the Agency for International Development (AID) firmaron un préstamo para la construcción de los primeros Centros Regionales Universitarios de Chiriquí y Veraguas. En la siguiente década se construyeron los Centros Regionales de Azuero y Coclé, la Facultad de Ciencias Agropecuarias en Chiriquí y varios edificios para los Centros Regionales Universitarios de Veraguas y Chiriquí. En la década entre 1990 y 2000 se construyó el Centro Regional de Panamá Oeste y 4 edificios de investigación en el Campus. En el año 1999 la Autoridad de la Región Interoceánica le traspasó a la Universidad de Panamá las instalaciones del Colegio Secundario de Curundu, hoy Campus Universitario Harmodio Arias Madrid y el Hospital Veterinario de Corozal. Durante esta época el Campus aumentó su infraestructura en 19 edificios más, incluyendo la compra de los edificios del COIF, Hispania Noriega y la Fundación Universidad de Panamá. En este período se construyó el Centro Regional Universitario de Bocas del Toro, la Extensión Docente de Chepo

y Darién y las Universidades Populares de Azuero y Coclé, hoy Universidades del Trabajo y La Tercera Edad.

A lo largo de más de siete décadas, La Universidad de Panamá ha sido la institución que ha dado las mayores aportaciones a la sociedad panameña tanto en su desarrollo económico, político y social como al afianzamiento de los valores de la cultura nacional. En este lapso nuestra primera casa de estudios ha graduado a más de doscientos mil profesionales, en diversas disciplinas.

Según últimos reportes, La Universidad de Panamá,

..Actualmente cuenta con una matrícula de más de 60 mil estudiantes, 4,279 docentes y 4,265 administrativos, que laboran en 18 facultades de la institución.

Hasta este momento la institución está ofreciendo un total de 228 carreras, entre las que se cuentan técnicos, licenciaturas, especialidades, postgrados, maestrías y doctorados, así como una considerable cantidad de cursos y seminarios. La Casa de Méndez Pereira trabaja incansablemente y de forma permanente en la elaboración de programas para nuevas carreras y en la actualización de los planes de estudio existentes. (Universidad de Panamá, 2010)

La actual administración dirigida por el Dr. Gustavo García de Paredes impulsa un sistema de acreditación universitaria tipo "A" con un profundo proceso de transformación de la educación superior. Los embates de un mundo cambiante y de una economía cada vez más competitiva obligan a defender sus ventajas geográficas comparativas, la exitosa inserción en el proceso económico mundial, así como la modernización tecnológica en la

oferta de servicios al comercio mundial.

La propuesta universitaria dirige sus esfuerzos a los estudiantes, a la Universidad y su relación con los grandes problemas nacionales, a la cooperación internacional, al sistema de educación superior, a la problemática del Canal de Panamá y la región interoceánica, al medio ambiente y desarrollo sostenible, a la ciencia y la tecnología, a la investigación científica, a la calidad de la enseñanza, al mejoramiento del sistema administrativo de la Universidad, al impulso de Centros Regionales, a los problemas docentes, a los estudios de postgrado, a la comunicación integral, a la extensión, a la difusión artística y cultural, a los aspectos presupuestarios, a la nueva ley, estatutos y reglamentos universitarios, al sistema de bibliotecas, entre otros temas.

Los objetivos fundamentales contenidos en su carta de fundación comprenden el desarrollo de la docencia, la investigación y la extensión y en ella se estimula y promueve la producción intelectual y el cultivo de nuestras costumbres y tradiciones.

Visión

Ser una institución reconocida y acreditada a nivel nacional e internacional, caracterizada por la excelencia en la formación de profesionales, integrada con la docencia, la investigación pertinente, el desarrollo tecnológico, la producción y la extensión, para contribuir al desarrollo nacional.

Misión

Institución de referencia regional en educación superior, basada en valores, formadora de profesionales emprendedores, íntegros, con conciencia social y pensamiento crítico; generadora de conocimiento innovador a través de la docencia, la investigación pertinente, la extensión, la producción y servicios, a fin de crear iniciativas para el desarrollo nacional, que

contribuyan a erradicar la pobreza y mejorar la calidad de la vida de la población panameña.

Valores

La Universidad de Panamá está formada en siete valores que se detallan en la siguiente gráfica:

GRÁFICA N° 1



Fuente: Propia (2011)

El Gobierno Universitario

La estructura de la Universidad de Panamá está conformada de la siguiente forma:

GRÁFICO N° 2 (Organigrama)

GOBIERNO UNIVERSITARIO

- **Nivel Político Directivo:**
 - Rector
 - Consejo General Universitario
 - Consejo Académico
 - Consejo Administrativo
 - Consejo de Facultad
 - Consejo de Centros Regionales
- **Nivel Coordinador:**
 - **Secretaría General:**
 - Consejo Editorial Universitario
 - Editorial Universitaria
 - Imprenta Universitaria
 - Librería Universitaria
 - **Dirección General de Centros Regionales y Extensiones Universitarias**
- **Nivel Asesor:**
 - **Dirección de Asesoría Jurídica**
 - **Dirección General de Planificación y Evaluación Universitaria**
 - **Dirección de Información y Relaciones Públicas**
 - **Dirección de Cooperación Internacional y Asistencia Técnica**
- **Nivel Fiscalizador:**
 - **Auditoría Interna**
 - **Oficina de control Fiscal (Contraloría)**
- **Nivel Auxiliar de Apoyo:**
 - **Departamento de Protección Universitaria**
 - **Dirección de Informática**
 - **Dirección de Protocolo y Ceremonial Universitario**
 - **Oficina de Relaciones con los Graduados**
 - **Oficina Ejecutora de Programas**
 - **Organismo Electoral Universitario**
 - **Campus Harmodio Arias Madrid**
 - **Periódico La Universidad**
 - **Vicerrectoría Administrativa:**

- Dirección de Recursos Humanos
- Dirección de Finanzas
- Dirección de Servicios Administrativos
- Dirección Ingeniería y Arquitectura
- Dirección de Salud y Gestión Ambiental
- Dirección de Cafeterías
- Centro de Orientación Infantil y Familiar (COIF)
- Clínica de Orientación Psicológica
- **Nivel Operativo Ejecutivo:**
 - **Vicerrectoría Académica:**
 - Dirección de Admisión
 - Dirección de Bibliotecas
 - Dirección de Tecnología Educativa
 - **Vicerrectoría de Investigación y Postgrado**
 - **Vicerrectoría de Extensión**
 - **Vicerrectoría Asuntos Estudiantiles**
- **Nivel Operativo Ejecutor:**
 - **Facultades**
 - **Institutos**
 - **Centros Regionales Universitarios**
 - **Extensiones Universitarias**
 - **Universidades de Trabajo***
 - **Universidades de la Tercera Edad***

*Las Universidades del Trabajo y de la Tercera Edad, son respuestas estratégicas de la Universidad de Panamá ante la realidad que atraviesa la sociedad panameña hoy en día.

Fuente: Universidad de Panamá (2010). Bodas de Diamante de la Universidad de Panamá. Libro presentado por el Septuagésimo Quinto Aniversario de la Universidad de Panamá. Imprenta Universitaria. Panamá

2.2 Universidad del Trabajo

La Dirección General de la Universidad del Trabajo fue aprobada en el Consejo Académico N° 32-99 del 21 de julio de 1999.

La Universidad del Trabajo, pasa a constituirse en un instrumento de defensa en uno de los derechos de todo ser humano; el derecho al trabajo. La Universidad del Trabajo como proyecto nacional de desarrollo y capacitación se convierte en una fortaleza nacional, al integrar en ella al conjunto de las instancias que a escala nacional e internacional, se vinculan al ordenamiento de la política laboral y específicamente a la problemática del empleo y del mundo del trabajo.

Para Gustavo García De Paredes, la Universidad del Trabajo:

Tiene como objetivo principal, “capacitar como herramienta a opción inmediata de trabajo, mediante cursos de capacitación, de adiestramiento y perfeccionamiento”.

Se procura “avanzar hacia un concepto de Universidad moderna, eficiente, eficaz y excelente, que produzca respuestas de óptimo nivel académico y profesional para el pueblo panameño, al cual nos debemos sustancialmente”. García De Paredes (1994)

La Universidad del Trabajo, participa permanentemente en la sociedad panameña, en la búsqueda de soluciones que el país requiere en distintas áreas y campos de desarrollo social, ello incluye la disposición a intercambiar conocimientos y prácticas comunitarias, con los sectores gubernamentales y no gubernamentales, empresariales y sindicales, los problemas de marginalidad, el reclamo permanente de atención educativa y el aumento de la pobreza, así como la insuficiente atención educativa y

social constituyen en sí el gran desafío de los programas que está desarrollando esta Universidad del Trabajo.

Los logros han ido en ascenso, se han capacitado tanto a hombres como a mujeres de todas las edades en distintas áreas del saber sin descuidar la parte y humana. Se frenan cuando de propagandas agresivas se trata, por temor a no poder amparar un número mayor de interesados a falta de disponibilidad de espacio físico, por lo que solo se da propaganda por medio de afiches, panfletos, pancartas, comunicados radiales, siendo que la mejor propaganda es la comunicación que se da entre los estudiantes que han pasado y que están en los cursos de capacitación. El reto es el incremento y vinculación con el sector externo, sector productivo y grupos sociales, elevar y mantener la calidad en los servicios, promover la innovación permanente en el desarrollo de sus funciones y reiterar su esencia y razón de ser a través de su compromiso social.

2.3 Universidad de la Tercera Edad

La creación de la Dirección General de la Universidad de la Tercera Edad fue aprobada en el Consejo Académico N° 33-00 del 27 de julio de 2000, se aprobó el concepto y el inicio de la Universidad de la Tercera Edad en el Consejo Académico N° 31-00 del 12 de julio de 2000.

La Universidad de la Tercera Edad responde a las mejoras de la Educación Superior y al Plan Internacional sobre el envejecimiento. Las tendencias del envejecimiento y su alcance social global, llevan a la docencia superior, a la concertación en la formulación de políticas destinadas a atender las necesidades de los Adultos Mayores en la esfera preventiva y educativa. Implantar una Universidad para la Tercera Edad, hoy conocida como población Adulta Mayor, no solamente facilita el paso de la vida laboral a la jubilación, sino que colabora a la autorrealización de aquellos gerentes

que por educar a sus hijos, y otros motivos, abandonaron sus estudios.

Para Argénida De Barrios,

El principio de enseñanza es un derecho básico para todos los grupos de edad, no excluye a los senescentes, por lo que hay que materializarlo en programas de Educación y Aprendizaje continuado. El Plan de Acción Internacional sobre el envejecimiento, pide que se trabaje con intensidad en lo que corresponde a la capacitación, pide que se trabaje con intensidad en lo que corresponde a la capacitación y educación de los Adultos Mayores; por ello la Universidad de la Tercera Edad pasa a ser una respuesta de la Universidad de Panamá. De Barrios (2004).

Las tasas de crecimiento de la población Adulta Mayor, van en ascenso, haciéndose necesario que el progreso nacional esté acompañado de mejoras en la calidad de vida de los senescentes y la capacitación servirá no sólo para la adquisición de más conocimientos de nuestros Adultos Mayores, sino que les ayudará a enfrentar los obstáculos que se presentan al alcanzar la edad de jubilación, (discriminación por la edad, o la mejor calificación de los jóvenes para cualquier ocupación laboral, en que se excluye a los senescentes).

2.4 La Creación de las Universidades: del Trabajo y de la Tercera Edad

Las Universidades del Trabajo y de la Tercera Edad están instaladas en los diversos Centros Regionales de la Universidad de Panamá, como lo son: Bocas del Toro, Colón, Chiriquí, Darién, Herrera y Santiago de Veraguas. Se cuentan con instalaciones propias en Azuero y Coclé y en la Dirección

General, se logra bajo la administración del Dr. Gustavo García De Paredes, el 1° de abril del 2005 contar con estructuras propias, en la Vía José D. Fábrega, antiguo galerón Hispania- Noriega, al lado del Centro de Orientación Infantil (COIF) de la Universidad de Panamá, así como se programan las extensiones de estas Universidades en Los Santos y en el Centro Regional de Panamá Oeste, (Chorrera).

El análisis efectuado en el 2010, se contaba con una población de casi diez mil estudiantes a nivel nacional. Siendo que en la sede central, la estadística realizada arroja una creciente población, indicativo de que cada día sin importar edad, raza o posición social, el interés por la superación personal y la adquisición de mayores conocimientos que redunden en beneficio propio, va en ascenso.

Según Argénida De Barrios, en su Recapitulación y Análisis sobre la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad, señala que,

....estas dos universidades se han integrado en un solo programa que ampara tanto a jóvenes, a los adultos jóvenes como a los adultos mayores, en una sola Universidad, la Universidad del Trabajo y de la Tercera Edad, desde inicios se cuenta con un emblema característico y es el de que ¡No tenemos la edad de nuestras arterias, sino la de nuestras ganas de vivir! De Barrios (2005)

Actualmente la Universidad del Trabajo y de la Tercera Edad ofrece los siguientes cursos:

GRÁFICO N° 3

| UNIVERSIDAD DEL TRABAJO Y LA TERCERA EDAD | | | |
|--|------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| CURSOS | | | |
| Belleza I-II-III | Informática Intermedia | Masoterapia III | Siembra y Cuidado de Plantas |
| Chi Kung | Cosmetología | Natación | Turismo I-II-III |
| Cocina Internacional | Sastrería | Pintura al Óleo | Yoga |
| Vitrales | Modistería I | Protocolo | Diplomados |
| Contabilidad I-II | Modistería Avanzada | Reparación de Computadora I-II | Diseño y Alta Costura |
| Dibujo y Pintura | Masoterapia I | Repostería | Confección de Pollera |
| Inglés Básico/Intermedio/Avanzado | Informática Avanzada | Sabanilla y Ropa de Bebé | Cuidado de Paciente en Cama |
| Informática Básica | Masoterapia II | Tai Chi Chuan | |

Fuente: Universidad del Trabajo y la Tercera Edad (2011) y Propia.

Proyectos Actuales de la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad

Es importante señalar los proyectos que se están gestionando para su realidad.

Proyecto#1

Desarrollo de seminarios y diplomados en: Informática básica, Diplomado en tecnología para el trazo y confección de moldes básicos, y Seminario de Peachtree.

A través de esta actividad la meta fue formar recursos humanos adultos, competentes y comprometidos con el desarrollo social, político y cultural de la nación, con la finalidad de satisfacer sus necesidades intelectuales y proporcionarles la oportunidad de intervenir y participar en los planes de desarrollo integral del país. Para tal fin, se completó el seminario de informática básica de 40 horas del 14 de febrero del 2009 al 7 de marzo del mismo año. El Seminario de Peachtree se logró en un 100% del 18 de julio al 22 de agosto del 2009. El Diplomado inició el 6 de junio y finalizó el 10 de octubre del mismo año.

Proyecto#2

Diplomado en Cosmetología.

Se busca desarrollar enfoques educativos que respondan a necesidades específicas de la población que requiere adiestramiento laboral. Para ello, se aprobó por la Vicerrectoría de Extensión (VIEX) la programación del diplomado a través del acta 450. Se encuentra en la fase de promoción para la confección de la lista de participantes.

Proyecto #3

Seminario de Informática Intermedia y Seminario de Correo Electrónico e Internet

La finalidad es dotar a los participantes de los conocimientos básicos que le permitan desarrollar sus capacidades en informática. La programación está en las oficinas de la VIEX, está en la fase de promoción e inscripción de los participantes y en espera del respectivo aval del Departamento de Educación Continua.

Proyecto#4

Curso de Primeros Auxilios

El objetivo es reconocer las situaciones de riesgos, medidas y prevención de los accidentes más frecuentes. Identificar la aplicación de primeros auxilios en situaciones de emergencia y catástrofes. Este curso está en la etapa de promoción y preparación de la programación con los facilitadores.

Proyecto#5

Seminario de Nutrición Afectiva

Se quiere formar comunidades afectivas que permitan el desarrollo integral del ser humano. Desarrollar la inteligencia emocional, con la finalidad de prepararnos para conocernos mejor y controlar las emociones, permitiéndonos vencer cualquier obstáculo que se nos presente en el camino. Dotar también a los participantes de instrumentos básicos para poder proyectarse en sus respectivas comunidades afectivas. Esta programación del seminario ya se aprobó por la VIEX. Se realizó una reunión promocional con Directores de Centros Educativos. Se encuentra en la fase de divulgación y confección de lista de participantes.

Proyecto#6

Diplomado en Sistema Penal Acusatorio

Se desea brindar a los participantes los conocimientos teóricos y prácticos

necesarios para desarrollar sus funciones en el Sistema Penal Acusatorio, a fin de que comprendan la dinámica del nuevo sistema, fundamentación y estructuras procesales propias del sistema. Este diplomado se encuentra en la etapa de promoción y preparación de la programación con los facilitadores.

Proyecto#7

Seminario de Salud del Adulto Mayor

Se busca fomentar y prestar apoyo a la comunidad del adulto mayor en lo referente a la salud y derechos sociales y laborales. Este seminario está en la etapa de promoción y preparación de la programación con los facilitadores.

Proyecto#8

Seminario de Inteligencia Emocional Aplicada al Aula de clases

Se quiere capacitar en el desarrollo de técnicas sobre la inteligencia emocional aplicada en el aula. Se envió la programación del seminario al Departamento de Educación Continua de la Vicerrectoría de Extensión (VIEEX). Está en la fase de promoción e inscripción.

Proyecto#9

Creación del Centro de Alzheimer

Se busca establecer una guía para quienes cuidan personas con enfermedades de Alzheimer y desarrollar actividades dirigidas a conseguir mejorar la calidad de vida de los pacientes y familiares con esta enfermedad.

Se ha avanzado en conversaciones con representantes de corregimiento, para la dotación de un local, para la atención de los pacientes. Seminarios

para entrenar al personal administrativo y profesional que participará en esta actividad. Compromiso de ayuda voluntaria de un médico, dos psicólogos, un sacerdote y tres educadores físicos para el logro de este objetivo; además, reuniones con especialistas en psiquiatría del Ministerio de Salud (MINSA) y de la Caja de Seguro Social (CSS)

Proyecto#10

Creación de la Oficina de la Asociación de Familiares y Pacientes con Enfermedades Mentales (AFAPEM)

Difundir acciones encaminadas a la creación de AFAPEM. Establecer el círculo de discusión de la problemática social de los pacientes y familiares de trastornos bipolares y hacer propuestas generales para organizar la Asociación.

Se ha avanzado en conversaciones con representantes de corregimiento, para la dotación de un local, para la atención de los pacientes. Seminarios para entrenar al personal administrativo y profesional que participará en esta actividad. Compromiso de ayuda voluntaria de un médico, dos psicólogos, un sacerdote y tres educadores físicos para el logro de este objetivo; además, reuniones con especialistas en psiquiatría del MINSA y de la CSS.

Proyecto#11

Creación de Círculos de Lecturas

Fomentar la lectura voluntaria, independiente y placentera. Crear un espacio y tiempo agradable para vivenciar personalmente la lectura, relacionando la comunidad con la universidad. Proyectar los servicios de Extensión y participación de la Universidad de Panamá a la comunidad panameña.

Para ello, se han realizado visitas a la Asociación Vida Feliz, de Adultos

Mayores, en la cual se ha logrado formar un grupo de lectores.

Proyecto#12

Celebrar el 2 de octubre el Día del Adulto Mayor

Se quiere resaltar la importancia del adulto mayor, en una población que para el 2025, será el componente de mayor porcentaje en la sociedad panameña.

Está en la etapa de organización. Se han convocado expositores para un ciclo de conferencias con temas tales como: Los Cuidados que se deben tener con los pacientes encamados, Prevención de Accidentes, Preservación y Conservación de Medicamentos.

Proyecto#13

Creación del Instituto del Adulto Mayor

Impulsar la investigación científica, con la finalidad de reconocer y buscar soluciones a los problemas que confronta el Adulto Mayor. Desarrollar un modelo de atención integral, especializado en el Adulto Mayor. Se ha logrado la participación en el Foro "Futuro de la Atención Integral del Adulto Mayor en Panamá". Jornada de trabajo en las instalaciones de la Granja, provincia de Colón, para unificar criterios para el logro de metas comunes como es la creación del Instituto de los Adultos Mayores de Panamá. Asistencia a las comisiones de trabajo creadas por la Dirección General de la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad.

Proyecto#14

Dotación de nuevas Instalaciones de la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad Sede de Veraguas

Ampliar las oficinas, para brindar un mejor servicio a los usuarios. Promocionar el desarrollo de seminarios y diplomados, mediante la

adquisición de mayor personal administrativo.
Se quiere lograr el nombramiento de un funcionario de tiempo medio.
Remodelación y equipamiento de las nuevas instalaciones.

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

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

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

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

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

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

La población está envejeciendo y que va a llegar el momento en que los adultos mayores serán más que los jóvenes. Esto se

debe a los adelantos científicos, la tecnología, la medicina. Cada día la expectativa de vida va en aumento y el Estado debe tomar las medidas para garantizar una buena vida”. (Sánchez, 2011)

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

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

Propósito

La Universidad del Trabajo y de la Tercera Edad se creó como parte de los programas de relaciones con la comunidad de la Universidad de Panamá, y tiene como objetivo ofrecer a la población educación no formal mediante cursos trimestrales y cuatrimestrales de 40 horas.

La institución entrena y gradúa a unos mil 500 estudiantes cada año y, en sus 11 años de existencia, ha graduado a unos 12 mil estudiantes.

A estas formaciones acuden estudiantes de 18 años en adelante. Un 48% con edades superiores a 40 años.

Los cursos que tradicionalmente se observan y tienen mayor demanda son los de informática, inglés, turismo, masoterapia, modistería y belleza; pero se está en busca de nuevos cursos o programas que desarrollen el verdadero interés para participar.

El disfrutar del tiempo libre es aún uno de los tantos prejuicios que se deben derrumbar en pos de un proceso de envejecimiento activo y saludable. Prejuicio que no tiene sustento científico, ya que se ha demostrado que la participación de actividades recreativas en la vejez trae

muchos beneficios: se fortalecen los vínculos sociales, aumenta la autoestima, hay mayor conexión con el cuerpo y se bajan los niveles de dolencias y de medicación.

Para el Psicólogo Sergio Fajn,

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

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

Propuestas

Recreativas

De esta forma, desde la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad se plantean propuestas recreativas organizadas vinculadas con el disfrutar el tiempo libre pero también con la posibilidad de que la persona se dé la oportunidad de revisar su vida, interrogarse y rectificar el rumbo, si es necesario.

Para Lastenia Murillo,

...Se propone "una recreación que no es inocente, que no tiene que ver con solo pasar el tiempo -donde no se piense en lo que se hace-, sino con un tiempo activo, elegido por la gente para pensar, reflexionar, actuar, intervenir, crear, disfrutar, generar transformaciones sociales". (Murillo, 2001)

En este punto entra en escena tanto la importancia del juego como una actividad humana que nace en la primera infancia y termina con el último respiro, como las distintas formas del arte: el teatro, la música, la expresión corporal, el canto, pero sin la exigencia profesional ni competencia.

Beneficios

Uno de los mayores obstáculos que aún se sigue presentando es el primer día en que una persona mayor se anima a sumarse a una iniciativa recreativa, lo que está asociado con prejuicios de "a mi edad no se puede jugar", "en la vejez ¿para qué?".

Por ese motivo, Maybel Maínez, explica que,

...en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad se utiliza la relación "uno a uno, que quienes están participando de actividades regulares y están convencidos de los beneficios que les trae a la salud, en las relaciones sociales, en los vínculos familiares, en el ánimo, que traigan a un amigo, vecino, familiar". (Maínez, 2010)

Acerca de los beneficios de participar de esta clase de actividades, distintas investigaciones indicaron que si se baja el nivel de medicalización de la persona mayor, hay menos dolencias, mayor conexión con su cuerpo, con el disfrute, con los proyectos, se estimulan los lazos sociales y se fortalece la identidad.

Recreación

El psicólogo Sergio Fajn explica que,

"si en la vejez es esperable un importante incremento de pérdidas y un aumento del tiempo libre, la recreación es un espacio privilegiado donde se pueden elaborar esas pérdidas y las compensaciones". Asimismo indicó que esa actividad "puede convertirse en un nuevo motor y organizador de la vida cotidiana ayudando a atravesar un envejecimiento sano" (Fajn, 2007)

Por este motivo, planteado por Fajn, se debe pensar la recreación como:

1. Aquella actividad educativa que se realiza en y para el tiempo libre.
2. Tener una intencionalidad pedagógica.
3. Ser parte de la educación no formal.
4. No ser obligatoria, por lo tanto es voluntaria y realizada por propia iniciativa.
5. Busca la participación en la producción y el consumo del hecho recreativo.
6. Se basa en el concepto de participación real.
7. Implica diversión.
8. Favorece la autonomía.

9. Supone una continuidad temporal.
10. Tiene estructura y procesos pautados.

De esta forma, mediante las actividades grupales se realiza un trabajo de prevención y promoción de la salud, donde se estimulan los lazos sociales, la conexión con el cuerpo y se fortalece la identidad.

2.6 La Música como Complemento en la Vida del adulto Mayor

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

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

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

2.7 Métodos de Aprendizaje

2.7.1 DALCROZE

Orígenes

Emile Jaques-Dalcroze nació en 1865 en Viena, hijo de padres suizos. Sus padres se mudaron a Ginebra, Suiza en 1873 en donde estudió en el Conservatorio y en la Universidad. Posteriormente regresó a Viena y estudió con Fuchs y Bruckner; en el Conservatorio de París tuvo como maestro de orquestación a Delibes. En 1892 Dalcroze aceptó el puesto de profesor de Solfeo, Armonía y Composición en el Conservatorio de Ginebra. A medida que pasó el tiempo, se percataba que sus alumnos carecían de sentido rítmico. Por tal razón comenzó a investigar el ritmo en sus alumnos inventando una serie de ejercicios que causaron gran indignación en su tiempo ya que los alumnos debían caminar descalzos en las clases. Debido al rechazo de su metodología por parte de la administración del Conservatorio, se vio obligado a experimentar extraoficialmente con voluntarios junto con el psicólogo Edouard Claparide. Después de arduos años de trabajo, su sistema de enseñanza evolucionó en un enfoque específico al que él llamo "Euritmia" (buen ritmo). Además de movimientos corporales, su método incorpora dos áreas relacionadas en el entrenamiento musical que son: el desarrollo de un agudo oído musical (Solfeo) y la estimulación de la expresión original (Improvisación). Dalcroze renunció a su posición en el Conservatorio de Ginebra al prohibírsele que incorporara su enfoque de enseñanza a sus clases regulares. Por tal motivo fundó su propio estudio en Dresden seguido de sus alumnos. Gradualmente surgieron las primeras escuelas de Euritmia en Londres, Hamburgo y Viena. Los empresarios alemanes Wolf y Herald Dhorn financiaron un enorme proyecto en la villa de Hellerau en el que se combinaron todas las artes y Dalcroze pudo llevar a cabo un extenso programa de entrenamiento musical. Al estallar la Primera Guerra Mundial el proyecto de Hellerau se terminó y Dalcroze se mudó a Ginebra estableciendo el Instituto Jaques-Dalcroze en 1915 en donde trabajó hasta su muerte en 1950. Además de su labor como pedagogo, Dalcroze fue un

prolífico compositor de música de cámara, música orquestal y ópera. Sus composiciones reflejan el folklor suizo. Actualmente su Enfoque de enseñanza musical es ampliamente reconocido en Europa, Asia, Estados Unidos, Australia y Sudamérica.

Filosofía

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

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

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

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

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

Descripción de las Tres Áreas de Trabajo del Método

Euritmia. Eu= buen; ritmia=ritmo

La Euritmia entrena el cuerpo del alumno para sentir conscientemente las sensaciones musculares de tiempo y energía en sus manifestaciones en el

espacio. El cuerpo se convierte en instrumento y ejecuta o transforma en movimiento algún aspecto de la música. La experiencia eurítmica difiere de otros enfoques en que ésta implica la absorción total de mente, cuerpo y emociones en la experiencia del sonido musical. La euritmia activa: los sentidos, el sistema nervioso, el intelecto, los músculos, las emociones y el ser creativo/expresivo.

Solfeo

El solfeo dalcroziano desarrolla el oído interno en el alumno para escuchar musicalmente y cantar afinadamente. Los conceptos se refuerzan a través de la interacción entre experiencias físicas y auditivas. El Método Dalcroze utiliza el sistema de Do fijo para propósitos de entonación incorporando las sílabas do-re-mi...etc. Los ejercicios de entrenamiento auditivo siempre van acompañados de movimiento, gestos o dirección (solfege-rytmique). El movimiento hace que la mente, los ojos y los oídos estén más atentos a la tarea.

Improvisación

- .Ayuda a sintetizar lo aprendido a través de la experiencia.
- .Demuestra que el alumno ha aprendido o entiende conceptos.
- .Motiva al alumno a expresar sus ideas musicales propias.
- .Estimula los poderes de concentración, capacidad de escuchar e imaginación.
- .Crea sentimientos de satisfacción y logro.

¿Cómo se gestó este método?

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

A la acción de la música, a menudo, reaccionaban con movimientos involuntarios de ciertas partes del cuerpo (cabeza, pies, manos) de donde se

podía deducir que "debía existir alguna relación entre la acústica y los centros nerviosos superiores".

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

Arribó a las siguientes conclusiones:

- .Que la musicalidad puramente auditiva es una musicalidad incompleta.
- .Que la arritmia musical es la consecuencia de una arritmia de carácter general.
- .Que para crear armonías verdaderamente musicales es necesario poseer un estado musical armónico interior.

Investigó las relaciones entre:

- .La motilidad y el instinto auditivo.
- .La armonía de los sonidos y de las duraciones.
- .La música y el carácter.
- .El arte musical y el de la danza.

Estas conclusiones son las que motivaron la necesidad de crear un sistema educativo capaz de:

- .Regularizar las reacciones nerviosas.
- .Desarrollar sus reflejos.
- .Establecer automatismos temporales.
- .Luchar contra las inhibiciones.
- .Afinar su sensibilidad.
- .Reforzar sus dinamismos.
- .Establecer la claridad en las armonías de las corrientes nerviosas y de los

registros nerviosos cerebrales.

El trabajo abarca la ejercitación de diferentes aspectos:

- Relajación
- Control de la energía muscular
- Acentuación métrica (regular e irregular)
- Memorización rítmico - motriz
- Inhibición del movimiento y reacciones rápidas
- Disociación entre los diferentes miembros del cuerpo
- Audición interior
- Improvisación (libre o a partir de elementos dados)
- Equilibrio corporal
- Fraseo (a partir del "discurso corporal" y la respiración)
- Concertación (actividades grupales)
- Velocidad
- Polirritmias (entre distintos miembros del cuerpo)
- .Expresión

El logro estos aspectos llevará a la conquista de la relación tiempo

-espacio-energía.

Una vez adquirida la vivencia corporal y lograda la toma de conciencia de los contenidos trabajados, se aborda la lectura y escritura musical en forma simultánea con el trabajo corporal, que se va complejizando paulatinamente.

Algunos recursos utilizados son: el uso del pentagrama en el suelo - sobre el que se caminan las diferentes notas - y del endecagrama móvil, el solfeo corporal (a través de diferentes posturas), la aplicación de tarjetas con

diversas figuras, etcétera. Conjunta e integradamente con el aspecto rítmico, se trabajan también el melódico y el armónico, siguiendo siempre el mismo criterio. Las clases de rítmica se componen de diferentes momentos, incluyendo cada una uno de los ejercicios de ritmo, melodía, audición, eutonía y técnica corporal, así como el uso de diferentes elementos (por ejemplo: aros, pelotas, cintas, pompones, etcétera). El método es aplicable a un espectro de edades que abarca **desde los 3 - 4 años hasta la edad adulta**. No es necesario tener ningún conocimiento previo.

Para Augusto Burgos,

Este método de origen suizo se aplica en otros países de Europa y América, Japón y Australia, como parte integrante de la educación elemental.

Actualmente, la Rítmica Dalcroze se desarrolla con muy buenos resultados en las instituciones más destacadas en la enseñanza del arte musical y del movimiento. Los aportes del método son sumamente importantes tanto en lo personal - desarrollo de la creatividad, desinhibición, socialización, como en lo profesional - para actores, músicos instrumentistas, bailarines, etc. - y se puede realizar como aprendizaje previo o paralelo al de estas disciplinas.
(Burgos, 2007)

En el caso específico de los músicos, es importante destacar el trabajo auditivo a través de la discriminación de los diferentes parámetros del

sonido (altura, duración, intensidad, timbre), así como de las diferentes tonalidades y modos, mediante una metodología propia.

En el aspecto artístico, desde lo expresivo se pone en juego la improvisación corporal (individual y grupal), como así también la creación de coreografías y puestas en escena a través de la “plástica animada”: este tipo de trabajo significa plasmar una obra musical en el espacio - desde lo corporal - , a partir de una profunda comprensión de la misma.

Características:

Esta habilidad de manipular conceptos a través de la improvisación en lugar de repetir información memorizando, lleva a la verdadera comprensión. Además, la observación de la improvisación permite al profesor ver qué es lo que el niño ha interiorizado y qué debe seguir trabajando.

El inconveniente de este método se presenta para aquellos que quieran "resultados rápidos". El método Dalcroze tiene profundos efectos en la interpretación musical, pero no está orientado a ofrecer resultados visibles a corto plazo.

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

Objetivos de las Clases

- .Convertir al cuerpo humano en instrumento musical.
- .Desarrollar el oído interno y el sentido rítmico.
- .Lograr una coordinación entre mente y cuerpo.
- .Cantar afinadamente.
- .Hacer música en ensamble.

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

Metodología

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

2.7.2 ORFF

Orígenes

Karl Orff, músico y pedagogo alemán nacido en Munich en 1895 y murió en 1982, toma como base de su método, los ritmos del lenguaje.

Fundó en su ciudad natal una escuela de música, gimnasia y danza que supuso una nueva concepción de la educación musical en el mundo. Es uno de los pocos métodos activos que existe, creado para la educación musical de los niños, suponiendo una verdadera alternativa para el solfeo tradicional y con un marcado énfasis en la percusión y el ritmo. Basa su metodología en la relación ritmo-lenguaje; así, hace sentir la música antes de aprenderla: a nivel vocal, instrumental, verbal y corporal. El método toma como punto de partida la célula generadora del ritmo. Se inicia con el recitado de nombres, llamadas, etc. Pretende despertar la invención de los niños; no busca elaborar un sistema rígido, sino una serie de sugerencias que sirvan al maestro como fuente y orientación de múltiples posibilidades musicales. Al igual que Kodaly, Orff toma los elementos del folclore de su país y de su tradición. Su metodología presenta el siguiente proceso: Partir de la palabra para llegar a la frase, la frase es transmitida al cuerpo transformándolo en instrumento de percusión, trabajar la nominada

“percusión corporal”, pasar progresivamente a la pequeña percusión instrumental. Pasar progresivamente a los instrumentos de sonidos determinados. Es decir, primero se trabajan los instrumentos corporales, más próximos a los niños, (pasos, palmas, pies, pitos) y posteriormente se abordarán los distintos instrumentos de percusión comprendidos en el denominado “Instrumentarium Orff”. Estos instrumentos no sólo pretenden atender las necesidades expresivas del niño, mediante la ejecución de un instrumento determinado, sino también su participación en grupo, facilitando la improvisación y la creatividad.

Sus ideas pedagógicas básicas son:

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

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

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

Estos elementos, en su estado natural, son ritmo y melodía. La base de su método es la palabra, el lenguaje. Tales palabras se convertirán en generadoras del ritmo, lo que debe ser para Orff el inicio de la música. Para todo ello, va a intentarse buscar y asociar una serie de palabras con un significado concreto, con ciertos valores musicales. Generalmente, en castellano, se proponen las siguientes:

Van - van an - do an - do co - rro co - rro

Se logra así asociar una determinada sensación lingüística de velocidad (ir, andar, correr) con unos valores musicales más o menos breves, o lo que es lo mismo, más o menos rápidos. Orff comienza el aprendizaje con negras, ya que lo considera un pulso más natural. Por ampliación o reducción surgen las demás.

También utiliza el eco, que es la repetición exacta de un motivo rítmico o melódico dado. Se debe iniciar con ritmos y melodías simples, aumentando en forma progresiva las dificultades. Con estos ejercicios, el niño va aumentando el desarrollo de sus diversas destrezas y habilidades, agilizando su mente y su atención, lo que facilitará el trabajo de preguntas y respuestas rítmicas y melódicas. Otro aspecto importante es trabajar con el ritmo, pulso y acento.

Ritmo: Palmear el ritmo de una canción es hacer oír cada una de las figuras o valores musicales comprendidos en cada compás.

Pulso: Es cada tiempo dentro del compás.

Acento: Se marca en el primer tiempo de cada compás.

El ritmo propiamente dicho, va a ser trabajado con los instrumentos. Primero se proponen los instrumentos corporales, los más próximos a los

niños (pasos, palmadas, pies, pitos) para más tarde utilizar una amplia gama de instrumentos de percusión que es la llamada “orquesta o instrumentos Orff”, base de la actual iniciación instrumental.

Para llegar al canto, procede de la siguiente manera: trabaja la estructura rítmica de la letra marcando los pulsos, acentos y reproduciendo el ritmo de la letra, por medio de palmeos, golpes de pies, o empleando pequeña percusión; cuando la base rítmica está segura, se entona la canción con el nombre de las notas; finalmente se canta la canción con la letra.

Por último, también se contempla en este método la iniciación melódica. Para ello Orff acepta que hay un intervalo especialmente complejo para los niños, en un primer momento: el de segunda (2ª) menor. Por ello, utilizará al comienzo las escalas pentáfonas (5 sonidos) para pasar, posteriormente, a la diatónica o heptáfona (7 sonidos).

Solohijos.com, en su artículo del Método Orff, señala que,

“Una de las dificultades se presenta en la ejecución en conjunto, es el problema de mantener el "tempo", el niño por naturaleza tiende a acelerar, a correr, debiendo el profesor, actuar de inmediato, al observar la menor alteración en el "tempo", lo mismo sucede con el adulto”. (Solohijos.com, 2010)

Características:

Con el método de Karl Orff se pretende enseñar los elementos musicales en su estado más primitivo. Los instrumentos utilizados en este método no requieren una técnica especial (como el violín o el piano). Así, se habla de pies, manos, etc., o instrumentos básicos como el tambor o el triángulo. Se

basa en los juegos de los niños y en aquello que el niño comprende y utiliza normalmente.

El método está muy relacionado con el lenguaje, ya que los ritmos se trabajan muchas veces con palabras. De ahí se deduce que también las palabras se pueden trabajar con los ritmos, y por lo tanto encontramos en este método una gran ayuda para el habla de nuestro hijo. Se trabaja también con canciones populares, como se ve en el método Kodaly, más adelante, para que el niño practique con los elementos musicales más sencillos y pueda pasar después a aprender la teoría.

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

Lectura Musical

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

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

El Compás

Llega de la siguiente manera:

La maestra dicta una pequeña melodía;

pide a los alumnos que marquen el pulso;

luego palmean el acento;

finalmente, se explica a los niños que delante de cada acento se coloca una línea divisoria.

Instrumental Orff

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

"Que nadie olvide tampoco que, si el ritmo es un elemento esencial de la música, lo es en función de la melodía y de la armonía".

Con orquestas infantiles donde predomine únicamente la percusión, podría perderse el sentido de aquella máxima de Mozart:

"La melodía es el espíritu de la música".

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

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

y sensorial.

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

Procedimiento

El entrenamiento melódico se realiza a partir del recitado rítmico de rimas, adivinanzas, que entonarán utilizando el intervalo más sencillo y común en las canciones infantiles.

El método básico de escala que se usa es la escala pentatónica: DO - RE - MI - SOL - LA.

Escala Pentatónica

Como su nombre indica, la escala pentatónica tiene únicamente cinco notas. Se puede deducir rápidamente que se han suprimido tres notas de la escala convencional que se conoce. Esta supresión se hace siguiendo unos criterios (que ahora no vienen al caso) según se desea una pentatónica menor o mayor.

Se comenzó a utilizar, en la música occidental, a finales del siglo XIX, como escala fija. Las escalas pentatónicas, es decir, de cinco notas, pueden encontrarse en gran parte de las músicas folclóricas y no occidentales, en las que suelen mezclarse intervalos de tercera con tonos enteros: DO, RE, FA, SOL, LA o bien DO, RE, MI, SOL, LA.

2.7.5 KODALY

Orígenes

Zoltan Kodaly fue un compositor, gran pedagogo, musicólogo y folclorista húngaro de gran trascendencia. Nacido en Kecskemét en 1882 y murió en Budapest, 1967. Se basó en la música campesina, la cual, según el autor, es conveniente que se comience a introducir en los ambientes familiares de los niños. El valor de Kodaly se cifra fundamentalmente en su labor musicológica realizada en la doble vertiente de la investigación folclórica y de la pedagógica.

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

Se puede resumir su método en los principios siguientes:

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

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

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

Ejemplos de sílabas rítmicas Ta ta ta ta ti ti ti ti ti ri ti ri ti ri ti ri

Con la fononimia, pretende indicar mediante diferentes posturas y movimientos de las manos, la altura de los sonidos y que los alumnos los identifiquen con sus nombres respectivos. Mediante el solfeo relativo se plantea la posibilidad de entonar cualquier melodía representada en una sola línea desde el punto de la escritura musical. Esta línea representa el pentagrama convencional y en ella estarán colocadas las diferentes notas con sus nombres respectivos debajo, dichos nombres no estarían completos ya que sólo aparecería la primera letra del nombre correspondiente. Con esta actitud y desde el punto de vista de la entonación, da igual la tonalidad en que se encuentre la obra musical original, pues siempre se podrá transportar a la tesitura más cómoda del intérprete.

Las principales ideas de Zoltan Kodaly son:

- La música es una necesidad primaria de la vida.
- Sólo la música de la mejor calidad es buena para la educación de los niños.
- La educación musical empieza nueve meses antes del nacimiento del niño.
- La instrucción musical debe ser una parte de la educación general.

- El oído, el ojo, la mano, y el corazón deben ser educados a la vez.

Además de ayudar a representar las notas con un gesto de la mano, es muy útil para:

- Ejercicios de afinación.
- Los intervalos y las relaciones melódicas.
- La afinación, la educación del oído, la memoria, la audición interna y externa, la técnica vocal, la improvisación, etc.
- El desarrollo de las capacidades como la atención y la concentración, además de la conciencia del trabajo en grupo.
- Como medio para trabajar ejercicios de psicomotricidad y expresión.
- El desarrollo de la creatividad, la sensibilidad y el gusto.

Características:

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

Se enseña música a través de las canciones por una razón: las canciones infantiles acostumbran a utilizar las mismas notas, los mismos ritmos, etc. Así, el niño se acostumbra a escuchar esas notas, esos ritmos y, en consecuencia, parte de la práctica para llegar después a la teoría.

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

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

etc.

El inconveniente que tiene este método es que las canciones con las que se aprende son muy básicas y sencillas. Por eso, si nos decidimos por este método, es muy importante que el niño empiece a estudiar música de bien pequeño. Si nuestro hijo ya tiene 11 años no querrá cantar "Cinco Lobitos", pero si se lo podemos pedir a un niño de 3 años, estará encantado.

2.8 MUSICOTERAPIA

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

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

Para Anabel Garcés,

“En Musicoterapia se crea un espacio donde la persona pueda crear, jugar, expresarse, encontrarse con sus sonidos y con el otro. El espacio musicoterapéutico es un ámbito en el que se promueve la manifestación emocional y la actividad lúdica, donde las

percepciones, sensaciones y vivencias corporales son el punto de partida para que la persona pueda encontrarse con sus propias posibilidades, con su cuerpo y sus sonidos”.(Garcés, 2005)

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

Diversas Actividades

Desde la Musicoterapia se ofrecen actividades que operen como sustituto o reparación de gratificaciones perdidas. Se propone llevar a la persona a tomar parte activa y no caer en una actitud pasiva y dependiente, como así también tener una disposición abierta y vital hacia la vejez propia y ajena.

La Musicoterapia apela a la cualidad movilizadora de la música para provocar respuestas que generen cambios positivos en las personas. El musicoterapeuta intuye, propone, interviene, plantea modelos alternativos de participación y expresión, acompañando al paciente en todo momento.

Pueden usarse muchos medios para la aproximarse a la problemática individual y para profundizar la misma:

- Improvisaciones sonoras, vocales e instrumentales.
- El canto como disparador de recuerdos, posibilita el aprendizaje, mejora la dicción (empobrecida por el uso de psicofármacos), ubica en tiempo y espacio (atención, memoria, etc.), posibilita la externalización de la personalidad y la conducta (permite efectuar señalamientos individuales tales como bloqueos, silencios, estereotipos, inhibiciones, etc.)

- Trabajos con ritmos y melodías (estimulan la atención, memoria, secuencia temporal y rapidez en las respuestas)

Para ello serán necesarios pocos recursos y materiales, tales como espacio físico amplio y luminoso, instrumentos musicales, objetos sonoros que pueden ser creados por el paciente, equipos de audio y demás elementos que se necesiten según el desarrollo de las actividades.

En la tercera edad, con los talleres de musicoterapia se trabaja en dos ámbitos: en lo que se denomina una vejez normal y en una vejez con patologías, escuchando música y haciendo -tocando instrumentos y/o cantando, pero no desde lo académico sino desde lo experimental-, y uno de los objetivos fundamentales es disminuir algunos factores de riesgo

Para Marcos Vidret,

“En una vejez normal, la musicoterapia opera como una forma de promover la salud y de mantener funciones cognitivas al reconocer melodías y cantantes, recordar la letra a través de la melodía o del título, discriminar géneros musicales”, destacó el coordinador de talleres de música y musicoterapia de los hogares de día de la Dirección de Tercera Edad porteña. (Vidret, 2010)

Emociones

También se trabaja sobre las emociones que fluyen en los participantes, ya que la música define a quien la escucha y/o hace.

El poder sostenerse emocionalmente a partir de la música que es significativa en la vida es una forma de conservarse, de decir “Esta es mi vida, la música que me representa, y quién me quita lo bailado”.

Asimismo en la tercera edad se recomienda el trabajo en grupo “como un indicador de salud como elemento socializante, porque compartir con otros la música que a uno le gusta y ver cómo repercute en los demás hace que la persona mantenga un vínculo con el otro, así como el dedicar canciones y recibirlas”.

De la misma forma, mediante el canto se entra “en una fusión acústica y es una experiencia de mucho encuentro”.

Experiencia

En los talleres de musicoterapia lo importante “es la experiencia musical en sí, no las palabras, sino el sonar juntos, el consonar que nos acerca a otros” y el cambio que se puede producir, mejorando la salud y las relaciones sociales.

También se trabaja con adultos mayores que viven en residencias geriátricas. En estos casos, “se plantean cuestiones de rehabilitación y de actualización de las ganas, del deseo, ya que estar en un geriátrico es una situación crítica de por sí, y mediante la musicoterapia se puede generar una mejor adaptación”.

Sin embargo, Enrique Blanco (2007) señala que “es necesario que la participación sea voluntaria porque cuando se va a hacer música a un geriátrico, ese compartir es una forma de decir `todavía estoy vivo, tengo ganas de hacer`, es una forma de mostrarse y se mejoran las relaciones” entre los residentes y con los familiares.

Terapia

En cuanto a las rehabilitaciones en personas que se movilizan en silla de ruedas se puede reformular el lugar de ese objeto y a veces surgen experiencias de movimiento con la silla a fin de aceptar la situación y mejorar la calidad de vida.

Asimismo la técnica de musicoterapia se aplica en pacientes con alzheimer, con quienes se trabaja la estimulación cognitiva; con depresión, ya que muchas veces con experiencias musicales se puede estimular emociones reprimidas o formas de expresión que la persona no tenía presente para poner en juego emociones ocultas; y tratar el aislamiento, mediante la integración con otros.

Disminuye los Factores de Riesgo

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

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

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

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

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

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

Ante el panorama que nos ofrece la musicología, es bueno destacar personas que han sacado el mayor provecho de la música en su devenir diario, no importa su situación.

Resaltando lo escrito por Elena Escala Sáenz, menciona el siguiente caso,

“Basilio Givavicius, nacido en Buenos Aires, Argentina, amante del clarinete (instrumento musical de viento madera). Lo particular de este hombre es que desde los 11 años perdió la visión. Hoy día tiene 83 años y su estímulo para seguir adelante fue la música, con su clarinete. Es el último fundador de la Banda de Ciegos en Argentina. Ha sido reconocido por tu tenacidad y ganas de echar adelante. El mismo Givavicius menciona que tocando el clarinete ‘le quita dramatismo a su ceguera’. Un acto digno de admirar”.
(Escala, 2003)

El entrenamiento musical puede beneficiar a los mayores y compensar algunos de los efectos del deterioro por envejecimiento, según un estudio realizado en la Universidad Northwestern, en EE.UU., y publicado en la revista "PLoS One". El deterioro de las funciones más importantes relacionadas con la edad -la memoria auditiva y la capacidad de oír y mantener una conversación en un ambiente ruidoso- parece ralentizarse en las personas que durante su vida se han dedicado a tocar un instrumento.

Se Activan las Neuronas

Con toda probabilidad, el motivo de este beneficio se debe a que los tonos

musicales activan el sistema nervioso, que crea una especie de archivo que permanece abierto con cada sonido escuchado, además de estimular las distintas partes del cerebro que intervienen en la actividad. Estas zonas se "entrenan" y permiten atrasar los déficits relacionados con la vejez.

Las conclusiones de este estudio no deberían por qué limitarse al entrenamiento musical. Cualquier actividad repetitiva que entrene al cerebro durante años ayudaría a adquirir los máximos beneficios, más allá de la propia práctica. Las actividades relacionadas con el lenguaje son un buen ejemplo: al llegar a la vejez, las personas entrenadas comprenden mejor lo que leen (comprensión lectora), tienen mayor facilidad para la comprensión escrita (escribir con coherencia, signos de puntuación adecuados, textos bien estructurados...) y tienen una mejor expresión al explicarse (argumentación y riqueza léxica).

La dificultad para discernir sonidos entre el ruido es una de las quejas más comunes de los adultos mayores. La consecuencia más grave de esta pérdida de audición relacionada con la edad es el aislamiento social e, incluso, estados depresivos. Según el estudio de la Universidad Northwestern, las mejoras neuronales relacionadas con la audición en los músicos no solo consisten en funcionar como amplificadoras del volumen, sino que están asociadas con una mayor capacidad para jugar con el sonido a través de los instrumentos, armonías y ritmos.

Un creciente número de investigaciones indica que saber tocar un instrumento musical facilita en la infancia el aprendizaje de otras asignaturas en el aula. Ahora, un nuevo estudio se une a otro acerca de los beneficios de la formación musical para las personas de la tercera edad.

En esa investigación anterior, a cargo de Brenda Hanna-Pladdy y Alicia MacKay, del Centro Médico de la Universidad de Kansas, se comprobó que la formación musical contribuye de manera importante a mantener la destreza mental global en la vejez.

En el nuevo estudio, llevado a cabo por el equipo de Nina Kraus, directora del Laboratorio de Neurociencia Auditiva de la Universidad del Noroeste, en Estados Unidos, se ha comprobado que mantener una actividad musical a lo largo de la vida (por ejemplo, tocar con regularidad un instrumento musical) parece conferir ventajas claras en al menos dos funciones importantes que suelen sufrir mermas con la edad: la memoria auditiva y la capacidad de entender las palabras en un entorno ruidoso.

Alexandra Parbery-Clark, Dana Strait, Samira Anderson, Emily Hittner y Kraus han constatado que, en comparación con sus homólogos sin formación musical, los músicos destacan por su buena memoria auditiva y su notable capacidad para entender palabras en ambientes ruidosos.

Para Aura Cornejo,

“La dificultad para captar las palabras en medio del ruido es una de las quejas más comunes de las personas mayores sobre su capacidad auditiva. Es bien sabido que dos adultos con prácticamente el mismo perfil auditivo pueden en cambio presentar variaciones notables en su habilidad para entender las palabras que alguien les dice si hay mucho ruido en el ambiente”. (Cornejo, 2005)

Resulta, sin embargo, que también el simple hecho de escuchar música no sólo contribuye a sacar a una persona mayor de la angustia sino también le ayuda a diferenciar sonidos, lo que a su vez, como el baile, mejora el equilibrio y reduce el riesgo de sufrir caídas.

A medida que pasan los años, son muchas las personas a las que se les dificulta distinguir sonidos en un ambiente con ruido. Pero, recapitulando,

según el estudio por la Universidad Northwestern, esto sucede con menos frecuencia entre quienes tocaron algún instrumento musical.

Los investigadores que participaron en el estudio consideran que ello se debe a que los tonos musicales activan las neuronas relacionadas con la capacidad auditiva, lo que contribuye a que la persona aprenda a discernir los sonidos, aún entre el ruido.

El estudio de la Universidad Northwestern no es el primero que se hace acerca de la riqueza que la música puede aportar a la vida de una persona. Otras investigaciones han demostrado que la música genera en los enfermos de Alzheimer respuestas que difícilmente se logran por otro medio.

Y según otros estudios, las personas que tienen un contacto cercano con la música, tanto si la practican como si la escuchan, desarrollan mayor capacidad de memoria.

Así que si se quiere que las personas de la tercera edad mejoren su calidad de vida, habría que contemplar también programas para acercarlos a la música, tanto para su disfrute y por qué no, para aprender a tocar algún instrumento.

La Música es un Regalo a Cualquier Edad.

La música puede inspirar o levantar el ánimo de la mayoría de las personas con su poder para provocar cualquier emoción posible. Los ancianos, en particular, pueden beneficiarse de los aspectos calmantes o alegres de la música. Los coordinadores de las actividades pueden hacer una diferencia positiva con la introducción de la participación directa en actividades musicales o de tener mayores escuchar o ver a un artista musical.

Sing-Along, Uno y el Todo

Se puede utilizar un proyector a la lista de las letras, mientras que tanto la

reproducción de un músico o banda o reproducir música de una grabación. Crear un ambiente animado y asegurarse que se les pida a los participantes dar una lista de canciones que disfruten la mayoría al cantar con un grupo. Algunas opciones clásicas de diversión puede ser “High Hopes”, “No sentarse bajo el árbol de Apple”, o algo más melancólico como “As Time Goes By”, si los ancianos quieren algo nostálgico. Cantar juntos puede ser una experiencia buena unión, dejando que las emociones que todos se sientan felices y tristes — — en un entorno seguro y propicio.

Karaoke es más individualizado que un cantar. Traer una máquina de karaoke y ofrecer las letras. Crear una atmósfera de club con un poco de luz atenuada o luz de las velas. Hacer grabaciones de sus canciones favoritas, si es posible. Karaoke da a los ancianos la oportunidad de brillar por unos instantes con sus compañeros.

Hay músicos que se especializan en la realización de obras de caridad y para los ancianos. Hay que adaptar su funcionamiento para interactuar con las personas mayores y reproducir canciones especialmente para adaptarse a sus gustos. Estos artistas no sólo se realizan durante las vacaciones. *Se pueden organizar programas especiales basados en la edad de la audiencia y los intereses.*

Adivina la Canción.

Esta actividad requiere un equipo de música. Juega fragmentos de canciones y pedir a los participantes de adivinar el nombre de la canción, así como el artista y cuando la canción se estrenó y fue muy popular. Los jugadores pueden trabajar juntos para hacer la actividad más divertida y de colaboración.

Círculo de Tambores

Un círculo de tambores no es sólo para los festivales de música al aire libre

para los jóvenes. Las personas mayores pueden disfrutar de esta actividad relajante en el que se reúnen en un círculo y tocar la batería de su elección. Se puede hablar con el centro de percusión para ver si puede ser capaz de “préstamos” a diferentes tipos de tambores en diferentes momentos. No olvidar el incluir maracas, shakers huevo y panderetas para variar ocasionalmente en las sesiones de tambor. Dejar que los participantes ancianos sean guía de la dirección, el ritmo, el tempo y el ritmo que la percusión tiene.

Silvia Los Santos señala que,

"La musicoterapia es, esencialmente, un lenguaje emocional. El compositor intenta plasmar una serie de sentimientos, pero es el oyente quien transfiere a esa melodía su propio estado de ánimo, sus recuerdos y las circunstancias de su vida pasada. Cada persona le da significado a la música, y este significado va cambiando de una hora a otra y de un día a otro" (Los Santos, 2002)

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

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

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

Ejercicios

Entre los ejercicios que se pueden poner en práctica se encuentran los ‘viajes musicales’, que consisten en la realización de viajes imaginarios mediante la combinación de la visualización de paisajes o escenas y música evocadora. De esta manera, “los enfermos pueden trasladarse mentalmente a un lugar ficticio y realizar ‘viajes’, aunque sean imaginarios, fuera del hospital”.

Una prueba más de que la música puede mejorar la calidad de vida de los pacientes mayores se halla en un estudio realizado por Serafina Poch en un grupo de once pacientes del recientemente desaparecido Instituto Psiquiátrico Tomás Dolsa, de Barcelona. Los resultados del trabajo, que tuvo una duración de tres meses, indicaron que la musicoterapia “proporcionaba un mayor apoyo emocional casi en el 85 por ciento de los casos y favorecía la activación sensorial y motora de pacientes muy sedentarios”.

Relaciones Interpersonales

Asimismo, la música se convirtió en un excelente medio para fomentar “las relaciones interpersonales, que mejoraron hasta en un 48 por ciento, y para

la expresión de sentimientos, lo cual resulta significativo si se tiene en cuenta que algunos de los pacientes ni siquiera hablaban”.

Para que la musicoterapia aporte beneficios las sesiones no deben componerse exclusivamente de técnicas musicales, sino que debe tener un contenido psicoterapéutico, pues uno de los principales beneficios de la musicoterapia es que “ayuda a tomar contacto con la vida emocional del paciente. Es imprescindible establecer una buena comunicación con el paciente, hacerle tomar contacto temporal con su entorno y conectar con su vida emocional”.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Metodología

La presente investigación se enmarca en un método descriptivo, analítico, documental y bibliográfico. Asumiendo para su fundamentación los planteamientos de Buendía y Colas (2008) y Van Dale y Meyer (2001). El método descriptivo tiene como objetivo describir sistemáticamente los hechos y proponer soluciones, a través del análisis de una realidad, con propuestas factibles de realizar, los autores coinciden que esta metodología facilita:

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

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

3.2 Cuadro Matriz de Operacionalización

| CUADRO MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN | | |
|--|-----------------------------------|---|
| Objetivo General Crear un programa de música integral para el aprendizaje de los adultos mayores, en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad de la Universidad de Panamá. | | |
| <i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i> | <i>INDICADORES</i> | <i>RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN</i> |
| 1. Mencionar los cambios que sufre el adulto al llegar a la tercera edad | Cambios Físicos y Psicológicos | Revisión Documental Revisión Bibliográfica |
| 2. Señalar las necesidades que afronta el adulto mayor en cuanto a su bagaje cultural | Necesidades del Adulto Mayor | Observaciones Entrevistas |
| 3. Identificar programas de música que sean atractivos y funcionales para el aprendizaje de los adultos mayores | Programas de Música | Métodos de Aprendizaje Dalcroze Orff Kodaly Musicoterapia |
| 4. Señalar los beneficios que brindan los programas de música para los adultos mayores | Beneficios del Programa de Música | Revisión Documental Revisión Bibliográfica |
| 5. Diseñar la propuesta del Programa de Música Integral para los adultos mayores en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad | Propuesta | Revisión Bibliográfica Revisión Documental |

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE MÚSICA INTEGRAL PARA EL ADULTO MAYOR Y SU INSERCIÓN EN EL ÁMBITO LABORAL

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

Se procedió a confeccionar un programa de música que está dividido en cursos progresivos para que el adulto mayor pueda adquirir los conocimientos básicos e ir poniéndolos en práctica con actividades varias mientras vaya avanzando en los mismos.

Se inicia el programa con el curso de percepción, el cual consiste en reconocer los factores más generales de la música: entonación, lectura y audición.

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

Seguidamente, el conocimiento teórico y literario: aprendizaje de los signos musicales, escritura musical y los períodos de la música.

Después están las aptitudes instrumentales y corales. Consiste en el aprendizaje básico de un instrumento musical o coro.

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

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

Se estará observando el progreso y midiendo su desempeño de forma andragógica. Luego, se van señalando los resultados previstos y las diversas oportunidades de trabajo que existen en la sociedad panameña: instituciones municipales, academias, agrupaciones musicales, entre otras.

4.1 Curso 1: PERCEPCIÓN

Duración: 1 Cuatrimestre

Desglose del Curso: 3 Módulos

I - Entonación

1.1 Descripción: Consiste en cantar las notas musicales, ya sea en forma de notas simples, escalas o intervalos. Se utilizaría un piano para tener referencia.

1.2 Objetivo General: Reconocer tanto rítmica como melódicamente fragmentos musicales

1.3 Contenido y Actividades:

1.3.1 Solfeo Rítmico: El facilitador comienza a utilizar sus manos para percutir diversos ritmos y los estudiantes repiten lo ejecutado.

1.3.2 Solfeo Melódico: El facilitador canta notas, intervalos y escalas, y es repetida por los estudiantes.

1.4 Evaluación: Entonar la escala de su registro vocal de forma ascendente y descendente.

1.5 Recurso Material: Piano, sillas.

1.6 Bibliografía: Lemoine, Carulli. *Solfeo de los Solfeos*. Editorial Latinoamericana. Bogotá, Colombia. 1998.

II - Lectura

2.1 Descripción: Es el reconocimiento visual de los signos musicales de forma sencilla para familiarizarse con los mismos mientras se entona.

2.2 Objetivo General: Desarrollar la capacidad de leer musicalmente diversas combinaciones melódicas y rítmicas.

2.3 Contenido y Actividades:

2.3.1 Reconocimiento Musical: De manera muy general, se van relacionando diversos signos musicales en un fragmento musical. Ejemplo: Pentagrama, clave, compás, etc.

2.3.2 Lectura Relacionada: Práctica de asociación de los signos musicales en una partitura.

2.3 Evaluación: Leer una partitura musical en base a la asociación de signos.

2.4 Recurso Material: Partitura musical, sillas.

2.5 Bibliografía: Lemoine, Carulli. *Solfeo de los Solfeos*. Editorial Latinoamericana. Bogotá, Colombia. 1998.

III - Audición

3.1 Descripción: Mediante el uso del piano o equipo de audio se pretende reconocer diversos sonidos, alturas, timbres e intensidad.

3.2 Objetivo General: Distinguir auditivamente el timbre, altura, duración e intensidad del sonido.

3.3 Contenido y Actividades:

3.3.1 Ejercicio Auditivo: Con la ayuda del piano, reconocer los sonidos graves y agudos, fuertes y débiles.

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

3.5 Recurso Material: Piano, sillas.

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

4.2 Curso 2: COMUNIDAD MUSICAL

Duración: 1 Cuatrimestre

Desglose del Curso: 2 Módulos

I - Métodos de Aprendizaje Musical.

1.1 Descripción: Basado principalmente en la pedagogía, se adecua a la respuesta individual y colectiva de estímulos en el aprendizaje por medio de la música.

1.2 Objetivo General: Desarrollar la actividad psicomotora a través de la memoria musical y el uso del cuerpo.

1.3 Contenido:

1.3.1 Dalcroze.

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

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

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

1.3.1.4 Recurso Material: Instrumentos de Percusión, Piano.

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

1.3.2 Orff.

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

1.3.2.2 Actividades: En un círculo (ronda), el facilitador inicia movimientos sencillos, ya sean percutidos o entonados para que los demás lo imiten de forma individual, preferiblemente iniciando del lado izquierdo de la primera persona. Lo interesante de esto es que cuando va repitiendo lo ejecutado, tiene que agregar un cambio rítmico o entonado nuevo al mismo para enriquecerlo y luego la otra persona tiene que imitarlo, a su vez tiene que seguir agregando otra variación rítmica o entonada hasta completar la ronda.

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

1.3.2.4 Recursos Materiales: Instrumentos musicales.

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

1.3.3 Kodaly.

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

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

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

1.3.3.4 Recursos Materiales: Sillas.

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

II - Musicoterapia.

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

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

2.3 Contenido:

2.3.1 Conversaciones

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

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

2.3.1.3 Evaluación: Consiste en una corta exposición de su tema musical favorito a fin de entusiasmar a sus compañeros de clase con el mismo. Los grupos serán de 2 personas.

2.3.1.4 Recursos Materiales: Equipo Audio Visual.

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

2.3.2 Bailes

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

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

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

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

2.3.3 Cantos

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

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

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

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

4.3 Curso 3: CONOCIMIENTO TEÓRICO Y LITERARIO

Duración: 1 Cuatrimestre

Desglose del Curso: 3 Módulos

I - Signos Musicales

- 1.1 Descripción: Consiste en la explicación de todos los signos en la cual se escribe la música para su reconocimiento.
- 1.2 Objetivo General: Aprender los signos musicales más importantes que existen en la música.
- 1.3 Contenido y Actividades:
 - 1.3.1 Reconocimiento de los Signos Musicales: Se muestra un listado con los diversos signos musicales que se usan en la música para su aprendizaje y posterior reconocimiento en las partituras. Ejemplo: Pentagrama, cifra de compás, clave, redonda, blanca, etc. Además, se explica el uso de cada uno de ellos.
- 1.4 Evaluación: Reconocer y explicar brevemente los signos musicales que están en una partitura musical.
- 1.5 Recurso Material: Tablero, marcadores, sillas, bolígrafos, hojas de pentagrama.
- 1.6 Bibliografía: Cordantonopulos, Vanesa. Curso Completo de Teoría de la Música. Consultado el día 22 de diciembre de 2011, de la World Wide Web: [http:// www.lapalanca.com](http://www.lapalanca.com).

II - Escritura Musical

- 2.1 Descripción: Es la práctica de escribir todos los signos musicales y su desarrollo para la fluidez.
- 2.2 Objetivo General: Conocer la forma de escribir los signos musicales en un pentagrama.

2.3 Contenido y Actividades:

2.3.1 Escritura Básica: Consiste en escribir en un pentagrama los diversos signos musicales que existen. Ejemplo: Blancas, negras, intervalos, comas, barras, etc.

2.3.2 Escritura Práctica: Consiste en escribir un fragmento musical usando adecuadamente los signos musicales aprendidos.

2.4 Evaluación: Escribir correctamente una línea melódica con los signos musicales y explicar el procedimiento.

2.5 Recurso Material: Pentagrama, piano, lápiz, sillas, borrador.

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

III - Períodos de la Música

3.1 Descripción: De manera muy sencilla y general se explica todos los períodos en la cual la música ha evolucionado hasta hoy día.

3.2 Objetivo General: Conocer de forma sencilla los períodos en la cual ha evolucionado la música.

3.3 Contenido y Actividades:

3.3.1 Períodos Barroco, Clásico, Romántico, Impresionismo, Siglo XX y XXI. Se conocerán los cambios más importantes de la época, sus compositores sobresalientes y repertorio más relevante.

3.3.2 Se procederá a mostrar partituras musicales de la época para su lectura y audición.

3.4 Evaluación: Dinámica grupal en la cual se explica el período musical favorito y es defendido ante los demás. La cantidad de grupos se basará en los períodos presentados.

3.5 Recurso Material: Equipo audiovisual, partitura musical.

3.6 Bibliografía: Palisca, Claude V. Norton Anthology of Western Music. Editorial Norton & Company. Impreso en Estados Unidos de América. (1996).

4.4 Curso 4: APTITUDES INSTRUMENTALES Y CORALES

Duración: 1 Cuatrimestre

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

I - Aprendizaje Básico de un Instrumento Musical.

1.1 Descripción: Consiste en utilizar los conocimientos adquiridos para iniciar el aprendizaje inicial de un instrumento musical. Aunque está la libertad por escogencia del instrumento, se tratará en lo posible de incidir en aquellos instrumentos que sean tanto melódicos como armónicos y tengan una mayor demanda en la sociedad, ejemplo, el piano y la guitarra. Los otros, serán a petición exclusiva del estudiante, previa notificación.

1.2 Objetivo General: Desarrollar los conocimientos básicos en la respiración, sonoridad y técnica del instrumento a ejecutar.

1.3 Contenido y Actividades:

1.3.1 Respiración: Se enseñan técnicas para aprender a respirar correctamente, específicamente, la costo-diafragmática.

1.3.2 Reconocimiento del Instrumento Musical Escogido: Se enseña el ensamblaje del instrumento, las partes del mismo, la postura al ejecutar, su cuidado y mantenimiento.

1.3.3 Sonoridad y Técnica: Se procede a enseñar ejercicios para el desarrollo de la sonoridad y la técnica del instrumento (digitación).

1.4 Evaluación: Se evalúa al estudiante desde que instala el instrumento musical hasta que ejecuta alguna lección técnica seleccionada.

1.5 Recurso Material: Instrumento musical, Método de estudio, atril, metrónomo, afinador, sillas.

1.6 Bibliografía: Thompson, John. Easy Piano Course. Editora Hal Leonard. Estados Unidos. (2005)

II - Aprendizaje Básico en la Formación Coral.

2.1 Descripción: Consiste en utilizar los conocimientos adquiridos para iniciar el aprendizaje inicial en la formación de un coro. Desde lo individual hasta lo grupal.

2.2 Objetivo General: Desarrollar los conocimientos básicos en la respiración, vocalización y repertorio a seleccionar.

2.3 Contenido y Actividades:

2.3.1 Respiración: Se enseñan técnicas para aprender a respirar correctamente, específicamente, la costo-diafragmática.

2.3.2 Colocación y Vocalización: Se enseña la postura correcta para cantar, la forma de colocar de la voz, ejercicios de vocalización para unificar y seleccionar las voces, además el cuidado y mantenimiento de la voz.

2.3.3 Selección de Repertorio: Se procede a enseñar el repertorio progresivo y adecuado para iniciar un coro, desde dos hasta cuatro voces.

2.4 Evaluación: Se evalúa al estudiante desde que coloca su coro hasta que ejecuta alguna vocalización seleccionada.

2.5 Recurso Material: Método de vocalización, atril, repertorio para coro, metrónomo y sillas.

2.6 Bibliografía: Bustos Sánchez, Inés. La Voz: La Técnica y la Expresión. Editorial Paidotribo. España, 2003.

4.5 Curso 5: MÚSICA APLICADA EN GÉNEROS PUNTUALES

Duración: 1 Cuatrimestre

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

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

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

I - Erudita

1.1 Actividades:

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

II- Canciones Infantiles

2.1 Actividades:

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

III- Popular

3.1 Actividades:

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

IV- Panameña

4.1 Actividades:

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

Evaluación: Se ejecutarán las obras aprendidas en una presentación.

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

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

4.6 Curso 6: FASE PRÁCTICA

Duración: 1 Cuatrimestre

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

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

I - Clase Particular y Grupal

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

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

1.3 Contenido y Actividades

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

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

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

1.6 Bibliografía: Ortiz Alexander (2005). El Arte de Enseñar: ¿Cómo preparar y desarrollar clases de calidad? Consultado el 23 de

Diciembre de 2011 en la World Wide Web:

<http://www.monografias.com/trabajos26/clases-de-calidad/clases-de-calidad.shtml>

II - Ejecución Musical

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

4.7 Resultados Previstos

En base a lo aprendido durante este programa de música, el egresado será:

- . Un adulto mayor con conocimiento básico de la música tanto teórico y literal como ejecutante.
- . Un amante de las artes que podrían invertir en la formación de nuevas generaciones en la misma.

4.8 Oportunidades de Trabajo

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

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

CONCLUSIONES

1. Los cambios que sufre el adulto mayor son consecuencia de una larga faena de vida: stress laboral, familiar, económico, salud, y otros. Esta es la etapa en la cual se sufre por lo acontecido en la juventud: enfermedades tanto físicas como mentales, los movimientos corporales son más lentos y las perspectivas de la vida se ven más cortas.
2. El adulto mayor necesita buscar nuevas alternativas para enfrentar esta etapa de la vida. El entretenimiento en áreas recreativas, que lo ayuden a distraer su mente y que a su vez lo hagan sentir útil, son muy importantes.
3. La música, a través del tiempo, ha sido una alternativa para los adultos mayores, ya que a través de estos programas, su cuerpo y mente se benefician. Es decir, que la constante interacción con la música harán del adulto mayor una persona que pueda desarrollar sus necesidades físicas, mentales y sobre todo, artísticas. Esta última, mayormente reprimida en sus años de juventud.
4. Entre los métodos de aprendizaje musical, Dalcroze, Orff y Kodaly, si bien fueron creados para los niños, con el tiempo se ha demostrado que para los adultos mayores despierta aún más su actividad psicomotora, lo cual es muy importante para su desenvolvimiento diario.
5. El programa de música integral que se ha creado para los adultos mayores en la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad en la Universidad de Panamá está confeccionado de forma progresiva y desde su primer curso, con la debida orientación andragógica, habrá resultados

favorables y al finalizarlo, no solo se tendrá un adulto mayor alegre con conocimientos musicales, sino un ser productivo, capaz de transmitir ese conocimiento ya sea en la enseñanza o en la ejecución musical.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Blanco, Enrique (2007). Musicoterapia en la Tercera Edad. Imprenta Universitaria. Panamá.
2. Buendía y Colas (2008). Investigación Educativa. ALFAR Sevilla
3. Burgos, Augusto (2007). Metodologías en la Enseñanza de la Música. Editorial Educar. Buenos Aires, Argentina.
4. Cornejo, Aura. (2005). Actividades de Música para la Tercera Edad. Bogotá, Colombia.
5. De Barrios, Argénida (2004). Universidad del Trabajo y la Tercera Edad. Imprenta Universitaria. Panamá.
6. De Barrios, Argénida (2005). Recapitulación y Análisis sobre la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad. Imprenta Universitaria. Panamá.
7. Escala Sáenz, Elena. (2003). Una Canción Terapéutica para la Tercera Edad. Revista De Medicina. México.
8. España Van Dale, D Meyer (2001). Manual de Técnicas de las Investigaciones Sociales. Barcelona España
9. Fajn, Sergio (2007). Recreación en la Vejez. Editorial de La Universidad Maimónides. Argentina

10. Garcés, María Anabel (2005). La Musicoterapia y la Tercera Edad. Editorial Educar. España.
11. García De Paredes, Gustavo (1994). Una Nueva Universidad. Discurso al aceptar postulación a la Rectoría de la Universidad de Panamá. República de Panamá.
12. Llavina Rubio, Núria (2010). Los Beneficios de la Música en la Tercera Edad. Editorial Pals, Argentina.
13. Los Santos, Silvia F. (2002). La Recreación en la Tercera Edad. Revista Buenos Aires, Argentina.
14. Maínez Phillips, Maybel (2010). No Hay Edad para Aprender. Editorial Prensa. Panamá.
15. Murillo, Lastenia (2001). La Atracción en la Tercera Edad. Editorial Prensa. Panamá.
16. Sánchez, Carolina (2011). Una Universidad al Servicio del Adulto Mayor. Editorial Día a Día. Panamá.
17. Universidad de Panamá (2010). Bodas de Diamante de la Universidad de Panamá. Libro presentado por el Septuagésimo Quinto Aniversario de la Universidad de Panamá. Imprenta Universitaria. Panamá
18. Vidret, Marcos (2010). Musicoterapia en la Tercera Edad. Editorial de la Asociación Argentina de Musicoterapia. Buenos Aires.

Bibliografía consultada en la Web

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