

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE VERAGUAS
FACULTAD DE BELLAS ARTES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN MÚSICA



**“PROPUESTA PARA MEJORAR LOS GRUPOS MUSICALES DE LA TERCERA
EDAD EN LA CIUDAD DE SANTIAGO, PROVINCIA DE VERAGUAS”**

POR
JOSÉ AGUSTÍN JIMÉNEZ RAMOS
9-708-1188

**TESIS SOMETIDA A LA CONSIDERACIÓN DE
LA VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y
POSTGRADO DE LA UNIVERSIDAD DE
PANAMÁ PARA OPTAR AL TÍTULO DE
MAGÍSTER EN MÚSICA.**

PANAMÁ, REPÚBLICA DE PANAMÁ
2016

57

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN MÚSICA

FACULTAD DE BELLAS ARTES

Nº DE CÓDIGO:

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: JOSÉ AGUSTÍN JIMÉNEZ RAMOS

CÉDULA: 9-708-1188

TÍTULO AL QUE ASPIRA: MAESTRÍA EN MÚSICA

TEMA DE LA TESIS: "PROPUESTA PARA MEJORAR LOS GRUPOS MUSICALES DE LA TERCERA EDAD EN LA CIUDAD DE SANTIAGO, PROVINCIA DE VERAGUAS"

RESUMEN EJECUTIVO: EL PRESENTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ESTÁ SUSTENTADO EN UNA PROPUESTA BASADA EN METODOLOGÍAS Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJES, QUE BUSCAN MEJORAR LOS GRUPOS MUSICALES DE LA TERCERA EDAD EN LA CIUDAD DE SANTIAGO, PROVINCIA DE VERAGUAS

NOMBRE DEL ASESOR: MAGÍSTER ORLANDO CORNEJO

FIRMA DEL ASESOR: _____

FIRMA DEL ESTUDIANTE: _____

APROBADO POR: _____

COORDINADOR DEL PROGRAMA

DIRECTOR DE POST-GRADO Y MAESTRÍA

FECHA: _____

10 OCT 2016

Obsequio Autor

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a todas las personas de la tercera edad de la provincia de Veraguas, con la esperanza de que abra puertas de bendiciones para ellos y sus familiares.

A mis hijos Luciani, Rosaris, Valerie, Angely y José Andrés, quienes han sido mi inspiración en todos mis proyectos y siempre los tendré presentes en mi caminar por la vida.

A mi esposa Erica, por acompañarme y motivarme en los momentos más difíciles y extraordinarios de mi existencia.

A mis padres Gavina q.e.p.d y Rupertino, quienes formaron en mí, competencias y valores, a fin de ser un profesional responsable, dispuesto y siempre anuente a colaborar con el desarrollo y progreso de mi familia, mi comunidad y mi patria.

A mis hermanos y amigos, por sus voces de aliento y esperanza. Hoy alcanzo uno de mis peldaños profesionales, y siempre les estaré agradecido por sus oraciones y palabras de estímulo.

JOSÉ AGUSTÍN JIMÉNEZ RAMOS

AGRADECIMIENTO

“Le dijo Jesús: Yo soy la resurrección y la vida, quien cree en mí, aunque hubiera muerto, vivirá: Y todo aquel que vive y cree en mí, no morirá para siempre. ¿Crees tú esto? Juan 11. 25, 26

Primeramente, doy gracias a Dios, creador de todas las cosas, por darme sabiduría, paciencia y tolerancia, para lograr mis metas profesionales y servir a mi prójimo y a la humanidad

Al magíster **ORLANDO CORNEJO**, por su valiosa tutoría y evaluación de este trabajo de investigación

A directivos y miembros de los grupos de la tercera edad “Mi Alegría de Vivir” y “Vida Feliz”, por sus testimonios, cooperación y ayuda en el logro de los objetivos de este estudio

A todos aquellos que, de una manera u otra, colaboraron en la organización, desarrollo y culminación de este importante proyecto, un aporte a la cultura de la región veraguense

JOSÉ AGUSTÍN JIMÉNEZ RAMOS

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTO	V
TABLA DE CONTENIDO.....	VII
ÍNDICE DE CUADROS, GRÁFICAS Y DIAGRAMAS.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	XVII
RESUMEN.....	XX
SUMMARY	XXI
CAPÍTULO PRIMERO: EL PROBLEMA POR ESTUDIAR	1
1.1. Antecedentes	2
1.2. Planteamiento del Problema.....	4
1.3. Justificación del estudio.....	5
1.4. Objetivos.....	7
1.4.1. Generales.....	7
1.4.2. Específicos.	7
1.5. Alcance y limitaciones del estudio.....	8
1.5.1. Alcance	8
1.5.2 Limitaciones	8
1.6. Glosario de términos básicos.....	8
CAPÍTULO SEGUNDO: MARCO TEÓRICO	11
2.1. Concepto del término música	12
2.1.1. Breve reseña histórica	14
2.1.2. La Música en la sociedad y la cultura	16
2.2. Distintos géneros musicales existentes	20

2.3. La música y su influencia en los estilos de vida del adulto mayor	21
2.3.1. Mejora la capacidad de Aprendizaje	26
2.3.2. La musicoterapia para la vida adulta	27
2.3.2.1. Beneficio cognitivo	29
2.3.2.2. Beneficios físicos	29
2.3.2.3. Beneficios sociales, emocionales y espirituales	29
2.4. Generalidades de los grupos de la tercera edad que existen en la ciudad de Santiago de Veraguas	30
2.5. Importancia de la música vocal para los adultos de la tercera edad	39
2.6. Realidad de los grupos de la tercera edad del estudio en cuanto a las organizaciones corales	42
2.7. Limitaciones que presentan los adultos mayores en la ciudad de Santiago para acceder a actividades musicales	45
CAPÍTULO TERCERO: MARCO METODOLÓGICO	48
3.1. Diseño de la investigación	49
3.2. Tipo de estudio	49
3.3. Población.....	50
3.3.1. Sujetos	50
3.3.2. Muestra	50
3.3.3. Tipo de Muestra	51
3.4. Las variables del estudio.....	51
3.4.1. Independiente	51
3.4.2. Dependiente.....	51
3.5. Operacionalización de las variables (ver cuadro 4).	51

3.6. Instrumentos y técnicas de recolección de datos	52
3.6.1. Análisis de documentos	53
3.6.2. Consultas bibliográficas	53
3.6.3. Observaciones directas	54
CAPÍTULO CUARTO: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	55
4.1. Encuesta aplicada a adultos de la tercera edad en la ciudad de Santiago de Veraguas	56
CAPÍTULO QUINTO: PROPUESTA PARA CONFORMAR GRUPOS CORALES EN LOS GRUPOS DE LA	
TERCERA EDAD	76
5.1. Introducción	77
5.2. Justificación de la propuesta	78
5.3. Objetivos	79
5.3.1. Generales	79
5.3.2. Específicos	79
5.4. Denominación de la propuesta	80
CONCLUSIONES	88
RECOMENDACIONES	91
BIBLIOGRAFÍA	94
ANEXOS	97

ÍNDICE DE CUADROS, GRÁFICAS Y DIAGRAMAS.

ÍNDICE DE CUADROS

N.º	DESCRIPCIÓN	PÁG
Cuadro N° 1	Grupo de la tercera edad "Mi Alegría de Vivir. Ciudad de Santiago, 2016.	34
Cuadro N° 2	Grupo de la tercera edad "Vida Feliz". Ciudad Santiago 2016.	35
Cuadro N° 3	Muestra seleccionada para la realización del estudio.	51
Cuadro N° 4	Operacionalidad de las variables.	52
Cuadro N° 5	Grupo de la tercera edad al que pertenece el encuestado	56
Cuadro N° 6	Apoyo que han recibido los grupos de la tercera edad por parte de las autoridades gubernamentales, para su funcionamiento y desarrollo.	58
Cuadro N° 7	Apoyo que los grupos de la tercera edad reciben, de las empresas privadas de la ciudad de Santiago de Veraguas.	60
Cuadro N° 8	Opinión sobre la calidad de vida del adulto mayor en la actualidad.	61
Cuadro N° 9	Práctica de la música por el adulto mayor en la ciudad de Santiago de Veraguas.	63
Cuadro N° 10	Actividad musical realizada por el adulto mayor en la etapa de su adolescencia.	64
Cuadro N° 11	Participación del adulto en agrupaciones musicales de	66

	la ciudad de Santiago de Veraguas.	
Cuadro N° 12	Actividad musical en el que ha participado el adulto mayor de “Mí Alegría de Vivir” y “Vida Feliz” en la ciudad de Santiago de Veraguas.	68
Cuadro N° 13	Persona responsable de preparar al adulto mayor en su grupo musical.	69
Cuadro N° 14	Docencia, sobre los beneficios de la música, recibida por el adulto mayor seleccionado para el estudio.	71
Cuadro N° 15	Opinión del encuestado sobre la actividad musical en la cual le gustaría participar.	72
Cuadro N° 16	Instrumento musical que les agradaría ejecutar al adulto mayor.	74

ÍNDICE DE GRÁFICA

N.º	DESCRIPCIÓN	PÁG
Gráfica N° 1	Grupo de la tercera edad al que pertenece el encuestado	57
Gráfica N° 2	Apoyo que han recibido los grupos de la tercera edad por parte de las autoridades gubernamentales, para su funcionamiento y desarrollo	59
Gráfica N° 3	Apoyo que los grupos de la tercera edad reciben, de las empresas privadas de la ciudad de Santiago de Veraguas	60
Gráfica N° 4	Opinión sobre la calidad de vida del adulto mayor en la actualidad	62
Gráfica N° 5	Práctica de la música por el adulto mayor en la ciudad de Santiago de Veraguas	63
Gráfica N° 6	Actividad musical realizada por el adulto mayor en la etapa de su adolescencia	64
Gráfica N° 7	Participación del adulto en agrupaciones musicales de la ciudad de Santiago de Veraguas	67
Gráfica N° 8	Actividad musical en el que ha participado el adulto mayor de “Mí Alegría de Vivir” y “Vida Feliz” en la ciudad de Santiago de Veraguas	68
Gráfica N° 9	Personas responsables de preparar al adulto mayor en su grupo musical	69

Gráfica N° 10	Docencia, sobre los beneficios de la música, recibida por el adulto mayor seleccionado por el estudio.	71
Gráfica N° 11	Opinión del encuestado sobre la actividad musical en la cual le gustaría participar y practicar instrumentos.	73
Gráfica N° 12	Instrumento musical que le agradaría ejecutar al adulto mayor.	74

ÍNDICE DE DIAGRAMAS

N.º	DESCRIPCIÓN	PÁG
Diagrama N° 1	Aspectos importantes de la música.	13
Diagrama N° 2	La música en la sociedad y la cultura.	19
Diagrama N° 3	Géneros musicales.	20
Diagrama N° 4	Beneficio de la musicoterapia en el adulto mayor.	30
Diagrama N° 5	Actividades que realizan los grupos de la tercera edad. Ciudad de Santiago de Veraguas.	37
Diagrama N° 6	Limitaciones del adulto mayor al aprender música.	47
Diagrama N° 7	Agrupaciones corales.	80
Diagrama N° 8	Clasificación de las voces.	82
Diagrama N° 9	Organización de las voces.	83

INTRODUCCIÓN

Al llegar a la tercera edad, las personas buscan una nueva manera de enfrentarse a esa etapa a través de faenas que estimulen su cuerpo, mente y espíritu. Aprender música, es un complemento importante en su devenir diario.

A raíz de este planteamiento, el objetivo central de este estudio es aportar ideas, estrategias, actividades y métodos encaminados a mejorar, fortalecer y formar grupos musicales, para que los adultos mayores, puedan aprender a vivir la música plenamente y sin presiones del medio, la familia o la sociedad.

La propuesta está basada en señalar metodologías y estrategias de aprendizajes que motiven a estos adultos a organizar grupos corales o musicales para desarrollar sus habilidades y mejorar sus estilos de vida.

El estudio está estructurado en cinco capítulos. El primero presenta el problema por estudiar, la importancia, justificación del estudio, los objetivos, el alcance y las limitaciones. El segundo apartado es el marco teórico, que recoge aspectos sobre el tema del adulto mayor, sus características y la importancia de la música para esta etapa de la vida. El tercero es el marco metodológico, donde se menciona la metodología utilizada para este estudio. En el cuarto se analizan los resultados, presentados en tablas y gráficas, y en el quinto, se ofrece una propuesta orientada a la formación de coros como una opción para lograr que la música transforme los estilos de vida del adulto mayor, al demostrar sus habilidades o destrezas, y sirva como terapia frente a sus limitaciones y problemas emocionales y psicológicos.

Se espera que este trabajo sea una guía en la implementación de nuevos programas para los adultos mayores, y se satisfagan sus necesidades varias, de manera que logren insertarse en la sociedad.

RESUMEN.

Esta investigación titulada “Propuesta para mejorar los grupos musicales de la tercera edad en la ciudad de Santiago, provincia de Veraguas”, tuvo como propósito indagar acerca de los grupos de adultos mayores Mi Alegría de Vivir y Vida Feliz y el aporte que puede hacer la música para mejorar y cambiar sus estilos de vida. Se utiliza como diseño el descriptivo, que analiza el discurso explícito y presenta la realidad de esos grupos, realidad que sirve, a su vez, como evidencia en el desarrollo de este estudio. El estudio recoge aportes significativos de los grupos de la tercera edad de esta región y sus avances musicales dentro de la agrupación a la que pertenecen. Reflejan sus carencias artísticas musicales y la necesidad que tienen de contar con un personal especializado y permanente que los prepare en estos tipos de actividades para poder dar lo mejor de ellos. La propuesta expone algunos lineamientos didácticos para la conformación de grupos corales por parte de un personal especializado que apoye a los adultos mayores en el logro de este importante objetivo, y, así, los grupos de la tercera edad Mi Alegría de Vivir y Vida Feliz cuenten con un grupo coral, para realizarse como personas en la sociedad.

SUMMARY

This research which is titled "***Proposal to improve the elderly musical groups in Santiago, Province of Veraguas***" had the main objective of inquire into the older adults groups *Mi alegría de Vivir (My joy of living)* and *Vida Feliz (Happy Life)* and the contribution that music can do to improve and change their lifestyles. It is used the descriptive design, which analyzes the explicit speech and it presents the reality of these groups. This reality, functions, at the same time, as an evidence for the development of this study. The study contains important contributions of the elderly groups in this region and their musical advances inside the groups which they belong to. It is reflected the musical artistic lacks and the need that they have to count on a special and permanent personal; who trains them in this types of activities. The proposal exposes some didactic guidelines for the conformation of choral groups by specialized personal that help elderly people to reach this important objective. This way, elderly groups: *Mi Alegría de Vivir* and *Vida Feliz* could count with a choral group to develop themselves as human beings in the society.

CAPÍTULO PRIMERO: EL PROBLEMA POR ESTUDIAR

1.1. Antecedentes

La educación musical nace con la creatividad presente en todos los seres humanos desde épocas remotas.

El adulto mayor siempre se ha visto en la necesidad de refugiarse en la música y actividades afines, para mejorar y estabilizar sus estilos de vida. Así se observa en las grandes culturas y civilizaciones, donde los reyes y emperadores utilizaban la música para relajarse y armonizar el ambiente.

Hoy día, para educar musicalmente a una persona de cualquier edad es necesario utilizar una estrategia adecuada que la estimule y provoque una conducta receptora y creativa en el plano musical.

Desde hace mucho tiempo, se ha visto la necesidad de desarrollar en los adultos mayores habilidades que les permitan mejorar su incursión social mediante la participación en grupos y actividades que les faciliten una vida plena y feliz.

En muchos países, existen lugares apropiados para el adulto mayor, donde este realiza sus prácticas musicales diseñadas, específicamente, para él, donde se pueden alcanzar finalidades beneficiosas en diferentes planos personales.

Se han efectuado estudios donde se consideran aspectos relevantes sobre la participación del adulto mayor en grupos musicales. Rubén Cisneros P, en su trabajo "La música y su importancia en el adulto mayor", recoge datos valiosos sobre la música en la vida del adulto, considerada como terapia para mejorar sus estilos de vida. Vilma Pérez también desarrolló un estudio sobre la música como

transformadora de modos de comunicación, el gesto, la mímica y otras actividades propias de los seres humanos. Ese estudio titulado “La música un medio de comunicación en todas las edades”, enfoca cómo, mediante la música, el hombre en todos los tiempos se comunicaba y expresaba sus sentimientos, a través de cantos, bailes, etc.

Muchas investigaciones realizadas han demostrado que la música es un elemento fundamental en la vida de los seres humanos desde que estos poblaron la tierra.

Se ha visto que, con el correr de los años, la música ha sufrido transformaciones debido al impacto de los tiempos y los cambios. Se ha hecho más sofisticada y cambiante, pero sus efectos y su importancia en la vida de las personas no han variado.

Estudios han demostrado que uno de los grupos sociales más beneficiados con la música es el de los adultos mayores. Se ha visto, cómo se han refugiado en ella para buscar momentos de esparcimiento, lo cual hacen incorporándose a grupos musicales como coros o ejecutando instrumentos de viento, cuerda, percusión, etc., ya que los entretiene y les permite relajamiento, tranquilidad, o sea una vida más placentera. Por eso, los médicos, y estudiosos de la música han determinado que es una terapia muy beneficiosa para la salud del adulto mayor.

El adulto mayor, actualmente, se ha agrupado tratando de darle a su vida tranquilidad, esparcimiento y alegría; pero han sido grupos abandonados y olvidados en algunos países por las autoridades gubernamentales, que no les

prestan las facilidades para que ellos se organicen y cuenten con los elementos necesarios para aprender música, contar con apoyo y orientación de personal especializado al respecto en pro de sus condiciones de vida.

Esas personas de la tercera edad organizan sus agrupaciones musicales y tratan de resaltar aquellas habilidades innatas, poco explotadas, pero que, con la ayuda especializada, pueden formar muy buenos grupos corales, conjuntos típicos, etc; y ejecutar algún instrumento musical, para participar en diferentes presentaciones y actividades culturales de la sociedad moderna.

1.2. Planteamiento del Problema

El adulto mayor, al llegar a esta etapa de vida, busca a través de la música un estímulo para desarrollar sus potencialidades y sensibilidad. Aprende formalmente esta rama del arte, fundamentada en los métodos de músicos especializados dedicados a estos menesteres.

En Panamá, en los últimos años, el número de adultos mayores está en constante aumento. Por ello, la necesidad de brindar a esta población de la sociedad programas recreativos y, a la vez, formativos en su nueva etapa de la vida. Entre estos programas están los musicales integrales para que puedan vivir la música a plenitud y sin presiones sociales.

Los grupos de la tercera edad, localizados en la ciudad de Santiago de Veraguas, desde hace varios años, se han organizado con la finalidad de pasar ratos de esparcimiento y mejorar sus estilos de vida.

Este estudio pretende, describir las características del adulto mayor, y destacar la importancia que tiene la música en esta etapa de la vida, a fin de incentivarlo a formar parte de los grupos musicales y actividades de esta índole, lo cual le favorecerá notablemente el mejoramiento de sus estilos de vida. Por eso, se pretende dar respuesta a la siguiente interrogante:

- ¿Cómo desarrollar y mejorar los grupos musicales para el aprendizaje de los adultos mayores en la ciudad de Santiago, provincia de Veraguas?

De la pregunta principal se desprenden las secundarias, a saber:

- ¿Cuentan los grupos de la tercera edad en la ciudad de Santiago con grupos organizados de música?
- ¿Cuáles son los grupos musicales con que cuentan los adultos mayores organizados en la ciudad de Santiago?
- ¿Qué tipo de apoyo y asesoramiento reciben estos grupos para llevar hacia adelante sus habilidades musicales?
- ¿Por qué no existen en estos grupos de adultos mayores, coros organizados y permanentes?
- ¿Qué tipo de apoyo reciben los grupos de la tercera edad, incluidos en este estudio, para la organización y mantenimiento de sus grupos musicales?

1.3. Justificación del estudio

Existe la necesidad de que el adulto mayor pueda realizar en su tiempo libre actividades que lo incentiven a cultivar un bagaje recreativo y, a la vez, tener la

oportunidad de formarse integralmente y poder insertarse en forma activa en las actividades culturales y folclóricas de la región de manera exitosa.

Es necesario 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 mayor siempre ha estado en contacto superficial con la música, lo cual es, una gran ventaja. Su experiencia en cuanto a sus gustos por este arte, lo hace participar activamente en grupos musicales. El uso de métodos de aprendizaje musical, ya sean melódicos o rítmicos, puede ayudar a despertar el interés de los senescentes al respecto.

Por ello, se pretende, a través de la propuesta, que el adulto mayor pueda conocer y desarrollar, paso a paso, los aspectos más importantes de la música, para una preparación óptima, y pueda expresar su arte a través de la enseñanza y ejecución musical básica.

Los beneficiados en el estudio serán, primeramente, los adultos mayores, ya que muchos de ellos mantienen interés y amor por la música en sus diferentes manifestaciones y, segundo, los profesionales de la música, pues, al enseñarla pondrán en práctica sus conocimientos aprendidos, ofrecerán una formación y preparación especializada y permanente y fortalecerán los grupos musicales existentes, como: conjuntos típicos, y coros, en su aspecto básico y en el aprendizaje de la interpretación de instrumentos musicales como el tambor o la guitarra.

Es necesario que, mediante este estudio, se conozca la realidad musical de los adultos mayores, no solo en el área del estudio, sino en toda la geografía nacional, y que se les pueda brindar el apoyo y la colaboración para fortalecer y cimentar sus grupos musicales.

1.4. Objetivos

Los siguientes objetivos, orientaron el estudio:

1.4.1. Generales

- Conocer la realidad musical del adulto mayor para mejorar sus grupos musicales en la ciudad de Santiago, provincia de Veraguas

1.4.2. Específicos.

- Señalar los principales cambios y necesidades del adulto mayor al llegar a esta etapa.
- Mencionar los beneficios e importancia que tiene la música para los adultos mayores del estudio.
- Describir los aspectos metodológicos para la enseñanza musical en los grupos de la tercera edad.
- Enumerar los pasos metodológicos y didácticos para la formación de grupos corales en personas de la tercera edad.
- Presentar una propuesta para la formación de grupos corales, que motive al adulto mayor a expresar su arte y creatividad musical.

1.5. Alcance y limitaciones del estudio

1.5.1. Alcance

Esta investigación se basa en la presentación de una propuesta para mejorar los grupos musicales de las personas de la tercera edad, en la ciudad de Santiago de Veraguas. El aprendizaje de estas personas es lo más importante aparte de su estado físico y mental. Una buena actitud por parte de ellos garantiza un gran porcentaje de avance en el programa de música.

La investigación solamente incluye los grupos de la tercera edad existentes y organizados en la ciudad de Santiago de Veraguas, a saber: "Mi alegría de vivir" y "Vida Feliz", que tienen aproximadamente 80 adultos mayores, con edades que oscilan entre 65 y 80 años de edad. Es la población adulta, que participa en las actividades de estos grupos organizados.

1.5.2 Limitaciones

Entre las limitaciones al presentar esta investigación estuvo el tiempo que se tomó para compilarla y desarrollarla, la disposición de los adultos mayores para ofrecer la información requerida para el estudio y el poco interés de ciertas autoridades locales, comunales y sociales para brindar información.

1.6. Glosario de términos básicos.

➤ Geriátricas

Es una institución compuesta por médicos y enfermeras que se ocupan de los cuidados de las personas que tienen 65 años o más.

➤ Instrumental

Adjetivo del instrumento o relativo a él, especialmente el musical.

➤ Sociedad

Conjunto de personas que conviven y se relacionan dentro de un mismo espacio y ambiente cultural.

➤ Terapia

Es el proceso que se lleva a cabo para alcanzar la esencia de algo. Medios que posibilitan la curación o el alivio de las enfermedades.

➤ Musicología

Es la disciplina que se ocupa del estudio tanto de la teoría como de la historia de la música, es decir se ocupa de los fenómenos de la música.

➤ Musicoterapia

Es el empleo de la música y de los elementos musicales, tales como el ritmo, el sonido, la melodía y la armonía, que realiza un musicoterapeuta con el objetivo de facilitar, promover la comunicación, el aprendizaje, la expresión y el movimiento en sus pacientes.

➤ Música vocal

Es una composición musical formada exclusivamente por voces sin acompañamiento instrumental.

➤ Cognitivo

Es aquello que pertenece o está relacionado al conocimiento. Este, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia.

➤ Adulto mayor

Es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona.

➤ Entorno social

Son las condiciones circundantes de vida, de trabajo, que influyen en los individuos. Es el medio que rodea a las personas.

➤ Procesamiento mental

Es el método por el cual todas las personas pueden decidir algo, ya que antes lo meditan, lo repasan y tratan de dar un orden lógico a sus ideas

➤ Espacios artísticos

Es el arte que se encuentra en la vida y la forma de expresarlo en un tiempo y un espacio. Es la expresión artística.

➤ Senescentes

Este término hace referencia a quienes empiezan a envejecer. Se asocia al deterioro por el paso de los años. El organismo no logra conservar sus capacidades intactas. Persona que envejece.

CAPÍTULO SEGUNDO: MARCO TEÓRICO

2.1. Concepto del término música

Las definiciones desde el seno de la cultura y, así, de las expresiones musicales, se ven afectados por cuestiones psicológicas, sociales, culturales e históricas.

El término música tiene su origen del latín "música", que a su vez deriva del término griego "mousike" y que hacía referencia a la educación del espíritu, la cual era colocada bajo la advocación de las musas de las artes.

La música es el arte que consiste en dotar a los sonidos y los silencios de una cierta organización. El resultado de este orden resulta lógico, coherente y agradable al oído.

No solo es un arte al que muchas personas recurren para llenar su vida de felicidad; también existen acciones terapéuticas que la utilizan, como, la musicoterapia, que consiste en una aplicación científica de ella. Peralta (2000) en su libro La musicología, sobre el término música dice: **"La música es el lenguaje artístico cuyo medio de expresión son los sonidos. El nacimiento de la música debió confundirse con expresiones vocales de trabajo. Aunque su antigüedad es evidente, poco sabemos de la música primitiva."**(p.9).

El autor hace referencia a lo descrito anteriormente, Expone que la música es un arte donde predominan los sonidos de manera expresiva, como un lenguaje con diferentes funciones.

Una definición bastante amplia determina que la música es sonoridad organizada, coherente y significativa.

Hoy día, el concepto de música está basado en tres atributos especiales y esenciales: que utiliza sonidos, es un producto humano y predomina la función estética. Según el compositor Claude Debussy: **“La música es un total de fuerzas dispersas, expresadas en un proceso sonoro que incluye, el instrumento, el instrumentista, el creador y su obra, un medio programador y un sistema receptor”** (Wikipedia, 2015).

Puede decirse que la música es el arte de combinar los sonidos en forma agradables al oído. Aunque es bueno aclarar que también pueden combinarse sonidos desagradables sin que necesariamente no sea música.

Estos conceptos permiten explicar el concepto de música, y suponer que hay combinaciones “bien hechas” y otras que no lo son, lo cual es por lo menos discutible.

Otros eruditos la definen como un conjunto de tonos ordenados de manera horizontal (melodía) y vertical (armonía). Este orden o estructura que debe tener un grupo de sonido para ser llamado música. (ver diagrama 1).

DIAGRAMA 1
ASPECTOS IMPORTANTES DE LA MÚSICA



Fuente: Elaborado por el autor 2016.

2.1.1. Breve reseña histórica

Para el hombre primitivo había dos señales que evidenciaban la separación entre la vida y la muerte: el movimiento y el sonido. Los ritos de vida y muerte se desarrollaban en esta doble clave. Danza y canto se fundían como símbolos de vida; quietud y silencio, como símbolos de la muerte.

El hombre primitivo encontraba música en la naturaleza y en su propia voz. También, aprendió a valerse de objetos de su entorno (huesos, cañas, troncos, conchas, etc.) para producir nuevos sonidos.

Hay constancia de que en Sumeria ya contaban con instrumentos de percusión y cuerdas (liras y arpas). Los cantos cultos eran más bien lamentaciones sobre textos poéticos.

En Egipto, en el siglo X a.c., la voz humana era considerada como el instrumento más poderoso para llegar a las fuerzas del mundo invisible. Lo mismo sucedía en la india. En ese mismo siglo, en Asiria, la música profana adquirió mayor relieve gracias a las grandes fiestas colectivas.

En el siglo VI, en Mesopotamia, ya conocían las relaciones numéricas entre longitudes de cuerda, y así se fue extendiendo hacia otros lugares y puntos del Viejo Mundo. En el siglo IV a.c., las implicaciones armónicas fueron tratadas por Pitágoras y llevadas a Grecia desde donde se extendería la teoría musical por Europa.

Hacia el siglo X a.c., Atenas se convirtió en el centro principal de poetas – músicos que crearon un estilo clásico que tuvo su expresión más importante en el ditirambo.

En la prehistoria, apareció la música en rituales de caza y en las fiestas dedicadas al fuego.

La antigüedad se caracterizó por la exteriorización de los sentimientos del hombre a través de las expresiones y el sonido emanado de su propia voz, al igual se dieron los primeros usos de instrumentos membranófonos, cordófonos, aerófonos. Uno de los principales instrumentos que apareció fue la flauta, constituida por huesos de animales con varios agujeros.

En el lejano Oriente, se detecta la música china; luego, en Japón, con diferentes géneros musicales, y en la India, con la aparición de instrumentos de arco.

En la Edad media, la música se dividió en periodos, patrístico (el canto cristiano). Surge la música religiosa y profana, la gregoriana, la polifonía de origen gregoriano. En esa época la música se refugió en la iglesia, como toda cultura de la época.

La música contemporánea es la que se ha escrito en los últimos 50 años particularmente después de los años sesenta. En un sentido más amplio, la música contemporánea sería cualquier música que se escribe en el presente. El término contemporánea es sinónimo de moderno. Podemos encontrar música contemporánea en las bandas sonoras de películas y música incidental"

(Pedroza A. 2000, pág. 33)

Según la cita, la música contemporánea es aquella que desde hace cincuenta años, se ha desarrollado en el mundo moderno, conformada por cualquier tipo de música, innovadora en donde el canto es acompañado por una variedad de instrumentos altamente modernos.

2.1.2. La Música en la sociedad y la cultura

El ser humano ha sido capaz de razonar, estudiar, discernir o indagar acerca de todo lo que le rodea. Debido a esto, ha podido satisfacer sus inquietudes sobre los porqués de las cosas y hacer una evaluación de ellas a través del tiempo.

➤ La música en la sociedad

La música, como forma de expresión, está ligada al carácter de las personas; tiene un papel importante en la riqueza cultural de un pueblo y está sujeta a una continua evolución según sea el grupo social al que influye.

Es una expresión presente en la vida del ser humano, probablemente, desde los comienzos de la historia. Según algunas teorías, el origen de las primeras expresiones musicales podría haber tenido lugar a partir de la intención del hombre de imitar los sonidos que existían en la naturaleza que lo rodeaba; o también los sonidos provenientes de la parte interna del propio ser humano, como el latido del corazón. Los descubrimientos en torno a este arte demuestran que la música ya existía en la prehistoria. Al dejar de ser nómadas los hombres, fueron conformando grupos sociales que pasaron de una aldea a una tribu y, posteriormente, a las más grandes y complejas civilizaciones. Estas civilizaciones

vieron en la música una gran utilidad para todo tipo de celebraciones o rituales que en ellas se realizaban. Según Palomo: **“No existe ni ha existido cultura humana que no tenga música. Desde aquellas primeras y más grandes civilizaciones como las de Egipto, China, India, Grecia la practicaron y protegieron como parte fundamental dentro de sus culturas”** (2012. pág. 9)

Desde ese entonces, el hombre conoció la influencia que podía tener la música sobre un grupo social; por eso, todas las grandes culturas de la antigüedad trataron de estudiarla, practicarla y conservarla como parte de su identidad.

Esa presencia musical en las culturas antiguas de mayor desarrollo cultural ha sido reflejada primeramente, por los hallazgos que la arqueología ha aportado. Se han descubierto especies de flautas hechas de huesos de animales que indican un tipo de práctica musical. Al respecto Maillo menciona lo siguiente: **“Los antropólogos consideran la existencia de una relación muy estrecha entre la especie humana y la música, al encontrar en yacimientos arqueológicos algunos huesos de animales con perforaciones que servían como instrumentos para hacer música”**(2013, pág. 61)

La música es un elemento esencial que agrada al hombre desde distintos puntos y perspectivas. Está estrechamente ligada a la existencia del ser humano, y a todas sus actividades sociales. Tuvo un papel preponderante en el establecimiento, conformación y estructura de las primeras civilizaciones. Se fue estableciendo en la historia, vida y sociedad del ser humano hasta ser hoy capaz de influir en grandes masas de personas y modificar sus pensamientos, su desempeño laboral, familiar y social.

Es un arte que se manifiesta por medio de múltiples actividades; influye directamente en la vida del ser humano desde sus primeros días de vida hasta su vejez, pues cuando es concebido él establece un vínculo con el mundo exterior a través del sentido auditivo, el cual le permite escuchar sonidos que, en cierto modo, le producen tensión, tranquilidad, confianza, seguridad y, de alguna manera, un mejor desarrollo cognitivo en las siguientes etapas de vida.

En la actualidad, muchos países desarrollados convergen en la idea del poder de la música para influir positivamente en la formación integral de un individuo. Por eso, desarrollan programas de estudios en los cuales el canto o la interpretación instrumental tienen su espacio obligatorio dentro de la formación educativa. Así se ha podido apreciar el poder o el impacto que ofrece la música a la mente y su capacidad para favorecer el desarrollo de la personalidad de un individuo.

Al ser el hombre un ser social por excelencia tuvo siempre la necesidad de vivir agrupado o unido con el fin de buscar entre todo un bien común, seguridad, solución a los problemas o simplemente sociabilizar con otros miembros de su misma especie. En la búsqueda de este objetivo encontró un apoyo fuerte en la música para alcanzar estas metas he influir de este modo en el ser humano, ya que la música puede afectar profundamente la voluntad, el carácter y la conducta humana

(Patricio; 2000, p. 16).

La música fue cada vez más abierta al pueblo y dejó de ser una actividad reservada a unos cuantos; empezó a transmitirse a un mayor número de personas por medio de los primeros conciertos al público, la creación de escuelas de enseñanza musical, y la conformación de más agrupaciones musicales de alto nivel. De esta forma, hubo una proliferación continua de este arte en todas y cada

parte del mundo hasta llegar así a lo que es hoy día: un fenómeno que puede mover y atraer grandes masas de personas e incidir directamente en su forma de pensar, vestir y actuar. Contribuye al enriquecimiento estético y desarrolla el optimismo, proporciona equilibrio y armonía al que la práctica, reduce el estrés emocional, ayuda a desarrollar un sólido sentido de identidad y de confianza en sí mismo y en lo que se expresa como músico, moldea en las personas su espíritu y el alma ayudando a los seres humanos a ser mejores dentro de una sociedad. (Ver diagrama 2).

DIAGRAMA 2

LA MÚSICA EN LA SOCIEDAD Y LA CULTURA



Fuente: Elaborado por el autor 2016.

2.2. Distintos géneros musicales existentes

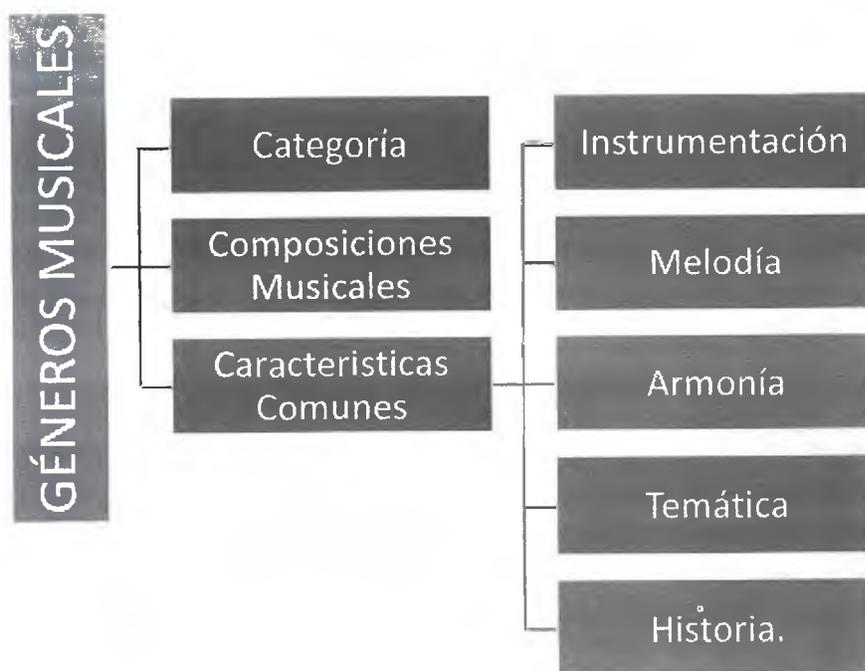
Un género musical es una categoría que reúne composiciones que comparten distintos criterios de afinidad.

Tradicionalmente, se han separado por géneros las obras musicales, según el fin para el cual han sido compuestas; esto es según su función social y su instrumentación. Según su función, se clasifican en: música religiosas, profanas, música de danza y dramáticas. Por instrumentación, se clasifican en música vocal si se trata de un conjunto de voces y música instrumental si se trata de un conjunto de instrumentos musicales, ya sea de cuerda, viento o percusión.

Entre los géneros de la música actual se mencionan: culta, folclórica tradicional y popular. (ver Diagrama 3).

DIAGRAMA 3

LOS GÉNEROS MUSICALES



Fuente: Elaborado por el autor 2016.

,2.3. La música y su influencia en los estilos de vida del adulto mayor

Se ha podido demostrar que la música en los adultos mayores estimula las conexiones neuronales del cerebro y puede aumentar su número. Potencia la capacidad de concentración y atención de la mente, pues tanto la percepción como la ejecución musical movilizan muchas áreas corticales que pueden llegar a influir en el desarrollo de otras habilidades cognitivas como son el lenguaje, el cálculo y la memoria verbal.

Existen muchos estudios que arrojan como resultado el aumento en la capacidad de estudio en alumnos que reciben el estímulo de la instrucción musical desde pequeños. Les induce una tensión mental ventajosa para otras áreas del aprendizaje, y si bien es cierto que la música no resuelve los problemas educativos de cada país, si puede ayudar a mejorar la concentración y la capacidad cerebral (Cordanntanopulos; 2007, pág.71)

La música, al ser practicada por el adulto favorece el desarrollo cerebral y nervioso y lo capacita para trabajar con un grado más alto de atención ante el ambiente en que se desenvuelve.

“Casi todos los seres humanos nacen con la predisposición hacia la música porque gozamos de la maquinaria perfecta para procesar el mensaje musical. El oído de un bebé logra tener una madures estructural comparable al oído de un adulto desde el quinto mes de gestación en el vientre materno, esto le permite estar inmerso en un mundo sonoro formado por los sonidos del latido del corazón de la madre, movimientos intrauterinos, voces, música, etc. (Peralta; 2000, p.6)

Cuando un adulto mayor practica música, ya sea en el nivel más sencillo, le permite escuchar los sonidos, se mueve con ellos, los reproduce con su voz, acompaña con percusiones, les da un significado, y no tan solo esto, una vez interiorizados puede jugar con ellos y darles una organización personal. Así, todo

su ser, todas sus funciones mentales, físicas y emocionales entran en actividad en un nivel más alto.

Según Platón, "La música es para el alma lo que la gimnasia es para el cuerpo".

Esto dice que desde la antigüedad se le atribuía el poder de influir, de mejorar, hacer crecer y alimentar el alma, el espíritu o la mente. Por eso, la música es la actividad que permite entrenar y lograr un mejor desarrollo del cerebro, puede estimular un tipo de aprendizaje constructivo, que a su vez le permite moldear la conducta.

La influencia musical, en la persona, está presente aun antes de nacer; se convierte en algo de la existencia del ser humano, que no debe ser interrumpido en sus posteriores fases de la vida, como niñez, adolescencia, adultez y vejez. Por el contrario, debe ser enrumada como un pilar fundamental para la formación y el crecimiento, ya que en todas las etapas va a permitir resolver situaciones, como la falta de concentración, de comunicación, la tensión, el estrés, y la productividad, y apoyar el desempeño en valores, como la responsabilidad, la honestidad, la cooperación y el respeto, que influirán en cualquier otra rama social en que posteriormente se desempeñe la persona dentro de su sociedad.

Los adultos mayores son las personas que se encuentran en una edad promedio de 60 años en adelante, las cuales, acumulan una cantidad de experiencias y sabiduría considerable, tanto en lo laboral como en lo social, conocimientos que en muchas ocasiones son obviados dentro de la sociedad.

Actualmente los adultos mayores constituye una población que ha ido en crecimiento dentro de nuestra sociedad; por eso, se considera conveniente valorarlos y enfocar todos los esfuerzos necesarios que les permitan mejorar su calidad de vida, para optimizar el tiempo libre con el que cuentan, mediante la realización de actividades recreativas, pero que a la vez les brinden beneficio a su salud y su desarrollo emocional.

Este es un grupo con un grado alto de vulnerabilidad al cual se le debe brindar todo el apoyo a nivel nacional en todo tipo de atenciones; pues en este grupo se presentan las mayores tasas de mortalidad y necesidades que van desde una atención médica adecuada hasta una mayor presencia en el entorno familiar. Todo esto es sustentado en los padecimientos crónicos degenerativos que ellos presentan y la necesidad de poder ofrecerles una mejor calidad de vida, en todo los aspectos ya sea físico, social como también en lo emocional (Venzo; 2001, p. 21).

Por eso, se debe dar más ayuda a los grupos organizados de la tercera edad que existen en el país para que puedan llevar a cabo actividades que les den al adulto mayor la oportunidad de mejorar su calidad de vida hacia a una vejez exitosa, mediante una participación activa en roles sociales y comunitarios.

Para un adulto mayor es importante formar parte de estos grupos porque les permiten congregarse y vincularse con otros adultos mayores, mejorar su sentido de pertenencia, realizar actividades grupales y mejorar su salud social. Es aquí, en la salud social, donde todo empieza para luego impactar positivamente en la salud física, emocional y psicológica. Por este motivo, se debe evitar a toda costa tener a un adulto mayor aislado y en inactividad, ya que los peores enemigos de una persona mayor son la soledad y el aislamiento.

En Panamá, hay grupos de la tercera edad que se han conformado para brindar un poco de convivencia al adulto mayor. Están presentes en las cabeceras de las provincias. En el caso particular de la provincia de Veraguas, se puede comprobar al ver agrupaciones de esta índole en el corregimiento de Santiago, distrito de Santiago cabecera. Al respecto, la señora Xenia de Ureña, mediante comunicación personal, informó lo siguiente: **“En el distrito de Santiago, provincia de Veraguas existen grupos de la tercera edad que se han conformado desde el año de 1991. Entre estos grupos están Mi Alegría de Vivir y Vida Feliz.”** (20 de octubre de 2015).

Cuando el adulto mayor se integra a una agrupación, esta le permite conocer sus derechos como ciudadano y todos los servicios a los que puede acceder. Por ese motivo, es importante participar de manera activa para vivir una adultez mayor plena y satisfactoria. Hoy día, esto es conocido por muchos adultos mayores, situación que ha despertado el interés de estos miembros de la sociedad por formar parte de estas asociaciones.

Envejecer es un cambio morfológico y fisiológico, consecuencia del tiempo sobre los organismos vivos, procesos que traen como consecuencia problemas de salud, disminución de la independencia y adaptabilidad, deterioro de los modelos familiares y sociales, retiro del trabajo, que merma en la capacidad económica, y disminución de las capacidades físicas y mentales.

Una de las alternativas para mejorar los trastornos o dificultades que se presentan en la entrada de la vejez es el uso de la música, por sus propiedades curativas, regenerativas, paliativas, y recreativas, que solo pueden ofrecerse por

medio de la práctica interpretativa, puesto que esta ha sido utilizada desde principio de la humanidad como medio de expresión por excelencia, ya sea vocal o instrumental.

La voz es el instrumento musical más antiguo. Por medio de ella se dio inicio a las primeras formas de manifestaciones musicales, todo a través de un proceso hermoso, que evolucionó desde sonidos guturales, a gritos, a murmullos, al hablar y al cantar, cumbre de la expresión vocal.

El objetivo de cantar en la música para el adulto mayor es comunicar un mensaje, además de ser un medio por el cual se pueden expresar sentimientos y emociones. Quizás, por eso, a mucha gente le gusta y apasiona, tanto así que lo hacen una forma de vida.

El cantar para el adulto mayor, representa muchos beneficios:

- Lo ayuda a liberarse y ser más feliz
- Le relaja y ayuda a disminuir el estrés
- Se revela una parte de lo que es y sus gustos
- Le da la oportunidad de descubrir su propia voz y aprende a utilizarla como un instrumento musical.
- Pone a trabajar su memoria y atención
- Lo sensibiliza.
- Le da la oportunidad de expresarse.

Actualmente, muchos especialistas consideran que la música en el adulto mayor puede mejorar la capacidad de aprendizaje, la comunicación, lo ayuda a

estar de buen humor e, incluso, le alivia el dolor crónico. Pero no solo se obtienen beneficios de la música al escucharla. Hasta ahora, se sabe que aprender a tocar un instrumento aporta aspectos positivos al adulto; se ha demostrado que puede ayudar a discernir sonidos en la vejez. La música puede ayudar a superar estados depresivos o de angustia que pueda padecer algún adulto mayor.

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 la personas que durante su vida se han dedicado a tocar un instrumento (Rubio, 2014, p. 48)

Si esto es así, la música, especialmente la interpretación musical instrumental, estaría brindando una buena alternativa para combatir algunas dificultades que se presentan en el adulto mayor, como de discernir sonidos entre el ruido, una de las quejas más comunes de ellos. La consecuencia más grave de esta pérdida de audición puede estar relacionada con la edad y el aislamiento social.

A continuación, en qué influye la música en el adulto mayor.

2.3.1. Mejora la capacidad de Aprendizaje

Escuchar música puede mejorar la capacidad de aprendizaje en las personas al lograr tener una mayor atención ante alguna actividad que desarrolle.

La música, en la tercera edad, ayuda a superar estados depresivos o de angustia, y junto con el baile y el canto mejora el equilibrio y evita el riesgo de

caídas y otros tipos de problemas propios de esta edad. Así lo manifiesta Cañeros: **“La experiencia musical aporta agudeza mental, relacionada con la memoria visual espacial y con la capacidad del cerebro para adaptarse a la información nueva”**(2000, p. 67). Este autor hace mención de que la música es un estímulo para el desarrollo y fortalecimiento de las neuronas del cerebro, que van a facilitar la nueva información.

La música, es sin duda, un buen instrumento educativo para alcanzar nuevas metas, porque es la concreción sonora de los deseos y las opiniones. Es la traslación a los sentidos, a lo vivido, a aquello que se quiere expresar.

La experiencia musical en el adulto no solo mejora la memoria y el reconocimiento auditivo, sino también lo visual-espacial y la capacidad del cerebro para adaptarse a nueva información. Crea y sensibiliza a las personas a través de los sentidos.

2.3.2. La musicoterapia para la vida adulta

La musicoterapia es una actividad que aporta beneficios al ser humano, ayuda a mejorar el estado de ánimo, se supera enfermedades que, en muchos casos, son producidas por el estrés que viven algunas personas.

La musicoterapia, en el adulto mayor, no solo mejora la capacidad de adaptarse a informaciones nuevas, sino que optimiza la memoria visual. Al respecto Pitty (200), dice: **“La musicoterapia es un proceso dirigido por un especialista por el cual a través de la música se promueve la comunicación, el movimiento del cuerpo, las relaciones personales, la expresión de las**

emociones o el aprendizaje. Es el ejemplo de la música con fines terapéuticos” (P. 34).

Según el autor la música está estrechamente relacionada con las emociones y estados de ánimo. Permite a las personas sociabilizar y expresar mejor sus emociones.

La musicoterapia ayuda al adulto mayor en los siguientes aspectos:

- Mejoras a la hora de entablar nuevas relaciones personales, porque a través de la música aprenderá a exteriorizar sus emociones y a comunicarse con otras personas.
- Mejora el estado de ánimo y reduce los niveles de estrés y ansiedad. De esta manera, estará más alegre, optimista y abierto para afrontar día a día cualquier meta que desea lograr.
- Le da mayor fortaleza a su memoria a través del vínculo de la música-recuerdo o bien relacionando una canción con la información que le ayude a recordar hermosos momentos y experiencias vividas.
- Estimula la atención, el aprendizaje, la coordinación y la expresión corporal.
- Cuando están enfermos o tienen una situación personal delicada, les ayuda no solo a relajarse, sino a dosificar sus emociones a afrontar dichas circunstancias de manera diferente.
- Fomenta la creatividad de quien la practica, ya sea canto, baile u otras expresiones musicales.
- Reduce la presión arterial y disminuye la frecuencia cardíaca.

2.3.2.1. Beneficio cognitivo

La musicoterapia proporciona beneficios cognitivos al adulto mayor, como los siguientes:

- Ayuda a mantener o mejorar las habilidades verbales, a través de actividades rítmicas, del canto y otras, lo cual contribuye a la inteligibilidad del lenguaje.
- Estimula la memoria de corto y largo plazo, con lo cual ayuda a la reminiscencia (evocación de recuerdos casi olvidados) y al aprendizaje.
- Ayuda a mantener la atención.
- Incentiva la creatividad.

2.3.2.2. Beneficios físicos

La musicoterapia influye en el adulto mayor del modo siguiente:

- Actúa como un estímulo sensorial.
- Es relajante y disminuye la ansiedad y la angustia.
- Estimula el sistema motor y favorece el equilibrio.
- A través del canto y el ritmo, se mejora la coordinación de los movimientos.
- Aumenta la movilidad y la fuerza muscular.

2.3.2.3. Beneficios sociales, emocionales y espirituales

La musicoterapia, en el adulto mayor, es ventajosa e importante porque:

- Fomenta la participación y la interacción.
- Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
- Permite aflorar las emociones.

- Mejora la expresión verbal y no verbal. (ver diagrama 4).

DIAGRAMA N° 4

BENEFICIOS DE LA MUSICOTERAPIA EN EL ADULTO MAYOR



Fuente: Elaborado por el autor 2016.

2.4. Generalidades de los grupos de la tercera edad que existen en la ciudad de Santiago de Veraguas

En Panamá los grupos de la tercera edad existentes tienen como su principal meta la promoción del adulto mayor. Por eso, han desarrollado servicios y actividades que atienden su situación a nivel individual sin cubrir todas sus necesidades. En cuanto a los grupos, prestan atención, sobre todo, a las necesidades sociales.

En la ciudad de Santiago, las personas de la tercera edad, desde hace más de 20 años, se han organizado para tratar de lograr este tipo de beneficio, el esparcimiento y la tranquilidad que el adulto mayor necesita en este importante periodo de su vida.

En la ciudad de Santiago, cabecera de la provincia de Veraguas, existen dos grupos que funcionan con su debida personería jurídica. Son "Mi Alegría de Vivir" y "Vida Feliz", dentro de sus objetivos están, brindar opciones de convivencia social y cultural beneficiosas para el adulto mayor.

Estos grupos, están conformados por adultos mayores de más de 60 años con la siguiente caracterización:

- Sus miembros proceden de lugares estratégicos de la ciudad de Santiago (Canto del Llano, San Martín, El Anón, Cañacillas, Llano de la Cruz, Martín grande y áreas circundantes del corregimiento cabecera).
- Hay adultos de ambos sexos y con un perfil de admisión al grupo.
- Promueven actividades sociales, culturales, deportivas y de proyección nacional y regional.
- Sus actividades y, beneficios van encaminados a proporcionar nuevos y mejores estilos de vida que les permitan tener mejores ratos de esparcimiento.
- Son grupos organizados y con reconocimiento del Estado y de la región donde pertenecen.
- Participan en actividades programadas, donde resaltan sus habilidades, conocimientos y formas de expresarse ante la sociedad.

Mi Alegría de Vivir se fundó en el año 1991, con la iniciativa de personal del Centro de Salud de Canto del Llano, junto a un grupo pequeño de adultos mayores. Al principio, no contaba con un lugar en donde reunirse, pero a través de distintas gestiones llevadas a cabo por sus miembros, logró alcanzar uno de sus sueños más anhelados: contar con su propia casa de la tercera edad.

Se encuentra ubicada en el corregimiento de San Martín. Empezó con poco y para gente muy necesitada. Sus objetivos apuntan a:

- Contar con un lugar digno para realizar sus encuentros y reuniones de manera confortable. Que sea un espacio de distracción, conversación, recreación y alivio para sus miembros.
- Canalizar, a través de estos grupos, la atención médica, recreativa, educativa y cultural necesaria para sus miembros.

El grupo inició con pocos miembros, la mayoría mujeres. Normalmente, para un adulto mayor, su diario vivir gira en torno a actividades como visita a los enfermos y liturgia. Unos pocos formaban parte de agrupaciones sociales y religiosas de la comunidad. En Mi Alegría de Vivir, se les brindó una opción distinta; todo giraba en torno a mejorar la calidad de vida del adulto mayor. Coordinaba giras de atención médica dadas en la misma casa hogar por entidades del Centro de Salud de Canto del Llano; igualmente, se le brindaba al adulto mayor, ratos de esparcimiento y convivencias amenas, ya fuese en su mismo grupo, provincialmente o nacionalmente.

Hoy día, una vez al mes, realizan reuniones para información. Cuentan con una junta directiva y su comitiva. Practican actividades, tales como cantos, bailes, recitales, juegos y danzas folklóricas. También se les brindan capacitaciones sobre formación religiosa, de salud y otro tipo de docencia, con el apoyo de entidades educativas y de salud de la comunidad. El apoyo que las entidades gubernamentales le brindan es menor en comparación con el de sus inicios, por lo cual su membresía ha disminuido un poco. Aun así “Mi Alegría de Vivir” es una federación compacta, conformada por un número plural de personas de la tercera edad convencidas de su futuro. Continúan con sus actividades de manera organizada, realizan numerosas actividades culturales, sociales y artesanales y participan en encuentros nacionales (en actividades deportivas, folklóricas y otros eventos sociales).

El cuadro 1 muestra la actual organización administrativa, operativa y funcional de este grupo de la tercera edad en la ciudad de Santiago, el primero en organizarse.

CUADRO 1
GRUPO DE ADULTOS MAYORES MI ALEGRÍA DE VIVIR. CIUDAD DE SANTIAGO, 2016.

GRUPO DE TERCERA EDAD	MIEMBROS			ORGANIZACION ADMINISTRATIVA	ACTIVIDADES QUE REALIZAN	
	SEXO	H	M			T
Mi Alegría de vivir	Hombres	10	--	10	✓ Presidenta (Xenia Ureña) ✓ Secretaria (Rosa de Canto) ✓ Tesorera (Griselda Flores) ✓ Miembros operativos.	✓ Socio dramas ✓ Coros ✓ Actividades físicas ✓ Carrera ✓ Juegos variados ✓ Caminatas, natación ✓ Eventos culturales
	Mujeres	--	35	35		
TOTAL	---	10	35	45		

Fuente: Secretaria grupo: "Mi Alegría de Vivir". 2016.

El grupo de la tercera edad "Vida Feliz", es un grupo creado recientemente un 11 de abril de 1995, como una iniciativa promovida por la Caja del Seguro Social y un grupo de jubilados. Al principio fueron pocas personas que empezaron a reunirse una vez al mes con la finalidad de realizar actividades de ayuda social y de conformar un grupo de adultos, para buscar mejores formas de vida y lograr buenos estilos de vida.

Sus objetivos fueron:

- Prestar a los ancianos en la vecindad apoyo tanto espiritual como material.
- Prestar los servicios también a los ancianos que no pueden llegar al grupo.

Hoy día se han sumado más personas de la tercera edad, la cual responde al objetivo de atraer más miembros con el fin de apoyarse mutuamente y lograr mejorar sus condiciones emocionales y espirituales y otras habilidades propias de esta edad.

Entre las actividades en que participan están:

- Se desarrollan programas de salud coordinados por la Caja del Seguro Social.
- Están organizados en un Comité de Trabajo responsable de llevar los controles administrativos y funcionales del grupo.
- Se lee la palabra de Dios y se asiste a celebraciones eucarísticas, principalmente en aniversarios o actividades relevantes que se planifican durante el año.
- Realizan pequeñas excursiones y talleres de costuras y artesanías.

Las actividades las realizan en su centro de reuniones ubicado en calle segunda, corregimiento de Santiago cabecera. El cuadro 2 muestra la organización funcional y operativa del grupo de la tercera edad, "Vida Feliz.

CUADRO 2

GRUPO DE LA TERCERA EDAD "VIDA FELIZ," CIUDAD DE SANTIAGO, 2016.

GRUPO DE TERCERA EDAD	MIEMBROS			ORGANIZACION ADMINISTRATIVA	ACTIVIDADES QUE REALIZAN
	SEXO	H	M		
"Vida Feliz"	Hombres	8	–	8	✓ Presidenta (Gisela Mojica) ✓ Secretaria (Deyanira Rodríguez) ✓ Tesorera (Secundino Almanza) ✓ Miembros operativos.
	Mujeres	--	32	32	
TOTAL	---	8	32	40	✓ Corales poéticas ✓ Tamboritos ✓ Décimas ✓ Música popular ✓ Juegos eventos sociales.

Fuente: Secretaria del grupo de tercera edad "Vida Feliz", Santiago de Veraguas.

Una persona mayor sigue siendo esencialmente la misma que era cuando joven, pero entonces físicamente más capaz. El envejecimiento no es sinónimo de una vida sedentaria y rutinaria; al contrario, envejecer puede ser una etapa llena de vitalidad si así se propone. Un adulto mayor puede hacer cosas divertidas y sociales. Participar en actividades recreativas le permite sociabilizar, entretenerse y sentirse vivo.

Entre las actividades que realizan los adultos mayores en estas agrupaciones están las físicas, las recreativas y las sociales.

Las actividades físicas definidas por la Organización mundial de la salud; como una amplia variedad de actividades y movimientos dentro de las cuales pueden entrar las actividades cotidianas o domésticas como subir y bajar escaleras, salir a pasear, jardinear, bailar y realizar ejercicios como el golf, la natación y el ciclismo (Bedoya, 2012, P. 68).

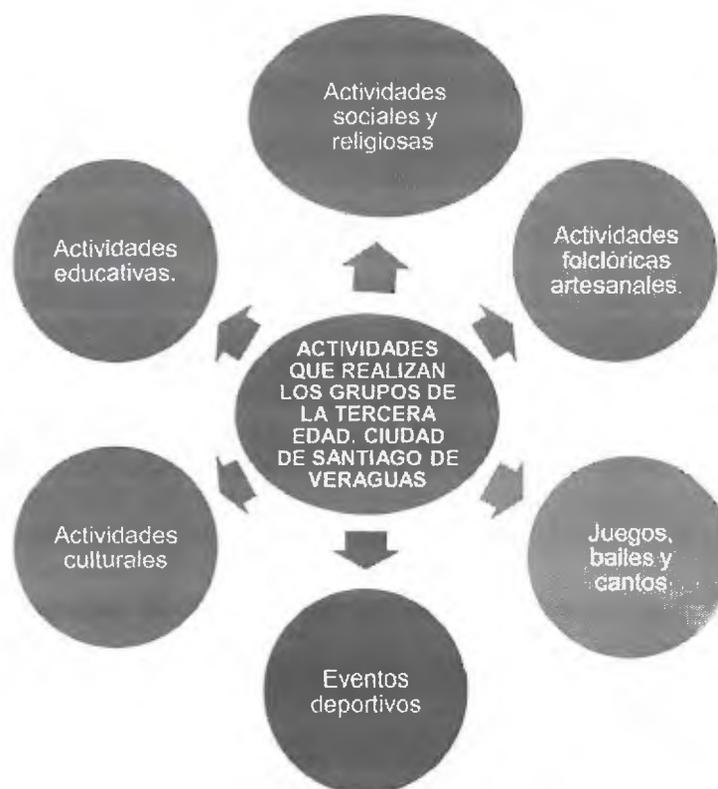
Las actividades físicas se hacen con la supervisión de una persona capacitada que toma en cuenta el rendimiento de cada adulto y su seguridad. Al respecto la señora Xenia de Ureña expresó: **“Para conformar un grupo de la tercera edad es necesario contar con la asistencia de un doctor, una enfermera, un trabajador social”**. (Comunicación personal. 20 Nov, 2015).

Como menciona la entrevistada, este es un personal necesario en los adultos mayores, que les puede brindar una buena asistencia médica y control de su salud, para garantizar un estado óptimo en el desarrollo de estas actividades.

Ocasionalmente, practican otras actividades enmarcadas solo en lo recreativo: los juegos de mesa como el domino, dama, juegos de cartas, bingos, etc.

Esos adultos mayores participan en una variedad de actividades por diversión y por la oportunidad de hacer algo mejor por sus comunidades. Incluyen juegos, manualidades, actividades sociales como bailes, actividades grupales, caminatas y programas de voluntariado que brindan la oportunidad de usar sus habilidades para ayudar o enseñar a otros (ver diagrama 5).

DIAGRAMA 5
ACTIVIDADES QUE REALIZAN LOS GRUPOS DE LA TERCERA EDAD.
CIUDAD SANTIAGO DE VERAGUAS



Fuente: Elaborado por el autor 2016.

Con estas actividades que desarrollan los adultos mayores ejercitan la memoria; pero ninguna puede ofrecer las potencialidades cognitivas y de desestrés que puede brindar la música

En las asociaciones de la tercera edad localizados en la ciudad de Santiago, como "Mi Alegría de Vivir" y "Vida Feliz", actualmente se han organizado pequeños grupos musicales, como coros sencillos, conjuntos típicos, música vocal folclórica y de bailes folclóricos, dirigidos por ellos mismos o una persona empírica. No son estables, carecen de buenos instrumentos musicales y no tienen a alguien que los oriente en cuanto a los conocimientos musicales necesarios para lograr una formación óptima en el caso del canto .Los coros organizados los dirigen ellos mismos o, en ocasiones, se busca apoyo en personas que conocen más al respecto. Se preparan en estos menesteres para lo siguiente:

- Cantar en actividades litúrgicas por motivos del aniversario de la agrupación.
- Para representar al grupo en un concurso o evento cultural, como los juegos florales provinciales y nacionales.
- Como medio de entretenimiento y para pasar ratos de esparcimiento.

Debido a la falta de recursos físicos, infraestructurales y didácticos, de áreas amplias y acondicionadas y de un instructor idóneo, además del poco apoyo de las autoridades gubernamentales y las dificultades para la realización de actividades de autogestión, no cuentan con agrupaciones musicales estables y bien organizadas.

“Nuestro grupo de adulto mayor no cuenta con un profesor idóneo de la música que ayude en la preparación de los coros que se forman, expresó la profesora Ariamne Ureña” (18 de Noviembre. 2015. Comunicación personal).

Como hace mención la entrevistada, sería importante y valioso la organización de coros con el apoyo de un profesor de Música especializado, que permitiera organizar mejor los grupos de la tercera edad para que su proyección social, cultural y artística sea de buena calidad y, a la vez, constituya en ellos una buena terapia para el mejoramiento de sus estilos de vida..

2.5. Importancia de la música vocal para los adultos de la tercera edad

La música vocal o canto es una composición musical formada exclusivamente por voces sin acompañamiento instrumental; es una forma de utilizar la voz humana, que exige un funcionamiento especial de los órganos de fonación y la sensibilidad auditiva. Aprender a cantar involucra una gimnasia vocal particular y controlar los músculos que intervienen en la producción de los sonidos, la respiración y otros.

El canto sirve para convertir el aprendizaje de la música en algo práctico para el adulto. El primer apoyo para desarrollar las aptitudes musicales es la voz, el instrumento más accesible a todos.

El canto, en el adulto mayor, despierta su creatividad, lo ayuda a integrarse y socializar. Las dinámicas corales buscan integrar al adulto mayor a través de técnicas que logran una mejor canalización de las emociones. Además, promueve las relaciones sociales y fortalecen su autoestima.

“El canto grupal siempre ha existido. Desde tiempos ancestrales, unido a diferentes tipos de ceremonias. Los individuos han sentido la necesidad de expresar sus sentimientos, sus emociones, a través del canto comunitario” (Pérez, 2000, p. 96).

El autor reafirma que el canto ha sido una de las expresiones musicales primitivas del ser humano, una de las principales formas de expresar sus emociones.

El canto coral en el medio social panameño es una actividad en desarrollo y se observa poca participación de estos grupos en los estratos sociales de todas las edades. En la sociedad santiagueña, existen espacios para generar su organización en diferentes niveles de escolaridad, en las instituciones etc., sin determinar edades.

La existencia de estos grupos facilitará culturizar a la población y llevaría a los adultos a integrarse mejor y a buscar estrategias que les permitan mejores estilos de vida.

Ante la importancia que tienen para la población, es necesario contar con el personal especializado para estos menesteres, dedicados a formar y organizar estos grupos con diferentes propósitos u objetivos.

En el adulto mayor, proporcionará ratos de esparcimiento, servirá como terapia, mejorará su autoestima y desarrollará habilidades o destrezas que le ayudarán a sentirse mejor en su proyección hacia la sociedad.

Los grupos de la tercera edad, localizados en la ciudad de Santiago de Veraguas, tienen entre sus formas de esparcimiento el canto grupal, que presentan en actos culturales y sociales, pero sin ninguna preparación técnica especializada. Estos grupos no cuentan con un coro organizado ni tienen el apoyo de personal especializado para que les ofrezcan docencia y orientación al respecto. Son valiosos e importantes, ya que muchos adultos cuentan con buena voz y voluntad, además de interés para formar parte ellos. Lamentablemente, no se cuenta con el apoyo de las entidades gubernamentales u otras responsables aptas para llevar adelante este tipo de proyecto, para prepararlo y establecer una agrupación musical con los adultos mayores, de manera estable o permanente. Así lo señala la señora María E. González, de 65 años:

Nuestro Grupo, "Mi Alegría de Vivir", cuenta con compañeros deseosos de formar una agrupación coral, para participar en las actividades culturales y religiosas de la comunidad. Lastimosamente no contamos con profesores que nos enseñen, ni con los aparejos necesarios para desarrollar esta actividad en nuestro grupo.

Las autoridades gubernamentales, como las educativas deben tener la iniciativa de nombrarnos un personal especializado en música, que nos ayude a educarnos para el desarrollo de los grupos corales, que representan una terapia en nuestras vidas de adultos mayores (González, M. 22 Octubre. 2015, Comunicación personal).

Lo planteado por la señora María González demuestra que los adultos mayores tienen conocimiento del valor que representa para ellos la música en sus diferentes manifestaciones: les ayuda a superar muchas limitaciones y dificultades físicas, emocionales y psicológicas propias de esta edad.

2.6. Realidad de los grupos de la tercera edad del estudio en cuanto a las organizaciones corales

Como se ha planteado a lo largo del estudio, la música tiene el poder de expresar sentimientos y emociones y es, a la vez, descriptiva y sugestiva. De la interpretación depende, entonces, que este poder sea traducido con exactitud para su comprensión debida.

Las canciones a través de las palabras poseen la ventaja de transportar una gran diversidad de mensajes, en su mayoría llenos de poesía que, acompañados de música, logran creaciones que conducen a nuevas experiencias y sensaciones o a renovar momentos indescriptibles.

Mediante el canto, el adulto mayor se descubre a sí mismo, por lo que es bueno tomar en cuenta una serie de percepciones:

- Conocer las características que debe tener el adulto mayor para su proceso de formación
- Lo que condiciona el aprendizaje del adulto
- Lo que aprenden los adultos
- La forma adecuada de enseñarles y ayudarles a aprender

En relación con el grupo coral, Eliécer Venzo, en su libro *La música y el adulto mayor*, dice: **“Un coro es una agrupación vocal o conjunto de personas que interpretan una pieza de música en forma cantada y coordinada”**. (p. 69). El autor define un grupo coral, como una organización debidamente estructurada entrenada, dirigida por un especialista, llamado director, que interpreta variadas

canciones acompañado de música de instrumentos como el piano, o simplemente a capella.

Un coro tiene la capacidad de interpretar obras monódicas (a una sola voz) o polifónicas (a varias voces simultáneas). Está formado por distintos tipos de voces que se agrupan en cuanto a su registro. En el caso de las voces femeninas, se encuentra la soprano, la voz más aguda y que a menudo conduce la melodía principal de la obra; la mezzo-soprano, una voz más frecuente e intermedia para las mujeres, y la contralto, la voz más grave entre las femeninas. En el caso de las voces masculinas, está el contratenor, la voz más aguda de hombre que puede alcanzar registros de contralto; el tenor, la voz más aguda de las masculinas, y el barítono, la más habitual entre las masculinas. También se encuentra el bajo y el bajo profundo, que son las más graves entre las voces del hombre.

El ocio y el tiempo libre enfocados y dirigidos a la tercera edad no deben ser considerados desde el único punto de vista de entretener o distraer a un adulto mayor, o simplemente de intentar pasar lo mejor posible las horas libres que tienen estas personas a lo largo del día. Debe tenerse presente que los primeros años de jubilación son cruciales para motivar una actitud positiva, emprendedora y dinámica hacia el envejecimiento, para ese momento vital, a fin de permitirles disfrutar de todos los momentos a lo largo del día.

Las demandas y las necesidades de formación de grupos corales ayudarán grandemente a lograr plenamente este objetivo. En los grupos seleccionados para el estudio, “Mi Alegría de Vivir” y “Vida Feliz”, no existen coros organizados, orientados o dirigidos por un profesor especializado en Música. Esto se debe a la

falta de coordinación u organización de proyectos formativos y de apoyo directo que las autoridades gubernamentales y locales les deben ofrecer. Estos grupos, por su interés en participar en actividades culturales, folclóricas y religiosas en la comunidad, se organizan y cantan empíricamente en actividades religiosas, juegos florales y actos folclóricos.

La realidad sobre este tema se debe a lo siguiente:

- Al nulo apoyo, en cuanto al profesional especializado, que ofrecen las escuelas de Bellas Artes, la Universidad y el Ministerio de Educación a estos grupos.
- La poca coordinación entre estos grupos y las autoridades gubernamentales de la región.
- La falta de recursos de infraestructuras apropiadas y, sobre todo, de la asistencia permanente y responsable del adulto mayor a reunirse en estos grupos.
- La necesidad que tienen los directivos de estas agrupaciones de capacitarse, en cuanto al papel de los grupos de la tercera edad como entes productivos e importantes para la sociedad. No enfocarlos como grupos aislados y no productivos.
- La integración de más adultos mayores a estos grupos organizados en la región.

Los grupos corales existentes solo practican cuando tienen compromisos sociales o religiosos u otras actividades de renombre. Luego, la práctica desaparece, lo mismo que los integrantes, ya que algunos no tienen el sentido de

la responsabilidad por el desconocimiento sobre la importancia de estas agrupaciones, no solo para su asociación, sino en su vida personal, emocional y psicológica.

Al participar en algún encuentro coral, o ser invitados a actos programados en la comunidad, son apoyados por algún conocedor de la materia, cuyos honorarios sufragan a través de autogestión de los adultos mayores. Pero este apoyo solo es momentáneo, mientras se desarrolla el evento cultural.

En resumen, los grupos de la tercera edad, en la ciudad de Santiago, no cuentan con coros organizados y dirigidos por personal especializado, como un profesor de Música, o personal afín a actividades que tienen que ver con la música y el arte. Así lo manifestó la profesora Ariamne Ureña, del grupo “Vida Feliz”:

“No recibimos apoyo del Estado, y a nivel regional y local. Se logra cuando se la solicitamos. Por eso nuestros grupos que cantan, lo hacen para llenar un cometido social, o participar en eventos como ferias, concursos, los juegos florales etc. Sería fundamental e importante que se nos nombre un profesor de música especializado, para que con el grupo se organicen coros, conjunto típicos, etc., y así las personas de la tercera edad cuenten con variadas actividades, en que participar o entretenerse. Todo esto es importante y valioso para la buena salud y mejorar los estilos de vida”

(Noviembre de 2015. Comunicación personal.)

2.7. Limitaciones que presentan los adultos mayores en la ciudad de Santiago para acceder a actividades musicales

En los centros organizados de adultos mayores, en la ciudad de Santiago, las posibilidades musicales de sus integrantes se ven reducidas considerablemente. En determinadas situaciones, incluso carecen de especialistas de Música y la materia, a veces, se comparte por tutores asignados.

Las limitaciones de recursos, materiales y personal constituyen una verdadera dificultad a la hora de desarrollar competencias educativas. Dichos centros de adultos no cuentan con los espacios y la tecnología para que un maestro de música desarrolle la capacidad de creación y renovación en ese campo. Faltan talleres, recursos, instrumentos e infraestructuras donde reunirse. Las áreas que existen están desprovistas de todo tipo de recursos importantes (sillas, bancas, mesas, pupitre) y otros enseres necesarios y valiosos para implementar una formación educativa óptima y de calidad. En el caso del grupo Vida Feliz, ni siquiera cuenta con una casa hogar para ellos.

A pesar de la falta de recursos humanos, materiales y tecnológicos, la música para ellos resulta terapéutica, necesaria y vital. Pero se requiere contar con algunos elementos para que el aprendizaje musical se produzca.

Los gobiernos, de una vez por todas, deben tomar la iniciativa de mejorar las infraestructuras de estos grupos de la tercera edad, equiparlos de materiales y recursos didácticos y tecnológicos, lo cual permita darle a la música el verdadero valor en el mejoramiento de los estilos de vida de los adultos mayores; principalmente, que se logre formar los grupos corales, que ofrecen a estas personas una vía orientada hacia el aprendizaje, la integración social, la diversión, el juego y las actividades variadas.

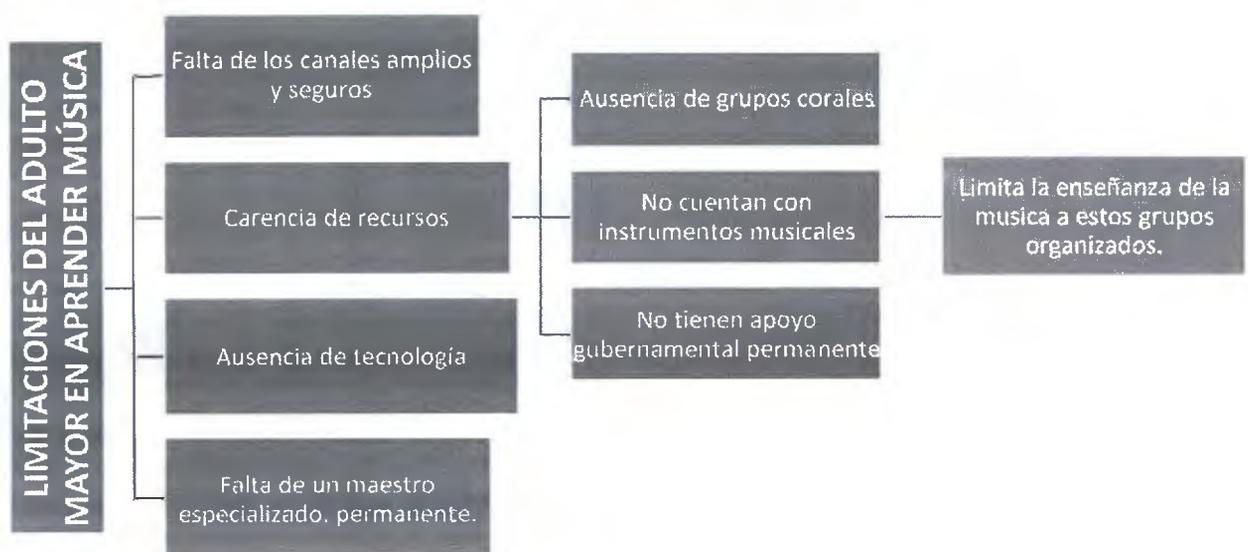
El trabajo del canto en estas agrupaciones de la tercera edad también enfrenta ciertos problemas, cuyas soluciones no son fáciles, pero se consiguen con el apoyo institucional y el trabajo minucioso y organizado de personas

interesadas en ayudar a estos grupos de adultos mayores que desean formar parte de los coros.

No cuentan con personal especializado en música. Conjuntamente con estas personas, el Gobierno y entidades privadas, deben dar un primer paso para facilitar una formación musical al adulto mayor, que fortalezca sus metas o aspiraciones de mejorar sus estilos de vida. (ver diagrama 6).

DIAGRAMA 6

LIMITACIONES DEL ADULTO MAYOR EN APRENDER MÚSICA



Fuente: Elaborado por el autor 2016.

CAPÍTULO TERCERO: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Diseño de la investigación

El estudio se realizó en campo y tuvo un alcance descriptivo, que buscó develar, la participación de los adultos mayores de la ciudad de Santiago, provincia de Veraguas, en agrupaciones musicales, a fin de mejorarlas.

El interés se focalizó en tales grupos y en su aporte en el campo musical desde sus inicios. Esto solo pudo examinarse en el contexto real de la acción de dichos sujetos sociales y desde la perspectiva de los participantes en cada situación.

3.2. Tipo de estudio

El estudio es de tipo descriptivo y cualitativo. Describe aspectos significativos de la participación musical de los grupos de la tercera edad, en la ciudad de Santiago, provincia de Veraguas, con la finalidad de presentar una propuesta didáctica para mejorarla. Además, su constitución organizativa y operativa, sus actividades y proyección social como entes de progreso y cambios en la comunidad. La observación realizada durante el estudio marca una matriz cualitativa, ya que permitió la presencia del investigador en las áreas seleccionadas del estudio, mediante dinámicas e interacción propia de este escenario y en situaciones contextualizadas.

En cuanto a la aplicación de los instrumentos, se efectuó una medición única en forma simultánea al personal seleccionado de la tercera edad, de estos grupos organizados; de igual forma, a entes protagónicos en el conocimiento y la práctica de estos grupos sociales, lo cual permitió presentar sugerencias y recomendaciones con la finalidad de establecer grupos musicales de calidad y

dirigidos por personal especializado, acciones que favorecen la formación y desarrollo de estas habilidades en el adulto mayor.

3.3. Población

La población investigada estuvo constituida por los adultos mayores que forman parte de “Mi Alegría de Vivir” y “Vida Feliz” y otros actores sociales de la ciudad de Santiago, en la provincia de Veraguas. Esta población estuvo conformada de la siguiente manera:

- Mi alegría de Vivir 45 adultos mayores
- Vida Feliz 40 adultos mayores

3.3.1. Sujetos

Los sujetos investigados fueron adultos mayores de Mi Alegría de Vivir y Vida Feliz, localizados en la ciudad de Santiago provincia de Veraguas. De igual manera, actores sociales (informantes claves) que comparten y conviven en el entorno de estos sujetos, pero viven en áreas circunvecinas de esta región.

3.3.2. Muestra

Del universo o población se escogió una muestra aleatoria, conformada por 50 adultos mayores y actores sociales. A esta muestra se le aplicó una encuesta de preguntas abiertas y cerradas, cuyas respuestas fueron analizadas posteriormente para armar tablas y gráficas sobre el tema tratado. Sampiere (2000), sobre muestra dice: **“Es una parte o porción de un producto que permite conocer la calidad del mismo. Es la parte extraída de un conjunto que se considera como una porción representativa del él” (p. 6).**

3.3.3. Tipo de Muestra

En este estudio, el reparto de la muestra se realizó por fijación proporcional, en donde cada grupo de la tercera edad tiene un número de elementos proporcional al número de la cantidad existente en el grupo (ver cuadro 3).

CUADRO 3

MUESTRA SELECCIONADA PARA LA REALIZACIÓN DEL ESTUDIO

ESTRATOS	POBLACIÓN	MUESTRA SELECCIONADA (Aleatoria)
Mi alegría de vivir	45	30
Vida Feliz	40	20
TOTAL	85	50

El tamaño de la muestra fue determinado según la aplicación de una fórmula estadística.

$$N = \frac{N - Z - P \cdot q}{2aP - qZ^2 + (N - 1)E^2}$$

3.4. Las variables del estudio

3.4.1. Independiente

- Grupos de la tercera edad – Santiago de Veraguas.

3.4.2. Dependiente

- Grupos musicales mejorados.

3.5. Operacionalización de las variables (ver cuadro 4).

CUADRO 4
OPERACIONALIDAD DE LAS VARIABLES.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	FUENTE DE INFORMACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • INDEPENDIENTE • Grupos de la tercera edad. 	<p>“Es un término antro-po-social que hace referencia a las últimas etapas de la vida, en la que se aproxima a la edad máxima” (Lammoglia, E., 2006, p. 19).</p>	<p>Es la edad adulta, el final de esta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Edad • Aspecto físico • Personalidad • Armonía • Alegría • Clima social • Disposición para participar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adultos de tercera edad • Informantes claves • Observación directa
<ul style="list-style-type: none"> • DEPENDIENTES • Grupos musicales (mejorarlos). 	<p>“Se refiere a dos o más personas que a través de la voz y/o instrumentos musicales, interpretan obras musicales, pertenecientes a diferentes géneros y estilos” (Pilar. 2001, p. 69).</p>	<p>Son agrupaciones que cantan e interpretan instrumentos en obras musicales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Voz • Instrumentos musicales • Género • Estilos de música • Director 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa • Tercera edad • Informantes claves • Profesor de música • Estilistas • Especialistas musicales

3.6. Instrumentos y técnicas de recolección de datos

Como instrumento de recolección de datos se escogió la encuesta, realizada a personas de la tercera edad de los grupos Mi Alegría de Vivir y Vida Feliz, como de igual manera a actores sociales, en la ciudad de Santiago, provincia de Veraguas.

La encuesta estuvo conformada por 16 preguntas abiertas y cerradas, y estructuradas en dos partes. La primera sobre datos generales del encuestado, y la segunda, sobre el estudio por realizar (ver anexo 1).

El análisis de los resultados de esta encuesta se revela cuantitativamente mediante estadísticas descriptivas compuestas de tablas y gráficas.

Las recomendaciones fueron muy pertinentes para hacer ajustes a los instrumentos en el diseño y distribución de los ítems. La validación del instrumento la realizaron profesores de Metodología del Centro Regional Universitario de Veraguas.

Entre las técnicas utilizadas se puede citar las siguientes:

3.6.1. Análisis de documentos

Permite encontrar la información necesaria para el estudio.

En los documentos se puede encontrar una serie de hechos y acontecimientos, que van a enriquecer el estudio. Esta técnica permitió el análisis, la revisión de documentos y archivos estadísticos relacionados con la tercera edad (vejez). Su objetivo fue comprender y relacionar la información con el tema del estudio. También se consultó internet que ofreció la información pertinente sobre la temática tratada en el estudio.

3.6.2. Consultas bibliográficas

Se consultaron muchas obras especializadas y de temas generales sobre aspectos de la vida del adulto mayor, sus costumbres, organización y estilos de vida. Esto permitió confrontar los aportes de los autores en relación con el tema y las nuevas tendencias y sugerencias en esta temática, que es necesaria, en el cuidado, protección y ayuda que se le puede brindar al adulto mayor para mejorar sus estilos de vida.

3.6.3. Observaciones directas

La observación tiene como fin recoger información fiable y válida de un grupo u otro aspecto significativo para un trabajo de investigación. Cobra su pleno sentido cuando se realiza en contextos naturales en la que los componentes habituales se manifiestan en forma espontánea.

Se observó lo siguiente:

- Infraestructuras y locales donde funcionan los grupos de la tercera edad en la ciudad de Santiago.
- Desempeño de estos grupos en diferentes actividades.
- Organización de estos grupos.
- Grupos musicales con que cuentan.

CAPÍTULO CUARTO: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Encuesta aplicada a adultos de la tercera edad en la ciudad de Santiago de Veraguas

Se aplicó una encuesta a 50 miembros de la tercera edad, en la ciudad de Santiago de Veraguas; 30 de Mi Alegría de Vivir y 20 de Vida Feliz.

Esos adultos presentan la siguiente caracterización:

- Son adultos de ambos sexos: 85%, damas, y un 15%, varones.
- Todos son procedentes de la ciudad de Santiago y áreas cercanas al lugar donde tienen su local.
- Sus edades oscilan entre 55 y 75 años o más.
- La mayoría, 70%, proceden de la ciudad de Santiago: el resto, 30%, de barriadas como San Martín y Canto Del Llano.
- Todos tienen varios años de estar en la agrupación de la tercera edad (ver cuadro 5 y gráfica 1).

CUADRO 5

GRUPO DE LA TERCERA EDAD AL QUE PERTENECE EL ENCUESTADO

GRUPO DE LA TERCERA EDAD	FRECUENCIA	
	ABSOLUTA	RELATIVA
✓ Mi Alegría de Vivir	30	60%
✓ Vida Feliz	20	40%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada a 50 personas de la tercera edad. Santiago, 2015-16.

GRÁFICA 1
GRUPO DE LA TERCERA EDAD AL QUE PERTENECE EL ENCUESTADO



Fuente: Encuesta realizada.

En cuanto a qué grupo de la tercera edad pertenece el encuestado, la respuesta fue la siguiente:

- 30 (60%) pertenecen a “Mi Alegría de Vivir”
- 20 (40%), a “Vida Feliz.

La primera agrupación, por ser la más antigua en cuanto a formación, cuenta con más adultos mayores que Vida Feliz; pero ambos grupos aglutinan adultos que buscan mejorar sus estilos de vida y lograr que sus últimos años de vida sea felices y saludables.

En relación con la interrogante realizada a los encuestados, sobre los cambios ocasionados en el adulto al pertenecer a estos grupos de la tercera edad,

el 100% respondieron que si han logrado cambios positivos en aspectos tales como:

- Mejora la estabilidad en la salud, emociones y estilos de vida.
- Haber conocido nuevos amigos con que pasar ratos de esparcimiento.
- Se logra mayor estabilidad emocional y cognitiva y ayuda a sentirse útiles a la familia y a la sociedad.
- Les permite salir de un ambiente cerrado a uno abierto, donde encuentran diferentes formas de distracción, alegría y esparcimiento.

También se les preguntó sobre el apoyo que ellos, a lo largo de su estadía como grupos en la región, han logrado de parte de las autoridades gubernamentales, en una forma u otra forma. Esto fue lo que ellos respondieron:

- 40 (80%) señalaron que algunas veces
- 10 (20%) Dijeron que no apoyan. (Ver cuadro 6 y gráfica 2).

CUADRO 6
APOYO QUE HAN RECIBIDO LOS GRUPOS DE LA TERCERA EDAD POR
PARTE DE LAS AUTORIDADES GUBERNAMENTALES, PARA SU
FUNCIONAMIENTO Y DESARROLLO

APOYO DE LAS AUTORIDADES	FRECUENCIA	
	ABSOLUTA	RELATIVA
✓ Algunas veces	40	80%
✓ No apoyan	10	20%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada 2015-16.

GRÁFICA 2
APOYO QUE DE HAN RECIBIDO LOS GRUPOS DE LA TERCERA EDAD, DE
LAS AUTORIDADES GUBERNAMENTALES, PARA SU FUNCIONAMIENTO Y
DESARROLLO



Fuente: Encuesta realizada.

Según los resultados obtenidos de la pregunta, la mayoría señala que algunas veces (80%); el resto, dio respuesta negativa. Esto debido a que son grupos que permanentemente necesitan colaboración y ayuda para llevar adelante sus actividades, pero el apoyo que reciben es eventual y poco cubre dichas necesidades. La ayuda mutua, la cooperación, las actividades de autogestión etc; son actividades que contribuyen a cubrir las principales necesidades de estos grupos.

En cuanto al apoyo que reciben de las empresas privadas, se muestra el cuadro 7 y la gráfica 3.

CUADRO N 7

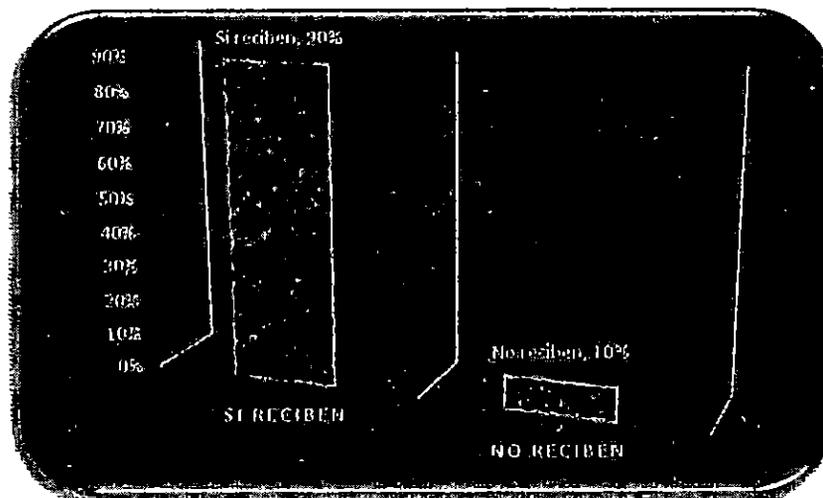
APOYO QUE LOS GRUPOS DE LA TERCERA EDAD RECIBEN DE LAS EMPRESAS PRIVADAS DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE VERAGUAS

APOYO DE LAS EMPRESAS PRIVADAS	FRECUENCIA	
	ABSOLUTA	RELATIVA
✓ Sí reciben	45	90%
✓ No reciben	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta 2015-16

GRÁFICA 3

APOYO QUE LOS GRUPOS DE LA TERCERA EDAD RECIBEN DE LAS EMPRESAS PRIVADAS DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE VERAGUAS



Fuente: Encuesta realizada

Se puede observar, a diferencia de la pregunta anterior, que 45 encuestados, que representan el 90%, señalaron que sí reciben, y el 5 (10%), que es poco lo que reciben

Esto se debe a que la empresa privada de la región, como pequeñas empresas locales, etc; siempre apoya a estos grupos para que desarrollen las actividades que planifican durante el año.

En otras palabras, la empresa privada colabora mucho con estos grupos, y con persistencia, lo que no hacen las instituciones del Gobierno, cuyo apoyo es eventual y solo una vez en proyectos, actividades culturales y sociales, etc.

Con un buen apoyo por parte de estas entidades privadas el adulto mayor puede alcanzar mejor sus objetivos.

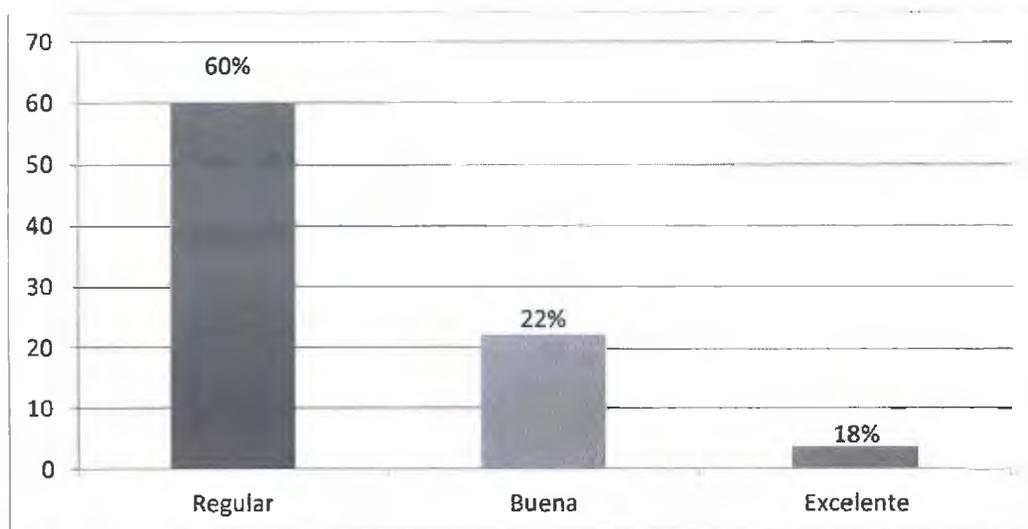
Se les preguntó sobre la calidad de vida del Adulto mayor. Los datos aparecen en el cuadro 8 y la gráfica 4.

CUADRO 8
OPINIÓN SOBRE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA
ACTUALIDAD

CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR	FRECUENCIA	
	ABSOLUTA	RELATIVA
✓ Regular	30	60%
✓ Buenas	11	22%
✓ Excelente	9	18%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada 2015-16.

GRÁFICA 4
OPINIÓN SOBRE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA
ACTUALIDAD



Fuente: Encuesta realizada.

En este aspecto se puede observar, que la opinión de los encuestados varía. Se nota que no todos gozan de una buena calidad de vida, y por eso se suman a estas agrupaciones, que les ayuda notablemente a cambiar sus emociones, su salud y personalidad. Por eso, su opinión fue la siguiente:

- 30 (60%) regular.
- 11 (22%) buena
- 9 (18%) excelente.

La mayoría expresó que su calidad de vida es regular, ya que muchos tienen sus enfermedades y problemas y se suman a estas agrupaciones para contar con mejores formas de vida y estabilidad en la salud. Con el tiempo de participar en estos grupos, su calidad de vida se hace buena o excelente, pues se sienten bien

con estas personas, por su carisma, amor y dedicación que ponen a estas actividades musicales.

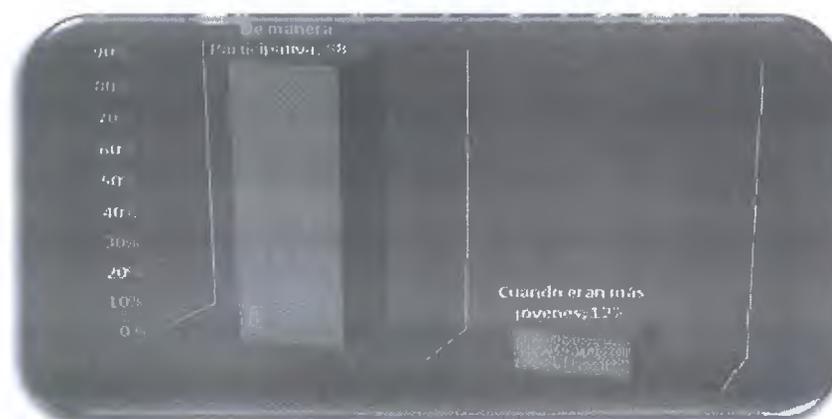
También se les preguntó acerca de la práctica de la música. Al respecto, se presenta el cuadro 9 y la gráfica 5.

CUADRO 9
PRÁCTICA DE LA MÚSICA POR EL ADULTO MAYOR EN LA CIUDAD DE SANTIAGO DE VERAGUAS

PRÁCTICA DE LA MÚSICA	FRECUENCIA	
	ABSOLUTA	RELATIVA
✓ De manera participativa	44	88%
✓ Cuando eran más jóvenes	6	12%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada 2015-16.

GRÁFICA 5
PRÁCTICA DE LA MÚSICA POR EL ADULTO MAYOR EN LA CIUDAD DE SANTIAGO DE VERAGUAS



Fuente: Encuesta realizada.

La práctica de la música requiere un personal capacitado en estos menesteres. Estos grupos de la tercera edad, por carecer de un formador e

instructor idóneo, no cuentan con una formación importante y valiosa, aunque con la ayuda de empíricos practican música típica y otros tipos de ritmos, para representar al grupo o simplemente como una actividad recreativa más del grupo. Por eso, 44 (88%) lo hacen de manera participativa: el resto, 6 (12%), dijeron hacerlo cuando más jóvenes, pero fue descontinuada y con disposición a la alegría y el buen vivir.

En relación con la actividad musical realizada, se muestra el cuadro 10 y la gráfica 6.

CUADRO 10

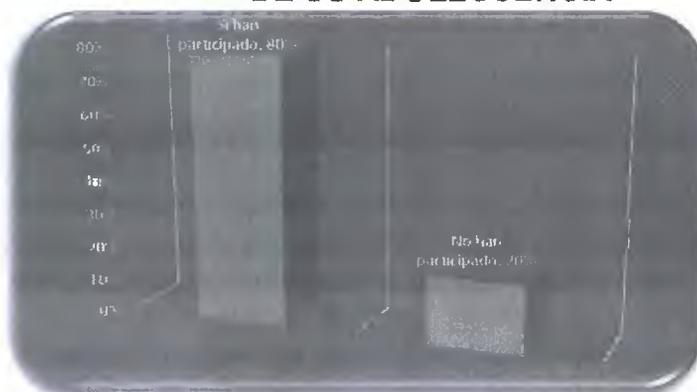
ACTIVIDAD MUSICAL REALIZADA POR EL ADULTO MAYOR EN LA ETAPA DE SU ADOLESCENCIA

ACTIVIDAD MUSICAL	FRECUENCIA	
	ABSOLUTA	RELATIVA
✓ Si han participado	40	80%
✓ No han participado.	10	20%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada 2015-16.

GRÁFICA 6

ACTIVIDAD MUSICAL REALIZADA POR EL ADULTO MAYOR EN LA ETAPA DE SU ADOLESCENCIA



Fuente: Encuesta realizada.

Las respuestas fueron bastantes similares entre los dos grupos ya que la mayoría de los encuestados han realizado actividades musicales en la etapa de su adolescencia.

- De los grupos Mi Alegría de Vivir y Vida Feliz, 40 (80%) han participado en actividades musicales tales como conjunto típico, coros, banda de guerra, tamboritos y canto de mejorana.
- El resto, 10 (20%), no ha participado en ninguna actividad musical (ver cuadro 11 y gráfica 7).

Algunos señalaron no haber realizado en su adolescencia ninguna actividad relacionada con la música, pero ahora que forman parte de los grupos de la tercera edad bailan, cantan y practican gimnasia rítmica, etc.

Si a estas personas de la tercera edad se les reforzara la enseñanza y práctica de la música de manera constante, se lograrían maravillas y buenos resultados.

En relación con los resultados positivos que produce la música en la calidad de vida de una persona, no importa la edad, el 100% está de acuerdo que es importante y fundamental. De igual forma, estaban de acuerdo con que mejora la calidad de vida de las personas y ofrece grandes beneficios terapéuticos tales como:

- Estabiliza las emociones
- Proporciona tranquilidad y sosiego
- Ayuda a mejorar la comunicación e interacción entre las personas

- Facilita el desarrollo de competencias y otras habilidades y destrezas en las personas
- Tranquiliza y proporciona alegría y seguridad.

En resumen, se afirma que la música es una de las actividades más importantes en la mejora de los estilos de las personas de la tercera edad. Debe, también, mencionarse que el entrenamiento musical puede beneficiar a los mayores y compensar algunos de los efectos del deterioro por el envejecimiento. También, según estudios realizados, la música en esta edad mejora:

- La comprensión lectora y facilita la comprensión escrita.
- Mejora la actividad cerebral
- Los ejercicios musicales mejoran la neuroplasticidad y pueden ayudar a reducir riesgos de caídas en adultos mayores con problemas de equilibrio.
- La música es activadora de las neuronas.

Sobre la participación de los adultos mayores en agrupaciones musicales.

Al respecto, se presenta el cuadro 11 y la gráfica 7.

CUADRO 11

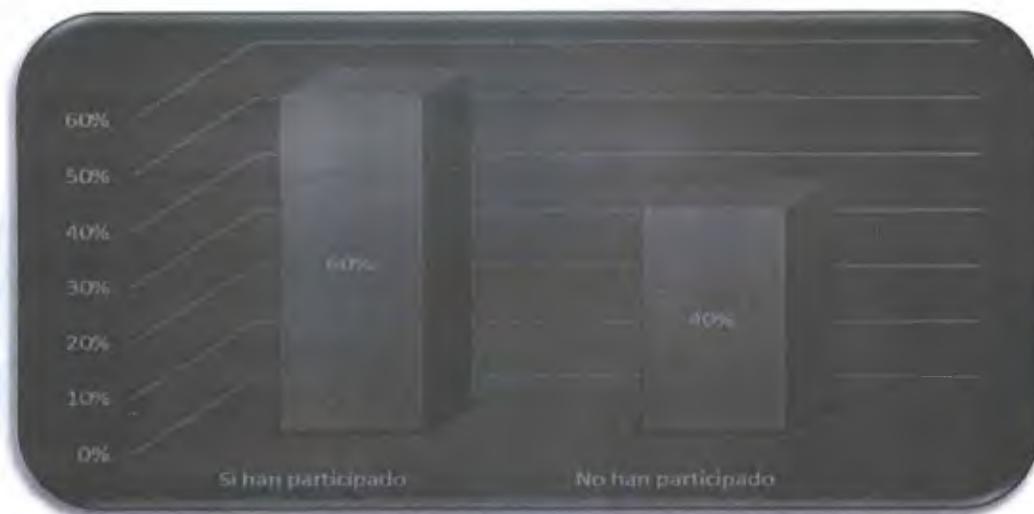
PARTICIPACIÓN DEL ADULTO EN AGRUPACIONES MUSICALES, CIUDAD DE SANTIAGO DE VERAGUAS

PARTICIPACIÓN DEL ADULTO MAYOR EN AGRUPACIONES MUSICALES	FRECUENCIA	
	ABSOLUTA	RELATIVA
✓ Sí han participado	30	60%
✓ No han participado	20	40%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada 2015-16.

GRÁFICA 7

PARTICIPACIÓN DEL ADULTO EN AGRUPACIONES MUSICALES, DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE VERAGUAS



Fuente: Encuesta realizada.

Se pudo determinar, mediante esta pregunta, que 30 (60%) han participado en agrupaciones musicales; en cambio, 20 de los encuestados (40%) respondieron que no. La respuesta positiva se debe a que desde su juventud, en la secundaria, formaron parte de coros pequeños de la iglesia y conjuntos típicos, entre otros. Por ese motivo, tienen conocimiento al respecto y les agrada. El resto, que respondió negativamente, nunca ha participado y no siente apego a estas actividades, pero si confirmaron que les agradaría formar parte de estos grupos, que son muy relajantes y ayudan mucho en la salud, las emociones y la estabilidad personal (ver cuadro 12 y gráfica 8).

CUADRO 12

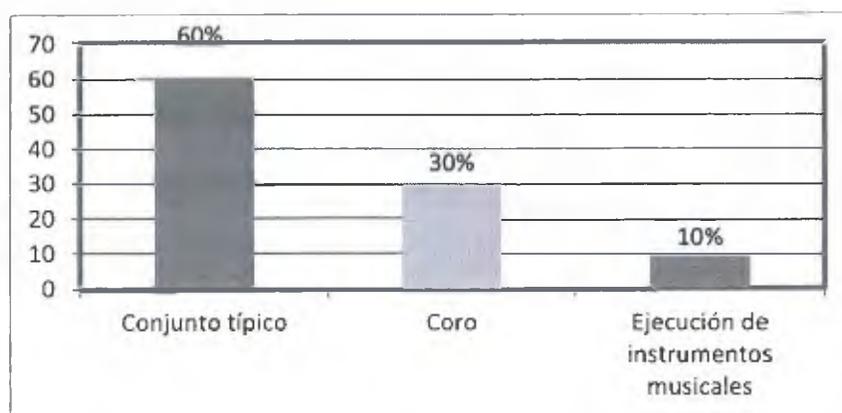
ACTIVIDAD MUSICAL EN EL QUE HA PARTICIPADO EL ADULTO MAYOR, DE “MÍ ALEGRÍA DE VIVIR” Y “VIDA FELIZ” EN LA CIUDAD DE SANTIAGO DE VERAGUAS

GRUPO MUSICAL	FRECUENCIA	
	ABSOLUTA	RELATIVA
✓ Conjunto típico	30	60%
✓ Coros	15	30%
✓ Ejecución de Instrumentos musicales.	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada 2015-16.

GRÁFICA 8

ACTIVIDAD MUSICAL EN LA CUAL HA PARTICIPADO EL ADULTO MAYOR, EN “MI ALEGRÍA DE VIVIR” Y “VIDA FELIZ” EN LA CIUDAD DE SANTIAGO



Fuente: Encuesta realizada.

El 30%, dijo haber participado en el coro; el 60% (30), conjuntos típicos, en mayor escala. El 10% (5) ha ejecutado instrumentos musicales, como guitarra, pujador, repicador, pandereta, violines, churucas y acordeón. Esto demuestra que, en estos grupos, existe buen material de trabajo para formar grupos musicales, y lograr mejores formas de vivir y atraer a otros adultos a integrarse a estas actividades musicales.

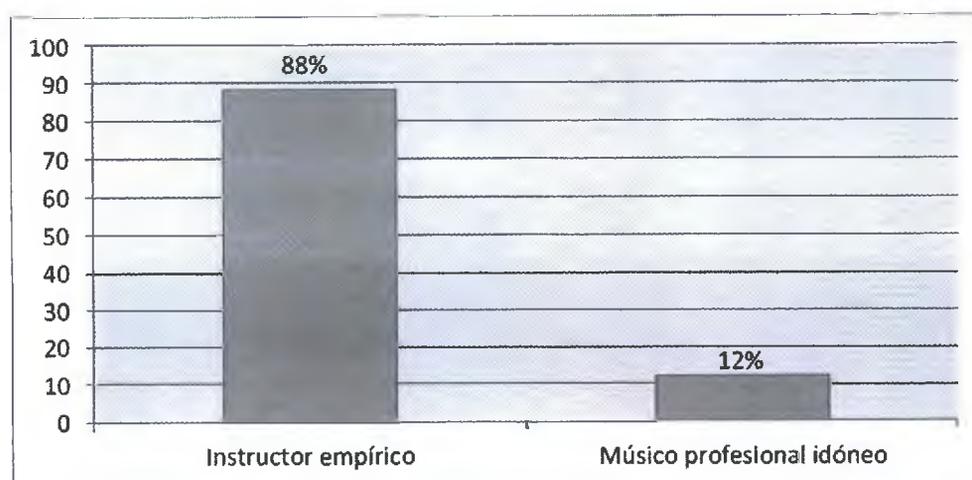
En cuanto a la persona responsable de preparar al adulto mayor en su grupo musical, los datos se presentan en el cuadro 13 y las gráfica 9.

CUADRO 13
PERSONA RESPONSABLE DE PREPARAR AL ADULTO MAYOR EN SU GRUPO MUSICAL

PERSONA RESPONSABLE	FRECUENCIA	
	ABSOLUTA	RELATIVA
✓ Instructor empírico	44	88%
✓ Músico profesional idóneo	6	12%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada 2015-16.

GRÁFICA 9
PERSONA RESPONSABLE DE PREPARAR AL ADULTO MAYOR EN SU GRUPO MUSICAL



Fuente: Encuesta realizada.

Las respuestas proporcionadas por los encuestados, fueron las siguientes:

- 44 (88%) señalaron que sí necesitan un instructor musical idóneo.

Sobre lo señalado, el 88% (44) indicó que la mayor parte de las veces la persona encargada de preparar musicalmente a estos grupos es un instructor empírico; el 12% (6) dijo que en algunas ocasiones muy específicas han recibido la instrucción de un instructor idóneo, y no se da de manera constante debido al alto costo que representa. Un instructor idóneo les permitiría alcanzar mejores logros en sus presentaciones culturales o folclóricas, como los juegos florales, fiestas patronales y ferias donde los invitan. Debido a esta razón, los encuestados mencionaron que es necesario contar con la formación y preparación por parte de un profesor especialista en la materia, o un folclorista o persona preparada en la formación de grupos corales, de manera permanente y no eventualmente.

En la encuesta, se les preguntó a los adultos mayores si ellos conocen las virtudes de la música. Todos respondieron que sí las conocen y señalaron algunas, a saber:

- Con la música se mejora el desarrollo intelectual, motriz, sensorial, auditivo y otras habilidades y destrezas del adulto mayor.
- Los ayuda a integrarse a la sociedad.
- Aumenta su autoestima y la seguridad en sí mismo, además de sentirse aceptado por los demás, en especial con aquellos que comparten las canciones o la actividad musical.

Los adultos mayores reconocen que, valiéndose de los beneficios de la música, podrían organizar y desarrollar actividades que les permitirán mejorar sus problemas de salud, sus emociones y otros propios de esta edad. Por eso, es

importante que reciban orientación en este tema, permanentemente, en su centro de reunión, en forma de talleres.

Se les preguntó, también, si han recibido docencia sobre esos beneficios. Las respuestas se muestran en el cuadro 14 y la gráfica 10.

CUADRO 14

DOCENCIA, SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA MÚSICA, RECIBIDA POR EL ADULTO MAYOR SELECCIONADO PARA EL ESTUDIO

DOCENCIA RECIBIDA	FRECUENCIA	
	ABSOLUTA	RELATIVA
✓ Si han recibido	40	80%
✓ No la han recibido.	10	20%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada 2015-16.

GRÁFICA 10

DOCENCIA, SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA MÚSICA, RECIBIDA POR EL ADULTO MAYOR SELECCIONADO PARA EL ESTUDIO



Fuente: Encuesta realizada.

Se determinó con este ítem, que 40 (80%) si han recibido docencia sobre los beneficios de la música en la secundaria, la universidad y en cursos recibidos.

Diez (20%) no lo han recibido, pero están anuentes a ello y a participar en el desarrollo de actividades musicales, ya que están convencidos de que la música es importante para el mejoramiento de los estilos de vida de los seres humanos.

Posteriormente, se les interrogó acerca de si ellos están interesados en recibir clases de Música. Todos (100%) respondieron que si están de acuerdo, y que desean contar en el grupo con profesores especializados en Música, para hacer un mejor uso de esta, obtener una buena formación en el conocimiento y manejo de instrumentos musicales y coros y participar en actividades donde expongan las habilidades o destrezas desarrolladas, así como las competencias aprendidas.

Se les interrogó sobre la actividad musical en la que les gustaría participar. Las respuestas se exponen el cuadro 15 y la gráfica 11.

CUADRO 15
OPINIÓN DEL ENCUESTADO SOBRE LA ACTIVIDAD MUSICAL EN LA CUAL
LE GUSTARÍA PARTICIPAR

ACTIVIDAD MUSICAL DE SU AGRADO	FRECUENCIA	
	ABSOLUITA	RELATIVA
✓ Canto	33	66%
✓ Ejecutar un instrumento musical	10	20%
✓ Música folclórica.	7	14%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada 2015-16.

GRÁFICA 11
OPINIÓN DEL ENCUESTADO SOBRE LA ACTIVIDAD MUSICAL EN LA CUAL
LE GUSTARÍA PARTICIPAR



Fuente: Encuesta realizada.

La respuesta a esta pregunta inmediatamente se hizo sentir por los encuestados. Mostraron su interés por aprender más música tanto teórica como práctica. Sobre la actividad musical en la cual les interesaría participar, señalaron lo siguiente:

- 33 (66%), en el canto.
- 10 (20%), aprender a tocar un instrumentos.
- 7 (14%), música folclórica.

Se observa que a los señores de la tercera edad, les gustan más los grupos corales y aprender a tocar algún instrumento musical sencillo aunque no dejaron a un lado que la música folclórica también es de su agrado. Muchos no saben bailarla con destreza y donaire, por más que practiquen, por lo que necesitan un

profesor especialista que permanezca con ellos, que les enseñe y los practique en locales apropiados y con los recursos necesarios para estos menesteres.

En cuanto a los instrumentos musicales que les gustaría ejecutar, los resultados se presentan en el cuadro 16 y la gráfica 12.

CUADRO 16

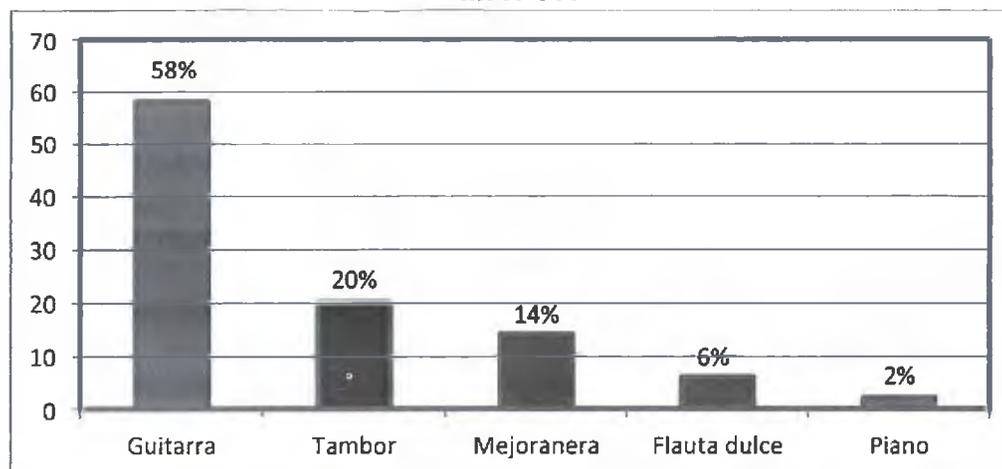
INSTRUMENTO MUSICAL QUE LE AGRADARÍA EJECUTAR AL ADULTO MAYOR

INSTRUMENTOS MUSICALES QUE LE AGRADARÍA TOCAR	FRECUENCIA	
	ABSOLUTA	RELATIVA
✓ Guitarra	26	58%
✓ Tambor	10	20%
✓ Mejoranera	7	14%
✓ Flauta dulce	3	6%
✓ Piano	1	2%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada 2015-16.

GRÁFICA 12

INSTRUMENTO MUSICAL QUE LE AGRADARÍA EJECUTAR AL ADULTO MAYOR



Fuentes: Encuesta realizada

Se pudo determinar, según las respuestas, lo siguiente:

- 26 (58%) les gustaría ejecutar la guitarra.
- 10 (20%) les gustaría ejecutar el tambor.
- 7 (14%) les gustaría ejecutar la mejoranera.
- 3 (6%) les gustaría ejecutar la flauta dulce.
- 1 (2%) mostraron interés por el piano.

Los adultos mayores demostraron gran interés por aprender a ejecutar un instrumento, especialmente, un alto interés por la guitarra. Hubo bajo interés por aprender a tocar el piano. Indica que el adulto mayor está dispuesto en aprender a conocer y manejar varios instrumentos musicales, incluyendo el piano.

**CAPÍTULO QUINTO: PROPUESTA PARA CONFORMAR GRUPOS CORALES
EN LOS GRUPOS DE LA TERCERA EDAD**

5.1. Introducción

La música coral ha estado presente, de una forma u otra, a lo largo de toda la historia de la humanidad. El ser humano tiene la capacidad de emitir sonidos musicales con su voz y siempre ha hecho uso de esta capacidad. El canto grupal siempre ha existido, desde tiempos ancestrales, unido a diferentes tipos de ceremonias.

Esta propuesta se desarrolla en el ámbito de la música coral, para los adultos mayores de la ciudad de Santiago.

Es muy poca, por no decir escasísima, la información que se tiene acerca de la vida coral panameña en la actualidad. No se sabe cuántos coros de la tercera edad existen, ni qué número de cantores desarrollan su actividad coral habitualmente. Tampoco se han realizado estudios acerca de la repercusión que el canto coral puede tener en la sociedad y en todos los sectores específicos de la comunidad. Todo ello provoca una falta de estructuras e infraestructuras dentro del sector que no hacen más que perpetuar la falta de cohesión de la vida coral y su infravaloración.

Es necesario, en la sociedad actual y en todos sus estratos, profundizar en la esencia del canto; situarlo en el contexto social, personal y emocional.

Esta propuesta didáctica busca mejorar y actuar en los grupos de adultos mayores con la música coral. Desarrollarla como una actividad de calidad que, sin duda, marcaría positivamente la vida de estas personas y favorecería su desarrollo tanto cognitivo como emocional.

En los grupos de adultos mayores, en la ciudad de Santiago, se vive contemplando la música coral desde una visión simplista, como si fuera tan solo una actividad que realizan personas adultas que se reúnen para cantar juntas. Sin embargo, la música coral es todo un fenómeno que aporta a los colectivos que la practican numerosos beneficios; individualmente, mejora en los adultos mayores su calidad de vida, ayuda a desarrollar determinados valores en sectores marginales de la población, que hacen que la sociedad en sí misma sea más sana; ayuda a mejorar el estado emocional y físico de estas personas adultas.

5.2. Justificación de la propuesta

Es importante la creación o fortalecimiento de coros en grupos de la tercera edad, ya que la ausencia de estas agrupaciones no parece haberse corregido con el paso del tiempo.

Es necesario que con la ayuda de personal especializado en Música (profesores) se supere estas deficiencias. A lo largo del tiempo, se favorece el bienestar de las personas, el desarrollo de habilidades o destrezas y de competencias que ayudan, de una manera u otra, al enriquecimiento de la sociedad.

Es importante que las autoridades educativas tomen interés y, junto con otros grupos sociales y culturales del país, organicen e implementen programas y proyectos encaminados a fomentar los grupos corales entre las personas de la tercera edad y otros profesionales, como parte importante de sus vidas.

La falta de estructuras y políticas adecuadas no permiten a determinados sectores, como por ejemplo las personas de la tercera edad, desarrollar una actividad coral de calidad y de manera permanente.

Los beneficiados con la propuesta presentada sobre metodología y didáctica para la formación de grupos corales son los adultos mayores; será positivo e importante en sus objetivos y proyectos, como mejorar sus estilos de vida y ser elementos útiles y valiosos para la familia y la sociedad.

5.3. Objetivos

La propuesta tiene como objetivos, los que a continuación se describen:

5.3.1. Generales

- Organizar, fortalecer y desarrollar grupos corales, con las personas de la tercera edad, como una actividad beneficiosa para la sociedad y para el propio individuo.
- Presentar métodos y estrategias de organización y estructuración de un grupo coral para todas las edades.

5.3.2. Específicos

- Describir las estrategias organizativas de un coro para todas las edades.
- Describir la participación de todos los actores que forman parte de este grupo coral.
- Determinar la importancia que para la salud y los buenos estilos de vida tiene participar en un grupo coral organizado.

5.4. Denominación de la propuesta

Las agrupaciones corales son entidades estructuradas que desarrollan diversas actividades consecuentes con el objetivo para el que fueron creadas y coadyuvantes a la consecución de dichos objetivos. Estos grupos pueden ser heterogéneos y estar formados por individuos de muy diversos perfiles, que han de convivir en el desarrollo de dicha actividad.

Las agrupaciones corales, en lo social, ofrecen a sus participantes el desarrollo de rasgos organizativos como lo describe el presente diagrama.

DIAGRAMA 7



Fuente: Elaborado por el autor 2016.

La práctica de la música coral tiene, pues, la finalidad de procurar beneficios de diferentes índoles a aquellos que la practican. Es una actividad que, debido a sus características y heterogeneidad, puede acompañar a lo largo de la vida y enriquecerla desde un punto de vista tanto emocional como artístico. Las personas de la tercera edad que practiquen la música coral en agrupaciones y cuenten con el perfil adecuado pueden ser dotadas de recursos y herramientas que les facilitará superar momentos difíciles de esta etapa de la vida o, simplemente, convertirse en una motivación incorporada a la cotidianidad.

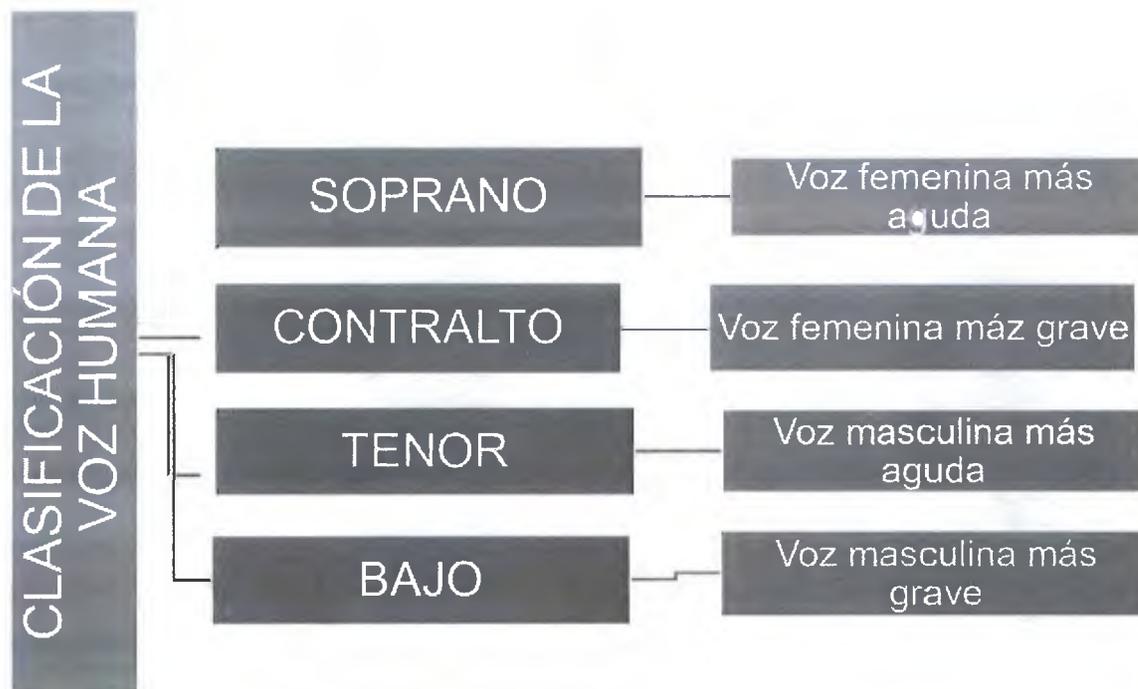
El canto coral para los adultos mayores, específicamente, puede ofrecer soluciones alternativas para problemas como el estrés, de tipo cardíaco y emocional.

Para la formación de un grupo coral es imprescindible e importante considerar ciertos aspectos fundamentales, a saber:

- El éxito de un grupo coral lo determina contar con un director de coro que posea ciertas cualidades y condiciones mínimas para llevar con éxito el proyecto por emprender.
- Luego, el director del coro determina los diferentes tipos de voz. El coro se forma a partir de un grupo de cantantes que poseen voces distintas y que se clasifican en función de su tesitura. Se distinguen, dos grandes grupos las voces femeninas, que serían las sopranos y contraltos, y las otras voces masculinas tenores, barítonos y bajos, con timbres de voz diferentes clasificados por el director.

DIAGRAMA 8

CLASIFICACIÓN DE LAS VOCES

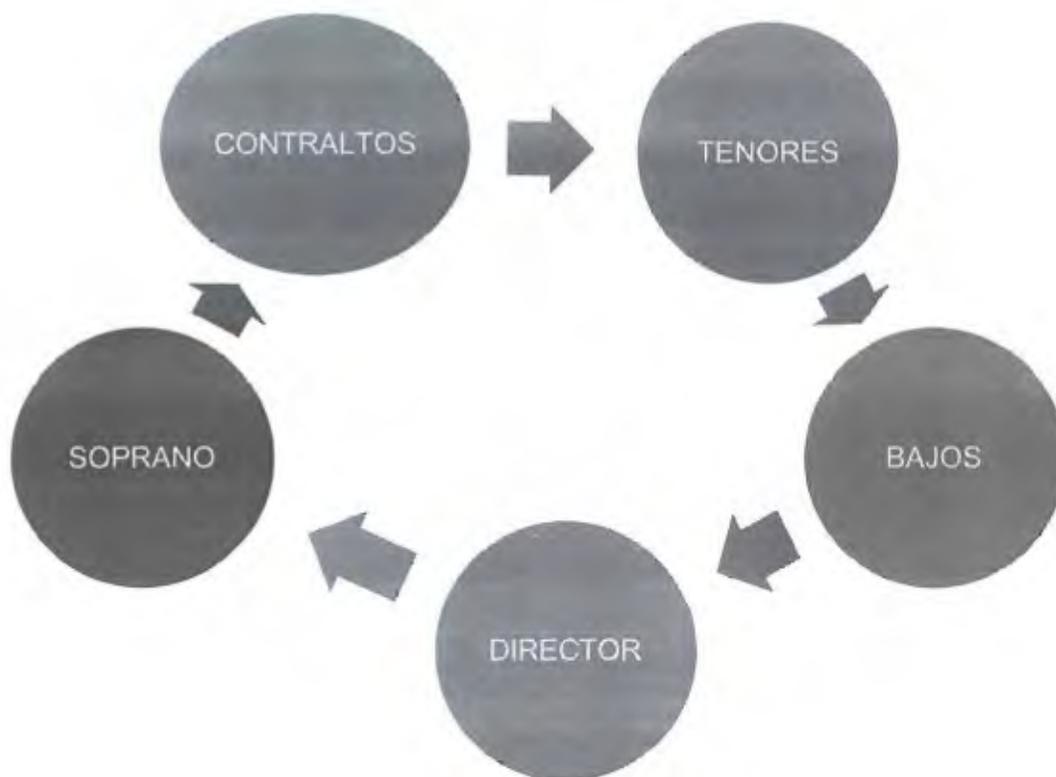


Fuente: Elaborado por el autor 2016.

Esta es la clasificación de las voces según su tesitura.

Luego de clasificadas las voces, son debidamente distribuidas. Es el director quien determina las formas de colocar las voces. El diagrama que a continuación se presenta es una posible forma en que puede ser esquematizada esta organización; todo esto dependerá del director musical que esté al frente del coro.

DIAGRAMA 9
ORGANIZACIÓN DE LAS VOCES



Fuente: Elaborado por el autor 2016.

Esta colocación permite que cada una de las voces esté colocada en un bloque compacto que da seguridad a cada persona adulta, individualmente, y proporciona mayor potencia al conjunto en general. Sin embargo, tiene ciertos inconvenientes que se solventan al recurrir a otras alineaciones.

Así, otra alineación utilizada bastante en la formación de un coro se llama distribución por cuartetos. En esta disposición, los integrantes del coro se colocan formando pequeñas unidades llamadas cuartetos. De esta forma, los cantantes están más aislados, pero pueden escuchar mejor al resto de las voces. Es algo que favorece una afinación más perfecta en partituras especialmente difíciles. Esta distribución puede variar según el tipo de canción o donde se tenga que crear nuevos efectos, coreografías, etc.

Entre las funciones que tiene el director del coro están las siguientes:

- Seleccionar el repertorio de las canciones.
- Enseñar cómo deben cantarse y procurar que se cante como él quiere
- Es el responsable de la organización de ensayos en los que da múltiples matices que requieren una partitura bien interpretada (tales como piano, estacatos, crescendos, descrecendo).
- Coordina el coro de forma tal que la afinación sea perfecta en todo momento.
- Durante el concierto lleva el ritmo y la velocidad de interpretación para que todos los cantantes estén coordinados, y se apoya en la expresión facial para contribuir a una mayor expresividad de las piezas.
- Un coro es bueno si tiene un buen director.

Existen otros requisitos valiosos para los cantantes, como ejercicios, técnicas de canto y cuidados del aparato fonador, que ayudan a que el canto sea diáfano y hermoso en el momento de ser interpretado.

La práctica del canto contribuye a demorar los efectos del deterioro vocal asociado con la tercera edad. Se deben realizar algunos ejercicios específicos de proyección vocal y modulación de voz y trabajar expresiones y emociones para lograr mayor flexibilidad y tonicidad de los pliegues vocales.

Además, es importante desarrollar los siguientes ejercicios:

- Ensayos de afinación, interrogaciones, tono e intensidad de la voz
- No gritar ni susurrar, decir palabras, frases con diversas modulaciones.
- Ejercicios de la risa, canto con una vocal y con una letra
- Lectura en voz alta.

Son ejercicios útiles para retardar los efectos del deterioro vocal que suelen ser pronunciados en los adultos mayores.

En relación con el medio de trabajo, el director o profesor debe considerar un lugar lo suficientemente amplio como para acoger cómodamente al número seleccionado de adultos. Debe poseer luz y ventilación adecuadas, estar alejada de ruidos exteriores, tener sillas, bancas y gradas, ya que en un ensayo de una hora los integrantes deben estar sentados. Es imprescindible contar con un piano u órgano que esté en buenas condiciones de uso. En caso de no poseer uno de esos instrumentos en esas condiciones, puede apoyarse con la guitarra.

En el plan ideal de ensayo, el director con los integrantes realizan las siguientes actividades preliminares:

- Elección del repertorio y formulación de objetivos del ensayo
- Distribución del tiempo

- Preparación de espacios físicos
- Llegada del coro: ubicación de cada integrante en el lugar que el director estime convenientemente. Se pueden probar diferentes posiciones del grupo hasta dar con la más adecuada. Ejercicios corporales y vocales preparatorios
 - Relajación.
 - Respiración
 - Vocalización.

Con respecto al ensayo del repertorio, se deben seguir las siguientes indicaciones:

- Establecimiento de una comunicación visual, verbal y gestual clara, directa, firme y amable entre el director y los dirigidos.
- Instrucciones sobre lo que se ensayará y cómo se hará (pueden estar escritas en una pizarra, que servirá para otras instrucciones).
- Vitalidad y fluidez del ensayo. Tratar de evitar situaciones que produzcan aburrimiento en los integrantes del coro.
- Oportuna rapidez y oportuna lentitud; pasar con rapidez en los pasajes que no requieren mayor detenimiento y con lentitud en los pasajes complicados.
- Motivación y estimulación, que deben formar parte de una actitud constante del director durante todo el ensayo, con la finalidad de crear un ambiente de trabajo grato que invite al adulto a volver a los próximos ensayos.

- Hacer una recapitulación y evaluación después de cada ensayo, donde se comparen los logros alcanzados con los objetivos propuestos al comienzo del ensayo.
- En relación con la metodología, los cantos por enseñar son aquellos apropiados para el adulto mayor y de su agrado.

CONCLUSIONES

Al terminar el presente estudio, se llegó a las siguientes conclusiones:

1. La vejez es un proceso de cambios determinados por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales. En ella se da una reducción sustancial de las capacidades funcionales del individuo.
2. La práctica de actividades musicales, diseñadas especialmente para personas de la tercera edad, alcanzan finalidades beneficiosas en diferentes planos, tales como ocio, diversión y relaciones sociales.
3. La música, en el adulto mayor, desarrolla aspectos motrices rítmicos, melódicos y auditivos. Además, se logra de manera amena que escuchen, piensen y actúen a la vez que desarrollan capacidades motrices, cognitivas, auditivas y expresivas.
4. Se pudo comprobar mediante el estudio que las personas de la tercera edad en Santiago, en un 80%, han participado en grupos musicales, lo cual les ha permitido sentirse útiles, felices y satisfechas tanto individual como en el grupo del que han formado parte.
5. Mediante la enseñanza de la música, según los adultos mayores de estas agrupaciones, comparten el trabajo en grupo y establecen lazos afectivos con la utilización de actividades creativas.
6. Según información proporcionada por los encuestados, la musicoterapia mejora la calidad de vida, armoniza y conecta con tiempos de paz y lleva al adulto mayor a tomar conciencia de sus estados emocionales y físicos para mejorar aquello que sea necesario.

7. De igual forma, en cuanto a participación en grupos musicales, el adulto mayor lo ha hecho en un 60%, lo que le ha permitido integrarse a estos grupos con un nivel de conocimiento teórico y práctico al respecto.
8. Los grupos musicales organizados en la tercera edad, en Santiago, son dirigidos por instructores empíricos, en un 88%, pero también cuentan con apoyo y orientación de personas conocedoras de estos menesteres, de manera eventual.
9. Las personas de la tercera edad ponen de manifiesto socialmente sus conocimientos en aspectos musicales, cuando participan en los juegos florales, ferias folclóricas y culturales y en convivios regionales y nacionales de estos grupos.
10. Los encuestados manifiestan que estos grupos necesitan un especialista en Música y actividades afines, para lograr una mejor y efectiva preparación y participación del estudio en su proyección social y cultural.

RECOMENDACIONES

A continuación, las siguientes recomendaciones:

- 1) Todos los adultos mayores deben formar parte de agrupaciones como Mi Alegría de Vivir y Vida Feliz, relacionarse con otras personas y sentirse útiles y disfrutar de experiencias, mejorando así sus estilos de vida.
- 2) En la etapa de la vejez, el adulto mayor debe escuchar música, aprender a ejecutar instrumentos o cantar, no desde lo académico, sino desde lo experimental y disminuir así algunos factores de riesgo.
- 3) Cuando los adultos mayores se incorporan a grupos organizados en su comunidad, deben preocuparse por darle relevancia a las actividades musicales, ya que estas previenen un envejecimiento patológico y los ayuda a ser más felices.
- 4) Que las autoridades nacionales y provinciales se preocupen por proporcionarles a los adultos mayores buenos locales e instrumentos musicales, de modo que aprendan a utilizarlos y a relacionarse con ellos para su proyección social y cultural.
- 5) En estas agrupaciones debe existir un profesional especializado en Música, que facilite un mejor conocimiento y manejo de este para que los adultos mayores mejoren la memoria, el lenguaje, la imaginación y la atención.
- 6) La Escuela de Música debe capacitar a sus estudiantes en el área de musicoterapia ya que esta promueve muchos beneficios en la prevención de enfermedades comunes que deterioran paulatinamente la salud de las personas.

- 7) Las entidades gubernamentales deben ofrecer a los adultos mayores existentes en la ciudad de Santiago de Veraguas mejores espacios físicos, con áreas para recreación y prácticas musicales, y personal, médico, especialista y suficientes recursos que les permitan llevar a cabo sus proyectos y actividades.
- 8) Se debe nombrar a un especialista en Música, para formar al adulto mayor de los grupos de la tercera edad en la ciudad de Santiago, de modo que se destaquen en el manejo de instrumentos musicales, grupos corales y música típica regional.
- 9) El Ministerio de Educación (MEDUCA) debe preocuparse por nombrar en los grupos de la tercera edad, profesores de Música especializados.
- 10) Se deben planificar, dos o tres veces al año, juegos florales que les permitan a los adultos de la tercera edad dar a conocer sus habilidades musicales prácticas.
- 11) La Escuela de Música del Centro Regional Universitario de Veraguas debe desarrollar programas de labor social con sus estudiantes, en los que instruyan a los adultos mayores con base en actividades propiamente musicales.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA CITADA.

1. **BEDOYA, P (2012)**. El adulto mayor. 1ª ed. España. Ed. Madrid.
2. **CAÑEROS, L (2000)**. La musicoterapia. México, La Nación.
3. **CARDANTANOPULOS, G (2007)**. Educación musical en Venezuela. Recuperado el 20 de abril de 2014, <http://educacionmusicalvenezuela.blogspot.com/2007/11/influencia-de-la-musica-en-el-desarrollo.html>
4. **MAILLO, A. (2013)**. Importancia de la música en la sociedad. Recuperado el 29 de marzo de 2014: <http://angelmaillo.wordpress.com/2013/06/29/la-importancia-de-la-musica-en-la-sociedad-y-en-nuestras-vidas/>
5. **MALTO, F (2012)**. La música en la cultura del hombre. Cuba. Editorial. La Habana.
6. **PATRICIO, A (2000)**. La Música en el adulto mayor. México. Editorial La Nación.
7. **PALOMO, T (2012)**. La Música en las grandes civilizaciones. Argentina. 1ª ed.
8. **PÉREZ, V (2000)**. La Música en Latinoamérica. México; 1ª ed.
9. **PERALTA, L (2000)**. La Musicología. Bolivia. Ediciones La Paz.
10. **PEDROZA, A (2000)**. La Música contemporánea. Colombia. 2da Ed.
11. **PERALTA, P (2000)**. La Música y su Influencia en el ser humano. España. 1ª Ed. Barcelona.
12. **PÉREZ, V (2000)**. El Canto Grupal. México. 1ª ed. Editorial La Nación.
13. **PITTY, D (2000)**. La Musicoterapia. México. Editorial la torres.

14. RUBIO, N (2014). La música y el autoestima. España. Editorial Granada.
15. VENZO, E (2001). La música y el adulto mayor. México. Editorial La Nación.
16. Wikipedia. (12 de enero de 2014). Música. Recuperado el 11 de Marzo de 2015, de <http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsica>.

ENTREVISTAS

- 1) **González, María:** Miembro fundador del grupo de la tercera edad Mi Alegría de Vivir. Realizada el 22 de octubre 2015.
- 2) **Ramos de Ureña, Xenia:** miembro fundador del grupo de la tercera edad Mi Alegría de Vivir. Realizada el 20 de octubre. 2015.
- 3) **Ureña, Ariamne:** Miembro fundador del grupo de la tercera edad Vida Feliz. Realizada el 18 de Noviembre 2015.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.

- 1) **BOLAÑOS, C (2000).** Iniciación musical. México, Editorial Kapeluz.
- 2) **Copland, A (2000).** ¿Cómo escuchar música? España. 1^{era} Ed. Madrid.
- 3) **GARCÍA, J (2000).** La música y el adulto mayor. Primera Ed. Chile.
- 4) **GASTÓN, M (2006).** Educación Musical. España, Editorial Saite Claire. Madrid.
- 5) **MORALES, E. (2001).** La música en la tercera edad. Argentina. Editorial La Luz.
- 6) **PIERER Kivy (2001).** Nuevos ensayos sobre la comprensión musical. Argentina. Editorial Paidós.

ANEXOS

Algún otro no mencionado especifique: _____.

II PARTE: Aspectos referentes a organizaciones de la tercera edad en la provincia de Veraguas.

4) ¿Pertenece usted algún grupo de la tercera edad o adulto mayor?

➤ Sí No

Especifique cuál es: _____.

5) ¿El hecho de pertenecer a un grupo de la tercera edad (adulto mayor) ha representado un cambio positivo en su vida?

➤ Sí No

6) ¿Cree usted que los grupos de la tercera edad reciben apoyo del Gobierno?

➤ Pocas veces algunas veces muchas veces

7) ¿Cree usted que los grupos de la tercera edad reciben apoyo de las empresas privadas?

➤ Pocas veces algunas veces muchas veces

8) ¿Cómo cree usted que es la calidad de vida del adulto mayor en la actualidad?

➤ Mala Regular Buena Excelente

9) ¿Ha realizado usted alguna actividad musical en su adolescencia?

➤ Sí No

10) ¿Practica en la actualidad alguna actividad musical?

➤ Sí No

Si su respuesta es afirmativa especifique cuál:

11) ¿Pertenece usted a algún tipo de agrupación dentro de su grupo de la tercera edad?

- Sí No

12) ¿Actividad musical en la cual ha participado el adulto mayor en "Mi Alegría de Vivir" y "Vida Feliz"?

- Conjunto típico Coros Ejecución de instrumentos musicales

13) ¿Quién prepara al grupo musical existente en "Mi Alegría de Vivir"?

- Profesores de Música especializados
➤ Instructor empírico

14) ¿Tiene usted interés de recibir clase musicales?

- Sí No

15) De estas tres actividades musicales, ¿Cuál les interesaría practicar más?

- Instrumentos
➤ Canto
➤ Música folclórica

16) De estos instrumentos musicales, ¿cuál les interesaría practicar?

- Guitarra Tambor Flauta dulce
➤ Batería Violín Mejoranera.

Si su interés está en otro instrumento, especifique cuál:

ANEXO Nº 2**ENTREVISTA REALIZADA A LA SEÑORA XENIA DE UREÑA, MIEMBRO
FUNDADOR DEL GRUPO DE LA TERCERA EDAD MI ALEGRÍA DE VIVIR.**

1-¿En qué año se fundó el grupo Mi Alegría de Vivir?

R- Este grupo se fundó en el año de 1991

2-¿Cómo se llevó adelante la iniciativa de formar el grupo Mi Alegría de Vivir?

R- Este fue un programa que llegó a Santiago para aglutinar o reunir a los adultos mayores, fue adoptado por el Centro de Salud de Canto del Llano coordinada por la Lic. Vielka Vernaza Trabajadora social del Centro de Salud de Canto del Llano y la doctora Vanela, ya que es un requisito esencial contar con doctores, trabajadora social y enfermera.

En un principio nos reuníamos en la escuela El Buen Pastor. Hoy en día, en la escuela San Juan. Posteriormente, con el apoyo del Gobierno, se le fue donado un terreno para construir su propia casa hogar, la cual esta construida en el corregimiento de San Martín. La ayuda del Gobierno en un principio fue más fuerte; a medida que ha pasado el tiempo ha ido mermando.

3-¿Cuántos grupos de la tercera edad existen en Santiago?

R- En la actualidad existen dos grupos que son Mi Alegría de Vivir y el grupo Vida Feliz.

ANEXO N° 3**ENTREVISTA REALIZADA A LA SEÑORA ARIANNE UREÑA, MIEMBRO
FUNDADOR DEL GRUPO DE LA TERCERA EDAD VIDA FELÍZ.**

1-¿En qué año se fundó el grupo Mi Alegría de Vivir?

R- Este grupo se fundó el 11 de abril de 1995.

2-¿En qué actividades musicales participa el adulto mayor?

R- Se participa en conjuntos folklóricos, cantantes solistas y coros, a pesar de que adolecemos de un instructor idóneo. Participa en los denominados juegos florales, en desfiles cívicos en donde la más grande proyección que se da es en el área de la música.

3- ¿Con qué apoyo cuenta su grupo para llevar adelante su gestión?

R- En un principio el apoyo fue más grande. Hoy en día el apoyo es más reducido y llenamos los espacios a través de actividades de autogestión, para poder organizar los juegos florales, que buscan llevar adelante un estilo de vida saludable. Hoy en día no contamos con nuestra propia casa hogar por mucha falta de apoyo de las autoridades gubernamentales. En la actualidad existen dos grupos que son Mi Alegría de Vivir y el grupo Vida Feliz.

ANEXO N° 4**COMPOSICIÓN FOTOGRÁFICA DE LOS GRUPOS DE LA TERCERA EDAD EN LA CIUDAD DE SANTIAGO “MI ALEGRÍA DE VIVIR” Y “VIDA FELIZ”.****Grupo de adulto mayor Vida Feliz.****Grupo de adulto mayor Mi Alegría De Vivir.**

Miembros fundadores del grupo Mi Alegría De Vivir.



Casa de la tercera edad Mi Alegría De Vivir.



ANEXO N° 5**RECOMENDACIÓN DE PARTITURAS PARA SER INTERPRETADAS POR
GRUPOS CORALES DE PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

CORDERO DE DIOS

J.A. OLIVEIRA

Al coda 3 vez.

Soprano

cor - de - ro de Dios que qui tas el pe - ca - do del mun-do, ten pie-

Alto

cor - de - ro de Dios que qui tas el pe - ca - do del mun-do, ten pie-

8

S

dad _____ de no - so - tros cor Da - nos la paz.

A

dad _____ de no - so - tros cor Da - nos la paz

The musical score is written in G major (one sharp) and 2/4 time. It features four vocal parts: Soprano, Alto, Soprano (S), and Alto (A). The lyrics are in Spanish. The first system shows the Soprano and Alto parts with lyrics 'cor - de - ro de Dios que qui tas el pe - ca - do del mun-do, ten pie-'. The second system shows the Soprano (S) and Alto (A) parts with lyrics 'dad _____ de no - so - tros cor Da - nos la paz.'. Chords are indicated above the notes: Bm, Em, G, F# in the first system, and G, F#, Bm, G, F#, Bm in the second system. A 'Coda' section is marked 'Al coda 3 vez.' at the beginning of the second system.

LAS MAÑANITAS

MÉXICO
Canción popular

Es - tas son las ma - ña - ni - tas que can - ta - ba el Rey Da -

5 vid pé - ro no e - ran tam bo - ni - tas co - mo las can - tan a -

9 qui si el se - re - no de la es qui - na me qui sie - ra ha - cer fa -

13 vor de a - pa - gar su lin - ter - ni - ta mien - tras que pa - sa mi a -

17 mor (Des - pier - ta, mi bien, des - pier - ta, mi - ra que ya a - ma - ne -

21 sólo.....) que a - ma - ne - ce, qea a - ma - ne - ce ro - si - ta blan - ca de je - ri -

25 coro.....) (Des - pier - ta, mi bien, des - pier - ta, mi - ra que ya a - ma - ne -

29 coro.....) (ya los pa - ja - ri - llos can - tan - la lu - na ya se me -

33 ñó, que bo - ni - ta ma - ña - ni ta co - mo que quie - re llo -

37 ver, a - sí es - ta - ba la ma - ña - na, cuan do te em pe cé a que - rer !)

PAN Y VINO SEÑOR

José Blanco

♩ = 100

Soprano

Alto

mp Pan, cuer-poy sig - no dea mor, vi - no de ro - jo do - lor,

pan, cuer-poy sig - no dea mor, vi - no de ro - jo do - lor

F C Gm Bb Bb C

Soprano

Alto

fru - tos de nues - tro-vi vir es nues - trao - fren - da se - ñor *Fine* *p* los a - del tra -

fru - tos de nues - tro-vi vir es nues - trao - fren - da se - ñor los a -

F Bb C C7 F C

Soprano

Alto

fa - nes de ca-da di - a *mf* las tris - te - zas del ca-mi - nar en la me - sa de las o -
ba - jo y de la tie - rra a la que el sol da su ca - lor, son las u - vas y las es -

fa - nes de ca-da di - a las tris - te - zas del ca-mi - nar en la me - sa de las o -

F Gm F Am Bb C Bb Am

Soprano

Alto

fren - das, son man - te - les de nues - troal tar.
pi - gas son un - ra - mo fru - to dea - mo

fren - das, son man - te - les de nues - troal tar

D F C D.C. al Fine

SANTA LUCIA

109

TRAD. Y ADAP.
CORA BINDHOFF

ITALIA
canción popular napolitana

La no - che es plá - ci - da má - gi - ca lu - na
oh dul - ce Ná - po - les tie - rra ben - di - ta,

5
su - faz re - fle - ja en la la - gu - na,
don - de son - rí - e to - do lo crea - do,

9
ven en mi - bar - ca ver de la ba - hí - a
e - res im - pe - rio de la ar - mo - ní - a

13
San - ta - lu - cí - a, San - ta Lu - cí - a
San - ta lu - cí - a, San - ta Lu - cí - a

17
ven en mi - bar - ca ver de la ba - hí - a
e - res im - pe - rio de la ar - mo - ní - a

21
San - ta - lu - cí - a, San - ta Lu - cí - a
San - ta lu - cí - a, San - ta Lu - cí - a

SEÑOR TEN PIEDAD

OSÉ BLANC

Soprano: Dm Faum F Bb F Gm
 Se - ñor, ten pie. dad Cris - to

Alto: se - ñor - - se - ñor, - - se - ñor ten pie - dad - - Cris -

7 A Dm Gm A Dm Faum F Bb
 Cris - to Cris - to, ten - pie - dad se - ñor ten pie

to, ten pie - dad - - se - ñor, - - se - ñor - - se ñor ten pie

13 F Bb C Am Bb Gm A7 Dm
 dad se - ñor se - ñor se - ñor, - ten pie - dad

13 dad - - se - ñor se - ñor - - ten pie - dad.