



**BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE PUEBLA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS**



**SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y ESTUDIOS DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN SUPERIOR**

**"METODOLOGÍA EDUCATIVA MUSICAL PARA UN  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE EN LA UNIVERSIDAD  
PARA ADULTOS (BUAP)"**

**TESIS  
PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRA EN EDUCACIÓN SUPERIOR**

**PRESENTA:  
LIC. KARINA PAOLA CASTILLO COSME**

**DIRECTOR DE TESIS:  
DR. ESTEBAN MIGUEL LEÓN OCHOA**

**COMITÉ TUTORIAL:  
DRA. GLORIA ANGÉLICA VALENZUELA OJEDA  
DRA. MARÍA BERNARDA GONZÁLEZ PÉREZ**

**PUEBLA, PUE., OCTUBRE DE 2025**

## **Dedicatorias**

Esta investigación la dedico, en primer término, a mis padres, cuyo apoyo y aliento me acompañaron en cada etapa. A mi mamá, por su presencia constante, por ayudarme y sostenerme cuando dudé de poder concluir este trabajo, y por sus palabras serenas que me devolvieron la calma y la confianza. A mi papá, por escucharme en los momentos difíciles y de frustración, por su consejo prudente y por recordarme siempre que puedo ser una mejor persona, con integridad y fortaleza.

A mis amigos, por regalarme su tiempo y su espacio; por comprender mis ausencias y ajustar planes con paciencia; por acompañarme con gestos sencillos que hicieron más llevadero el camino y por ofrecerme, cuando más lo necesité, momentos de tranquilidad que me permitieron seguir. A Fernanda, de manera muy especial, por estar en los tramos más duros del proceso; por su presencia oportuna, sus palabras de aliento y sus consejos claros; por creer en mí incluso cuando a mí me costaba hacerlo, y por ayudarme a recordar el propósito de este trabajo.

A mis mascotas, compañeras silenciosas de tantas madrugadas, que esperaron pacientemente a mi lado. Su compañía leal hizo más livianas las noches de escritura y lectura, y me recordó la importancia de las pausas y del cuidado cotidiano.

Me dedico también este trabajo a mí misma: a la diligencia que sostuve día a día, a la disciplina y la paciencia con las que avancé, a mi tenacidad para perseverar aun en medio de la duda, y a la responsabilidad y el compromiso con los que honré esta meta. A pesar de circunstancias personales complejas, elegí continuar; me agradezco haber encontrado la fuerza para mantenerme en el camino hasta concluirlo.

Esta tesis es testimonio de crecimiento y esperanza. Me recuerda que soy capaz de empoderarme, de seguir mejorando y de convertirme con trabajo y cuidado en la persona que decido ser.

## **Agradecimientos**

Agradezco, en primer término, a todas las personas que hicieron posible este trabajo. A quienes, desde distintos espacios, contribuyeron a que esta investigación creciera y encontrara rumbo. A la Universidad para Adultos, por brindarme la oportunidad de llevar a cabo el proyecto y abrir las puertas para el trabajo de campo.

Expreso mi reconocimiento al Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (Conahcyt) por el apoyo otorgado a lo largo de este proceso de maestría; sin dicho respaldo, la culminación de este estudio habría sido mucho más compleja.

De manera especial, agradezco a mi asesor de tesis, el Dr. Esteban Miguel León Ochoa, por su confianza, guía constante y acompañamiento durante cada etapa de la investigación. Extiendo mi gratitud a mi comité tutorial, integrado por la Dra. Gloria Angélica Valenzuela Ojeda y la Dra. María Bernarda González Pérez, cuyas orientaciones, observaciones y exigencia académica enriquecieron sustantivamente este trabajo. En especial, agradezco a la Dra. Gloria Angélica, ya que, sin su apoyo para realizar mi investigación en la UpA, esto no habría sido posible.

Agradezco también al profesorado que me formó durante la maestría, en particular a la Mtra. Norma García Jorge, a la Dra. Elba Rivera Gómez, al Dr. Edgar González Bonilla y a la Dra. María Janet Gómez Bonilla. Sus enseñanzas y su calidad humana han sido claves para mi crecimiento académico y personal. Mi gratitud se extiende a la Maestría en Educación Superior y al personal administrativo por su apoyo y por haber confiado en mi ingreso y trayectoria.

A mis alumnas y alumnos de la Universidad para Adultos, gracias por su disposición, paciencia y compromiso; por participar en cada actividad y en las pruebas propuestas con una actitud positiva y generosa. Ustedes han dado sentido a este proyecto y han colmado de ilusión esta etapa.

A mis compañeras y compañeros de la Maestría en Educación Superior de la BUAP, en especial Ana Lilia y a Iván Rodríguez, por escuchar no solo las inquietudes académicas,

sino también las personales, acompañándome con solidaridad en los momentos más exigentes. A Iván Cano, por su paciencia, su accesibilidad y la orientación brindada siempre que acudí con dudas.

Finalmente, agradezco al Dr. Miguel Ángel Cuenya Mateos y al Mtro. Marco Antonio Árcega Domínguez, quienes facilitaron de manera invaluable la realización del trabajo de campo en la Universidad para Adultos. Su apoyo constante y su apertura hicieron posible que esta investigación llegara a buen puerto.

## Índice

Introducción.....	11
Antecedentes del tema .....	13
Pregunta de investigación.....	22
Objetivos.....	22
Alcance de la investigación .....	25
Capítulo I. Marco contextual y normativo.....	27
1.1 Marco contextual .....	27
1.1.1 Contexto Internacional .....	27
1.1.2 Contexto Nacional .....	31
1.1.3 Contexto Estatal.....	35
1.1.4 Contexto Institucional BUAP .....	40
1.2 Marco Normativo.....	45
1.2.1 Normativa Internacional .....	45
1.2.2 Normativa Nacional.....	47
1.2.3 Normativa Estatal. ....	49
1.2.4 Normativa Institucional BUAP .....	52
Capítulo II. Marco Teórico.....	56
2.1 El Adulto Mayor y el Envejecimiento .....	56
2.1.1 Definiciones de adulto mayor.....	56
2.1.2 Envejecimiento y vejez: conceptos y enfoques .....	59
2.2 Fundamentos Educativos y Pedagógicos para Adultos Mayores .....	70
2.2.1 Educación y aprendizaje en la adultez: la Andragogía.....	72
2.2.2 Principios del Constructivismo en contextos educativo .....	74
2.2.3 El rol del Cognitivism en los procesos de aprendizaje.....	83
2.3 Metodologías Musicales y su Aplicación Educativa .....	92
2.3.1 Pedagogías Musicales Activas.....	93
2.3.2 Musicoterapia y bienestar .....	101
2.3.3 Mindfulness y su integración en la práctica educativa musical.....	106
Capítulo III. Metodología de la investigación .....	110
3.1 Tipo de Investigación.....	110
3.2 Alcance de la investigación .....	111
3.3 Diseño de la investigación .....	111
3.4 Población y muestra .....	112

3.4.1 Población o universo .....	112
3.4.2 Muestra .....	113
3.5 Diseño de instrumentos.....	113
3.5.1 Descripción de los instrumentos.....	114
3.5.2 Aplicación de los instrumentos.....	123
3.6 Procedimiento de investigación .....	124
Capítulo IV. Análisis de los Resultados .....	127
4.1 Análisis de las pruebas.....	127
4.1.1 Descripción de la Prueba SF-36 (Short Form Health Survey) .....	127
4.1.2 Descripción de la Prueba Montreal Cognitive Assessment (MoCA) .....	138
4.1.3 Descripción de la Prueba de Habilidades Musicales .....	149
4.1.4 Conclusión general de las tres pruebas (SF-36, MoCA y Habilidades Musicales) .....	164
4.2 Análisis de entrevistas.....	166
4.2.1 Primera Categoría: Relación personal previa con la música .....	170
4.2.2 Segunda Categoría: Condiciones ambientales y de salud que interfieren o condicionan la experiencia .....	173
4.2.3 Tercera categoría: Transformación en el bienestar físico y emocional.....	178
4.2.4 Cuarta Categoría: Estimulación cognitiva a través de la música.....	184
4.2.5 Quinta Categoría: Socialización y vínculos afectivos .....	187
4.2.6 Sexta Categoría: Experiencia con la metodología Educativa Musical. ....	189
4.2.7 Séptima Categoría: Percepción del envejecimiento y proyectos de vida .....	193
4.2.8 Octava Categoría: Experiencia con el Mindfulness .....	197
4.2.9 Novena Categoría: Intervención del docente.....	201
4.2.10 Décima Categoría: Recomendaciones para mejorar el taller de música.....	205
4.2.11 Conclusiones generales del análisis cualitativo.....	208
4.3 Conclusión general y triangulación de resultados .....	211
Capítulo V. Propuesta de Metodología Educativa Musical para un envejecimiento activo y saludable .....	216
5.1 Justificación .....	216
5.2 Espacio del aula para metodología musical activa .....	217
5.3 Perfil del docente de metodología musical activa.....	219
5.4 Características del taller .....	219
5.5 Objetivos.....	220
5.6 Marco académico .....	221

5.7 Temas .....	222
5.8 Estructura Organizativa .....	226
5.9 Metodología del Proceso Enseñanza – Aprendizaje.....	227
5.10 Proceso de Evaluación del Taller de Educación Musical para un Envejecimiento Activo y Saludable.....	229
Capítulo VI. Conclusiones.....	238
Referencias .....	241

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> <i>Tabla de Variables e indicadores de las pruebas</i> .....	114
<b>Tabla 2.</b> <i>Entrevista semiestructurada</i> .....	119
<b>Tabla 3.</b> <i>Categorías consideradas para la elaboración de la entrevista semiestructurada</i> .....	121
<b>Tabla 4.</b> <i>Resultados comparados de los porcentajes generales de la pre y pos prueba SF-36</i> .....	137
<b>Tabla 5.</b> <i>Resultados comparados de los porcentajes de la Pre y Posprueba MoCA</i> .....	148
<b>Tabla 6.</b> <i>Comparación de resultado generales en porcentajes de la Pre y Pos Prueba de Habilidades Musicales</i> .....	156
<b>Tabla 7.</b> <i>Resultados comparados de las pruebas de Habilidades Musicales resaltando las diferencias de porcentajes</i> .....	161
<b>Tabla 8.</b> <i>Descripción de las 10 categorías de análisis utilizadas para las entrevistas semiestructuradas</i> .....	167
<b>Tabla 9.</b> <i>Tabla de análisis – Categoría: Búsqueda de aprendizaje y conexión peronal</i> ...	172
<b>Tabla 10.</b> <i>Tabla de Análisis – Categoría: Condiciones ambientales y de salud que interfieren o condicionan la experiencia</i> .....	176
<b>Tabla 11.</b> <i>Tabla de Análisis – Categoría: Transformación en el bienestar físico y emocional</i> .....	182
<b>Tabla 12.</b> <i>Tabla de análisis – Categoría: Estimulación cognitiva a través de la música</i> ....	185
<b>Tabla 13.</b> <i>Tabla de análisis – Categoría: Socialización y vínculos afectivos</i> .....	188
<b>Tabla 14.</b> <i>Tabla de análisis – Categoría: Experiencia con la metodología educativa musical</i> .....	192
<b>Tabla 15.</b> <i>Tabla de análisis – Categoría: Percepción del envejecimiento y proyectos de vida</i> .....	195
<b>Tabla 16.</b> <i>Tabla de análisis – Categoría: Experiencia con el Mindfulness</i> .....	199
<b>Tabla 17.</b> <i>Tabla de Análisis – Categoría: Intervención del docente</i> .....	203
<b>Tabla 18.</b> <i>Tabla de análisis – Categoría: Recomendaciones para mejorar el taller de música</i> .....	207
<b>Tabla 19.</b> <i>Triangulación concurrente de resultados</i> .....	214

<b>Tabla 20.</b> <i>Intrumentos de Evaluación de la propuesta del taller de música para alumnos adultos mayores</i> .....	229
<b>Tabla 21.</b> <i>Escala de valores para la evaluación de la prupuesta del taller de música para adultos mayores</i> .....	231
<b>Tabla 22.</b> <i>Presentación de proyectos de educación continua para clave de registro institucional de la UpA-BUAP</i> .....	232

## Índice de Gráficas

<b>Gráfica 1.</b> <i>Población en el estado de Puebla según rango de edad y sexo 2015</i> .....	37
<b>Gráfica 2.</b> <i>Población por grupos de edad y su tendencia a futuro 1970 - 2050</i> .....	38
<b>Gráfica 3.</b> <i>Resultados generales de la preprueba SF-36</i> .....	133
<b>Gráfica 4.</b> <i>Resultados generales de la Posprueba SF-36</i> .....	135
<b>Gráfica 5.</b> <i>Comparación de Resultados de la Pre y Pos Prueba SF-36</i> .....	138
<b>Gráfica 6.</b> <i>Resutlados de la Preprueba MoCa</i> .....	144
<b>Gráfica 7.</b> <i>Resultados de la Posprueba Moca</i> .....	146
<b>Gráfica 8.</b> <i>Comparación de Resultados MoCa de la Preprueba y Posprueba</i> .....	148
<b>Gráfica 9.</b> <i>Resultados de la Preprueba de Habilidades Musicales</i> .....	153
<b>Gráfica 10.</b> <i>Resultados de la Posprueba de Habilidades Musicales</i> .....	155
<b>Gráfica 11.</b> <i>Comparación de la Pre y Pos Prueba de Habilidades Musicales</i> .....	162

## Índice de fotografías

<b>Fotografía 1.</b> <i>Fotografía donde se visualiza que los alumnos no tienen bancas y el espacio es más reducido.</i> .....	218
<b>Fotografía 2.</b> <i>Fotografía donde se puede visulaizar el tipo de salón adecuado con bancas.</i> .....	218

## **Introducción**

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo evaluar cómo influye una metodología educativa musical para los estudiantes adultos de la Universidad para Adultos (UPA) de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP). Esta metodología estuvo basada en los enfoques de Dalcroze, Kodály y Mindfulness los cuales proporcionan conocimientos musicales fundamentales, como la melodía, la armonía y el ritmo, así como dinámicas (piano, forte, etc.), interpretación a través del movimiento, intervalos, afinación, consonancias y disonancias. Además, permitió una comprensión más completa de las cualidades del sonido, como la duración, el tono (grave y agudo), la intensidad y el timbre. Como resultado, todos estos conocimientos se pusieron en práctica en actividades didácticas que promovieron un envejecimiento activo y saludable.

Por otro lado, a nivel internacional los avances científicos y tecnológicos han ayudado a que haya una generalización en el incremento de los niveles de edad de la población en comparación con años pasados. Sin embargo, esto también representa una necesidad de adaptación de la sociedad para mejorar la funcionalidad de las personas mayores y su participación en la sociedad. (Programa Universitario para Adultos 50 y Más, p. 16)

En este mismo sentido, en México, las estadísticas recientes muestran el crecimiento del grupo de 60 años y más, subrayando la necesidad de estrategias educativas y culturales que favorezcan su bienestar integral (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2023). En este contexto, las universidades públicas tienen un papel clave. La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), a través de la Universidad para Adultos (UpA) y del Modelo Universitario Minerva (MUM), reconoce el humanismo crítico y la autorrealización como ejes de una formación pertinente a lo largo de la vida. Este humanismo debe ser visto en la implicación de la búsqueda de mejora del hombre, su perfección y del mundo (Dengo, 2013, p. 173 citado de Méndez, 2014).

Desde una perspectiva andragógica, el aprendizaje en la edad adulta se nutre de la experiencia previa, la pertinencia de los contenidos y la aplicabilidad inmediata (Knowles et

al., 1998). En el campo artístico, la educación musical ofrece un terreno privilegiado para integrar dimensiones cognitivas, emocionales, motrices y sociales, especialmente cuando se emplean pedagogías activas.

Además, en esta investigación se diseñó, implementó y evaluó una metodología educativa musical de nivel inicial que integra la eurítmica de Dalcroze (articulación cuerpo-ritmo-atención), el enfoque Kodály (audición interna, solmización funcional y entonación) y prácticas breves de mindfulness (atención plena y autorregulación). La hipótesis formativa de base es que la combinación de movimiento rítmico, trabajo auditivo/vocal y focalización atencional puede favorecer procesos de coordinación, atención, confianza y vinculación social, todos relevantes para el bienestar en la adultez mayor (Choksy, 1999; Jaques-Dalcroze, 1921/1972; Kabat-Zinn, 2003).

Por otro lado, el estudio se desarrolló con 8 estudiantes (de más de 50 años) de la UpA-BUAP que cursaron el taller Sintonía Vital. Se adoptó un diseño mixto con triangulación concurrente: en el componente cuantitativo, se aplicaron pretest y postest con instrumentos estandarizados MoCA para cognición y SF-36 para salud/bienestar (con transformación 0–100 por dominio mediante la calculadora Orthotoolkit) junto con una prueba de habilidades musicales diseñada y alineada al currículo del taller; en el componente cualitativo, se realizaron entrevistas semiestructuradas y observación participante, gestionados y codificados en ATLAS.ti. El objetivo general fue evaluar en qué medida esta metodología se asocia con cambios en indicadores cognitivos, físicos/bienestar y musicales en el marco de un programa universitario para personas mayores.

Esta introducción sitúa la pertinencia social y educativa del proyecto y delimita sus fundamentos conceptuales y metodológicos. En los capítulos siguientes se presenta el contexto y marco normativo, se describen los referentes teóricos que sustentan la propuesta (Dalcroze, Kodály, mindfulness y andragogía), se detalla la metodología (diseño, población, instrumentos y procedimientos) y se exponen los resultados integrados (cuantitativos y cualitativos) que permiten responder la pregunta de investigación y valorar el cumplimiento del objetivo general, aportando evidencia sobre la viabilidad y valor formativo de la

educación musical como vía para promover el envejecimiento activo en contextos universitarios.

Por otro lado, es importante destacar que este trabajo de investigación busca guiar a los adultos mayores en su desarrollo humano desde una perspectiva educativa musical, con el objetivo de fortalecer y apreciar las artes, valorar la cultura y desarrollar habilidades cognitivas. Las artes, especialmente la música, pueden impactar en los adultos mayores a través de una formación humana, ya que una educación artística vivencial les permite expresar emociones, mejorar su bienestar físico, estimular su mente, trabajar en equipo y contribuir al incremento de su autoconfianza al descubrir que son capaces de desarrollar nuevas habilidades, lo cual les brinda una sensación de propósito y satisfacción. De esta manera, las artes ofrecen una poderosa herramienta para enriquecer y revitalizar la vida de los adultos mayores, proporcionándoles nuevas oportunidades de crecimiento y disfrute.

### **Antecedentes del tema**

En las últimas décadas, ha crecido el interés por atender las necesidades de las personas mayores, lo cual se explica principalmente por el incremento constante de esta población a nivel mundial. En este sentido, el envejecimiento se concibe como un proceso inherente a la vida humana que abarca desde el nacimiento hasta la muerte. A lo largo de esta trayectoria, se producen transformaciones físicas, emocionales, psicológicas y sociales que afectan de manera directa la calidad de vida de los individuos. Asimismo, dichos cambios pueden manifestarse como positivos, neutros o negativos, en función de la interacción entre el paso del tiempo y diversos factores relacionados con el propio organismo, la cultura y el contexto social (Lamas, 2004).

Es por eso, que en la actualidad se han manifestado investigaciones que tienen como objetivo la búsqueda del bienestar de la población del adulto mayor. Por esa razón, han aparecido propuestas educativas que involucran el arte y entre las prácticas más destacadas ha sido la música. Según Hays y Minichiello (2005) la música promueve un mejor nivel de

calidad de vida ya que favorece la autoestima, reduce los sentimientos de soledad, beneficia la interacción con los otros y ayuda a sentir independencia. Además, la música contribuye a formar redes sociales, amistades y experimentar la sensación de pertenencia y aceptación (Duarte, 2023, p. 79).

Por otra parte, “la educación tiene un papel importante en el mismo proceso de humanización del hombre y la transformación social con el propósito de lograr una formación del hombre integral y dueño de su propia historia” (Gadotti, M. 2003, p. 3).

En este sentido Gadotti menciona que desde la pedagogía de Lao Tse en el Tao Te Ching se puede ver la importancia de una formación humana y crítica sobre la educación que surgió con el nacimiento de la jerarquización y de la desigualdad económica y nos dice porque es mejor regresar a la educación con base al ser y el autoconocimiento por medio del silencio, ya que, desde ese tiempo plantea la importancia de una educación vivencial y no solo teórica, como lo podemos observar con la siguiente frase: “No se puede conocer a Tao sólo hablando de Tao” (Tsé, Lao. 510 a.C./2008, p. 3). Por ejemplo, cualquiera puede hablar de música, pero jamás se llegará a una comprensión total si ninguna vez se experimenta la práctica de un instrumento o la presentación musical en un concierto.

Por otro lado, al considerar los primeros antecedentes sobre los efectos de la música en personas mayores, destaca la investigación realizada por Oliva Sánchez y Fernández de Participante 5 (2003), titulada “*La musicoterapia en los gerontes: una alternativa de salud*”. El propósito de este estudio fue prevenir trastornos emocionales, promover la comunicación y fortalecer las relaciones interpersonales, con el fin de reducir la soledad y retrasar el deterioro psicológico propio de la vejez. Para ello, se emplearon diversos instrumentos musicales como el piano, las claves, las maracas, el bongó, la guitarra y la tumbadora. En cuanto a la recolección de información, se utilizaron técnicas como la entrevista y la observación directa. Los hallazgos evidenciaron una disminución en los niveles de tristeza, agresividad y desinterés, así como una mejora en el estado anímico de los participantes. Además, se observó un incremento en la comunicación familiar, en la interacción social y

una reducción del sentimiento de marginación característico de esta etapa, junto con un fortalecimiento de la autoestima (Oliva S. y Fernández de Participante 5, 2003, citado en Duarte, 2023, p. 80).

En el mismo sentido, una investigación realizada en Japón por Suzuki en el 2004 llamada “Behavioural and endocrinological evaluation of music therapy for elderly patients with dementia” se llevó a cabo en un hospital geriátrico con demencia y su objetivo era realizar evaluaciones comportamentales y endocrinológicas, resultado de los efectos de un programa de musicoterapia. La investigación se dividió en dos grupos de adultos mayores con demencia senil, uno como grupo de control con 13 participantes y otro como grupo de tratamiento con 10 participantes. En los ejercicios musicales se utilizaron instrumentos de percusión y canto. Se cantaron canciones de su vida temprana y el objetivo de estas sesiones fue la estimulación de las funciones físicas y mentales. Antes y después de las intervenciones se hicieron mediciones de las funciones cognitivas, el comportamiento y el estado mental, así como la evaluación del estrés endocrinológico a través de la prueba llamada CgA salival.

Los resultados de esta investigación fueron que el grupo de tratamiento tuvo una reducción en su irritabilidad, hubo una mejoría en el lenguaje (habilidades lingüísticas) y se observaron ligeras diferencias en los valores de CgA durante cada sesión hasta llegar a la sesión 16 dónde se pudo observar una diferencia significativa. Con estos resultados los investigadores apoyaron la teoría de Gerdner (1999) la cual lleva el nombre de “teoría de rango medio”, esta teoría habla sobre los efectos positivos de la musicoterapia en la vida de pacientes con demencia senil (Citado en Duarte, 2023, p. 82).

La investigación realizada por Ana M. Vernia et al. (2016) lleva por nombre “Ritmo y procesamiento temporal. Aportaciones de Jaques-Dalcroze al lenguaje musical” En la cual se habla del método de Dalcroze en la enseñanza de lenguaje musical a partir de destrezas rítmicas por medio de ejercicios diseñados con este fin. El lenguaje musical debe ser entendido como aquellos conocimientos que le darán al alumno las habilidades para decodificar e interpretar los signos musicales con el fin de ahondar en la comprensión

musical. En esta investigación también se menciona la importancia de llevar esta asignatura musical en todas las edades:

Se trata, pues, de una asignatura fundamental en la educación musical en todas las edades, que requiere de una metodología de aprendizaje activa, donde los contenidos puedan desarrollarse mediante el máximo posible de sentidos corporales (oído, vista, tacto. . .), siguiendo la máxima de Comenius en su *Didáctica Magna* (1679). En la actualidad se plantea que tanto niños como adultos deberían aprender el lenguaje musical a través de metodologías activas (como las propuestas por Kodaly, Orff, Martenot, Willems, etc.), adaptadas a sus perfiles y características mediante actividades (como la expresión rítmica, la danza, la canción, la improvisación vocal e instrumental, etc.) que permitan la participación del alumnado, su implicación emocional y la asimilación de estos contenidos (Vernia A., 2016, p. 37).

Asimismo, en Chile, durante el año 2018, Márquez y Olivares desarrollaron la investigación titulada *“Efectividad de la musicoterapia pasiva complementaria a un programa de estimulación cognitiva en la mantención y/o mejora de la memoria de trabajo en adultos mayores de 60 a 90 años con envejecimiento activo, asistentes al Club del Adulto Mayor Lo Custodio”* (Isla M., 2018, p. vi). Este estudio se diseñó bajo un enfoque cuantitativo y longitudinal, con temporalidad prospectiva y un esquema experimental basado en grupos paralelos de intervención y dos momentos de medición. La muestra estuvo conformada por ocho adultos mayores, distribuidos en dos grupos: cuatro en el experimental y cuatro en el de control. El grupo experimental participó en cinco sesiones de un programa de musicoterapia pasiva, mientras que el grupo de control recibió únicamente un programa de estimulación cognitiva. Para la evaluación de ambos grupos se empleó la Escala WAIS. Los resultados evidenciaron una mejora significativa en la memoria de trabajo del grupo experimental en comparación con el grupo de control, lo que permitió concluir que la musicoterapia pasiva constituye una estrategia eficaz para potenciar la memoria de trabajo en adultos mayores (Isla M., 2018, p. vi).

Por otro lado, en el 2019 en la ciudad de Guanajuato – México se efectúa la investigación llamada “Intervención de musicoterapia en la memoria de corto plazo del adulto mayor sin deterioro cognitivo”; la metodología que se empleó en esta investigación fue de tipo cuantitativa, cuasi experimental, observacional, longitud con pre y post medición realizada en 33 adultos mayores divididos en dos grupos; en el grupo experimental se aplicó la musicoterapia y en el grupo de control se aplicaron actividades lúdicas durante dos semanas. Los resultados de esta investigación muestran que la música favoreció significativamente al grupo experimental respecto a los del grupo de control (Citado de Ronquillo E et al., 2022 p. 30). En esta investigación puede dar indicadores de que la intervención musical en edad adulta es una estrategia eficaz para mejorar las funciones cognitivas.

Por otro lado, la práctica del Mindfulness ha demostrado ayudar a los adultos mayores sobre todo se observan dos beneficios importantes: por un lado, es el de seguir disfrutando y dotar de significado a la vida presente de nuestros mayores (Vázquez Resino, 2019, p. 140).

Además, el Mindfulness en la educación se han aplicado sus técnicas desde niños hasta adultos mayores y los resultados obtenidos han sido positivos al mejorar el grado de bienestar de los estudiantes, su capacidad de atención, concentración, autogestión y autorregulación, además de disminuir el estrés, la ansiedad.

En cuanto a la aplicación del Mindfulness en el ámbito de la educación musical, Moret-Puig et al. (2016) señalan que las actividades que generan un mayor impacto a través de esta técnica son aquellas vinculadas con la rítmica corporal, ya que permiten al estudiante aprender música mediante la interpretación a través del movimiento. De este modo, la experiencia de sentir la música en los músculos implica alcanzar una plena conciencia tanto del cuerpo como de la propia música en cada instante. Asimismo, el Mindfulness resulta beneficioso en las actividades de audición, puesto que esta práctica exige concentrarse en un estímulo específico y evitar la distracción con otros elementos (Moret-Puig et al., 2016, p. 116).

En cuanto a la literatura reciente se observa un giro desde intervenciones clínicas de musicoterapia hacia propuestas educativas musicales sistemáticos para la adultez mayor. Las revisiones muestran que la práctica musical activa (aprender, ensayar y hacer música en comunidad) se asocia con mejoras en indicadores de salud, bienestar psicológico y participación social, con potencial incidencia en dominios cognitivos (Hallam, 2016; Juntunen et al., 2023; Izbicki & Svec, 2022). Estas aproximaciones enfatizan el *hacer música* como experiencia de aprendizaje con sentido en la edad avanzada, más allá del tratamiento clínico.

Dentro de las metodologías música-movimiento, la eurítmica de Dalcroze destaca por su evidencia en población mayor. Un ensayo clínico aleatorizado demostró que un programa de entrenamiento multitarea con música (eurítmica) mejoró marcha, equilibrio y redujo el riesgo de caídas tras seis meses de intervención (Trombetti et al., 2011). Estudios posteriores han corroborado ganancias en estabilidad postural en mujeres mayores tras 12 semanas de práctica estructurada (Adameczyk et al., 2020, 2022). Estos hallazgos respaldan la pertinencia de integrar coordinación rítmica y atención corporal en propuestas educativas para adultos mayores.

En síntesis, la literatura apoya metodologías educativas musicales activas para personas mayores que integren música–movimiento (Dalcroze), alfabetización/entonación (Kodály) y prácticas de regulación atencional; estas estrategias se vinculan con coordinación motriz y equilibrio, bienestar socioemocional y menor soledad, y posibles beneficios cognitivos cuando se sostienen en programas con estructura pedagógica y participación comunitaria (Hallam, 2016; Johnson et al., 2020; Juntunen et al., 2023; O'Regan, 2018a, 2018b; Trombetti et al., 2011).

Finalmente, en la contemporaneidad, la educación y el cultivo artístico entre los adultos mayores, especialmente en el ámbito de la formación musical y la musicoterapia, desempeñan un papel fundamental en su desarrollo humano y en la búsqueda de una mejor calidad de vida. Esta conclusión se sustenta en la exhaustiva revisión de los antecedentes de investigación que han explorado la relación entre la música y la musicoterapia en el contexto del adulto mayor.

En última instancia, queda claro que el arte, y en particular la música, desempeña un papel significativo en el bienestar general de los adultos mayores, ofreciendo oportunidades para la expresión, el crecimiento personal y la conexión social, lo que contribuye de manera significativa a su calidad de vida.

### **Planteamiento del problema**

El envejecimiento poblacional constituye uno de los retos sociales más relevantes de las próximas décadas. La Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030 convoca a diseñar entornos y servicios que fortalezcan las capacidades de las personas mayores y su participación social. En México, el aumento del grupo de 60 años y más exige estrategias educativas y culturales que promuevan bienestar integral y aprendizaje a lo largo de la vida. Al mismo tiempo, la población adulta mayor es heterogénea en trayectorias de salud, condiciones socioeconómicas y experiencias educativas; por ello, las intervenciones deben ser pertinentes, flexibles y centradas en la persona.

En este sentido, esta investigación busca dar herramientas para mantener activo a los adultos mayores por medio de la música y ejercicios musicales, ya que esta ha sido reconocida como una herramienta valiosa para el desarrollo personal, social, psicológico y cognitivo, dado que la música promueve una gran variedad de habilidades humanas e intelectuales como lo son; la creatividad, el desarrollo del lenguaje, el pensamiento abstracto, la empatía, la tolerancia, la resiliencia y la cooperación, por decir algunos ejemplos.

Por otro lado, a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) proyecta que para el 2050 los países medianos y bajos experimentarán un aumento significativo en la población mundial de personas mayores de 60 años, que se espera aumente en dos tercios. Con esta perspectiva en mente, la OMS ha establecido la "Década del Envejecimiento Saludable de las Naciones Unidas", que inició en 2021 y se extenderá hasta 2030. El objetivo principal de esta iniciativa es “promover estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, mediante el fomento de sus capacidades y el acceso a servicios de atención adecuados” (OMS, 2021).

Esta urgencia por atender a la creciente población de adultos mayores radica en el reconocimiento de que este grupo demográfico posee el potencial para seguir aprendiendo y mejorando a lo largo de su vida.

Además, en la máxima casa de estudios, la BUAP, se han implementado diversas innovaciones en los planes de estudio para promover activamente la formación de adultos mayores. En este sentido, se estableció el "Programa Universitario para Adultos 50 y Más" (UPA), que ofrece tanto educación continua como formal. Este programa brinda la oportunidad a muchos adultos mayores de iniciar y completar estudios de licenciatura, abordando así la alta tasa de adultos mayores sin educación superior registrada.

En el mismo sentido, la BUAP, la Universidad para Adultos (UpA) y el Modelo Universitario Minerva (MUM) sostienen una visión de humanismo crítico y autorrealización que reconoce a las personas mayores como sujetos de derecho, con potencial para seguir aprendiendo y transformando su entorno.

Cabe resaltar que, el Modelo Universitario Minerva (MUM) de la BUAP, es el siguiente:

La persona humana es un ser histórico-social que con una cosmovisión propia da sentido a su existencia, transforma su entorno y se transforma a sí misma de manera libre, solidaria y responsable; es fin y nunca medio (...) Se considera a la persona humana como defensora de la dignidad con actitud crítica ante condiciones limitantes impuestas frente a las racionalidades dominantes en la modernidad; y se asume que ésta necesita participar en el conocimiento de prácticas y saberes con una orientación de emancipación.

Por ello el humanismo crítico es el eje rector en que descansa nuestro quehacer universitario. Promovemos la autorrealización del ser humano en todas sus dimensiones, capacidades y potencialidades, pero en condiciones socioeconómico-políticas que la hagan posible (...) (MUM, 2007, p. 34).

Desde esta perspectiva, la educación musical representa un campo particularmente fértil: integra dimensiones cognitivas, emocionales, motrices y sociales, y puede favorecer la experiencia significativa del aprendizaje en la adultez, en consonancia con principios andragógicos y con enfoques activos basados en la experiencia.

Sin embargo, pese a los indicios favorables sobre los beneficios de la música en la cognición, el bienestar y la socialización de personas mayores, persisten vacíos en el contexto universitario mexicano respecto de propuestas sistemáticas y evaluadas que integren, de manera articulada, tres componentes pedagógicos: eurrítmica de Dalcroze (cuerpo–ritmo–coordinación), enfoque Kodály (audición interna, entonación y solmización funcional) y prácticas de mindfulness (atención plena y autorregulación). En particular, faltan estudios que, además de la implementación didáctica, incorporen evaluaciones pre–post con instrumentos estandarizados y evidencia cualitativa que expliquen cómo se viven y se sostienen los cambios observados.

Ante esta brecha, el problema que aborda la presente investigación se puede formular así: no se cuenta con evidencia local, en la UpA-BUAP, sobre una metodología educativa musical de nivel inicial que, adaptada a personas mayores, integre Dalcroze, Kodály y mindfulness y cuya implementación haya sido evaluada con un diseño pre–post y triangulación de datos. En consecuencia, se justifica diseñar, aplicar y evaluar una propuesta metodológica que permita valorar su asociación con cambios en cognición, salud-bienestar percibidos y habilidades musicales, así como comprender desde la experiencia de las y los participantes los factores pedagógicos y sociales que median dichos cambios (p. ej., el rol del docente y la cohesión grupal).

Para responder a este problema, el estudio adopta un diseño mixto con triangulación concurrente y un esquema pre–post en un solo grupo de estudiantes de la UpA-BUAP. Se aplicaron instrumentos estandarizados (MoCA, SF-36 con transformación 0–100 por dominio) y una prueba de habilidades musicales diseñada, además de entrevistas semiestructuradas, observación participante y registros reflexivos codificados en ATLAS.ti. Con ello se busca responder la pregunta de investigación y valorar el cumplimiento del

objetivo general, aportando evidencia pedagógica y contextual para el fortalecimiento de programas universitarios orientados al envejecimiento activo y saludable.

### **Pregunta de investigación**

En consecuencia, esta investigación plantea la siguiente pregunta central que la orienta.

#### **Pregunta general:**

¿En qué medida la implementación de una metodología educativa musical basada en Dalcroze, Kodály y mindfulness se asocia con cambios positivos en los indicadores cognitivos (MoCA), de salud-bienestar (SF-36) y de habilidades musicales en personas adultas mayores de la UpA-BUAP, entre el pretest y el posttest del taller?

### **Objetivos**

Por consiguiente, los objetivos de la investigación serán los que a continuación menciono.

#### **Objetivo general:**

- Evaluar cómo una metodología educativa musical basada en los enfoques de Dalcroze, Kodály y mindfulness se asocia con cambios en indicadores cognitivos, físicos y de bienestar de personas adultas mayores estudiantes de la Universidad para Adultos de la BUAP, mediante un diseño pre–post con instrumentos estandarizados.

#### **Objetivos específicos:**

- Realizar una evaluación inicial (pretest) del bienestar general, las habilidades cognitivas y musicales en estudiantes de la UpA-BUAP.
- Adaptar la metodología educativa musical de nivel inicial basada en Dalcroze, Kodály y mindfulness para la UpA, considerando el reconocimiento de las cualidades del sonido y los elementos fundamentales de la música.
- Aplicar la metodología educativa musical y documentar observaciones cualitativas del proceso.

- Aplicar la evaluación postintervención (posttest) con los mismos instrumentos del pretest y comparar los resultados pre–post; además, realizar entrevistas semiestructuradas a las y los participantes y analizarlas en ATLAS.ti para explicar los cambios observados y triangular los hallazgos.

### **Importancia y justificación del estudio.**

La relevancia de este estudio radica en diseñar, implementar y evaluar una metodología educativa musical adaptada a personas mayores, orientada a fortalecer habilidades cognitivas y dimensiones socioemocionales. Su pertinencia se acentúa no solo por el aumento de la esperanza de vida y la creciente agenda sobre calidad de vida y salud de la población mayor en México y el mundo, sino también por una razón elemental: todas las personas envejecen. El envejecimiento es un proceso natural que requiere atención, acompañamiento y oportunidades de participación; reconocer esta etapa como valiosa y con derechos implica crear entornos y experiencias formativas que la dignifiquen y permitan transitarla con bienestar, sentido y disfrute.

En el Comunicado de Prensa Número 395/23 del 6 de julio de 2023 se proporciona una estadística donde se observa el incremento de la población adulta y el descenso de la fecundidad debido a la implementación de políticas públicas en materia de planificación familiar. Entre 1970 y 2023, el porcentaje de la población de adultos mayores se incrementó del 4% al 10% (INEGI, 2023, p. 3), lo que subraya la importancia de este sector de la población y la necesidad de proporcionarles un aprendizaje permanente para mantener su actividad mental y prevenir enfermedades como la demencia y la depresión.

La educación y el aprendizaje pueden proporcionar oportunidades para desarrollar nuevas habilidades y conocimientos que ayuden a mejorar la autoestima y la confianza de los adultos mayores, así como prevenir el desgaste cognitivo. Además, la educación de adultos es un medio educativo que fue propuesto por la UNESCO para fomentar la inclusión social y el bienestar. No obstante, este tipo de educación es diferente de la educación formal en cuanto a sus características, objetivos y metodologías las cuales se adaptan al contexto y las necesidades del adulto mayor (Vernia A., 2016, p.9).

Por otro lado, al llegar a la edad adulta, es común experimentar un deterioro parcial en las funciones cognitivas, siendo la memoria uno de los aspectos más afectados. Se ha demostrado que la música, y en particular la musicoterapia, tiene la capacidad de influir positivamente en estas funciones (Gutiérrez et al. 2017, p. 37).

En el mismo sentido, la educación musical y la escucha activa son elementos importantes para favorecer un envejecimiento activo. Múltiples estudios han demostrado que hacer música, cantar y practicar la audición activa proporcionan varios beneficios a las personas que lo practican (Carlow, 2006; Elefant, Lotan Baker y Skeie, 2012; Griffiths, 2008; Gumm, 2004). Además, Levinson (2010) manifiesta que la musicoterapia ofrece posibilidades de expresar emociones de manera liberadora.

Es por esto por lo que es crucial implementar programas de educación continua, específicamente enfocados en la música para adultos mayores, ya que estos programas no solo promueven un envejecimiento activo, sino que también tienen el potencial de mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de este grupo demográfico.

Además, las actividades musicales constituyen un medio idóneo para el desarrollo humano en la adultez mayor: al tocar un instrumento, cantar en coro o practicar la escucha activa, las personas ejercitan procesos cognitivos (p. ej., atención y memoria de trabajo), fortalecen la regulación emocional y amplían la participación social; en conjunto, estas experiencias se asocian con bienestar subjetivo y sentido de pertenencia.

Desde la pedagogía musical, la eurrítmica articula cuerpo-ritmo-atención (Jaques-Dalcroze, 1921/1972), el enfoque Kodály promueve la audición interna y la entonación funcional (Choksy, 1999) y las prácticas de mindfulness favorecen la autorregulación y la calma atencional (Kabat-Zinn, 2003); todo ello resulta especialmente pertinente en educación de personas adultas, donde la experiencia y la aplicabilidad inmediata sostienen el aprendizaje (Knowles, Holton, & Swanson, 1998) y contribuyen a su participación activa en

la comunidad, en línea con los objetivos de la Década del Envejecimiento Saludable (World Health Organization [WHO], 2020).

### **Alcance de la investigación**

La presente investigación se llevará a cabo en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), específicamente con los estudiantes de la Universidad para Adultos (UpA). El año lectivo de esta institución se organiza en dos periodos de 18 semanas y un interperiodo de cuatro semanas, durante el cual los alumnos tienen la oportunidad de regularizarse o inscribirse en talleres complementarios. La metodología musical se implementará en un taller abierto a toda la comunidad de la UpA, con un cupo limitado a 20 alumnos que conformarán el grupo experimental, lo cual permitirá un seguimiento detallado de los participantes.

El alcance principal de la investigación se centra en identificar cómo las metodologías musicales de Dalcroze, Kodály y la práctica de Mindfulness pueden impactar positivamente en las capacidades cognitivas y el bienestar de los adultos mayores. Con el método Dalcroze, se busca mejorar la coordinación motora, la memoria muscular y la percepción rítmica a través del movimiento corporal. Por su parte, el enfoque de Kodály, basado en el canto, el solfeo y el desarrollo auditivo, estimulará la memoria auditiva, el aprendizaje secuencial y la concentración. Además, la integración de la práctica de Mindfulness, a través de ejercicios de atención plena aplicados a la música, promoverá la regulación emocional, la disminución del estrés y el fortalecimiento de la atención sostenida, lo que contribuye al bienestar integral de los participantes.

En términos generales, se espera que esta investigación logre establecer cómo estas metodologías musicales pueden ser utilizadas de manera efectiva para abordar problemáticas asociadas al envejecimiento, como la pérdida de memoria, el déficit de atención y la disminución de la calidad de vida. Asimismo, esta primera etapa del proyecto parte del planteamiento del problema y la formulación de interrogantes específicas que se abordarán en la investigación. También se identifican los posibles desafíos a enfrentar y los objetivos a alcanzar a lo largo del proceso. Finalmente, se realizará una revisión exhaustiva de la

literatura para fundamentar los marcos contextual, normativo y teórico, que serán la base de esta tesis.

## **Capítulo I. Marco contextual y normativo.**

### **1.1 Marco contextual**

En el presente capítulo se abarca un panorama a nivel internacional, nacional y local en el panorama de educación superior relacionado con el adulto mayor, de esta manera nos será posible entender la gran importancia de la educación para el adulto desde el punto de vista de la Educación Musical para fomentar los valores, el trabajo en equipo, el autoconocimiento y contribuir a un trabajo mental para fortalecer las habilidades cognitivas.

#### **1.1.1 Contexto Internacional**

Los organismos internacionales son de gran importancia para el desarrollo de políticas y estrategias con la intención de resolver los desafíos que cada país define como prioritarios. Alguno de los puntos más destacados que cada país busca resolver es la erradicación de la pobreza, a que sus ciudadanos tengan acceso a servicios de salud y garantizar una educación para toda su población.

Por tal motivo, en esta sección, se van a revisar algunas de las políticas y estrategias que proponen estos organismos en el tema de educación, en específico, aquellas que se refieren a la educación superior en el contexto de las humanidades, el adulto mayor, la educación social, las artes y la educación musical.

Al respecto, el organismo que se destaca es la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), el cual se dedica a alcanzar la paz por medio de la cooperación internacional en el contexto de la educación, la ciencia, la cultura y la comunicación e información. Sus programas apoyan a buscar lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) planteados en la Agenda 2030, los cuales fueron aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en el 2015 (UNESCO, 2023).

Es así como en el año 2023, se publicó un artículo llamado “Avances hacia el ODS 4 en educación superior: desafíos y respuestas políticas en América Latina y el Caribe”, el cual resalta la encrucijada en el que se encuentra la educación superior teniendo un acelerado crecimiento en su demanda desde las últimas décadas, específicamente en América Latina y el Caribe (Organización de las Naciones Unidas, 2023, p. 4). Por lo tanto, los ODS hacen destacar que la educación superior no sólo tiene gran valor económico, sino que también tiene un gran impacto social, es por eso que abordar las humanidades y el arte en esta área educativa tendría una gran incidencia en la comunidad educativa y en el contexto social de los educandos.

Por otro lado, es importante tomar en cuenta a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual nos menciona que el número de personas mayores de 60 años ha ido incrementando en el planeta. Se estima que, de 2015 a 2050, pasará del 12% al 22% del total de la población mundial. Además, se prevé que los cambios en la población de los países de ingresos bajos y medianos aumentarán en dos tercios la población mundial de personas mayores de 60 años para el año 2050 (OMS, 2022, s.p.). De manera que, la importancia de la educación en los adultos mayores es crucial, especialmente en el contexto del envejecimiento de la población. Con el aumento en la esperanza de vida y el crecimiento de la población de adultos mayores, es fundamental proporcionar oportunidades educativas adecuadas para este grupo demográfico. La educación en los adultos mayores no solo les brinda la oportunidad de adquirir nuevas habilidades y conocimientos, sino que también promueve su salud cognitiva y emocional, les ayuda a mantenerse socialmente activos y les proporciona un sentido de propósito y pertenencia en la sociedad.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) proclamó la “*Década del Envejecimiento Saludable de las Naciones Unidas*” para el periodo 2021-2030. Esta iniciativa convoca la participación de todos los países mediante la colaboración de sus gobiernos, organismos internacionales, instituciones académicas, sociedad civil, medios de comunicación y el sector privado. Su propósito central es favorecer una vida más saludable para las personas mayores, disminuir las desigualdades en materia de salud y optimizar la calidad de vida tanto de las familias como de las comunidades. Para alcanzar estos objetivos,

se plantea la necesidad de transformar la manera en que se concibe, se siente y se actúa frente a la edad y al edadismo, al mismo tiempo que se promueve el fortalecimiento de las capacidades de los adultos mayores, se mejora la atención sanitaria y se garantiza un acceso adecuado a los servicios de cuidado que respondan a las necesidades específicas de este sector poblacional (OMS, 2022, s.p.).

De esta manera, la OMS subraya la importancia de adoptar un enfoque integral que trascienda la atención médica y contemple también la promoción de estilos de vida saludables, la disminución de las desigualdades en salud y la transformación de las actitudes hacia el envejecimiento. Asimismo, enfatiza la necesidad de una colaboración estrecha entre diferentes actores, como los gobiernos, los organismos internacionales y la sociedad civil, para alcanzar estos propósitos. En síntesis, resulta fundamental garantizar a las personas mayores una atención y una educación adecuadas, entendidas como parte de una visión holística orientada a promover un envejecimiento saludable y a favorecer una mejor calidad de vida en este sector poblacional..

Además, una población de adultos mayores bien educada puede contribuir de manera significativa al desarrollo económico y social de una sociedad al aprovechar su experiencia y habilidades en diversas áreas. Es decir, invertir en la educación de los adultos mayores es esencial para promover su bienestar individual y el desarrollo sostenible de la comunidad en su conjunto.

De igual manera, la Asociación Internacional de Universidades de la Tercera Edad (I.A.U.T.A.), ubicada en Toulouse, Francia, fue fundada en 1974 por el profesor Pierre Vellas y fue pionera en ofrecer educación a personas mayores. Desde entonces, ha organizado conferencias sobre derecho, filosofía, literatura, economía e historia, además de ofrecer cursos de idiomas, educación física y excursiones en la región de Toulouse (U3A Toulouse [video], 2014)

La I.A.U.T.A. agrupa universidades de la tercera edad de todos los continentes desde hace cuatro décadas, defendiendo las causas de los ancianos a través de la educación. También ha

innovado en la investigación científica y la educación para integrar a los ancianos en la sociedad. Uno de sus principales objetivos es "desarrollar el intercambio de conocimientos que la generación mayor alcanza en beneficio de la sociedad en su conjunto" (International Association of Universities of the Third Age, s.f., párr. 8).

Recientemente, se celebró el 50 aniversario de la universidad del 27 al 29 de mayo de 2024, con diversas conferencias de universidades de todo el mundo y debates sobre el fortalecimiento de la cooperación internacional entre ellas. En el caso de México, se presentó la conferencia titulada "Universidad para Adultos BUAP en Inteligencia Artificial" a cargo de la Dra. Gloria Angélica Valenzuela Ojeda (Conseil d'Administration de l'IAUTA, 2024, p. 4).

En resumen, la labor de la I.A.U.T.A. es un testimonio del impacto positivo que la educación puede tener en la vida de las personas mayores, ofreciendo oportunidades para el aprendizaje continuo, la inclusión social y el intercambio de conocimientos a nivel global.

En el mismo sentido, el “Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe” (CREFAL) se ha comprometido a enfrentar los desafíos que presenta la educación para adultos. Este centro se enfoca en formar individuos capaces de desarrollar alternativas en ámbitos como el trabajo, la vida cotidiana, la interacción social y el deporte. CREFAL, un organismo internacional compuesto por 13 países tiene embajadores en Costa Rica, México, Argentina, Cuba, El Salvador, Brasil, Ecuador, Guatemala, Nicaragua, Paraguay, Honduras, Uruguay y Venezuela (Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe, s/f, s/p).

Además, CREFAL ofrece diversos programas destinados a la formación de docentes a través de cursos y diplomados, con el objetivo de fortalecer sus conocimientos y habilidades. Un ejemplo de esto es la incorporación de recursos educativos digitales en su práctica pedagógica.

La educación de personas adultas constituye un pilar fundamental para impulsar el aprendizaje continuo y favorecer la adaptación a un entorno en permanente transformación. En este sentido, iniciativas como las promovidas por el CREFAL resultan especialmente valiosas, ya que no solo atienden las demandas formativas de este sector de la población, sino que también contribuyen a fortalecer la inclusión y la equidad social. Asimismo, al ofrecer capacitación especializada al profesorado, se garantiza que los docentes cuenten con las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos educativos presentes y futuros. Esta perspectiva adquiere particular relevancia en el ámbito de la educación artística, pues el desarrollo de habilidades creativas puede abrir nuevas posibilidades y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. De este modo, estas prácticas educativas impactan tanto en el bienestar individual como en la cohesión comunitaria, al fomentar un aprendizaje que se extiende a lo largo de toda la vida.

### **1.1.2 Contexto Nacional**

En el contexto nacional, la Secretaría de Cultura fue creada en diciembre de 2015, la cual es la encargada de la promoción y difusión de las expresiones artísticas y culturales de México. La cual tiene como misión:

La Secretaría de Cultura es la institución encargada de preservar de forma integral el patrimonio cultural de la Nación en sus diversas manifestaciones artísticas y culturales, así como estimular los programas orientados a la creación, desarrollo y esparcimiento de las mismas. Las acciones de la Secretaría de Cultura están encaminadas a mantener un compromiso profesional que beneficien a toda la sociedad mexicana con la promoción y difusión de todo el sector cultural y artístico (Secretaría de Cultura, s.p.).

Esta secretaría se ha convertido en una de las instituciones más importantes a nivel nacional en los sectores artístico y cultural, porque tiene como objetivo la difusión del patrimonio y la identidad nacional por medio de proyectos, actividades y talleres culturales para adultos mayores, exposiciones y eventos culturales.

Además, el gobierno de México ha creado el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) el cual tiene como objetivo:

Este organismo público es rector de la política nacional a favor de las personas adultas mayores, teniendo por objeto general coordinar, promover, apoyar, fomentar, vigilar y evaluar las acciones públicas, estrategias y programas que se deriven de ella, de conformidad con los principios, objetivos y disposiciones contenidas en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.

El instituto procurará el desarrollo humano integral de las personas adultas mayores, entendiéndose por éste, el proceso tendiente a brindar a este sector de la población, empleo u ocupación, retribuciones justas, asistencia y las oportunidades necesarias para alcanzar niveles de bienestar y alta calidad de vida orientado a reducir las desigualdades extremas y las inequidades de género que aseguren sus necesidades básicas y desarrollen su capacidad e iniciativas en un entorno social incluyente (INAPAM, 2024, s.p.).

El enfoque del INAPAM en promover un entorno social incluyente y en desarrollar la capacidad e iniciativas de las personas adultas mayores resalta la importancia de reconocer y valorar su contribución continua a la sociedad. En última instancia, el trabajo del INAPAM es fundamental para garantizar que las personas adultas mayores en México puedan envejecer con dignidad y disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

De igual manera, este organismo público de la Administración Pública Federal ha creado “Centros Culturales INAPAM” los cuales son espacios que ofrecen actividades culturales, ocupacionales, de activación física, recreativas y artísticas. De estos centros solo encontramos cuatro, los cuales se encuentran ubicados en la Ciudad de México. Y su objetivo principal es:

El objetivo es impulsar, promover y fomentar la participación de las personas adultas mayores en un espacio digno y seguro que brinda atención de calidad, a través de actividades educativas, físicas, culturales, recreativas y productivas.

Promueven el fortalecimiento de su capacidad funcional y el despliegue de sus potencialidades dentro de los ámbitos familiar y comunitario para envejecer con bienestar y garantizar el goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos sus derechos humanos y libertades fundamentales con inclusión, integración y participación en su vida cotidiana (INAPAM, 2024, s.f.).

Por consiguiente, desde el año de 1979 con el establecimiento del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) en México se dió un paso significativo hacia el reconocimiento y la atención adecuada de las necesidades de este importante segmento de la población. El objetivo del INAPAM de coordinar y promover políticas y programas a favor de las personas adultas mayores refleja un compromiso real por garantizar su bienestar y calidad de vida.

De igual manera, al proporcionar acceso a programas educativos relevantes y accesibles para los adultos mayores, podemos no solo enriquecer sus vidas individualmente, sino también fortalecer nuestra sociedad en su conjunto al aprovechar la experiencia y el conocimiento acumulados por este grupo demográfico.

Por otro lado, en los "Lineamientos y Estrategias para el Fortalecimiento de la Educación Continua" (2010), se hace referencia a la evolución de la visión de la Educación Continua desde 1990. Durante este periodo, se destacó la consolidación y expansión de los servicios, así como la mejora en su cobertura y calidad, como se indica en el documento de ANUIES (2010). Además, en el "Programa Nacional de Extensión de la Cultura y los Servicios" de 2006 se delineó la visión proyectada para el año 2020 en relación con la Educación Continua, que incluye algunos de los siguientes aspectos:

- Para el año 2020, las IES desarrollan programas de educación continua de excelencia y liderazgo en atención a necesidades de formación, actualización y capacitación con base en un programa institucional de educación continua, innovador, acorde con su misión educativa, con un alto sentido ético, pertinente y de calidad, fundamentado en su normatividad interna.
- Los programas de educación continua están insertos en los programas de desarrollo institucional, ...se conciben con la flexibilidad y creatividad necesaria para que se adapten a las condiciones y posibilidades de los diversos sectores... es reconocida socialmente por su contribución para satisfacer las necesidades y demandas de formación, actualización y capacitación de los profesionistas y técnicos insertos en el mercado de trabajo de la zona de influencia de la institución, acorde a los nuevos procesos de certificación de competencias laborales.
- Las IES han establecido esquemas de colaboración interinstitucional, a nivel regional y nacional en materia de educación continua, lo cual permite el desarrollo de programas pertinentes (ANUIES, 2010, p. 13 – 14).

De este modo, la ANUIES se ha hecho realidad para este año previsto y se ha fortalecido el Sistema de Educación superior en México. Además, la visión para el 2030 de la “Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior” (ANUIES) es:

La ANUIES es una organización que ha fortalecido su compromiso con el desarrollo de México, por ello, mantiene un diálogo permanente con los actores educativos, sociales y productivos en el ámbito nacional e internacional; promueve la implantación de un modelo de responsabilidad social universitaria entre sus asociadas; ofrece servicios e información especializados y de calidad; promueve la vinculación y la movilidad nacional e internacional; realiza estudios estratégicos y propone políticas y proyectos que orientan el desarrollo de la educación superior, la ciencia, la tecnología, la innovación y la cultura; y genera, gestiona y administra recursos de manera racional y con un amplio compromiso con la transparencia y la rendición de cuentas. En consecuencia, es la asociación de su tipo más reconocida en Iberoamérica (ANUIES, 2024).

La evolución de la Educación Continua en México, tal como se describe en los lineamientos y estrategias delineados por la ANUIES, representa un avance significativo en la formación y actualización de profesionales y técnicos en el país. Los programas de educación continua, con énfasis en la excelencia y la pertinencia, reflejan un compromiso hacia el desarrollo individual y colectivo. La visión proyectada para el futuro, marcada por una mayor colaboración interinstitucional y un enfoque en la responsabilidad social universitaria, promete fortalecer aún más el sistema educativo superior en México. Esto no solo beneficiará a los adultos mayores en su búsqueda de aprendizaje continuo, sino que también contribuirá al progreso socioeconómico del país en su conjunto.

### **1.1.3 Contexto Estatal**

En el contexto estatal, se encuentra la Ley de Educación Superior del Estado de Puebla, la cual hace mención en su **Artículo 77** sobre la importancia de la vinculación de las Instituciones de Educación Superior con su entorno social, la cual debe promoverse a través de planes y acciones en los ámbitos social, cultural, artístico y en otros que resulten pertinentes (Secretaría General del Gobierno de Puebla, 2012, pp. 24–25).

Lo anteriormente dicho, hacen notar la importancia del arte para la promoción de la cultura y sobre todo como un factor de vinculación social, ya que para el ser humano son elementales las relaciones sociales al utilizar el arte como una forma de expresión comunicación con los otros.

Además, la Secretaría de Cultura del Estado de Puebla, a través de la Casa de Cultura de Puebla en el estado de Puebla, ha promovido talleres artísticos para personas de todas las edades, incluyendo niños, jóvenes y adultos. La oferta académica para adultos mayores incluye talleres de arteterapia, danzón, danza folclórica y piano.

Del mismo modo, se están impartiendo talleres gratuitos en la Casa Jóvenes de Cuetzalan, donde se ofrecen talleres de bordado. En San Andrés Cholula se imparten talleres

de ballet, mientras que en Tlatlauquitepec se ofrecen talleres de fotografía digital y monumental. En el municipio de Vicente Guerrero se imparten talleres de modelado en barro, y en el municipio de Zacatlán se ofrecen talleres de artes plásticas. Por último, en el Complejo Museístico La Constancia Mexicana en el estado de Puebla se están impartiendo talleres de alfarería (Secretaría de Cultura Gobierno del Estado de Puebla, 2023).

Lo anteriormente dicho refleja un enfoque positivo y proactivo hacia la vejez, reconociendo la importancia de la educación y el desarrollo continuo a lo largo de toda la vida. La inclusión de talleres de arteterapia, danzón, danza folclórica y piano para adultos mayores demuestra una comprensión de la diversidad de intereses y capacidades de este grupo demográfico. Al ofrecer una variedad de actividades, se reconoce y se valora la contribución continua y la vitalidad de los adultos mayores en la sociedad.

Además, la disposición de talleres gratuitos en diferentes localidades muestra un compromiso con la equidad y la accesibilidad, lo que garantiza que todos, independientemente de su situación financiera, puedan participar y beneficiarse de estas oportunidades educativas.

En resumen, se ejemplifica cómo una sociedad puede promover el envejecimiento activo y saludable al ofrecer oportunidades significativas de educación y participación cultural para adultos mayores, sin subestimar sus capacidades y potencialidades.

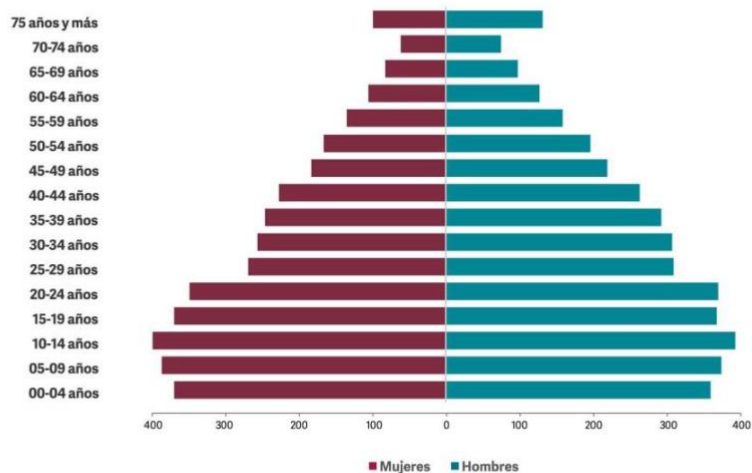
Por otro lado, el "Plan Estatal de Desarrollo del Estado de Puebla" establece que las personas adultas mayores son aquellas con más de 60 años. En Puebla, esta población asciende a 621,429 individuos, mostrando un incremento del 20.8% desde el año 2010. En 2015, los adultos mayores representaron el 10.1% de la población total, mientras que en 2010 constituían el 8.9%. Se prevé que esta cifra continúe aumentando en los próximos años debido al incremento en la esperanza de vida. Además, el 47.9% de los adultos mayores padece alguna discapacidad, principalmente relacionada con la movilidad, como caminar, subir o bajar usando sus piernas. En relación con la población indígena de adultos mayores

en el estado de Puebla, esta asciende a 124,595 personas (Gobierno del Estado de Puebla, 2019, p. 91-93).

### Gráfica 1. Población en el estado de Puebla según rango de edad y sexo 2015

Gráfica 1.2 Población en el estado de Puebla según rango de edad y sexo 2015

(miles de habitantes)



Fuente: SPF, Subsecretaría de Planeación. Elaboración propia con base en datos de INEGI, Encuesta Intercensal, 2015.

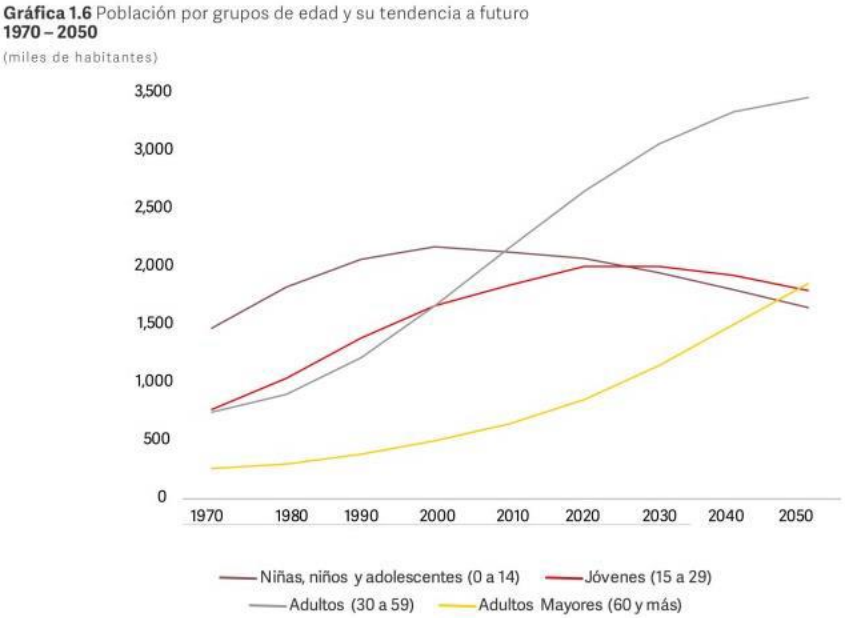
Fuente: Gobierno del Estado de Puebla, 2019, p. 90

El considerable aumento en la población adulta mayor en Puebla, junto con el elevado porcentaje de aquellos que sufren discapacidades, resalta la necesidad de políticas inclusivas y servicios especializados. La identificación de las dificultades específicas, como problemas de movilidad, permite una mejor planificación de las infraestructuras y servicios de apoyo. Además, la significativa proporción de adultos mayores indígenas subraya la importancia de enfoques culturalmente sensibles para garantizar que todos los ciudadanos reciban atención adecuada. Este enfoque no solo mejora la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también fortalece el tejido social al asegurar que todos los grupos demográficos sean atendidos con equidad y respeto.

En el mismo sentido, el "Plan Estatal de Desarrollo del Estado de Puebla" subraya la tendencia que conducirá a un gran aumento de adultos mayores para el año 2050, con una

estimación de crecimiento del 100%. Este cambio demográfico representará un desafío significativo para la entidad, que requerirá mejoras en los sistemas de retiro, mayores oportunidades de trabajo para este grupo poblacional y una mejor atención de la salud (Gobierno del Estado de Puebla, 2019, p. 97).

**Gráfica 2.** Población por grupos de edad y su tendencia a futuro 1970 - 2050



**Fuente:** Gobierno del Estado de Puebla, 2019, p. 97.

La proyección de un crecimiento del 100% en la población adulta mayor para el año 2050 en Puebla destaca la urgente necesidad de prepararse para estos cambios demográficos. Este aumento presenta retos considerables en áreas clave como los sistemas de retiro, la oferta de empleo y la atención sanitaria. Adaptar estas áreas no solo es vital para asegurar una calidad de vida digna para los adultos mayores, sino también para mantener la estabilidad y el desarrollo sostenible de la sociedad en su conjunto. Políticas proactivas y programas

inclusivos son esenciales para enfrentar este desafío y garantizar que los adultos mayores continúen siendo miembros valiosos y activos de la comunidad.

Por otro lado, el "Sistema Estatal DIF Puebla" proporciona atención a personas en situaciones vulnerables a través de programas de asistencia diseñados para mejorar la calidad de vida y proteger los derechos de niñas, niños y adolescentes. Además, promueve acciones en beneficio de personas adultas mayores, mujeres, jóvenes, hombres, población indígena y personas con discapacidad. Este enfoque incluye una participación proactiva en la promoción de programas de prevención y la difusión de la cultura de colaboración con la población vulnerable, con el objetivo de fortalecer el núcleo de la sociedad: la familia (Gobierno del Estado de Puebla, 2019, s/p).

El "Sistema Estatal DIF Puebla" desempeña un papel crucial en la atención y protección de las personas más vulnerables de la sociedad. Su enfoque integral no solo abarca la mejora de la calidad de vida y la defensa de derechos fundamentales, sino que también fomenta la colaboración comunitaria. Este esfuerzo es esencial para crear una sociedad más inclusiva y equitativa. Al centrar sus acciones en el fortalecimiento de la familia, el DIF no solo aborda las necesidades inmediatas de los individuos, sino que también sienta las bases para un desarrollo social sostenible y cohesionado a largo plazo. Todo lo anterior lo demuestra en su misión y visión:

Contribuir al desarrollo integral de la población sujeta de asistencia social y su completa reintegración a la sociedad a través de acciones de salud, educación y la generación de opciones de ingreso. Todo esto, con la finalidad de coadyuvar con la política social en reducción de la pobreza y la atención a los grupos vulnerables (Gobierno del Estado de Puebla, 2019, s/p).

Y en su visión:

Ser un organismo líder a nivel nacional, en el diseño e implementación de políticas públicas de asistencia social a partir de un enfoque de desarrollo humano (Gobierno del Estado de Puebla, 2019, s/p).

La misión y visión del "Sistema Estatal DIF Puebla" reflejan un enfoque integral y progresivo hacia la asistencia social. Su misión destaca la importancia de un abordaje holístico que no solo se centra en la salud y la educación, sino también en la creación de oportunidades de ingresos para las personas en situación de vulnerabilidad. Este enfoque es crucial para romper el ciclo de la pobreza y fomentar la reintegración social plena.

En este contexto, es fundamental subrayar la importancia de atender a los adultos mayores a través de la educación y el arte. La educación continua y las actividades artísticas no solo mejoran la calidad de vida de las personas mayores, sino que también promueven su bienestar emocional y social. Al ofrecer programas educativos y artísticos, se les proporciona una vía para mantenerse activos, aprender nuevas habilidades y expresar su creatividad, lo cual es esencial para su desarrollo integral y su sentido de pertenencia en la comunidad.

La visión del DIF de ser un organismo líder a nivel nacional en políticas públicas de asistencia social puede ser enormemente fortalecida al incluir estrategias específicas para la educación y el arte dirigidas a los adultos mayores. Este enfoque no solo responde a las necesidades básicas, sino que también enriquece la vida de las personas mayores, promoviendo un envejecimiento activo y saludable. De esta manera, se asegura un impacto duradero y sostenible en la sociedad, alineado con el desarrollo humano integral que el DIF busca implementar.

#### **1.1.4 Contexto Institucional BUAP**

Esta investigación se abordará en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, por tanto, hablaré un poco de su contexto histórico y actual.

El 15 de abril de 1587 se fundó en ese entonces el llamado "Colegio del Espíritu Santo". Años más tarde atravesando por luchas políticas y sociales, hubo muchos cambios dentro y fuera de la universidad. Los docentes y alumnos buscaban una universidad autónoma, por tanto, fue así como el Gobierno del Estado de Puebla otorgó la autonomía el 23 de noviembre 1956. De esta manera se cambió al nombre de "Universidad Autónoma de Puebla". Posteriormente gracias a que la universidad tuvo una gran competencia en el

impulso de la cultura y la ciencia del Estado de Puebla, así fue como el Congreso del Estado finalmente le concedió el título de Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) el 2 de abril de 1987 (BUAP, s.f., párr. 19).

En la actualidad, la BUAP es una institución de educación superior pública y autónoma, la cual cuenta con 85 licenciaturas y 105 posgrados. De la misma manera acoge en sus recintos 100, 827 educandos en los niveles de doctorado, maestría, especialidad, licenciatura, técnico superior universitario y media superior (Hernández, 2021. BUAP, 2017).

De igual manera nuestra casa de estudios destaca el compromiso que tiene con la sociedad y la cultura al hacer referencia en su “misión” la cual se encuentra en su sitio Web y su “visión” en el “Plan De Desarrollo Institucional 2021 – 2025 (PDI) el cual a su vez obedeciendo las iniciativas y planes de los “Objetivos de Desarrollo Sostenible” (ODS).

En su sitio web menciona su misión:

...La Universidad fomenta la investigación, la creación y la divulgación del conocimiento, promueve la inclusión, la igualdad de oportunidades y la vinculación; coadyuva como comunidad del conocimiento al desarrollo del arte, la cultura, la solución de problemas económicos, ambientales, sociales y políticos de la región y del país, bajo una política de transparencia y rendición de cuentas, principios éticos, desarrollo sustentable, en defensa de los derechos humanos, de tolerancia y honestidad; contribuyendo a la creación de una sociedad proactiva, productiva, justa y segura (BUAP, s/ f).

De este modo, nos demuestra el gran papel de la universidad en la sociedad y resalta su contribución al desarrollo del arte, lo cual es fundamental en el enriquecimiento cultural de una sociedad. El arte no solo es una expresión creativa, sino también un medio poderoso para provocar reflexión, empatía y diálogo.

La universidad, al fomentar el arte, no solo está promoviendo la creatividad individual, sino también la apreciación y comprensión de diversas formas de expresión artística en la comunidad. Esto así lo demuestra en su Objetivo específico de Corresponsabilidad Social y Solidaridad en el Proyecto del PDI (2021 – 2025):

Sería conveniente impulsar la creación de las Industrias Culturales y Creativas (ICC) en cuatro grandes grupos: patrimonio, arte, medios y creaciones funcionales (esta última, en referencia a las disciplinas basadas en el diseño, los medios digitales y el software), para fortalecer la preservación, difusión y disfrute de nuestro patrimonio, que se define abarcando dos sectores principales: las expresiones culturales tradicionales (artesanías, festivales y celebraciones) y los sitios culturales (edificios históricos, estructuras y paisajes, sitios arqueológicos, museos, etc.) (BUAP, 2021, s/p).

El arte puede ser un catalizador para el cambio social y cultural, desafiando perspectivas y generando nuevas ideas. Al apoyar la creación artística, la universidad puede inspirar a los estudiantes a explorar nuevas formas de pensamiento y a contribuir significativamente al panorama cultural y creativo de la sociedad.

Todo lo que anteriormente se ha comentado, el compromiso de la universidad con el arte es esencial para cultivar mentes creativas y sensibles, lo que a su vez puede tener un impacto positivo en la forma en que enfrentamos los desafíos sociales y enriquecemos nuestras vidas diarias con experiencias artísticas significativas.

En el mismo sentido, el Modelo Universitario Minerva (MUM) surge como respuesta a las necesidades del contexto social y educativo basado en el conocimiento, estableciendo una referencia para las actividades realizadas y desarrolladas en la BUAP, procurando que todas estas involucren estándares de calidad. Desde su creación en 2007, el MUM ha estado en constante evolución, considerando tanto el contexto internacional como el nacional. Además, su origen implicó una amplia consulta en la que participaron estudiantes y docentes de diferentes niveles académicos de la BUAP. Esta consulta se llevó a cabo durante todo un

año a través de seminarios, foros, buzones de participación y coloquios (BUAP, s.f., párr. 1-5).

El Modelo Universitario Minerva (MUM) de la BUAP muestra cómo una institución puede adaptarse y evolucionar para responder a las necesidades cambiantes de su contexto social y educativo. Este enfoque es particularmente relevante para la educación de adultos mayores, ya que refleja un compromiso con la inclusión y la calidad educativa para todas las edades. La consulta amplia y participativa que dio origen al MUM, involucrando a estudiantes y docentes, es un ejemplo de cómo se pueden desarrollar programas educativos que realmente atiendan las necesidades y expectativas de su comunidad, incluyendo a los adultos mayores. Este modelo puede servir de inspiración para otras instituciones que buscan implementar o mejorar programas educativos destinados a personas mayores, asegurando que estos programas sean inclusivos, relevantes y de alta calidad.

El Modelo Universitario Minerva (MUM) enfatiza que la educación es un bien público fundamental para promover el desarrollo social y generar conocimiento, incrementando así la cohesión social y la calidad de vida de los ciudadanos /BUAP, s.f., párr. 7). Esto es especialmente evidente en la creación de programas y talleres para personas adultas mayores. Estas iniciativas brindan grandes oportunidades a este sector de la población, abriéndoles paso a empleos y mejorando su calidad de vida. Al integrar a los adultos mayores en el ámbito educativo, el MUM no solo responde a sus necesidades específicas, sino que también fortalece el tejido social al fomentar una comunidad más inclusiva y equitativa.

Del mismo modo, la BUAP creó el Programa 50 y Más en 2016, el cual posteriormente se transformó en la Universidad para Adultos (UpA) y amplió su población incluyendo alumnos de 25 años en adelante. La UpA asume decisiones en cuanto a una urgencia social, además de mantenerse a la vanguardia y ser pionera en modelos de integración de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) para el grupo de la sociedad que atiende. Todo lo mencionado anteriormente le brinda a esta universidad la oportunidad de contribuir a la formación de personas adultas e integrar capacidades para

participar de manera continua en actividades sociales, económicas, culturales y cívicas. Al mismo tiempo, se benefician los grupos intergeneracionales al recibir una mirada inclusiva del envejecimiento activo en la discusión educativa internacional, lo cual es un factor importante para la formación de los ciudadanos y para un futuro sostenible (BUAP, 2023, p. 13).

La iniciativa de la UpA de integrar Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en su modelo educativo demuestra un compromiso con la innovación y la vanguardia en la educación. Esto no solo brinda oportunidades de aprendizaje más accesibles y dinámicas, sino que también prepara a los estudiantes para participar de manera activa en la sociedad actual, que está cada vez más marcada por la tecnología.

Además, el enfoque en la formación continua y la participación en actividades sociales, económicas, culturales y cívicas destaca el papel integral que la educación desempeña en el desarrollo humano y social. Al promover una visión inclusiva del envejecimiento activo, la UpA no solo enriquece la vida de los adultos mayores, sino que también contribuye a la construcción de una sociedad más equitativa y sostenible para las generaciones presentes y futuras.

Igualmente, la UpA tiene como misión y visión:

La misión de la UpA es formar profesionales en su etapa productiva, identificar oportunidades, demandas y necesidades en su contexto para transformarlas en soluciones innovadoras y viables que integren y creen valor, propiciando el desarrollo en los ámbitos personal, familiar, laboral, social, ambiental o económico (BUAP, 2023, p. 13).

La visión de la UpA busca ser referente en:

Se referente global la formación permanente para personas de 25 años y más, que coadyuva a la valorización y reinención de los integrantes de la comunidad, en su actuar personal y profesional (BUAP, 2023, p. 13).

Como podemos observar, la visión y misión de la Universidad para Adultos es muy clara en cuanto a formar a los adultos y reintegrarlos en nuestra comunidad como profesionales productivos, capaces de identificar oportunidades en su contexto y de buscar soluciones con herramientas que les permitan transformar situaciones con valores y de manera innovadora. En este mismo sentido, el arte puede ayudar y contribuir en la adquisición de valores, el trabajo en equipo y en la promoción del autoconocimiento y las habilidades cognitivas que les permitan ser creativos e innovadores en su vida cotidiana.

## **1.2 Marco Normativo**

En este estudio, es fundamental definir un contexto normativo que abarque las regulaciones y leyes actuales relacionadas con la formación humana y la educación musical. Esto implica analizar las normativas a nivel internacional y también las leyes estatales y las políticas institucionales que se aplican en este ámbito específico.

### **1.2.1 Normativa Internacional**

En el contexto internacional, en el ámbito de la educación superior podemos encontrar lo establecido en los “Avances hacia el ODS 4 en educación superior: desafíos y respuestas políticas en América Latina y el Caribe”. El cual, hace notar los avances en cuanto lo que se estableció en los objetivos de desarrollo en el ámbito educativo superior como lo son: la gratuidad que poco a poco se ha logrado en México, así como la promoción del aumento de acceso a este nivel. Esto último se ha nota en los últimos 20 años y que la tasa bruta de aumento ha sido del 19% al 38% nivel global, y América latina y el Caribe son la segunda región del mundo con mayores ingresos en el nivel educativo superior (ONU, 2023, p. 1, 7).

Tomando en cuenta lo anterior, sabemos que la educación superior a nivel internacional es un tema que se está tratando y desarrollando por los países que están dentro de este plan de desarrollo. Es por eso por lo que en este nivel educativo todo lo que se realice tendrá un gran impacto social puesto que las universidades funcionan como guías sociales.

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha considerado la iniciativa implementada por el Ayuntamiento de Madrid, miembro de la Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, cuyo objetivo fue contribuir a mejorar la calidad de vida de este sector poblacional mediante un plan de acción desarrollado entre 2017 y 2019. Dicho programa buscó, entre otros propósitos, unificar el Índice de Envejecimiento Activo en el conjunto de la Unión Europea.

Posteriormente, la OMS proclamó en la Asamblea General de las Naciones Unidas el periodo comprendido entre 2021 y 2030 como la *Década del Envejecimiento Saludable*. Esta declaración se enmarca como un apoyo directo al cumplimiento de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (Organización Mundial de la Salud, 2022, s.p.).

A partir de lo anterior, se evidencia la relevancia de integrar la educación como un componente esencial en los esfuerzos orientados a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. En este sentido, la educación continua en la adultez se configura como un elemento clave para promover un envejecimiento activo y saludable, ya que ofrece oportunidades de aprendizaje, favorece la estimulación cognitiva y posibilita una participación plena en la vida social.

Además, al integrar programas educativos específicamente diseñados para adultos mayores en iniciativas como la Década del Envejecimiento Saludable de las Naciones Unidas, se reconoce y valora el potencial de aprendizaje a lo largo de toda la vida. Esto no solo contribuye al bienestar individual de las personas mayores, sino que también fortalece a las comunidades al aprovechar la experiencia y el conocimiento de este grupo demográfico en constante crecimiento.

### **1.2.2 Normativa Nacional.**

Para abordar el análisis sobre la normativa de la educación superior en el contexto nacional, el 20 de abril de 2021 se aprueba la Nueva Ley General De Educación Superior publicado en el diario oficial de la Federación, la cual expide el derecho a la educación superior, y en el Capítulo I, Artículo 1ro, en su segundo objetivo menciona la importancia de contribuir al desarrollo social y cultural, a través de una formación de individuos con capacidad creativa:

II. Contribuir al desarrollo social, cultural, científico, tecnológico, humanístico, productivo y económico del país, a través de la formación de personas con capacidad creativa, innovadora y emprendedora con un alto compromiso social que pongan al servicio de la Nación y de la sociedad sus conocimientos (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2021, p. 1).

A partir de lo anterior se identifica que, por parte del gobierno actual, es necesaria una educación con orientación a una formación humana, la cual podremos lograr con un estudio integral y transdisciplinar, lo cual contribuya a mejorar la permanencia, victoria académica y finalmente un desarrollo personal y humano dentro de nuestra institución.

Así mismo, en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en el Artículo III, en su Párrafo adicionado DOF 15-05-2019, destaca la importancia de las humanidades, del arte y en especial la música:

Los planes y programas de estudio tendrán perspectiva de género y una orientación integral, por lo que se incluirá el conocimiento de las ciencias y humanidades: la enseñanza de las matemáticas, la lectoescritura, la literacidad, la historia, la geografía, el civismo, la filosofía, la tecnología, la innovación, las lenguas indígenas de nuestro país, las lenguas extranjeras, la educación física, el deporte, las artes, en especial la música, la promoción de estilos de vida saludables, la educación sexual y reproductiva

y el cuidado al medio ambiente, entre otras (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2023. p.6).

Además, en la actual Ley General en Materia de Humanidades, Ciencias, Tecnología e Innovación exige y llevado a la practica...

Por otro lado, en México está presente la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores a partir del año 2002 y las últimas reformas publicadas de esta Ley fueron realizadas en el año 2022. Esta ley fue decretada por el Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos y en su **Artículo 1º** menciona que tiene como objetivo:

La presente Ley es de orden público, de interés social y de observancia general de los Estados Unidos Mexicanos. Tiene como objetivo garantizar el ejercicio de los derechos de las personas adultas mayores, así como establecer las bases y disposiciones para su cumplimiento, mediante la regulación de: la política pública nacional, los principios, objetivos, programas, responsabilidades e instrumentos..., así como El Instituto Nacional de las Personas Mayores (Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, 2022, p. 1).

En resumen, este texto refleja un paso importante hacia la protección y promoción de los derechos de las personas adultas mayores en México, reconociendo su contribución a la sociedad y su derecho a vivir con dignidad y respeto en todas las etapas de la vida.

Asimismo, esta misma Ley busca garantizar a las personas adultas mayores el acceso a la cultura a través de la Secretaría de Cultura, promoviendo talleres, exposiciones, cursos y eventos comunitarios, tanto a nivel nacional como internacional. Esta disposición se encuentra contemplada en el **Artículo 17 Bis**, el cual también establece el acceso gratuito o descuentos especiales a eventos culturales, así como la garantía de programas culturales y cursos exclusivos para personas adultas mayores. Además, asegura el derecho de hacer uso de las bibliotecas públicas, donde se facilita el préstamo a domicilio de los materiales (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2022, p. 11).

Esta Ley hace el reconocimiento del valor de la participación en actividades artísticas y culturales en esta etapa de la vida. En particular, la música puede tener beneficios significativos para la salud cognitiva y motriz de los adultos mayores.

Promover talleres y programas culturales centrados en la música para personas adultas mayores no solo contribuye al enriquecimiento personal y emocional, sino que también puede tener beneficios concretos para su salud y bienestar. Estas iniciativas no solo fomentan la inclusión y la participación social, sino que también promueven un envejecimiento activo y saludable.

### **1.2.3 Normativa Estatal.**

Para emprender el análisis acerca de la normativa que se encuentra vigente, la cual aborda la educación superior, las humanidades y las artes en el contexto estatal, es importante citar al Honorable Congreso del Estado de Puebla, la cual, en el Capítulo IV De la Educación Pública, Artículo 118 (318), establece que la educación que se imparta en el Estado de Puebla deberá formar:

...La educación que se imparta en el Estado de Puebla, formará a los alumnos para que su vida se oriente por los principios y valores fundamentales del ser humano, fomentando en ellos, una cultura cívica y de la paz; esta será gratuita y se sujetará estrictamente a lo dispuesto por el artículo 3o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y sus Leyes reglamentarias (Honorable Congreso del Estado de Puebla, 2023. p. 94).

El texto resalta la importancia de la educación en Puebla, pero sería aún más completo si incluyera iniciativas específicas para adultos mayores, como la promoción de la educación musical, que puede tener efectos positivos en su salud y bienestar. Integrar programas culturales centrados en la música para adultos mayores contribuiría a un envejecimiento activo y saludable en el estado.

En este apartado también se considera la Ley Estatal de Salud del Estado de Puebla, la cual, en su Artículo 1, establece que dicha normativa regula el derecho de los ciudadanos a la protección de la salud, derecho reconocido en el Artículo 4 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, así como en los artículos 12 y 121 de la Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Puebla. De igual forma, esta Ley determina las bases y modalidades de acceso a los servicios de salud que son proporcionados por el Estado (Gobierno del Estado de Puebla, Secretaría de Gobernación, Orden Jurídico Poblano, 1994, p. 2).

Así como también en su **Artículo 2º** hace mención de las finalidades del derecho a la protección de la Salud, alguna de ellas son las siguientes:

- I. El bienestar físico y mental del hombre y la mujer, para contribuir al ejercicio pleno de sus capacidades;
- II. La prolongación y el mejoramiento de la calidad de la vida humana;
- III. La protección y el acrecentamiento de los valores que coadyuven a la creación, conservación y disfrute de condiciones de salud que contribuyan al desarrollo social (Gobierno del Estado de Puebla Secretaría de Gobernación Orden Jurídico Poblano, 1994, p. 2).

Estos artículos evidencian la importancia del bienestar físico no solo para los más jóvenes, sino también para personas de edades más avanzadas, con el fin de que cada ciudadano pueda ejercer plenamente sus capacidades en su contexto social.

En este mismo sentido el **Artículo 6** también tiene como objetivo colaborar al bienestar social mediante servicios de asistencia social principalmente a adultos mayores para fomentar su bienestar y favorecer su incorporación a una vida equilibrada en económico y lo social (Gobierno del Estado de Puebla Secretaría de Gobernación Orden Jurídico Poblano, 1994, p. 6).

Además, el “Plan Estatal de Desarrollo del Estado de Puebla” propuesto en el año 2019 y vigente hasta el periodo 2024, establece en su misión convertir a Puebla en una

sociedad más humana, segura y justa, donde todos los habitantes vivan en paz y tranquilidad. Este plan también busca fomentar valores, mejores oportunidades y alternativas de desarrollo sin distinción alguna, así como promover la participación ciudadana y buscar la equidad y el equilibrio (Gobierno del Estado de Puebla, 2019, p.7).

El Plan Estatal de Desarrollo del Estado de Puebla, con su énfasis en la promoción de valores, mejores oportunidades y la participación ciudadana, apoya este enfoque al reconocer la importancia de una sociedad inclusiva y equitativa. Fomentar la educación artística entre los adultos mayores no solo enriquece sus vidas, sino que también contribuye a una sociedad más equilibrada y participativa. Las artes actúan como un puente entre generaciones, facilitando el intercambio de conocimientos y experiencias, lo que fortalece el tejido social y cultural de la comunidad.

De manera similar, el Plan de Desarrollo del Estado de Puebla también incorpora los Objetivos de Desarrollo Sostenible y adopta estrategias con enfoque de género e interseccionalidad para promover el bienestar social. Una de sus acciones clave es "fortalecer la atención a los derechos de las personas adultas mayores, que permita incrementar el acceso a la salud, alimentación y vivienda" (Gobierno del Estado de Puebla, 2019, p.59).

La incorporación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, junto con la perspectiva de género e interseccionalidad en el Plan de Desarrollo del Estado de Puebla, refleja un compromiso integral orientado al bienestar de toda la ciudadanía. En este marco, la atención a los derechos de las personas adultas mayores adquiere un papel fundamental, ya que garantiza su acceso a los recursos indispensables para llevar una vida digna y saludable. De esta manera, dichas acciones no solo elevan la calidad de vida de este grupo poblacional, sino que también fortalecen la construcción de una sociedad más justa y equitativa, en la que todas las personas, sin distinción de edad, género o condición socioeconómica, tengan la posibilidad de desarrollarse plenamente.

#### **1.2.4 Normativa Institucional BUAP**

La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) es una institución de educación superior que ha dirigido su esfuerzo para formar profesionales que contribuyan a su sociedad y las problemáticas sociales de su entorno. Para lograr esto, la BUAP comenta sobre una implicación para “favorecer la construcción y la generación de dispositivos pedagógicos en donde se promueva la integridad del aprendizaje, la participación crítica en discusiones teóricas y actividades prácticas que fundamente su intervención disciplinaria e interdisciplinaria” (Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, 2016, p.4).

Por otro lado, en el “Estatuto Orgánico de la BUAP” en su artículo 4 menciona que:

La finalidad esencial de la Universidad será estar íntegramente al servicio del país, de acuerdo con un sentido ético y contribuir al desarrollo social, humanístico, cultural, artístico, científico, tecnológico, ambiental, productivo y económico en los ámbitos local, regional y nacional, superando así cualquier interés individual o de grupo (BUAP, 2023, p. 16).

El artículo 4 del Estatuto Orgánico de la BUAP destaca la importancia de que la universidad esté al servicio del país en diversos ámbitos, incluido el cultural y artístico. En este contexto, el arte juega un papel fundamental en el desarrollo integral de la sociedad, especialmente en el caso de los adultos mayores.

El arte ofrece a los adultos mayores una forma de expresión única y enriquecedora que les permite explorar su creatividad, mantenerse mentalmente activos y fortalecer su bienestar emocional. Además, participar en actividades artísticas como la pintura, la música, la danza o la escritura les brinda la oportunidad de socializar, compartir experiencias y sentirse parte de una comunidad, lo cual es esencial para combatir la soledad y el aislamiento social que a menudo enfrentan las personas mayores.

Al poner en práctica el artículo 4 de la BUAP y enfocarse en el desarrollo cultural y artístico, la universidad puede contribuir significativamente al bienestar y la calidad de vida

de los adultos mayores. Al ofrecer programas y actividades artísticas adaptadas a sus necesidades e intereses, la universidad no solo cumple con su misión de servicio al país, sino que también promueve un enfoque inclusivo y humanista que reconoce el valor y la contribución de todas las personas, independientemente de su edad.

Así mismo, la BUAP en su Plan de Desarrollo Institucional 2021-2025 ha tenido como objetivo promover la certificación de saberes profesionales basados en las principales oportunidades laborales y en la incorporación de un enfoque modular. En este plan de desarrollo se destaca como objetivo específico rediseñar Planes de Estudio que buscan la acreditación de competencias profesionales y blandas o transversales determinado por el perfil del egresado y los campos de actuación profesional a través de una reingeniería Curricular mediante el trabajo colegiado de las Comisiones de Diseño, Evaluación y Seguimiento Curricular (BUAP, 2021, p. 50 - 51). En este sentido, una de las metas destacadas es ampliar en 30% la oferta de programa de la Universidad para Adultos al 2024.

De esta manera, La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) promueve la educación integral y continua, incluso para adultos mayores. Este enfoque refleja la importancia de considerar la educación a lo largo de toda la vida, una idea respaldada por pedagogos como Paulo Freire, quien enfatizó la necesidad de un enfoque liberador y transformador en la educación, que permita a las personas mayores participar activamente en la sociedad y continuar su desarrollo personal y profesional.

Por su parte, el Modelo Universitario Minerva (MUM) se sustenta en una serie de principios filosóficos, socioeconómicos y educativos, entre los que destacan el humanismo, el pensamiento crítico, la autonomía y la responsabilidad social. Asimismo, promueve un aprendizaje centrado en el estudiante, basado en el enfoque constructivista socio-cultural, al tiempo que impulsa la internacionalización y la formación continua a lo largo de la vida (BUAP, s.f., p. 8).

Estos principios demuestran un compromiso profundo con la educación integral y continua y aseguran un aprendizaje significativo y accesible para todas las edades,

incluyendo a los adultos mayores. Al enfocarse en el humanismo, el pensamiento crítico y el aprendizaje centrado en el estudiante, el MUM no solo enriquece la vida de los adultos mayores, sino que también fomenta una sociedad más inclusiva y equitativa. Este enfoque subraya la importancia de la educación como un derecho fundamental y una herramienta vital para el desarrollo personal y social a lo largo de toda la vida.

En este mismo contexto, la BUAP fundó la Universidad para Adultos (UpA), brindando una valiosa oportunidad de desarrollo para las personas mayores. Gracias a los avances en bienestar social, cultura alimentaria y hábitos de vida, la esperanza de vida ha aumentado significativamente. Por lo tanto, el trabajo de la BUAP resulta crucial para mejorar la calidad de vida de este grupo. Además, la UpA se basa en el concepto de aprendizaje continuo, integrando educación formal, no formal e informal (BUAP, s.f., p. 184).

Además, dentro de su propuesta formativa, la Universidad para Adultos retoma el diario académico del MUM como marco de referencia. Asimismo, las ofertas educativas de licenciatura de la UpA se encuentran como punto de unión entre el Plan de Desarrollo Institucional 2021-2025 (PDI) y el MUM. En cuanto al PDI, la BUAP busca ser una comunidad íntegra promoviendo el tránsito hacia una Nueva Cultura Universitaria mediante cuatro ejes de desarrollo.

En el marco del tercer eje, denominado *Educación Desarrolladora para la Transformación*, se plantea el proyecto “*Actualización de la gestión curricular y académica de los Programas Educativos Universitarios*”, cuyo propósito es renovar la gestión curricular en la BUAP. Esta propuesta implica establecer una dinámica diferente en la relación entre las unidades académicas y la administración central. Asimismo, busca promover nuevas formas de pensamiento y aprendizaje entre los miembros de la comunidad universitaria, generando con ello un impacto cultural relevante (BUAP, 2023, p. 15).

La propuesta de actualizar la gestión curricular y académica no solo refuerza la inclusión de los adultos mayores en el ámbito educativo, sino que también promueve una

cultura universitaria más inclusiva y dinámica, que reconoce y valora el aporte de todas las generaciones. Esto, en última instancia, contribuye a una mejora en la calidad de vida de los adultos mayores, brindándoles herramientas para su desarrollo personal y profesional en una sociedad en constante evolución.

Por otro lado, el Anuario Estadístico 2020-2023 de la BUAP resalta la participación en la Universidad para Adultos, con una mayoría de mujeres en conferencias, cursos y talleres. En el otoño de 2022, asistieron 349 mujeres y 88 hombres, y en el verano de 2023, se sumaron 723 mujeres y 181 hombres, alcanzando un total de 904 asistentes. Este incremento subraya el creciente interés en esta área académica. Asimismo, la comunidad muestra un notable interés en las actividades de la universidad para adultos, con 40,853 personas interactuando y visitando su canal de YouTube (BUAP, 2023, p. 319).

El creciente interés y participación en la Universidad para Adultos de la BUAP, reflejado en las estadísticas del Anuario 2020-2023, subraya la importancia de ofrecer oportunidades educativas a personas mayores. La predominancia de mujeres y el notable aumento en el número de participantes demuestran una demanda significativa por estos programas. Además, estos datos destacan la relevancia de iniciativas que promuevan el aprendizaje a lo largo de la vida, especialmente para los adultos mayores, contribuyendo a su desarrollo personal y social.

## **Capítulo II. Marco Teórico**

En este capítulo se expone el marco teórico que sirve de fundamento a la investigación. Se abordan los conceptos fundamentales relacionados con el adulto mayor y el envejecimiento, destacando las distintas definiciones y enfoques que han permitido comprender esta etapa de la vida desde una perspectiva integral. Asimismo, se presentan los fundamentos educativos y pedagógicos aplicables a personas adultas, entre ellos la andragogía, el constructivismo y el cognitivismo, corrientes que orientan el proceso de enseñanza-aprendizaje en esta población.

De igual forma, se analizan las metodologías musicales y su aplicación educativa, haciendo énfasis en las pedagogías musicales activas, la musicoterapia y la integración del mindfulness en la práctica musical, todas ellas con un papel relevante en el bienestar cognitivo, emocional y social de los adultos mayores.

La revisión de la literatura se centra en autores y teorías que permiten comprender cómo la música y la educación pueden favorecer un envejecimiento activo y saludable. De este modo, el capítulo ofrece un sustento conceptual sólido para la propuesta metodológica de este estudio, articulando la relación entre envejecimiento, aprendizaje y práctica musical.

### **2.1 El Adulto Mayor y el Envejecimiento**

#### **2.1.1 Definiciones de adulto mayor**

El concepto de adulto mayor ha sido abordado desde distintas perspectivas, lo cual refleja la complejidad de esta etapa del ciclo vital. Su definición no se limita a una cuestión cronológica, sino que también incorpora dimensiones biológicas, psicológicas, sociales y culturales. En las últimas décadas, tanto organismos internacionales como investigadores especializados han señalado que hablar de adulto mayor implica reconocer la diversidad de trayectorias de vida, las condiciones de salud y los contextos socioculturales en los que las personas envejecen.

En México, La Secretaría de Inclusión y Bienestar Social para definir lo que es una persona mayor es indispensable tomar en cuenta la visión integral o biopsicosocial. En México se considera Adulto Mayor a:

...una persona que tiene más de 60 años y se refiere a la etapa que suma todas las experiencias de la vida y pasa por la mayoría de las metas familiares, profesionales y sociales. Pero también marca el inicio de una etapa donde las personas presentan condiciones de vulnerabilidad física, sociales y económica (Gobierno de México, 2017).

En esta etapa de la vida el envejecimiento activo y saludable en el adulto mayor es fundamental para mantener su bienestar integral. Los talleres de música ofrecen una vía enriquecedora para fomentar la participación social, la expresión emocional y la estimulación cognitiva en esta etapa de la vida. A través de la música, se promueve la conexión interpersonal, la creatividad y el disfrute, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida y a mitigar los efectos de la vulnerabilidad física y emocional que pueden surgir en esta etapa.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) también utiliza el criterio cronológico para establecer que en los países en desarrollo se considera adulto mayor a partir de los 60 años, mientras que en los países desarrollados este límite se ubica en los 65. Sin embargo, la OMS enfatiza que la edad por sí sola no es suficiente para describir esta etapa de la vida. En su marco de “envejecimiento activo”, propone entender al adulto mayor como un sujeto capaz de mantener su capacidad funcional, participar socialmente y gozar de bienestar físico, cognitivo y emocional. Esta definición desplaza la mirada de la vejez como sinónimo de deterioro y la convierte en una etapa con potencial para seguir desarrollándose (Organización Mundial de la Salud, 2002, 2020).

En el ámbito académico, Sandra Huenchuan (2009) ha señalado que el concepto de adulto mayor no puede quedar reducido a un criterio etario ni a clasificaciones estadísticas. Desde su perspectiva, debe comprenderse como una construcción social que integra factores biológicos, psicológicos, culturales y políticos. De acuerdo con esta visión, la forma en que cada sociedad concibe y trata a las personas mayores influye directamente en su calidad de vida y en las oportunidades que se les ofrecen para participar activamente. Este enfoque

biopsicosocial resulta esencial porque permite reconocer que las necesidades y capacidades de un adulto mayor dependen tanto de sus condiciones personales como de los entornos en los que se desenvuelve.

En la misma línea, organismos internacionales como las Naciones Unidas también utilizan el criterio de 60 años como referencia para considerar a una persona dentro del grupo de adultos mayores. Sin embargo, la ONU resalta que el aumento de la esperanza de vida y los cambios demográficos a nivel global obligan a repensar las políticas sociales, de salud y educativas destinadas a esta población. El organismo insiste en que no basta con prolongar los años de vida, sino que es necesario garantizar que esos años se vivan con dignidad, autonomía y participación en la sociedad (Naciones Unidas, 2017).

En términos conceptuales, puede observarse que las definiciones institucionales, como las de la OMS, la ONU o el Gobierno de México, tienden a establecer umbrales cronológicos para facilitar la elaboración de políticas y programas. No obstante, la literatura académica, representada por autoras como Huenchuan, subraya la importancia de una visión integral que reconozca la heterogeneidad del envejecimiento. Mientras que para las instituciones resulta funcional contar con una clasificación basada en la edad, desde la investigación social se busca destacar que cada persona envejece de manera diferente, influida por factores como su historia personal, su nivel socioeconómico, sus redes de apoyo y su acceso a oportunidades educativas y culturales.

Este debate entre lo cronológico y lo integral es particularmente relevante para la educación y la intervención social en adultos mayores. Si se parte únicamente del criterio numérico, se corre el riesgo de homogeneizar a la población y diseñar programas que no respondan a sus verdaderas necesidades. En cambio, si se adopta una perspectiva biopsicosocial, se reconoce que un adulto mayor de 60 años puede encontrarse en condiciones muy distintas a las de otro de la misma edad, y que esas diferencias deben guiar las estrategias de apoyo.

En el caso de la presente investigación, esta discusión resulta clave porque el diseño de un taller de música no puede limitarse a la edad de los participantes. Es necesario

comprender al adulto mayor como un sujeto integral, con experiencias acumuladas, necesidades cognitivas y emocionales específicas, y un potencial para seguir aprendiendo y creando. La música, en este sentido, se convierte en un recurso pedagógico que no solo estimula la memoria y la atención, sino que también favorece la socialización, el sentido de pertenencia y la expresión emocional.

Así, puede concluirse que las definiciones de adulto mayor deben entenderse como puntos de partida que orientan la intervención educativa y social. Mientras que las instituciones internacionales y nacionales ofrecen criterios útiles para la planificación, los enfoques académicos proporcionan una mirada crítica que invita a superar la visión reduccionista del envejecimiento. Para esta investigación, integrar ambas perspectivas permite fundamentar una propuesta musical que atienda a los adultos mayores como personas diversas, activas y con un papel relevante en la sociedad contemporánea.

### **2.1.2 Envejecimiento y vejez: conceptos y enfoques**

El proceso de envejecimiento constituye un fenómeno complejo que no puede reducirse a una sola dimensión, ya que involucra factores biológicos, psicológicos y sociales que interactúan entre sí a lo largo de la vida. Comprender estos enfoques es indispensable para diseñar intervenciones educativas y musicales que respondan a las necesidades específicas de los adultos mayores, ya que permiten identificar tanto los cambios fisiológicos asociados a la edad como los aspectos emocionales y sociales que inciden en la calidad de vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el envejecimiento:

“Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte. Estos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa. La diversidad que se aprecia en la vejez no es una cuestión de azar. Más

allá de los cambios biológicos, el envejecimiento suele estar asociado a otras transiciones vitales, como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas y el fallecimiento de amigos y parejas” (OMS, 2022).

El reconocer que el envejecimiento no es un proceso lineal, sino más bien que implica una diversidad de cambios sociales, físicos y mentales, además de las tradiciones, la jubilación y la pérdida de seres queridos. Permite integrar elementos de apoyo emocional y social en las propuestas de metodología musical.

En el mismo sentido, en la literatura académica se ha propuesto definir el envejecimiento como un conjunto de transformaciones progresivas que ocurren en el ser humano a lo largo del tiempo. Álvaro et al. (2014) lo describen como la suma de modificaciones que afectan al organismo y que, gradualmente, pueden derivar en un deterioro funcional: ... “comenta que el envejecimiento puede definirse como la suma de todos los cambios que se producen en el ser humano con el paso del tiempo y que conducen a un deterioro funcional...” (2014, p. 6).

Sin embargo, estos autores advierten que este deterioro no debe entenderse exclusivamente en términos de pérdida, sino también como un proceso que puede estar acompañado de adaptaciones, aprendizajes y nuevos modos de relación con el entorno. De este modo, la vejez no es únicamente una etapa de limitaciones, sino también un periodo con potencialidades y recursos que deben ser considerados en cualquier propuesta de intervención.

En el contexto mexicano, el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM, 2019) establece que la vejez comienza a partir de los 60 años, situándola como la última etapa de la vida. Sin embargo, al igual que la OMS, señala que esta clasificación cronológica es insuficiente para reflejar la diversidad de experiencias que caracterizan a las personas mayores. No todas las personas de 60 años presentan las mismas condiciones de salud, intereses o capacidades, lo que evidencia que la vejez debe entenderse como un proceso heterogéneo.

Por su parte, Álvaro García (2014) complementa esta discusión proponiendo cuatro perspectivas que ayudan a comprender el fenómeno del envejecimiento. La primera es la edad cronológica, que corresponde al número de años transcurridos desde el nacimiento; la segunda es la edad biológica, que refleja el estado de funcionamiento de los órganos y sistemas corporales; la tercera es la edad psicológica, que se relaciona con las capacidades cognitivas, emocionales y de adaptación de la persona; y finalmente, la edad social, que alude a los roles y funciones que desempeña el individuo dentro de su comunidad.

Este enfoque multidimensional resulta particularmente útil para el diseño de programas educativos y culturales, pues permite reconocer que las necesidades de los adultos mayores no dependen únicamente de su edad en años, sino de una combinación de factores internos y contextuales.

En este sentido, puede afirmarse que el envejecimiento y la vejez deben ser concebidos como procesos dinámicos y multifactoriales. Mientras que las instituciones internacionales y nacionales ofrecen criterios cronológicos que facilitan la organización de políticas públicas, la investigación académica aporta una mirada más integral que resalta la importancia de considerar las diferencias individuales. Esta visión es esencial para comprender que la vejez no significa necesariamente pasividad o dependencia, sino que también puede ser un periodo de creatividad, aprendizaje y participación social.

Para la presente investigación, esta conceptualización del envejecimiento y la vejez resulta de gran relevancia, ya que la propuesta metodológica musical parte de la premisa de que los adultos mayores son sujetos activos, con capacidades y necesidades diversas. Reconocer el carácter multidimensional del envejecimiento permite fundamentar la idea de que la música no solo contribuye a la estimulación cognitiva y al mantenimiento de la memoria, sino que también favorece la expresión emocional, el fortalecimiento de la autoestima y la construcción de lazos sociales. En consecuencia, los talleres musicales pueden convertirse en un espacio privilegiado para enfrentar los retos que plantea esta etapa

de la vida, potenciando el bienestar integral y favoreciendo un envejecimiento activo y saludable.

### **2.1.2.1 Ciencias que estudian el envejecimiento: Geriatria y Gerontología**

El estudio del envejecimiento ha dado origen a diversas disciplinas que buscan comprenderlo desde distintas perspectivas. Entre ellas, destacan la geriatría y la gerontología, ciencias que aunque están estrechamente relacionadas, poseen enfoques y alcances distintos. Su inclusión en este marco teórico resulta fundamental, ya que ambas ofrecen bases conceptuales y prácticas para la atención integral de las personas mayores y aportan herramientas para comprender cómo la educación y la música pueden influir en su calidad de vida.

La **geriatria** se reconoce como una rama de la medicina dedicada de manera específica a la atención de los adultos mayores. Sus objetivos no se limitan únicamente al tratamiento de enfermedades, sino que abarcan también la prevención, el diagnóstico temprano, la rehabilitación y el acompañamiento en fases terminales. Según Ávila (2010), “la geriatría es la rama de la medicina dedicada a los aspectos preventivos, clínicos, terapéuticos y sociales en los adultos mayores con alguna condición aguda, crónica, tributaria a rehabilitación, o en situación terminal” (Ávila, 2010).

En otras palabras, la geriatría se centra en la atención médica integral de quienes presentan condiciones crónicas o agudas propias de la edad, buscando no solo prolongar la vida, sino también mejorar su calidad.

La importancia de la geriatría radica en que el envejecimiento suele ir acompañado de una mayor prevalencia de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas. Estas condiciones requieren un manejo especializado, pues los tratamientos no pueden aplicarse de la misma manera que en adultos jóvenes. Además, el adulto mayor puede presentar fragilidad física, polimedicación y riesgo de dependencia, lo que hace imprescindible la intervención de profesionales capacitados en esta disciplina. Para la presente investigación, comprender la dimensión médica del envejecimiento resulta esencial, ya que los cambios fisiológicos tienen un impacto

directo en la capacidad de los adultos mayores para participar en actividades educativas y artísticas como la música.

Por su parte, la gerontología se define como la ciencia que estudia el envejecimiento desde un enfoque multidimensional, integrando aspectos biológicos, psicológicos y sociales. A diferencia de la geriatría, cuyo campo de acción es eminentemente clínico, la gerontología se interesa por comprender el proceso de envejecimiento en toda su complejidad, abarcando tanto la dimensión individual como la colectiva. Según Fernández-Ballesteros (2011), la gerontología analiza no solo las modificaciones biológicas que acompañan a la edad avanzada, sino también los cambios emocionales, cognitivos y sociales que determinan la manera en que cada persona experimenta la vejez.

La gerontología, además, cumple un papel central en el diseño de políticas públicas y programas de intervención que buscan favorecer un envejecimiento activo y saludable. Esta disciplina se preocupa por promover la participación social de los adultos mayores, garantizar sus derechos y fomentar condiciones que les permitan mantener la autonomía y la calidad de vida. En este sentido, la gerontología trasciende el ámbito de la salud para incorporar dimensiones educativas, culturales y comunitarias.

Ambas disciplinas, aunque distintas en sus enfoques, son complementarias. La geriatría proporciona las herramientas clínicas necesarias para atender las enfermedades y condiciones propias de la edad avanzada, mientras que la gerontología ofrece una mirada holística que ayuda a comprender cómo los factores psicológicos, sociales y culturales inciden en la experiencia del envejecimiento. Para una investigación que vincula música y educación, la articulación entre ambas ciencias resulta esencial: la geriatría ayuda a comprender las limitaciones físicas y cognitivas que pueden presentarse en los adultos mayores, mientras que la gerontología permite situar la música como un recurso que favorece la socialización, la memoria y el bienestar emocional.

En conclusión, la geriatría y la gerontología constituyen dos pilares fundamentales en el estudio del envejecimiento. Mientras la primera se enfoca en la atención médica y clínica de las personas mayores, la segunda amplía la perspectiva hacia una comprensión integral de

la vejez como fenómeno biopsicosocial. En el marco de esta investigación, ambas ciencias sirven como sustento teórico para argumentar que la música puede convertirse en una estrategia educativa y terapéutica que contribuye al bienestar de los adultos mayores, fomentando su salud física, cognitiva, emocional y su participación activa en la sociedad.

### **2.1.2.2 Envejecimiento activo, saludable y exitoso**

#### **Envejecimiento Activo**

El aumento de la esperanza de vida y el consecuente envejecimiento poblacional se han convertido en uno de los principales desafíos sociales de este siglo. Este fenómeno trae consigo implicaciones en distintos ámbitos: económicos, laborales, sanitarios y culturales. En este contexto, surge la necesidad de generar estrategias que no solo busquen prolongar la vida, sino garantizar que esos años adicionales se vivan con calidad, autonomía y participación social.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que “el envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez” (OMS, 2020; OMS, 2021). Esta visión propone que el bienestar de las personas mayores no depende únicamente de su estado físico, sino de la interacción de factores psicológicos, sociales, culturales y ambientales que influyen en cómo se vive esta etapa.

En México, este enfoque ha sido retomado en programas recientes dirigidos a las personas mayores. El Gobierno de México (2024) enfatiza que el envejecimiento activo implica garantizar derechos, promover la inclusión y fomentar la participación plena de los adultos mayores en la vida comunitaria, con el fin de reconocerlos como actores sociales que aún pueden aportar a su entorno.

De acuerdo con estas propuestas, el envejecimiento activo se sustenta en tres pilares fundamentales:

1. Salud (Bienestar físico). Se refiere a la prevención de la enfermedad y a la promoción de hábitos saludables, con el objetivo de retardar la dependencia, considera la accesibilidad a los servicios médicos, los medios para desplazarse y el ingreso económico para poder acceder a ellos.
  
2. Participación (Mental). Las personas mayores son capitales para su propio desarrollo psicoemocional. Se les toma en cuenta como titulares de derechos, con voz y voto; destaca la inclusión laboral y promueve las relaciones intergeneracionales para favorecer su participación.
  
3. Seguridad (Social). Garantiza una protección adecuada frente a situaciones de riesgo o necesidad, incluye el derecho a la seguridad social, así como acceso a los servicios y participación en la vida pública (Gobierno de México, 2024).

El envejecimiento activo, entendido de esta forma, no se limita a las acciones individuales, sino que implica también la creación de entornos sociales, urbanos y culturales amigables con las personas mayores. La OMS (2021) ha desarrollado la iniciativa de *Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores*, en la que se propone la adaptación de espacios públicos, transporte, vivienda, participación cívica y servicios sociales que favorezcan la integración plena de este sector poblacional.

Para la presente investigación, el concepto de envejecimiento activo resulta crucial porque articula el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores con la idea de participación y seguridad. En este sentido, la música representa un recurso pedagógico y cultural que puede fortalecer cada uno de estos pilares: favorece la salud al estimular la cognición y la coordinación motriz; promueve la participación al incentivar la interacción social y la creación colectiva; y contribuye a la seguridad emocional al reforzar la identidad, la autoestima y el sentido de pertenencia.

En conclusión, el envejecimiento activo constituye un modelo integral que reconoce a las personas mayores como sujetos con derechos, capacidades y potencialidades. Este enfoque proporciona un marco conceptual idóneo para el diseño de intervenciones educativas y artísticas, como las metodologías musicales que se proponen en este estudio, orientadas a mejorar la calidad de vida y a fomentar la inclusión social en la vejez.

### **Envejecimiento saludable**

La noción de *envejecimiento saludable* ha cobrado relevancia en las últimas décadas debido a los cambios demográficos que han incrementado la proporción de personas mayores en la población mundial. En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha propuesto marcos conceptuales que buscan garantizar no solo la prolongación de la vida, sino la mejora de su calidad. Desde su Constitución, la OMS definió a la salud de la siguiente manera: “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental, social y no simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades” (OMS, 2020).

Además, la define como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no únicamente como la ausencia de enfermedad. Además, declaró que la salud constituye un derecho humano fundamental que debe ser garantizado sin distinciones de raza, religión o condición económica (OMS, 2020).

Partiendo de este principio, la OMS (2020, 2022, 2025) concibe el envejecimiento saludable como:

“El Envejecimiento Saludable es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante.” (OMS, 2025)

En consecuencia, el envejecimiento saludable no depende exclusivamente del estado biológico, sino también de factores sociales, ambientales y culturales que pueden potenciar o limitar las posibilidades de las personas mayores.

La salud en esta etapa está determinada por múltiples factores, que van desde la genética hasta el entorno físico, social y comunitario. La OMS señala que aspectos como el acceso a servicios de salud, la vivienda, la nutrición, la calidad de las relaciones sociales, así como las experiencias acumuladas desde la infancia, influyen de manera significativa en el proceso de envejecer. Factores como el sexo, la etnia y las condiciones de vida durante la niñez pueden tener efectos visibles en la vejez, condicionando la manera en que las personas mayores enfrentan los cambios propios de esta etapa (OMS, 2022).

De acuerdo con estas perspectivas, la promoción de hábitos de vida saludables es esencial para un envejecimiento óptimo. Contar con una alimentación equilibrada, evitar el consumir tabaco y alcohol, realizar actividad física de manera constante, así como fomentar la participación social y cultural, son prácticas que fortalecen tanto las capacidades físicas como las cognitivas y emocionales. Estas acciones contribuyen no solo a prevenir enfermedades crónicas, sino también a mantener la autonomía y la calidad de vida.

El enfoque del envejecimiento saludable ha sido retomado también por diversas políticas nacionales. Un ejemplo es el *Plan Nacional de Personas Adultas Mayores de Perú 2013–2017*, el cual plantea lo siguiente:

“La mejora del bienestar físico, psíquico y social de las personas adultas mayores se logra a través del incremento en la cobertura y calidad de los servicios sociosanitarios, la garantía de una asistencia alimentaria y nutricional, la generación de oportunidades para una vida armónica dentro de su familia y su comunidad”.

Estas directrices coinciden con las recomendaciones de la OMS, subrayando que la atención integral a la salud de las personas mayores debe contemplar tanto lo físico como lo emocional y lo social (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2013).

En el marco de esta investigación, el concepto de envejecimiento saludable es clave porque aporta una visión integral de la salud de las personas mayores. La metodología musical que se propone no se limita a una función recreativa, sino que busca contribuir a mantener la capacidad funcional de los adultos mayores a través de la estimulación cognitiva, el fortalecimiento emocional y la integración social. La música, al ser una actividad que combina movimiento, memoria, atención y expresión emocional, se convierte en un recurso que contribuye directamente a los objetivos de un envejecimiento saludable.

En síntesis, el envejecimiento saludable implica considerar tanto las dimensiones físicas como las psicológicas y sociales de la vida de las personas mayores. Su relevancia para esta investigación radica en que ofrece un marco conceptual para diseñar actividades musicales que promuevan el bienestar integral, entendiendo la música como un medio que favorece la autonomía, la autoestima y la participación activa en la sociedad. Este enfoque sienta las bases para comprender, en los siguientes apartados, cómo los conceptos de envejecimiento activo y exitoso complementan y enriquecen la visión de un envejecimiento pleno.

### **Envejecimiento exitoso**

El concepto de *envejecimiento exitoso* surge como una respuesta a la visión tradicional que asociaba la vejez únicamente con deterioro y dependencia. Inicialmente planteado por Rowe y Kahn en la década de 1990, este enfoque propuso que el envejecimiento puede vivirse de manera positiva siempre que se cumplan tres condiciones: baja probabilidad de enfermedad y discapacidad, mantenimiento de las capacidades físicas y cognitivas, y participación activa en la vida social. Con el tiempo, este modelo ha sido retomado y actualizado, generando debates y nuevas perspectivas en torno a lo que significa envejecer de manera “exitosa”.

En años recientes, la investigación ha destacado que este concepto no debe interpretarse como un estado ideal al que solo algunos pueden acceder, sino como un proceso dinámico influido por múltiples factores individuales y sociales. La Organización Mundial de la Salud (2021, 2022) ha señalado que los enfoques contemporáneos sobre la vejez exitosa deben incorporar no solo los aspectos médicos y funcionales, sino también elementos

vinculados con la autonomía, la resiliencia y la posibilidad de mantener una vida con sentido. Esto implica reconocer que cada persona puede alcanzar un envejecimiento exitoso en la medida en que cuente con apoyos sociales, acceso a recursos de salud y oportunidades de participación comunitaria.

De acuerdo con revisiones recientes, el envejecimiento exitoso integra dimensiones que van más allá de la ausencia de enfermedad. Por ejemplo, Cosco et al. (2021) subrayan que la percepción subjetiva de bienestar y satisfacción vital constituye un componente esencial de este modelo, ya que la experiencia de la vejez no se define únicamente por indicadores objetivos de salud, sino también por cómo la persona interpreta y valora su propia vida. De esta manera, el envejecimiento exitoso se entiende como un equilibrio entre las capacidades funcionales, la calidad de las relaciones sociales, la participación activa y el sentido de propósito.

En el contexto latinoamericano, se ha insistido en que hablar de envejecimiento exitoso implica considerar también factores estructurales como las desigualdades económicas, el acceso a servicios de salud y la protección social. Investigaciones recientes resaltan que sin políticas públicas incluyentes y entornos comunitarios adecuados, resulta difícil que las personas mayores alcancen los estándares propuestos por este modelo (Salazar-Barajas et al., 2020). Por ello, se plantea que el envejecimiento exitoso debe adaptarse a las realidades culturales y sociales de cada población.

Para esta investigación, el concepto de envejecimiento exitoso ofrece un marco relevante, ya que se vincula directamente con los objetivos de promover un bienestar integral a través de la música. La participación en talleres musicales favorece el desarrollo cognitivo mediante la memoria y la atención; impulsa la salud emocional gracias a la expresión artística; y fortalece la dimensión social al propiciar la convivencia, la cooperación y el sentido de pertenencia. Estos elementos responden a los pilares del envejecimiento exitoso, al tiempo que se adaptan a las particularidades de los adultos mayores que forman parte de esta propuesta metodológica.

En síntesis, el envejecimiento exitoso no debe entenderse como la ausencia total de enfermedad ni como un estándar inalcanzable, sino como la posibilidad de mantener un equilibrio funcional, emocional y social que permita vivir la vejez con calidad y dignidad. Este enfoque se articula con el envejecimiento saludable y activo, y en conjunto constituyen un marco teórico sólido para fundamentar intervenciones educativas y musicales orientadas al bienestar integral de las personas mayores.

## **2.2 Fundamentos Educativos y Pedagógicos para Adultos Mayores**

La educación es un fenómeno complejo que no puede entenderse únicamente como la transmisión de conocimientos. Diversos pensadores a lo largo de la historia han coincidido en que se trata de un proceso profundamente humano, cultural y social. Tal como señalan autores clásicos como Platón, la educación debe concebirse como un camino de transformación que conduce al individuo hacia la comprensión de una realidad más plena, orientándolo al desarrollo de sus capacidades y a la contribución al bien común. Desde una perspectiva más reciente, Jiménez (2017) la define como un fenómeno histórico y social que se encuentra intrínsecamente vinculado al contexto, lo que significa que cambia junto con la historia y responde a los intereses de los grupos sociales.

De esta manera, la educación se erige como un proceso dinámico y no neutro, ya que se encuentra atravesada por los factores sociales, políticos y culturales que definen a cada época. Aníbal León (2007) la describe como un proceso humano y cultural complejo, cuyo propósito es permitir al ser humano desarrollar lo innato y aprender lo no heredado genéticamente. Esto implica que la cultura, expresada en elementos como el lenguaje, el arte, la ciencia y la religión, se convierte en un recurso fundamental para la adaptación, la socialización y la construcción de identidad.

Sin embargo, más allá de las visiones clásicas, en los últimos años la investigación educativa ha puesto énfasis en la necesidad de adaptar los procesos pedagógicos a los distintos grupos poblacionales. La educación de adultos mayores, en particular, requiere enfoques específicos que reconozcan sus características, intereses, ritmos y necesidades. No se trata únicamente de replicar las metodologías empleadas con niños o jóvenes, sino de

diseñar propuestas que respeten su experiencia de vida y promuevan un aprendizaje significativo.

Según la UNESCO (2021), la educación en la adultez constituye un derecho humano y un recurso esencial para favorecer la participación social y la inclusión. Además, esta etapa del aprendizaje adquiere un valor estratégico en sociedades que atraviesan un proceso de envejecimiento poblacional, ya que permite potenciar el desarrollo cognitivo y emocional de los adultos mayores, contribuyendo a su bienestar integral.

La investigación reciente también ha demostrado que la educación en la vejez tiene beneficios directos sobre la salud cognitiva, la autoestima y la calidad de vida. Estudios como el de Formosa y Kajganich (2022) resaltan que los programas educativos dirigidos a adultos mayores, especialmente aquellos que integran experiencias artísticas y culturales, refuerzan la resiliencia, mejoran las habilidades sociales y disminuyen el riesgo de aislamiento. En este sentido, la educación se convierte en una herramienta de prevención frente al deterioro cognitivo y en una estrategia de fortalecimiento emocional y social.

Desde la perspectiva de esta investigación, los fundamentos pedagógicos que sustentan la educación para adultos mayores no solo deben basarse en teorías generales, sino también en un enfoque práctico y vivencial. La música, como recurso educativo, se integra de manera coherente con esta visión, ya que favorece la atención, la memoria, la coordinación motriz, la expresión emocional y la interacción social. De esta manera, la educación se entiende no solo como la adquisición de conocimientos, sino como un medio para alcanzar bienestar integral en la vejez.

En síntesis, la educación para adultos mayores debe concebirse como un proceso integral que combina el desarrollo personal, la socialización y la construcción de sentido. Siguiendo los aportes de autores clásicos y contemporáneos, así como las recomendaciones de organismos internacionales, este estudio asume que la educación en la vejez es una oportunidad para mantener la vitalidad, fomentar la autonomía y enriquecer la vida comunitaria.

### **2.2.1 Educación y aprendizaje en la adultez: la Andragogía**

La educación de adultos ha adquirido un papel cada vez más relevante en el contexto actual de envejecimiento poblacional. Tradicionalmente, el término “pedagogía” se empleaba de manera general para referirse a los procesos de enseñanza, independientemente de la edad de los estudiantes. Sin embargo, el desarrollo de investigaciones específicas orientadas al aprendizaje en la adultez dio lugar a un nuevo campo denominado *andragogía*, concebido como la teoría y práctica de la educación de adultos dentro de la perspectiva de la educación permanente (Alcalá, 1998).

La andragogía, consolidada como concepto en la década de 1970 en conferencias internacionales de educación de adultos y en especial en la Segunda Conferencia Mundial de Educación Universitaria para Adultos se presentó la ponencia titulada “Andragogía: Ciencia de la Educación de Adultos”, se ha definido como la disciplina que estudia cómo aprenden los adultos y cómo deben estructurarse las experiencias educativas para responder a sus características particulares.

A diferencia de la pedagogía, que históricamente se centró en los procesos formativos de la niñez y juventud, la andragogía pone énfasis en el aprendizaje autónomo, la experiencia acumulada y la motivación intrínseca como ejes fundamentales de la formación en la adultez.

Uno de los aportes más influyentes fue realizado por Malcolm Knowles, quien propuso una serie de supuestos básicos sobre el aprendizaje adulto: la necesidad de saber por qué aprenden, la auto-conceptualización como aprendices autónomos, el valor de la experiencia previa, la disposición al aprendizaje orientado a la vida real, y la motivación interna como principal motor (Knowles et al., 2020). Estos principios han servido de base para repensar los programas educativos dirigidos a personas adultas, incluidos los adultos mayores.

En el mismo sentido, la investigación hecha por el Dr. Adolfo Alcalá (1998) concluyó proponer una definición unificadora de la andragogía considerando un conjunto de

definiciones de Félix Adam (1977; 18), Roque Ludojoski (1986; 25), Manuel Castro (1986; 21), Van Enkevort Ger (1987; 7), Marreo y Adam Heriette (1991; 109), Alfonso Sánchez (1985;108), Silvio Llanos de la Hoz (1986; 11), Paulo Freiré (1975; 87), Malcom Kawowles (1972; 4), Sebastián Díaz (1986; 51), Susan Savicevic (1986; 170), Kidd (1978), Roselmina Idrisano (1972).

La definición propuesta es la siguiente:

“La Andragogía es la ciencia y el arte que, siendo parte de la Antropología y estando inmersa en la Educación Permanente, se desarrolla a través de una praxis fundamentada en los principios de Participación y Horizontalidad, cuyo proceso al ser orientado con características sinérgicas por el facilitador del aprendizaje, permite incrementar el pensamiento, la autogestión, la calidad de vida y la creatividad del participante adulto, con el propósito de proporcionarle una oportunidad de lograr su autorrealización” (Alcalá, 1998).

En investigaciones recientes, autores como Merriam y Baumgartner (2020) han actualizado el enfoque andragógico resaltando que, en un mundo en constante transformación, la educación de adultos debe centrarse en la flexibilidad, la personalización y la construcción de aprendizajes significativos que conecten con los intereses y necesidades de cada participante. Asimismo, han subrayado que la andragogía debe entenderse como un proceso dinámico en el que los adultos son co-creadores de su aprendizaje, en lugar de receptores pasivos de información.

Aplicada a la educación de adultos mayores, la andragogía permite diseñar experiencias educativas más efectivas y enriquecedoras. Su énfasis en la participación activa y la horizontalidad entre facilitador y aprendices resulta especialmente pertinente para este grupo poblacional, ya que reconoce el valor de la experiencia acumulada durante toda la vida. Al integrar sus conocimientos previos en el proceso de aprendizaje, se promueve un sentido de utilidad, autoestima y pertenencia.

Además, al fomentar la autonomía y el pensamiento crítico, la andragogía favorece el bienestar integral de las personas mayores, pues estimula no solo la adquisición de nuevos saberes, sino también el fortalecimiento de su capacidad de autogestión. Como señalan recientes estudios en educación gerontológica, aplicar los principios andragógicos en programas culturales y artísticos, como la música, potencia la memoria, la creatividad, la comunicación y el desarrollo social (Formosa & Kajganich, 2022).

En este sentido, comprender y aplicar los principios de la andragogía en la enseñanza musical a adultos mayores permite construir propuestas pedagógicas que van más allá de la transmisión de contenidos. Se trata de experiencias educativas que promueven el bienestar, la participación activa y el desarrollo integral de las personas mayores, al mismo tiempo que fortalecen su calidad de vida y su inclusión social.

### **2.2.2 Principios del Constructivismo en contextos educativo**

El constructivismo se ha consolidado como una de las corrientes pedagógicas más relevantes en la educación actual. Su planteamiento esencial sostiene que aprender no equivale a la mera recepción de información, sino a un proceso activo mediante el cual cada individuo construye su propio conocimiento a partir de la interacción con el entorno y con otros sujetos. En este marco, el aprendizaje se entiende como una elaboración de significados, en la que cada persona, de acuerdo con sus experiencias previas, capacidades y contextos socioculturales, otorga sentido a los nuevos contenidos que se le presentan

Autores clásicos como Piaget destacaron que el conocimiento se construye de manera gradual y que cada nuevo aprendizaje se fundamenta en los saberes previos, transformándolos y reorganizándolos para dar lugar a estructuras cognitivas más complejas. Este autor defiende la teoría constructivista del conocimiento caracteriza por lo siguiente:

Entre sujeto y objeto existe una relación dinámica y no estática. El sujeto es activo frente a lo real en interpreta la información proveniente del entorno. Para construir conocimiento no basta ser activo frente al entorno.

El proceso de construcción es un proceso de reestructuración y reconstrucción, en el cual todo conocimiento nuevo se genera a partir de otros predios. lo nuevo se construye siempre a partir de lo adquirido y lo trasciende.

El sujeto es quien construye su propio conocimiento. Si una actitud mental constructivista propia e individual que obedece a necesidades internas vinculadas al desarrollo evolutivo, el conocimiento no se produce. La adquisición de todo conocimiento nuevo se produce a través de la movilización de un conocimiento antiguo (Coloma Manrique & Tafur Puente, 1999, p. 122).

Desde esta perspectiva, aprender no es un acto pasivo, sino un proceso de reorganización constante que requiere de la actividad mental del individuo. A ello se suma la visión de Vygotsky, quien subrayó la relevancia de la interacción social y del contexto cultural en la construcción del conocimiento, introduciendo el concepto de “zona de desarrollo próximo”, que destaca la importancia del acompañamiento del facilitador y de los pares en el aprendizaje (Coloma Manrique & Tafur Puente, 1999).

En la actualidad, investigaciones recientes han retomado y actualizado estos aportes. Por ejemplo, autores como Schunk (2020) señalan que el constructivismo se articula en dos dimensiones principales: la construcción individual de significados y la construcción social del conocimiento. Mientras la primera enfatiza los procesos internos de cada aprendiz, la segunda resalta la relevancia del trabajo colaborativo, la discusión grupal y la co-construcción de saberes como parte esencial del aprendizaje. Esta visión resulta especialmente significativa en la educación de adultos mayores, donde las experiencias previas de los participantes se convierten en un recurso valioso para enriquecer el proceso educativo.

Aplicado al contexto de la adultez, el constructivismo reconoce que los adultos mayores poseen una amplia base de experiencias acumuladas a lo largo de la vida, lo cual constituye un punto de partida fundamental para el aprendizaje. En lugar de partir de cero, los procesos educativos deben considerar estos saberes previos como cimientos sobre los cuales se construyen nuevos conocimientos. Según estudios recientes en educación de adultos, esta metodología favorece la motivación intrínseca, fortalece la autoestima y promueve la participación activa en la dinámica grupal (Merriam & Baumgartner, 2020; Yilmaz, 2021).

En el campo de la educación musical, los principios constructivistas adquieren un valor particular. La enseñanza musical desde este enfoque no se limita a la memorización de notas o ritmos, sino que busca que los adultos mayores comprendan y vivan la música como una experiencia significativa. El aprendizaje se construye mediante la exploración, la improvisación y la reflexión sobre lo que se escucha y se produce colectivamente. De este modo, se potencia la creatividad, la comunicación y la socialización, aspectos claves para el bienestar integral de los adultos mayores.

En síntesis, el constructivismo en contextos educativos ofrece un marco teórico sólido para la educación de adultos mayores. Al poner en el centro la experiencia, la participación activa y la interacción social, este enfoque facilita aprendizajes significativos y duraderos. En la presente investigación, los principios constructivistas se aplican como base para el diseño de actividades musicales que promuevan no solo la adquisición de conocimientos, sino también la reflexión, la integración social y el fortalecimiento emocional de los participantes.

#### **2.2.2.1 Enfoques Constructivistas en la educación del adulto mayor**

El constructivismo ha demostrado ser una de las perspectivas pedagógicas más influyentes para diseñar procesos de enseñanza centrados en el aprendiz. Su premisa fundamental es que el conocimiento no se recibe de manera pasiva, sino que se construye activamente a partir de las experiencias, de la interacción social y del contexto cultural. Esta visión resulta especialmente significativa cuando se aborda la educación de adultos mayores, ya que

reconoce el valor de la trayectoria vital acumulada, de los saberes previos y de la capacidad de resignificar aprendizajes a lo largo del ciclo de vida.

En sociedades caracterizadas por un crecimiento acelerado de la población mayor de 60 años, se vuelve imprescindible comprender cómo aplicar los principios constructivistas en programas educativos dirigidos a este grupo etario. En particular, los adultos mayores requieren propuestas formativas que respeten sus ritmos de aprendizaje, que valoren su experiencia personal y que les ofrezcan espacios de participación activa y significativa. En este sentido, el constructivismo no solo aporta un marco teórico, sino también orientaciones prácticas que favorecen aprendizajes relevantes para el bienestar cognitivo, emocional y social en la vejez.

### **Constructivismo cognitivo en la adultez mayor**

El constructivismo cognitivo enfatiza los procesos internos que permiten a la persona integrar lo nuevo con lo previamente aprendido, reorganizando los esquemas de pensamiento. Según Schunk (2020), el aprendizaje se consolida cuando los individuos logran asimilar la nueva información y acomodarla dentro de estructuras cognitivas ya existentes. En el caso de los adultos mayores, esto implica que los aprendizajes deben vincularse con su historia personal, con experiencias significativas y con intereses actuales.

Merriam y Baumgartner (2020) destacan que, en la educación de adultos, activar los saberes previos no solo facilita la comprensión, sino que también aumenta la motivación y la autoestima de los participantes. Por ejemplo, en un taller musical, evocar canciones conocidas y relacionarlas con nuevos ejercicios rítmicos o melódicos permite que los adultos mayores encuentren sentido inmediato al proceso de aprendizaje. Este tipo de estrategias responde al principio constructivista de que lo nuevo siempre se construye sobre lo ya adquirido.

### **Constructivismo social y aprendizaje colaborativo**

Además de los procesos individuales, el constructivismo subraya el papel de la interacción social en la construcción del conocimiento. Para Vygotsky, retomado en enfoques contemporáneos, el aprendizaje surge en la interacción con otros y se fortalece mediante el

diálogo y la colaboración. En este sentido, Merriam y Baumgartner (2020) sostienen que el aprendizaje adulto se enriquece cuando ocurre en entornos colaborativos, donde las experiencias personales se convierten en recursos compartidos.

Yilmaz (2021) añade que, en el caso de adultos mayores, los entornos de aprendizaje colaborativo cumplen también una función psicosocial fundamental, ya que refuerzan la motivación, reducen el aislamiento y favorecen el sentido de pertenencia. En talleres grupales, como los musicales, los participantes no solo aprenden nuevas habilidades, sino que construyen relaciones significativas que contribuyen a su bienestar integral. Este componente social del constructivismo responde directamente a las necesidades de interacción y reconocimiento en la vejez.

### **Aprendizaje situado y proyectos significativos**

Otro aporte importante del constructivismo es el enfoque del aprendizaje situado, que resalta la importancia del contexto en el que se desarrolla el aprendizaje. Yilmaz (2021) sostiene que el aprendizaje es más efectivo cuando ocurre en escenarios significativos para los estudiantes, permitiéndoles aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.

En la educación de adultos mayores, esto implica que las actividades deben diseñarse de manera que conecten con sus intereses, contextos comunitarios y trayectorias vitales. Por ejemplo, Abedini et al. (2021) encontraron que las comunidades de práctica, tanto presenciales como virtuales, ofrecen un marco idóneo para que los adultos aprendan de manera colaborativa y significativa. Trasladado a un contexto musical, esto podría traducirse en proyectos como la preparación de un concierto comunitario, la creación de un ensamble o la grabación de canciones tradicionales, que integran aprendizajes musicales con experiencias de vida.

Asimismo, metodologías derivadas del constructivismo, como el aprendizaje basado en proyectos, ofrecen oportunidades valiosas para los adultos mayores. Santos-Meneses et al. (2023) y Zhang et al. (2023) evidencian que estas metodologías fortalecen el pensamiento crítico, la autonomía y el trabajo en equipo. En el caso de la música, un proyecto colectivo

permite a los adultos mayores aplicar sus aprendizajes de forma tangible, fomentando la creatividad y reforzando la cohesión grupal.

### **Implicaciones para la educación musical de adultos mayores**

El enfoque constructivista aplicado a la educación de adultos mayores aporta elementos concretos para el diseño de experiencias educativas musicales. En primer lugar, propone partir de los conocimientos previos de los participantes, lo cual puede lograrse mediante repertorios conocidos, evocación de memorias musicales o uso de canciones tradicionales. En segundo lugar, enfatiza el valor del aprendizaje colaborativo, que en la música se refleja en la interpretación conjunta, la improvisación en grupo y la creación colectiva. En tercer lugar, resalta la necesidad de situar el aprendizaje en contextos significativos, como presentaciones comunitarias o proyectos intergeneracionales que doten de sentido y propósito al trabajo musical.

De esta manera, el constructivismo se convierte en un marco que no solo explica cómo aprenden los adultos mayores, sino que también orienta estrategias pedagógicas específicas para potenciar su bienestar cognitivo, emocional y social a través de la música.

El enfoque constructivista de la educación para adultos mayores, sustentado en las aportaciones de Schunk (2020), Merriam y Baumgartner (2020), Yilmaz (2021), Abedini et al. (2021), Santos-Meneses et al. (2023) y Zhang et al. (2023), ofrece un marco robusto para diseñar experiencias educativas significativas en la vejez. Estos autores coinciden en que el aprendizaje en la adultez debe construirse activamente, aprovechar la experiencia acumulada, ocurrir en interacción con otros y desarrollarse en contextos relevantes.

En el marco de esta tesis, cuyo objetivo es diseñar una metodología educativa musical para favorecer un envejecimiento activo y saludable, este enfoque resulta esencial. La música, entendida desde una perspectiva constructivista, se convierte en una herramienta que permite construir aprendizajes significativos, fortalecer la interacción social y promover el bienestar integral de los adultos mayores. Así, la educación deja de ser solo transmisión de

contenidos y se transforma en una práctica cultural y social que contribuye al desarrollo pleno en la vejez.

### **2.2.2.2 Conceptos clave del constructivismo en la educación**

El constructivismo como enfoque pedagógico ha evolucionado en distintas vertientes, pero todas coinciden en que el aprendizaje es un proceso dinámico en el que el sujeto construye significados a partir de su experiencia, sus conocimientos previos y la interacción con el contexto. No se trata, por lo tanto, de una simple acumulación de información, sino de la elaboración activa de estructuras cognitivas y sociales que dan sentido a lo aprendido.

En la educación de adultos mayores, identificar y aplicar los **conceptos clave del constructivismo** permite diseñar experiencias educativas ajustadas a sus características y necesidades. Estos conceptos —como los conocimientos previos, el aprendizaje significativo, la zona de desarrollo próximo, la co-construcción social, la metacognición y el aprendizaje situado— no son meras abstracciones teóricas, sino herramientas prácticas que orientan la planificación de actividades capaces de favorecer la participación, la autonomía y el bienestar integral.

Este apartado desarrolla dichos conceptos, incorporando las contribuciones de autores contemporáneos que han actualizado el marco constructivista en el contexto de la educación de adultos y adultos mayores.

#### **Conocimientos previos como base del aprendizaje**

Un principio esencial del constructivismo es que todo aprendizaje nuevo se construye sobre estructuras cognitivas ya existentes. Schunk (2020) señala que los esquemas previos no solo facilitan la asimilación de nueva información, sino que también determinan cómo se organiza, se recuerda y se aplica en la vida cotidiana.

En el caso de los adultos mayores, los conocimientos previos tienen un valor particular, pues se trata de aprendizajes acumulados a lo largo de décadas de experiencia

vital. Merriam y Baumgartner (2020) sostienen que estos saberes deben reconocerse como punto de partida indispensable para generar aprendizajes significativos. Por ejemplo, en un taller de música, vincular nuevas piezas o ejercicios rítmicos con canciones tradicionales conocidas por los participantes permite no solo activar la memoria, sino también establecer puentes emocionales que favorecen la motivación y la autoestima.

### **Aprendizaje significativo y construcción de sentido**

El concepto de *aprendizaje significativo* se refiere a la capacidad del individuo de relacionar la nueva información con lo que ya sabe, generando conexiones que dotan de sentido y relevancia a lo aprendido. Yilmaz (2021) afirma que este proceso no se limita a la comprensión intelectual, sino que también involucra la dimensión afectiva y motivacional.

En la adultez mayor, este concepto cobra especial relevancia, ya que los participantes suelen valorar más aquellas experiencias de aprendizaje que les permiten resolver problemas cotidianos, enriquecer su vida personal o fortalecer sus vínculos sociales. En la práctica musical, por ejemplo, el aprendizaje significativo se manifiesta cuando una persona mayor no solo comprende la teoría detrás de una melodía, sino que la conecta con recuerdos personales, con tradiciones culturales o con experiencias compartidas en comunidad.

### **Zona de desarrollo próximo y el papel del facilitador**

El concepto de *zona de desarrollo próximo* (ZDP), propuesto por Vygotsky, continúa siendo un referente en los enfoques constructivistas actuales. Este principio sostiene que los aprendizajes más efectivos ocurren cuando el individuo se enfrenta a tareas que aún no puede realizar de manera independiente, pero que puede lograr con el apoyo de un facilitador o de sus pares.

En la educación de adultos mayores, la ZDP adquiere una dimensión especial. Abedini et al. (2021) encontraron que los adultos aprenden de forma más eficaz en comunidades de práctica donde el acompañamiento, el modelado y la retroalimentación permiten avanzar gradualmente hacia mayores niveles de autonomía. En un taller musical, esto se refleja cuando los participantes aprenden una pieza nueva con apoyo del facilitador y, progresivamente, logran interpretarla de manera independiente.

## **Co-construcción social y aprendizaje colaborativo**

Otro concepto clave del constructivismo es que el conocimiento se construye de manera social, mediante la interacción, el diálogo y la cooperación. Merriam y Baumgartner (2020) resaltan que los entornos de aprendizaje colaborativos son especialmente efectivos para adultos, ya que la discusión y el intercambio de experiencias enriquecen el proceso educativo.

Yilmaz (2021) subraya que, para los adultos mayores, la dimensión social del aprendizaje tiene beneficios adicionales: fomenta la motivación, fortalece el sentido de pertenencia y combate el aislamiento. En un contexto musical, la co-construcción del conocimiento se observa en ensambles, coros o actividades rítmicas grupales, donde cada integrante aporta su experiencia y se genera un aprendizaje colectivo.

## **Metacognición y autorregulación del aprendizaje**

La metacognición se entiende como la habilidad de examinar y evaluar los propios procesos de pensamiento y de aprendizaje. Schunk (2020) señala que este componente es esencial en el constructivismo, ya que permite a los aprendices evaluar su progreso, identificar dificultades y ajustar sus estrategias.

En el caso de los adultos mayores, fomentar la metacognición significa motivarlos a reflexionar sobre sus logros y dificultades en el proceso de aprendizaje. Esta práctica fortalece su autonomía y promueve un sentido de control sobre sus capacidades cognitivas. En un taller musical, por ejemplo, se puede promover la metacognición mediante la revisión conjunta de ensayos, la autoevaluación o la retroalimentación grupal sobre las presentaciones.

## **Aprendizaje situado y relevancia del contexto**

El constructivismo también sostiene que los aprendizajes son más sólidos cuando ocurren en contextos significativos y vinculados a la vida real. Según Santos-Meneses et al. (2023), el aprendizaje situado favorece la transferencia de los conocimientos adquiridos hacia nuevas situaciones y fortalece la motivación de los adultos.

En la educación de adultos mayores, el aprendizaje situado puede lograrse al vincular las actividades con su entorno cultural y comunitario. Zhang et al. (2023) muestran que las metodologías basadas en proyectos ofrecen un contexto ideal para situar el aprendizaje, ya que permiten a los adultos participar en experiencias auténticas, con productos concretos y socialmente relevantes. En música, esto se traduce en proyectos como la preparación de un recital comunitario, la creación de un grupo coral o la grabación de un repertorio tradicional.

Los conceptos clave del constructivismo —conocimientos previos, aprendizaje significativo, zona de desarrollo próximo, co-construcción social, metacognición y aprendizaje situado— constituyen un marco teórico indispensable para diseñar experiencias educativas dirigidas a adultos mayores. Los aportes de Schunk (2020), Merriam y Baumgartner (2020), Yilmaz (2021), Abedini et al. (2021), Santos-Meneses et al. (2023) y Zhang et al. (2023) coinciden en destacar que el aprendizaje en la adultez debe ser activo, social, contextualizado y orientado hacia la construcción de sentido.

Para esta investigación estos conceptos resultan fundamentales. Aplicados a la práctica musical, permiten diseñar actividades que parten de los saberes previos, promueven aprendizajes significativos, estimulan la cooperación, fomentan la reflexión y se sitúan en contextos socialmente relevantes. De esta forma, la educación musical se convierte en un medio eficaz para potenciar la cognición, la emoción y la integración social de los adultos mayores, contribuyendo directamente al logro de los objetivos de esta investigación.

### **2.2.3 El rol del Cognitivismismo en los procesos de aprendizaje**

El cognitivismismo constituye uno de los enfoques más influyentes en las teorías del aprendizaje, surgido como una respuesta crítica al conductismo a mediados del siglo XX. A diferencia de este último, que centraba su atención en la conducta observable, el cognitivismismo se interesa por los procesos internos que explican cómo las personas perciben, codifican, almacenan y recuperan información. Dicho enfoque sostiene que el aprendizaje implica cambios duraderos en las estructuras cognitivas, producto de la interacción entre la información nueva y los esquemas ya existentes en la memoria.

En la educación de adultos mayores, el cognitivismo adquiere un papel fundamental, ya que permite comprender cómo los procesos de memoria, atención, percepción y razonamiento influyen en la adquisición de nuevos aprendizajes, así como en la preservación de habilidades previamente desarrolladas. Este marco teórico es esencial para diseñar estrategias educativas que consideren tanto las potencialidades como las limitaciones cognitivas que pueden presentarse en la vejez.

El presente apartado examina los aportes centrales del cognitivismo, destacando sus principales conceptos, su aplicación en la educación de adultos mayores y, en particular, su relevancia para la educación musical como estrategia de estimulación cognitiva y emocional.

### **Principios del cognitivismo**

El cognitivismo parte de la idea de que el ser humano procesa la información de manera activa, similar a cómo lo haría un sistema computacional. Schunk (2020) describe que la mente humana recibe estímulos del entorno, los transforma en representaciones internas y los almacena en diferentes sistemas de memoria. Dentro de este enfoque, conceptos como *memoria de trabajo*, *memoria a largo plazo*, *procesamiento de la información* y *metacognición* se convierten en elementos clave para comprender cómo se produce el aprendizaje.

Un aspecto central del cognitivismo es que el aprendizaje depende tanto de la organización interna de la información como de la forma en que esta se presenta. Yilmaz (2021) destaca que los adultos aprenden de manera más efectiva cuando los contenidos se estructuran en esquemas comprensibles y se relacionan con experiencias previas. De este modo, la enseñanza debe diseñarse de manera que facilite la codificación significativa de la información y favorezca la recuperación posterior.

### **Cognitivismo y educación de adultos**

El cognitivismo ofrece aportes específicos para la educación de adultos, ya que este grupo etario posee características particulares de aprendizaje. Merriam y Baumgartner (2020) señalan que los adultos tienden a ser aprendices más autorregulados, con capacidad para planificar, supervisar y evaluar sus propios procesos cognitivos. Sin embargo, también

enfrentan retos asociados al envejecimiento, como disminuciones en la velocidad de procesamiento, la memoria de trabajo o la atención sostenida.

Investigaciones recientes sugieren que estas limitaciones no deben interpretarse como barreras insuperables, sino como oportunidades para diseñar experiencias educativas que refuercen la plasticidad cognitiva. De acuerdo con Mather (2020), los adultos mayores mantienen la capacidad de aprendizaje a lo largo de la vida, especialmente cuando participan en actividades que combinan estimulación cognitiva, emocional y social.

En este sentido, el cognitivismo ofrece herramientas conceptuales para comprender cómo los adultos mayores procesan la información y cómo se pueden diseñar ambientes educativos que optimicen sus capacidades cognitivas.

### **Procesos cognitivos relevantes en la adultez mayor**

El cognitivismo ha identificado una serie de procesos internos esenciales para el aprendizaje, los cuales son especialmente importantes en la educación de adultos mayores:

1. **Atención.** Constituye la puerta de entrada a la información. En adultos mayores, la atención selectiva y sostenida puede verse disminuida, por lo que se recomienda diseñar actividades con estímulos claros, pausados y significativos (Schunk, 2020).
2. **Memoria.** La memoria de trabajo tiende a reducirse con la edad, lo que dificulta manejar información simultánea. Sin embargo, la memoria semántica y procedimental suele mantenerse estable o incluso enriquecerse. Actividades como el aprendizaje musical aprovechan estas fortalezas al estimular la memoria a largo plazo (Mather, 2020).
3. **Percepción.** La manera en que los adultos interpretan los estímulos puede verse afectada por cambios sensoriales (vista, audición). Diseñar experiencias educativas multisensoriales, como la música, favorece la compensación de estas limitaciones (Yilmaz, 2021).
4. **Razonamiento y resolución de problemas.** Aunque la velocidad de procesamiento tiende a disminuir, la experiencia acumulada permite a los adultos mayores

desarrollar estrategias compensatorias y tomar decisiones basadas en el conocimiento práctico (Merriam & Baumgartner, 2020).

5. **Metacognición.** La capacidad de reflexionar sobre el propio aprendizaje se mantiene en la adultez. Fomentar la autoevaluación y la planificación ayuda a reforzar la autonomía y el control sobre los procesos cognitivos (Schunk, 2020).

### **Cognitivismo y estimulación a través de la música**

La música constituye un recurso privilegiado para estimular procesos cognitivos en la adultez mayor. Estudios recientes han demostrado que la práctica musical contribuye a mejorar la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento, al tiempo que refuerza la motivación y la regulación emocional.

Formosa y Kajganich (2022) señalan que los programas educativos basados en experiencias artísticas, como la música, favorecen la resiliencia cognitiva y emocional en adultos mayores, al ofrecer entornos de aprendizaje significativos y socialmente enriquecedores. Asimismo, investigaciones en neurociencia han confirmado que el entrenamiento musical estimula múltiples áreas cerebrales, fortaleciendo las conexiones neuronales y favoreciendo la plasticidad cognitiva incluso en edades avanzadas (Mather, 2020).

Desde el cognitivismo, la música puede considerarse un estímulo complejo que exige procesos de percepción, atención, memoria y razonamiento. Interpretar una pieza musical requiere mantener la atención sostenida, coordinar movimientos, evocar patrones rítmicos y melódicos previamente aprendidos y, en muchos casos, improvisar soluciones creativas. Todas estas actividades estimulan la mente de manera integral, contribuyendo a mantener la capacidad funcional en la vejez.

### **Aplicaciones prácticas en la educación de adultos mayores**

Con base en los principios del cognitivismo, se pueden derivar diversas estrategias para optimizar los procesos de aprendizaje en la adultez mayor:

- **Organización de la información.** Presentar los contenidos en secuencias claras y jerárquicas, utilizando apoyos visuales y auditivos.
- **Repetición y práctica distribuida.** Reforzar la memoria mediante la práctica regular, evitando la sobrecarga cognitiva.
- **Uso de múltiples canales sensoriales.** Combinar estímulos visuales, auditivos y kinestésicos para favorecer la percepción y el recuerdo.
- **Vinculación con experiencias previas.** Relacionar los nuevos aprendizajes con conocimientos ya adquiridos, para facilitar la codificación significativa.
- **Promoción de la metacognición.** Incluir momentos de autoevaluación y reflexión sobre el aprendizaje, fortaleciendo la autonomía.

Estas estrategias son perfectamente aplicables en el ámbito musical, donde se pueden diseñar actividades que combinen práctica repetitiva, improvisación, trabajo colaborativo y reflexión personal.

El cognitivismo, al centrarse en los procesos internos de aprendizaje, ofrece un marco valioso para comprender y mejorar la educación de adultos mayores. Los aportes de Schunk (2020), Merriam y Baumgartner (2020), Yilmaz (2021), Mather (2020) y Formosa y Kajganich (2022) coinciden en que los adultos mayores mantienen una capacidad significativa para aprender, siempre que los programas educativos se adapten a sus características cognitivas y aprovechen sus experiencias previas.

En el marco de esta tesis, cuyo objetivo es proponer una metodología educativa musical para favorecer un envejecimiento activo y saludable, el cognitivismo proporciona las bases para entender cómo la música puede estimular la memoria, la atención y la metacognición. Así, el enfoque cognitivista no solo explica los procesos internos del aprendizaje, sino que también sustenta la utilización de la música como recurso pedagógico y terapéutico para mejorar la calidad de vida en la vejez.

### **2.2.3.1 Procesos mentales y estimulación cognitiva**

El estudio de los procesos mentales es un aspecto central de la psicología cognitiva y de las teorías del aprendizaje, ya que permite comprender cómo los individuos perciben, interpretan, almacenan y utilizan la información. En la educación de adultos mayores, abordar estos procesos resulta fundamental para diseñar estrategias pedagógicas que fortalezcan sus capacidades cognitivas, compensen posibles limitaciones asociadas a la edad y promuevan un envejecimiento activo y saludable.

En particular, el vínculo entre **procesos mentales y estimulación cognitiva** ha cobrado relevancia en la última década, a medida que aumenta el interés por desarrollar programas educativos y culturales que contribuyan a retrasar el deterioro cognitivo y a potenciar la autonomía en la vejez. La música, como actividad educativa y artística, se ha consolidado como una de las herramientas más efectivas en este campo, ya que involucra simultáneamente la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje, la emoción y la motricidad.

Este apartado examina los principales procesos mentales desde la perspectiva cognitivista — atención, memoria, percepción, lenguaje y funciones ejecutivas—, y analiza cómo pueden estimularse en adultos mayores mediante actividades educativas y musicales.

#### **Procesos mentales en el aprendizaje adulto**

Los procesos mentales pueden entenderse como operaciones internas que posibilitan la adquisición, el procesamiento y la aplicación del conocimiento. Desde el cognitivismo, estos procesos incluyen la percepción, la atención, la memoria, el razonamiento, el lenguaje y la metacognición (Schunk, 2020). En los adultos mayores, su funcionamiento presenta variaciones asociadas tanto al envejecimiento natural como a factores contextuales, de salud y de estilo de vida.

## **Atención**

La atención es el mecanismo que permite seleccionar y focalizar la información relevante. Con la edad, la atención sostenida y la capacidad de dividir la atención entre múltiples tareas pueden verse reducidas (Mather, 2020). No obstante, investigaciones recientes muestran que actividades estructuradas, como la práctica musical, favorecen la concentración y la capacidad de inhibir distracciones (Bugos, 2021).

## **Memoria**

La memoria es uno de los procesos más estudiados en la vejez. Mientras la memoria de trabajo tiende a deteriorarse, la memoria semántica (conocimiento general) y la memoria procedimental (habilidades prácticas) suelen mantenerse estables (Merriam & Baumgartner, 2020). La estimulación musical resulta altamente beneficiosa para activar recuerdos autobiográficos y emocionales, reforzar la memoria episódica y fortalecer los circuitos de la memoria de largo plazo (Biasutti & Mangiacotti, 2021).

## **Percepción**

La percepción integra la información recibida por los sentidos para darle coherencia. En la vejez, pueden producirse cambios sensoriales, como pérdida auditiva o disminución de la visión, que afectan la percepción (Yilmaz, 2021). Actividades multisensoriales, como la interpretación musical acompañada de movimiento corporal, ayudan a reforzar la integración perceptiva y a mantener la plasticidad neuronal.

## **Lenguaje**

El lenguaje en la adultez mayor suele conservarse, aunque pueden aparecer dificultades en la fluidez verbal o en la recuperación de palabras. Programas que combinan canto, lectura coral o improvisación verbal con música estimulan las áreas lingüísticas del cerebro, promoviendo tanto la comunicación como la expresión emocional (Formosa & Kajganich, 2022).

## **Funciones ejecutivas**

Las funciones ejecutivas —planificación, control inhibitorio, flexibilidad cognitiva y toma de decisiones— son esenciales para la vida cotidiana, pero tienden a declinar en la vejez. Sin embargo, investigaciones recientes demuestran que la práctica musical fortalece estas funciones, ya que requiere organizar secuencias, anticipar acciones y adaptarse a cambios rítmicos o melódicos (Zhang et al., 2023).

### **Estimulación cognitiva en adultos mayores**

La estimulación cognitiva se define como el conjunto de actividades estructuradas que buscan mantener o mejorar las capacidades cognitivas en la adultez mayor, a través de la práctica constante y significativa de tareas que involucren la memoria, la atención, el lenguaje, la percepción y el razonamiento.

Mather (2020) sostiene que la plasticidad cerebral en la vejez es mayor de lo que tradicionalmente se creía, y que la participación en programas de estimulación puede retrasar la aparición de deterioros cognitivos. De manera complementaria, Formosa y Kajganich (2022) subrayan que la estimulación cognitiva basada en experiencias artísticas es particularmente efectiva, ya que combina el trabajo cognitivo con la motivación emocional y la interacción social.

### **Estrategias de estimulación cognitiva**

1. **Entrenamiento de la memoria.** Ejercicios de evocación de recuerdos, asociación de imágenes con sonidos o repetición de secuencias musicales.
2. **Atención y concentración.** Actividades de escucha activa, identificación de patrones rítmicos y discriminación auditiva.
3. **Percepción multisensorial.** Uso de instrumentos, canto acompañado de gestos y movimientos rítmicos.
4. **Lenguaje.** Lectura coral, improvisación poética y canto de letras tradicionales.
5. **Funciones ejecutivas.** Juegos musicales de improvisación, dirección de ensambles y resolución creativa de problemas musicales.

## **Música como estrategia de estimulación cognitiva**

La música integra múltiples procesos mentales en una sola experiencia, lo que la convierte en un recurso privilegiado para la estimulación cognitiva. Según Biasutti y Mangiacotti (2021), la práctica musical en adultos mayores mejora la memoria de trabajo, la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva. Además, activa redes neuronales relacionadas con la emoción, lo que aumenta la motivación y la adherencia a los programas educativos.

Bugos (2021) destaca que los programas de entrenamiento musical producen mejoras medibles en la memoria episódica y en la velocidad de procesamiento en adultos mayores, incluso después de periodos relativamente cortos de práctica. Estas mejoras no se limitan al ámbito musical, sino que se transfieren a otras áreas de la vida diaria, como la resolución de problemas y la comunicación.

Asimismo, la música tiene un componente social que fortalece el aprendizaje colaborativo y el sentido de pertenencia, aspectos que desde el constructivismo y el cognitivismo resultan esenciales para el bienestar integral.

El estudio de los procesos mentales y su estimulación en la adultez mayor permite comprender la relevancia del cognitivismo en la educación de este grupo poblacional. La atención, la memoria, la percepción, el lenguaje y las funciones ejecutivas constituyen pilares fundamentales del aprendizaje, que pueden ser potenciados mediante programas educativos y culturales, especialmente aquellos basados en la música.

Los aportes de Mather (2020), Schunk (2020), Merriam y Baumgartner (2020), Yilmaz (2021), Biasutti y Mangiacotti (2021), Bugos (2021), Formosa y Kajganich (2022) y Zhang et al. (2023) coinciden en que los adultos mayores conservan una notable plasticidad cognitiva y que las intervenciones educativas bien diseñadas pueden mejorar sus capacidades y su calidad de vida.

En el marco de esta tesis, cuyo objetivo es diseñar una metodología educativa musical para promover un envejecimiento activo y saludable, el análisis de los procesos mentales y la estimulación cognitiva resulta central. La música, al integrar simultáneamente múltiples

procesos cognitivos y emocionales, se configura como una herramienta pedagógica de alto impacto que contribuye no solo al aprendizaje, sino también al bienestar integral de los adultos mayores.

### **2.3 Metodologías Musicales y su Aplicación Educativa**

En las últimas décadas, la investigación educativa y gerontológica ha demostrado que la música constituye una herramienta pedagógica y terapéutica de gran relevancia para el desarrollo integral de los adultos mayores. Su práctica no solo favorece la adquisición de habilidades musicales, sino que también estimula procesos cognitivos, fortalece la interacción social y contribuye a la regulación emocional. En este sentido, la música se configura como un medio privilegiado para promover un envejecimiento activo y saludable, coherente con los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud en torno al fomento de la capacidad funcional en la vejez (OMS, 2020).

Este apartado se centra en el análisis de diversas **metodologías musicales activas y enfoques complementarios**, que se integran en la propuesta metodológica de esta investigación. En primer lugar, se revisan las pedagogías activas de **Émile Jaques-Dalcroze** y **Zoltán Kodály**, reconocidas internacionalmente por su énfasis en la vivencia corporal, el desarrollo auditivo y la participación activa del estudiante en el proceso de aprendizaje musical. Estas metodologías permiten adaptar la educación musical a las características y necesidades de los adultos mayores, generando experiencias significativas que estimulan tanto lo cognitivo como lo socioemocional (Habron & van der Merwe, 2021).

En segundo lugar, se aborda la **musicoterapia**, entendida como una disciplina que utiliza la música de manera sistemática con fines terapéuticos, orientada al bienestar emocional, la integración social y la mejora de la calidad de vida. Investigaciones recientes confirman que la musicoterapia aplicada en adultos mayores contribuye a la reducción de síntomas de ansiedad y depresión, estimula la memoria y refuerza el sentido de identidad personal y colectiva (Fang et al., 2022).

Finalmente, se presenta el enfoque de **mindfulness**, cuya integración en la práctica musical promueve la atención plena, la conciencia corporal y la regulación emocional. Su inclusión en programas educativos con adultos mayores ha mostrado beneficios en la reducción del estrés, la mejora de la concentración y la promoción del bienestar psicológico (Kabat-Zinn, 2021; Franco et al., 2023).

En síntesis, este subcapítulo ofrece un panorama teórico y práctico de metodologías musicales y enfoques complementarios que, desde una perspectiva interdisciplinaria, permiten diseñar experiencias educativas innovadoras. Al integrar pedagogías activas, musicoterapia y mindfulness, se busca fundamentar una propuesta metodológica capaz de potenciar el aprendizaje musical, estimular los procesos cognitivos y emocionales, y promover la participación social de los adultos mayores en un marco de envejecimiento activo y saludable.

### **2.3.1 Pedagogías Musicales Activas**

El concepto de pedagogía activa se ha consolidado dentro de la teoría educativa como una propuesta que coloca al estudiante en el centro de su propio proceso de aprendizaje. A diferencia de los métodos tradicionales, enfocados en la transmisión lineal de contenidos, este enfoque privilegia la experiencia, la exploración, el descubrimiento y la construcción significativa del conocimiento. Trasladado al ámbito musical, se configura como pedagogías musicales activas, entendidas como aquellas metodologías que fomentan el aprendizaje a través de la vivencia corporal, la interacción social, la improvisación, la creatividad y la reflexión crítica.

En el caso de los adultos mayores, este enfoque adquiere una relevancia particular. Las pedagogías musicales activas permiten que el aprendizaje no se limite a la adquisición de habilidades técnicas, sino que se convierta en una experiencia integral que estimule procesos cognitivos, fortalezca la autoestima, promueva la expresión emocional y facilite la integración social. Según Habron y van der Merwe (2021), estas metodologías resultan

especialmente útiles en contextos de diversidad, ya que se adaptan a las características, ritmos y necesidades de los estudiantes, fomentando la inclusión y el bienestar.

### **Fundamentos de la pedagogía activa en la educación musical**

Las pedagogías musicales activas se sustentan en principios generales de la escuela activa del siglo XX, que defendía la idea de aprender haciendo, vivenciando y experimentando. En la música, esto se traduce en actividades que involucran al cuerpo, la voz, el movimiento, la escucha activa y la creación.

Biasutti (2021) sostiene que una pedagogía musical activa debe fomentar tanto el aprendizaje individual como el aprendizaje social, en un equilibrio que permita al estudiante explorar sus capacidades, pero también integrarse en procesos colectivos como el canto coral o el ensamble instrumental. Este equilibrio es fundamental en la adultez mayor, ya que la práctica musical en grupo potencia la motivación y refuerza el sentido de comunidad.

Asimismo, estas pedagogías promueven la multimodalidad del aprendizaje: no se aprende únicamente a través de la lectura musical, sino mediante la combinación de experiencias sensoriales (escucha, movimiento, tacto), cognitivas (análisis, memoria), emocionales (expresión, comunicación) y sociales (interacción, colaboración). En este sentido, el aprendizaje musical se convierte en un proceso holístico que estimula simultáneamente diversas dimensiones del ser humano (Habron & van der Merwe, 2021).

### **Características de una pedagogía musical activa**

De acuerdo con investigaciones recientes (Custodero, 2020; Habron & van der Merwe, 2021; Biasutti, 2021), una pedagogía musical activa se caracteriza por:

1. **Centralidad de la experiencia.** El estudiante participa activamente en actividades musicales (cantar, moverse, improvisar, tocar instrumentos) en lugar de limitarse a recibir explicaciones.
2. **Construcción de significado.** El aprendizaje se vincula con experiencias previas, emociones y contextos socioculturales.

3. **Participación social.** Se promueven dinámicas grupales que fortalecen la cooperación, el diálogo y la pertenencia comunitaria.
4. **Desarrollo de la creatividad.** La improvisación y la composición se valoran como herramientas pedagógicas, no solo como habilidades artísticas.
5. **Aprendizaje progresivo.** Se parte de experiencias sencillas y cercanas para avanzar hacia niveles más complejos de comprensión musical.
6. **Integración cuerpo-mente.** El movimiento, la corporalidad y la expresión gestual se consideran esenciales en el proceso de aprendizaje musical.

Estos elementos coinciden con los objetivos de la educación en la vejez, ya que propician aprendizajes significativos, refuerzan la motivación intrínseca y estimulan funciones cognitivas y emocionales de manera integrada.

### **Aplicación en la educación de adultos mayores**

La aplicación de pedagogías musicales activas en adultos mayores requiere adaptar las metodologías para responder a sus características particulares. En primer lugar, es importante respetar los ritmos de aprendizaje y las capacidades individuales, evitando comparaciones y priorizando la motivación y el disfrute. En segundo lugar, es necesario vincular la música con la historia personal y cultural de los participantes, integrando repertorios tradicionales, canciones de su juventud o piezas significativas para su identidad.

Biasutti y Mangiacotti (2021) destacan que la práctica musical activa en la adultez favorece la memoria autobiográfica y la estimulación cognitiva, además de contribuir al bienestar emocional. A nivel social, las actividades musicales grupales permiten a los adultos mayores sentirse parte de un colectivo, fortalecer vínculos y reducir el aislamiento.

Ejemplos concretos de aplicación incluyen:

- **Ejercicios rítmicos corporales** inspirados en Dalcroze, para mejorar la coordinación y la atención.
- **Prácticas de entonación y solfeo con señas Kodály**, para estimular la memoria auditiva y la percepción melódica.

- **Improvisaciones colectivas**, para fomentar la creatividad y la expresión emocional.
- **Canto coral**, como actividad social que refuerza la pertenencia comunitaria y mejora la respiración y la postura.

### **Beneficios cognitivos, emocionales y sociales**

La literatura científica reciente coincide en señalar que las pedagogías musicales activas generan beneficios integrales en los adultos mayores:

- **Cognitivos:** mejoran la memoria de trabajo, la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva (Bugos, 2021; Biasutti & Mangiacotti, 2021).
- **Emocionales:** favorecen la expresión de emociones, reducen síntomas de ansiedad y depresión, y fortalecen la autoestima (Fang et al., 2022).
- **Sociales:** promueven la interacción, la cooperación y el sentido de pertenencia, lo cual es clave para combatir el aislamiento social en la vejez (Formosa & Kajganich, 2022).

Estos hallazgos respaldan la inclusión de las pedagogías activas como eje metodológico en programas de educación musical dirigidos a adultos mayores.

Las pedagogías musicales activas representan un marco educativo que prioriza la vivencia, la participación y la construcción de significados en el proceso de aprendizaje musical. Su aplicación en adultos mayores resulta especialmente valiosa, ya que responde a sus necesidades cognitivas, emocionales y sociales, al tiempo que potencia la creatividad y la integración comunitaria.

Los aportes de Habron y van der Merwe (2021), Biasutti (2021), Biasutti y Mangiacotti (2021), Bugos (2021) y Formosa y Kajganich (2022) coinciden en señalar que las metodologías activas permiten que la música se convierta en un medio para estimular la cognición, promover el bienestar emocional y fortalecer los lazos sociales.

En el marco de esta tesis, cuyo objetivo es diseñar una propuesta metodológica musical para favorecer un envejecimiento activo y saludable, las pedagogías musicales activas constituyen un pilar central. Su enfoque vivencial, inclusivo y creativo permite fundamentar

la integración de metodologías como Dalcroze y Kodály, combinadas con herramientas de musicoterapia y mindfulness, en una estrategia pedagógica orientada al bienestar integral de los adultos mayores.

### **2.3.1.2 Enfoque de Emile Jaques-Dalcroze**

Émile Jaques-Dalcroze (1865–1950) es considerado uno de los pedagogos musicales más influyentes del siglo XX. Su método, conocido como Eurytmia Dalcroze, se fundamenta en la idea de que la música debe experimentarse de manera vivencial a través del movimiento corporal, integrando mente, cuerpo y emoción en un proceso de aprendizaje holístico. Desde una perspectiva humanista, Dalcroze concebía la música como una experiencia orgánica en la que participan simultáneamente la sensibilidad, la motricidad, la cognición y la afectividad del estudiante (Bachmann, 1996).

#### **Principios fundamentales del enfoque Dalcroze**

El método Dalcroze se estructura en tres ejes principales:

1. **Eurytmia:** Utiliza el movimiento corporal como medio para comprender y vivenciar el ritmo musical. A través de ejercicios de desplazamiento, coordinación y equilibrio, los participantes desarrollan percepción rítmica, control motor y memoria corporal.
2. **Solféo rítmico y auditivo:** Busca entrenar el oído musical de manera activa, relacionando patrones sonoros con respuestas físicas inmediatas.
3. **Improvisación:** Favorece la creatividad y la expresión personal, permitiendo a los estudiantes explorar libremente el sonido y el movimiento en contextos individuales y colectivos.

De acuerdo con Habron y van der Merwe (2021), la eurytmia dalcroziana es un enfoque multimodal que integra lo cognitivo, lo físico y lo emocional, ofreciendo beneficios tanto en la educación formal como en programas de salud y bienestar.

#### **Dalcroze y el aprendizaje musical activo**

La pedagogía de Dalcroze parte de la premisa de que aprender música es un proceso corporal y vivencial. Según Juntunen (2020), este enfoque rompe con la enseñanza

tradicional basada en la mera lectura de partituras, al priorizar la experiencia sensorial y kinestésica como puerta de entrada al conocimiento musical. En este sentido, el método se alinea con las pedagogías activas, al situar al estudiante como protagonista de su aprendizaje y promover la participación activa, la creatividad y la reflexión crítica.

La investigación contemporánea también ha destacado la capacidad del método Dalcroze para generar aprendizajes significativos en personas de distintas edades. Gibbons (2020) subraya que la euritmia favorece la memoria rítmica, la coordinación y la atención, lo que lo convierte en un recurso pedagógico eficaz para programas educativos intergeneracionales.

### **Aplicaciones en adultos mayores**

En la educación de adultos mayores, el método Dalcroze ha mostrado un potencial particular para el desarrollo cognitivo, físico y social. Estudios recientes han documentado que la práctica de la euritmia mejora la coordinación motora, el equilibrio y la agilidad, contribuyendo a reducir el riesgo de caídas (Kressig et al., 2021). Asimismo, se ha observado que la combinación de música y movimiento favorece la memoria episódica, la atención y la flexibilidad cognitiva, lo que apoya la idea de que la música puede ser una herramienta de estimulación cerebral en la vejez (Biasutti & Mangiacotti, 2021).

En el plano socioemocional, la práctica grupal del método Dalcroze fomenta la interacción social, el sentido de pertenencia y la autoexpresión creativa, factores que son esenciales para combatir el aislamiento y promover el bienestar emocional en adultos mayores (Habron & van der Merwe, 2021).

### **Relevancia para la presente investigación**

El enfoque de Émile Jaques-Dalcroze resulta esencial para esta investigación porque aporta una visión integral de la educación musical, basada en la vivencia corporal y la conexión mente-cuerpo. Su carácter humanista y participativo se adapta perfectamente a las necesidades de los adultos mayores, quienes requieren metodologías activas que estimulen simultáneamente lo cognitivo, lo físico y lo social.

Al integrar el movimiento, la improvisación y la escucha activa, la metodología Dalcroze se convierte en una herramienta para promover la creatividad, la memoria y la interacción social, contribuyendo directamente al objetivo central de esta tesis: diseñar una metodología educativa musical que favorezca un envejecimiento activo y saludable.

### **2.3.1.3 Enfoque de Zoltán Kodaly**

La metodología Kodály, desarrollada por el pedagogo y compositor húngaro Zoltán Kodály a inicios del siglo XX, surgió como respuesta a la preocupación por el bajo nivel musical de los estudiantes que ingresaban a los conservatorios de Hungría. Consciente de la importancia de la formación docente, Kodály diseñó programas de capacitación para maestros, revisó planes curriculares y elaboró repertorios de canciones y ejercicios con el objetivo de elevar la calidad de la educación musical en su país (Zuleta, 2005).

Su compromiso con la transformación educativa fue profundo, pues concebía la música como un derecho universal y como parte esencial de la vida cultural y personal de los ciudadanos. En palabras de Chomsky (1974), Kodály sostenía que *“un ciudadano sin educación musical es considerado inculto; casi todos tocan algún instrumento y/o cantan; las salas de conciertos permanecen llenas”*. Esta afirmación refleja el carácter humanista, cultural e inclusivo de su propuesta pedagógica.

### **Fundamentos del método Kodály**

El método Kodály se estructura en tres pilares fundamentales:

1. **Secuencia pedagógica estructurada:** Los contenidos musicales se presentan de manera progresiva, desde lo más simple hasta lo más complejo, respetando el desarrollo cognitivo y perceptivo de los estudiantes (Ibbotson & See, 2021).
2. **Herramientas pedagógicas clave:** El solfeo relativo o *movable-do*, las sílabas rítmicas y las señas manuales derivadas de Curwen permiten interiorizar patrones melódicos y rítmicos, integrando la percepción auditiva con la memoria motriz (Ibbotson & See, 2021).

3. **Material culturalmente significativo:** El uso de canciones folclóricas, rondas, juegos tradicionales y música de compositores locales constituye la base del aprendizaje musical, fortaleciendo la identidad cultural y el sentido de pertenencia (Tiszai, 2015).

Estos elementos conforman una pedagogía vivencial en la que se busca oír, sentir, cantar, comprender y simbolizar la música, bajo la premisa de que *“la música debe vivirse primero y entenderse después”* (Tiszai, 2015).

### **Aportes recientes**

En la actualidad, investigaciones han continuado validando y expandiendo la vigencia del método Kodály. Ibbotson y See (2021) demostraron que esta pedagogía, aplicada en contextos de formación docente, potencia significativamente las competencias musicales y favorece un aprendizaje inclusivo y democrático. Asimismo, Di Paolo (2025) señala que el método Kodály puede entenderse hoy como una herramienta transformadora y culturalmente relevante, capaz de promover la equidad, la participación comunitaria y el acceso a la educación musical en poblaciones diversas.

Desde la perspectiva terapéutica, Tiszai (2015) subraya que la pedagogía kodalyana, al basarse en el canto y en repertorios significativos, también constituye un puente entre educación y terapia, favoreciendo tanto la identidad personal como la cohesión social.

### **Aplicaciones en adultos mayores**

El método Kodály resulta especialmente pertinente para la educación de adultos mayores debido a su carácter inclusivo y adaptable. En primer lugar, favorece la estimulación cognitiva, ya que el canto coral y la secuenciación de los aprendizajes fortalecen la memoria auditiva, la atención sostenida y el procesamiento ejecutivo, lo que se asocia a mejoras en el bienestar psicológico (Shinada et al., 2025).

En segundo lugar, promueve la socialización y el bienestar emocional, pues cantar en grupo fortalece la cohesión social, genera un sentido de pertenencia y ofrece un espacio de expresión emocional significativa (Tiszai, 2015). Finalmente, destaca su adaptabilidad, ya

que el repertorio basado en canciones folclóricas, juegos y rondas permite ajustar la experiencia educativa a las capacidades físicas, cognitivas y culturales de los participantes mayores, fomentando la motivación y el disfrute.

### **Relevancia para esta investigación**

El enfoque de Zoltán Kodály resulta fundamental para los objetivos de esta tesis, ya que integra los principios de accesibilidad, participación comunitaria y aprendizaje vivencial. Su énfasis en el canto colectivo no solo estimula las capacidades cognitivas y auditivas de los adultos mayores, sino que también promueve la interacción social y el bienestar emocional.

Además, su flexibilidad y adaptabilidad permiten combinar este enfoque con otras metodologías activas como Dalcroze, y con estrategias complementarias como la musicoterapia y el mindfulness, configurando así un modelo integral de educación musical orientado a un envejecimiento activo y saludable.

### **2.3.2 Musicoterapia y bienestar**

La musicoterapia ha sido definida por la Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia (2011) como *“el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en entornos médicos, educativos y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades que buscan optimizar su calidad de vida y mejorar su salud y bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual”* (p. 2). Esta definición resalta el carácter holístico de la disciplina y su fundamento en estándares profesionales adaptados a contextos culturales, sociales y políticos.

De manera complementaria, Poch (1981) describió la musicoterapia como *“la aplicación científica del arte de la música y la danza con finalidad terapéutica, para prevenir, restaurar y acrecentar la salud tanto física como mental y psíquica del ser humano, a través de la acción del musicoterapeuta”* (p. 45). Ambas definiciones coinciden en destacar

que la musicoterapia constituye una práctica estructurada, científica y con fines terapéuticos, más allá del entretenimiento.

### **Evidencia reciente sobre sus beneficios en adultos mayores**

Los estudios actuales demuestran que la musicoterapia tiene un impacto significativo en la salud integral de las personas mayores.

- **Cognitiva y emocional-social**

Una revisión sistemática reciente evidenció que las intervenciones musicales producen mejoras en el bienestar psicológico, la función cognitiva y la calidad de vida general en adultos mayores (Ma et al., 2023, p. 4). Asimismo, un metaanálisis confirmó que la musicoterapia contribuye a reducir la ansiedad y la depresión, fortaleciendo al mismo tiempo la función cognitiva (Salihu et al., 2024, p. 3).

Por su parte, Rummy, Rumaolat y Trihartuty (2020) hallaron que incluso programas breves de 3 a 6 semanas de duración tienen un efecto positivo en la reducción de síntomas depresivos en personas mayores (p. 5). De forma complementaria, Raja et al. (2025) identificaron que la musicoterapia impacta en la atención, la velocidad de procesamiento y el bienestar psicosocial, siendo particularmente útil en adultos con deterioro cognitivo o demencia (p. 7).

- **Física y calidad de vida**

Otro estudio exploratorio mostró que los adultos mayores participantes en programas de musicoterapia experimentaron mejoras en calidad de vida total, especialmente en aspectos de recreación, creatividad y afecto (Díaz Abrahán, Lemos Jaramillo, & Justel, 2019, p. 11). Estos hallazgos confirman que los beneficios de la musicoterapia no se restringen a la dimensión emocional, sino que también promueven bienestar físico y social.

### **Musicoterapia como herramienta esencial para adultos mayores**

La musicoterapia emerge, así como una herramienta integral que actúa en diferentes dimensiones de la vida en la vejez. Al trabajar con la memoria, la atención y la expresión

emocional, favorece la estimulación cognitiva y la regulación afectiva (Raja et al., 2025, p. 9). A nivel social, promueve la interacción grupal y reduce el aislamiento (Tiszai, 2015, p. 3). Finalmente, gracias a su capacidad de adaptación, los programas pueden ajustarse a las características culturales y físicas de los adultos mayores, aumentando su motivación y sentido de pertenencia (Ibbotson & See, 2021, p. 6).

### **Relevancia para esta investigación**

Para los fines de esta tesis, la musicoterapia representa un pilar metodológico porque integra dimensiones cognitivas, emocionales, físicas y sociales que son esenciales en la promoción de un envejecimiento activo y saludable. Además, sus efectos positivos han sido documentados en investigaciones recientes con rigor científico, lo que le otorga validez como estrategia complementaria a las metodologías activas (Dalcroze y Kodály) y al mindfulness. En este sentido, su incorporación asegura un programa integral, inclusivo y basado en evidencia, capaz de atender las necesidades de los adultos mayores participantes.

#### **2.3.2.1 Elementos musicales: sonido, ritmo, melodía, armonía y silencio**

Para planear actividades musicales con adultos mayores se requiere un lenguaje común sobre los elementos básicos de la música. A partir de manuales y revisiones de acceso abierto, se definen de manera sintética sonido, ritmo, melodía, armonía y silencio, y se explica por qué su aprendizaje beneficia la cognición, la autorregulación emocional y la convivencia en la vejez.

#### **Sonido**

**Definición.** El sonido es una perturbación (vibración) que viaja como onda a través de un medio (aire, agua, etc.); sus propiedades físicas —frecuencia, amplitud y duración— se perciben como altura, intensidad y duración, mientras que el espectro determina el timbre (Urone & Hinrichs, 2022, sec. 17.1).

#### **Cómo ayuda a los adultos mayores.**

Identificar altura cómoda para el canto, reconocer timbres agradables y regular la dinámica protege la audición y mejora la atención auditiva. Actividades simples de discriminación de timbres y alturas ejercitan la memoria sensorial y la focalización atencional, asociadas con mejores marcadores de bienestar en programas musicales comunitarios (Pentikäinen et al., 2021, pp. 2–4).

## **Ritmo**

**Definición.** El ritmo es la organización del tiempo en la música: cómo se distribuyen duraciones y acentos; la métrica añade un patrón periódico de pulsos fuertes y débiles que guía la sincronización y la anticipación (Gotham et al., 2023, cap. *Rhythm and Meter*).

### **Cómo ayuda a los adultos mayores.**

Empezar con pulsos estables (caminar/palmear) y progresar hacia patrones más variados fortalece coordinación y motivación. La estimulación auditiva rítmica se asocia con mejoras en marcha, movilidad y calidad de vida en personas mayores y poblaciones neurológicas (Ye et al., 2022, pp. 5–7; Wang et al., 2024, pp. 6–9).

## **Melodía**

**Definición.** La melodía es una sucesión organizada de alturas que reconocemos como una línea con contorno y frases; suele apoyarse en una referencia tonal (Gotham et al., 2023, cap. *Melody*).

### **Cómo ayuda a los adultos mayores.**

Cantar melodías conocidas y transponer al registro cómodo favorece afinación, memoria y disfrute. La participación en coros comunitarios se ha vinculado con mejor estado de ánimo, menor ansiedad/soledad y mejor autopercepción de salud en adultos mayores (Pentikäinen et al., 2021, pp. 2–4; Pentikäinen et al., 2023, pp. 3–6).

## **Armonía**

### **Definición.**

La armonía es la combinación simultánea de sonidos (acordes) y su sucesión; en contextos tonales, ciertas combinaciones generan tensión y otras reposo, creando expectativas auditivas (Gotham et al., 2023, cap. *Introduction to Harmony*).

### **Cómo ayuda a los adultos mayores.**

Progresiones previsibles (p. ej., I–IV–V–I) brindan una base segura para el canto grupal y la improvisación sencilla; introducir cambios armónicos graduales mantiene el interés. La evidencia reciente matiza que la respuesta emocional al modo mayor/menor depende del contexto y la experiencia del oyente (Carraturo et al., 2024, pp. 2–4), por lo que elegir armonías coherentes con el repertorio significativo del grupo potencia el bienestar emocional.

## **Silencio**

**Definición.** El silencio es un elemento musical activo: organiza la frase, marca cesuras y crea expectativas; en notación se representa con pausas de distinta duración (Gotham et al., 2023, cap. *Rhythm—Rests*).

### **Cómo ayuda a los adultos mayores.**

Intercalar micro–pausas para respirar y “escuchar el eco” del grupo mejora autorregulación y atención. Desde la neurociencia, las pausas modulan la predicción del oyente y preparan la escucha de lo que sigue (Di Liberto, 2021, pp. 963–964).

Alfabetizar en sonido, ritmo, melodía, armonía y silencio permite que personas mayores participen con seguridad en el canto y la música de conjunto. La literatura abierta reciente respalda beneficios en cognición (atención, memoria), estado de ánimo y conexión social, alineados con los objetivos de esta tesis orientados a un envejecimiento activo y saludable (Pentikäinen et al., 2021; Ye et al., 2022; Pentikäinen et al., 2023).

### **2.3.3 Mindfulness y su integración en la práctica educativa musical**

En esta investigación se entiende el mindfulness como la atención deliberada y sostenida al momento presente, con una actitud de curiosidad y aceptación hacia la experiencia interna (pensamientos, emociones, sensaciones corporales) y externa (estímulos del entorno). En términos terapéuticos y educativos, su finalidad es reducir la reactividad automática, fortalecer la autorregulación y favorecer el bienestar integral (Kabat-Zinn, 2021, pp. 11–14).

En población mayor, la evidencia reciente indica que los programas basados en mindfulness (MBI) mejoran marcadores de salud mental y cognición, con efectos comparables a intervenciones farmacológicas para ansiedad en adultos y con resultados prometedores en vejez (Hoge et al., 2023, pp. 248–253; Lenze et al., 2022, pp. 2218–2226). Sobre esta base, se plantea su integración con la educación musical, aprovechando la capacidad de la música para focalizar la atención, modular estados fisiológicos y facilitar la conexión social.

#### **Fundamentos y mecanismos de acción.**

Los MBI actúan sobre tres procesos centrales: (a) regulación atencional (entrenar la capacidad de orientar y sostener la atención y de reorientarla cuando divaga), (b) conciencia corporal/interoceptiva (percibir respiración, postura y tensión muscular) y (c) orientación actitudinal (aceptación y no enjuiciamiento) (Kabat-Zinn, 2021, pp. 27–35).

En términos neurocognitivos, ensayos contemporáneos muestran que el entrenamiento en mindfulness modula redes atencionales y de control ejecutivo, y que estos cambios se asocian con mejor desempeño cognitivo (Ni et al., 2024, pp. e1–e7). Este andamiaje justifica su uso como preparación y acompañamiento de tareas musicales que demandan escucha fina, coordinación y regulación emocional.

#### **Evidencia reciente en personas adultas mayores.**

a) Salud mental y ansiedad/estrés. Un ensayo clínico aleatorizado publicado en *JAMA Psychiatry* demostró que la reducción del estrés basada en mindfulness (MBSR) fue no inferior al antidepresivo escitalopram para disminuir síntomas de ansiedad en adultos (Hoge

et al., 2023, pp. 248–253). Aunque el ensayo no se limitó a mayores, sus implicaciones sobre seguridad y eficacia respaldan la implementación de MBI en escenarios comunitarios donde se busca minimizar efectos adversos.

b) Cognición y envejecimiento. Un ensayo clínico aleatorizado con adultos mayores ( $\geq 65$  años) comparó MBSR, ejercicio aeróbico y su combinación; los tres brazos mostraron mejoras en cognición y bienestar, con perfiles de respuesta parcialmente diferenciados (Lenze et al., 2022, pp. 2223–2228).

En conjunto, la literatura reciente apunta a efectos pequeños-moderados en atención, memoria y autorregulación, particularmente cuando las prácticas se sostienen en el tiempo (Prakash et al., 2022, pp. 3–6).

c) Sueño y bienestar. Una revisión sistemática y metaanálisis sugirió que el mindfulness puede mejorar la calidad del sueño en personas mayores, variable estrechamente vinculada a estado de ánimo y funcionamiento cognitivo (González-Martín et al., 2023, pp. 2–6).

#### Mindfulness y música: vías de integración

En los últimos años han emergido formatos que combinan atención plena y experiencia musical:

1. **Escucha musical atenta (mindful music listening).** Estudios experimentales describen que orientar la escucha con anclajes atencionales (respiración, timbre, pulso) mejora control atencional y regulación afectiva en adultos sanos (Shi et al., 2024, pp. 4–6). Ensayos de factibilidad previos ya mostraban buena aceptación del formato y señales de beneficio (Baylan et al., 2020, pp. 3–7).
2. **Prácticas corporales y respiratorias antes de cantar o tocar.** Mini-prácticas de 3–5 minutos (respiración diafragmática, escaneo corporal breve) ayudan a estabilizar el pulso, la postura y la emisión vocal, y disminuyen la activación fisiológica previa a la ejecución (Axelsen et al., 2022, pp. 5–9).

3. **Mindfulness durante la ejecución.** Inducciones breves centradas en “intención, atención y no juicio” aplicadas a tareas de solfeo, percusión corporal o ensamble fomentan metac conciencia y reducen la rumiación, favoreciendo la concentración y el disfrute estético (Kabat-Zinn, 2021, pp. 36–40).
4. **Cierre reflexivo.** Al final de la sesión, un minuto de silencio guiado y registro de la experiencia (qué escuché en mí/en el grupo) consolida aprendizaje autorregulado y cohesión social, componentes claves del bienestar en la vejez (Lenze et al., 2022, pp. 2227–2229).

### **Propuesta de integración en el aula musical para adultos mayores**

Con base en la evidencia, se propone una secuencia tipo de 60 minutos:

- **Aterrizaje atencional (8–10 min).** Respiración 4-2-6 y escaneo corporal sentado; anclar atención en sensaciones de contacto y sonido ambiente (Kabat-Zinn, 2021, pp. 27–30).
- **Escucha atenta guiada (10–12 min).** Pista breve (2–3 min) con foco sucesivo en pulso, timbre y fraseo; después, comentario fenomenológico (Shi et al., 2024, pp. 5–6).
- **Trabajo rítmico-corporal (12–15 min).** Ostinati y percusión corporal con consignas de “notar y volver” cuando aparezca distracción; énfasis en coordinación suave y respiración (Axelsen et al., 2022, pp. 6–9).
- **Voz y melodía (15–18 min).** Llamada-respuesta en registro cómodo; atención a respiración, ataque y liberación sin juicio; incorporar un minuto de silencio musical entre repeticiones para consolidar escucha interna (Kabat-Zinn, 2021, pp. 36–40).
- **Cierre (5 min).** Silencio guiado + breve escritura/reflexión (¿qué ayudó a enfocarme? ¿qué sensaciones emergieron?) (Lenze et al., 2022, pp. 2228–2229).

### **Criterios de adaptación para vejez**

- **Dosificación y accesibilidad:** prácticas cortas, posturas cómodas (silla), lenguaje inclusivo y no performativo; pausas programadas cada 10–12 minutos.

- **Seguridad emocional:** invitar a “notar y elegir” (abrir ojos, cambiar postura) si aparece incomodidad; evitar cierres abruptos tras piezas emocionalmente cargadas (Hoge et al., 2023, pp. 250–252).
- **Pertinencia cultural:** seleccionar repertorio significativo (canción conocida/folklórica) para potenciar memoria autobiográfica y motivación.
- **Continuidad:** plan de práctica domiciliaria de 8–10 min/día con audio guía y bitácora simple; los efectos son mayores cuando se sostiene la práctica (Prakash et al., 2022, pp. 5–6).

La literatura 2020–2024 sustenta que los MBI reducen ansiedad-estrés y mejoran funciones atencionales; en personas mayores, ensayos controlados informan beneficios cognitivos y de bienestar cuando la práctica es regular (Lenze et al., 2022, pp. 2223–2229; González-Martín et al., 2023, pp. 4–6).

Integrar mindfulness con la pedagogía musical activa ofrece un marco sinérgico: la música facilita el foco atencional y el vínculo social; el mindfulness brinda herramientas de autorregulación y conciencia corporal que estabilizan la ejecución y la experiencia estética. Esta combinación se alinea con el objetivo de la tesis: promover envejecimiento activo y saludable mediante actividades musicales que cuidan la mente, el cuerpo y la interacción comunitaria.

## Capítulo III. Metodología de la investigación

### 3.1 Tipo de Investigación

Esta investigación adoptó un enfoque mixto con una estrategia de triangulación concurrente, que integra de manera simultánea datos cuantitativos y cualitativos para analizarlos e interpretarlos de forma conjunta, con el fin de obtener inferencia total a partir de todas las fuentes de evidencia (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018; Creswell & Plano Clark, 2018).

Para lograr los objetivos del estudio, se empleó una metodología mixta, la cual:

“... representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implica la recolección y el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada [...]” (Hernández-Sampieri, 2008, como se citó en Hernández-Sampieri, 2018 p. 10).

Sobre esta base, se diseñó y adaptó una propuesta de metodología educativa musical de nivel inicial fundada en los enfoques de Dalcroze, Kodály y mindfulness, contextualizada a personas adultas mayores de la Universidad para Adultos (UpA) de la BUAP.

- Componente cuantitativo: diseño preexperimental de preprueba–posprueba con un solo grupo, para estimar cambios intra-sujeto en cognición, salud/bienestar y habilidades musicales tras la intervención.
- Componente cualitativo: enfoque fenomenológico orientado a comprender la experiencia vivida por las y los participantes durante el taller (emociones, motivación, sentido de logro, socialización), mediante entrevistas semiestructuradas, observación participante y registros/reflexiones de sesión (Moustakas, 1994; van Manen, 1990).

Así pues, los criterios de selección para participar en el estudio fueron los siguientes:

- a) ser estudiante de la Universidad para Adultos de la BUAP, b) tener 60 años o más, c)

disponer de tiempo en los horarios y días establecidos para las pruebas y el taller, y d) tener la capacidad de movilidad y audición.

Este enfoque mixto resultó pertinente porque permitió capturar cambios medibles (pre–post) y, en paralelo, explicar pedagógicamente cómo la combinación de movimiento rítmico (Dalcroze), audición-solmización funcional (Kodály) y atención plena (mindfulness) fue experimentada por las y los participantes en términos cognitivos, emocionales y sociales.

### **3.2 Alcance de la investigación**

El alcance de esta investigación es de tipo correlacional, definido por Hernández y Mendoza (2018) como aquel que “tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular. En ocasiones sólo se analiza la relación entre dos variables, pero con frecuencia se ubican en el estudio vínculos entre tres, cuatro o más variables” (p. 93).

Esta investigación busca describir el comportamiento de los indicadores (MoCA, SF-36 y prueba musical) antes y después de la intervención a un grupo de 8 alumnos de la Univeridad para Adultos de la BUAP. Además, analiza si existen diferencias estadísticamente significativas y su magnitud (tamaño de efecto). Dado el diseño preexperimental (sin grupo de comparación), los hallazgos no permiten inferir causalidad, pero sí estimar asociaciones y tendencias de mejora atribuibles temporalmente al periodo de intervención (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

### **3.3 Diseño de la investigación**

El diseño corresponde a un diseño preexperimental de un solo grupo con medición pre–post ( $O_1-X-O_2$ ). En la fase  $O_1$  (pretest) se levantó línea base con MoCA, SF-36 y la prueba de habilidades musicales. Posteriormente se implementó la intervención X (taller con metodología Dalcroze–Kodály–mindfulness) y, al término, se aplicó  $O_2$  (postest) con los

mismos instrumentos. En paralelo se desarrollaron entrevistas semiestructuradas, observación participante y registros reflexivos para documentar la experiencia educativa.

De igual manera, este estudio es de tipo preexperimental de preprueba según Hernández-Sampieri (2018), es el siguiente:

“A un grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo” Son exploratorios y alcance explicativo (p. 163).

Este enfoque mixto fue pertinente porque permitió capturar cambios medibles (pre-post) y, en paralelo, explicar pedagógicamente cómo la combinación de movimiento rítmico (Dalcroze), audición-solmización funcional (Kodály) y atención plena (mindfulness) fue experimentada por las y los participantes en términos cognitivos, emocionales y sociales.

Se reconocen las amenazas a la validez interna propias del diseño (p. ej., historia, maduración y efectos de prueba); estas se mitigaron en parte mediante: (a) uniformidad en la aplicación de los instrumentos (mismas instrucciones, tiempos y condiciones en pre y post), (b) procedimientos estandarizados de intervención (plan de sesión consistente: inicio-desarrollo-cierre, duración y consignas homogéneas, mismo docente) y (c) triangulación de evidencias cuantitativas y cualitativas para robustecer la interpretación de los hallazgos.

### **3.4 Población y muestra**

Esta sección describe la población de referencia y la muestra con la que se ejecutó el estudio, de acuerdo con el diseño preexperimental de preprueba-posprueba con un solo grupo.

#### **3.4.1 Población o universo**

La población la define Hernández-Sampieri (2018) como “el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (p. 199). Es así como para esta investigación, la población de referencia la constituyen las personas adultas mayores inscritas en la

Universidad para Adultos (UpA) de la BUAP, particularmente en su oferta de educación continua.

### **3.4.2 Muestra**

La definición de muestra según Hernandez-Sampieri (2018) es “el subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de esta, si se desea generalizar los resultados” (p. 196). Además, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia/criterio, conforme a la disponibilidad y a los criterios de inclusión establecidos (ser estudiante de la UpA-BUAP; 60 años o más; disponibilidad horaria; capacidad funcional mínima de movilidad y audición).

Para esta investigación participaron 8 estudiantes inscritos al taller de educación continua de la UpA BUAP (*6 mujeres y 2 hombres*), con rango de edad de 60 a 81 años. Este grupo conformó el único grupo de intervención del estudio y fue el que recibió el taller “Sintonía Vital” (metodología educativa musical basada en Dalcroze, Kodály y mindfulness). Dado el carácter preexperimental del diseño, no se incluyó grupo de comparación.

### **3.5 Diseño de instrumentos**

El diseño de los instrumentos se realizó a partir de la matriz de operacionalización de variables, alineando objetivos, dimensiones e indicadores con técnicas de medición cuantitativas y cualitativas. Se priorizó el uso de instrumentos estandarizados para cognición y salud-bienestar, y se elaboró una prueba de habilidades musicales acorde con los contenidos del taller (cualidades del sonido y elementos fundamentales de la música). Para la parte cualitativa se utilizaron entrevistas semiestructuradas, observación participante y registros reflexivos, de modo que la evidencia numérica pudiera triangularse con la experiencia vivida.

Se cuidó la equivalencia pre-post (mismas instrucciones, tiempos y condiciones de aplicación) y la uniformidad en los procedimientos, a fin de minimizar sesgos de medición y favorecer la comparabilidad de los resultados.

### 3.5.1 Descripción de los instrumentos

Para la realización y diseño de los instrumentos se empezó con la producción de la matriz de operacionalización de variables en la cual se consideraron los objetivos de la investigación, la variable independiente, las dimensiones, las variables, los indicadores de cada una y los ítems que conformaron la estructura de los cuestionarios de las dimensiones Bienestar, Cognición y Musical de los estudiantes de la UpA BUAP.

**Tabla 1.** *Tabla de Variables e indicadores de las pruebas*

TABLA DE VARIABLES E INDICADORES					
Variable independiente	Dimensiones	Categorías	Definición	Indicadores	Ítems
<b>Metodología Educativa Musical</b>	<b>Bienestar</b>	<b>Salud general</b>	Estado general de equilibrio físico y mental, libre de enfermedades.	Reporta estabilidad física y emocional en autoevaluaciones de bienestar.	1, 2
		<b>Salud física</b>	Condición del cuerpo en términos de funcionamiento, movilidad y ausencia de patologías.	Mantiene buena movilidad y resistencia física durante actividades prácticas.	3,4, 7
		<b>Salud emocional</b>	Capacidad de manejar emociones, mantener estabilidad emocional y tener una percepción positiva.	Muestra capacidad para gestionar emociones y mantener estabilidad en situaciones diversas.	5, 9, 10, 11
		<b>Función social</b>	Habilidad para interactuar y mantener	Participa activamente en interacciones	6, 8

			relaciones satisfactorias en un entorno social.	grupales con compañeros.	
<b>Cognición</b>	<b>Función ejecutiva</b>	Procesos mentales que controlan tareas complejas como planificación, toma de decisiones y autocontrol.	Completa tareas secuenciales y toma decisiones correctamente.	1	
	<b>Identificación</b>	Capacidad para reconocer personas, objetos o conceptos.	Reconoce conceptos, personas u objetos tras un período de exposición.	2	
	<b>Memoria</b>	Facultad para almacenar y recuperar información pasada.	Recuerda información de manera consistente durante pruebas de retención.	3	
	<b>Atención</b>	Habilidad para concentrarse en estímulos o tareas durante períodos prolongados.	Mantiene foco en una tarea específica sin distracciones prolongadas.	4	
	<b>Lenguaje</b>	Capacidad de comprender y producir comunicación verbal o escrita.	Comunica ideas con claridad, tanto verbal como escrito.	5	
	<b>Abstracción</b>	Habilidad de conceptualizar ideas complejas o simbólicas.	Resuelve problemas abstractos o conceptuales de forma efectiva.	6	
	<b>Recuerdo diferido</b>	Capacidad de recordar información	Demuestra capacidad de recordar	7	

			después de un período de tiempo.	información después de un intervalo de tiempo.	
		<b>Orientación</b>	Habilidad para ubicarse en el tiempo, espacio y en relación con personas.	Se ubica correctamente en espacio, tiempo y en relación con otras personas.	8
	<b>Musicalidad</b>	<b>Cualidades del sonido</b>	Son las características que permiten diferenciar y percibir los sonidos, e incluyen la <b>altura</b> (agudo/grave), <b>duración</b> (corto/largo), <b>intensidad</b> (suave/fuerte), y <b>timbre</b> (color del sonido).	<b>Altura:</b> Identifica correctamente si un sonido es grave o agudo en ejercicios auditivos. <b>Duración:</b> Diferencia con precisión entre sonidos largos y cortos en patrones rítmicos. <b>Intensidad:</b> Reconoce cambios en la intensidad (fuerte o suave) en piezas musicales. <b>Timbre:</b> Identifica correctamente instrumentos o voces por su timbre único.	1, 2, 3, 4, 5 6, 7 8, 9
	<b>Elementos fundamentales de la música</b>	Son los componentes esenciales que conforman una obra musical, como la <b>melodía</b> , <b>armonía</b> y <b>ritmo</b> , que en conjunto	<b>Ritmo:</b> Mantiene un pulso constante al realizar patrones rítmicos. Reproduce correctamente patrones rítmicos. Sincroniza movimientos o	10, 11, 12 13, 14, 15	

			crean una estructura musical.	sonidos al compás de la música. <b>Melodía:</b> Reproduce o reconoce melodías con precisión. <b>Armonía:</b> Identifica consonancias y disonancias en acordes.	16, 17, 18, 19, 20
--	--	--	-------------------------------	---	--------------------

Nota: tabla realizada por elaboración propia.

Desde el enfoque cuantitativo, se explicaron dos pruebas estandarizadas y una prueba musical como “Pretest y Postest”. En primer lugar, se utilizará el cuestionario SF-36 de calidad de vida relacionada con la salud, diseñado para representar ocho de los conceptos clave de salud del Medical Outcomes Study (MOS). El cuestionario explora las siguientes dimensiones: a) Función Física (PF), b) Rol Físico (RP), c) Dolor Corporal (BP), d) Salud General (GH), e) Vitalidad (VT), f) Función Social (SF), g) Rol Emocional (RE), h) Salud Mental (MH), e i) Evolución Declarada de la Salud (HT) (Aiguader, 2000, p. 3). Este instrumento consta de 36 ítems que corresponden a cada una de estas variables.

Además, en el procedimiento de puntuación del SF-36 se utilizó la calculadora en línea de Orthotoolkit: <https://orthotoolkit.com/sf-36/> para estandarizar y agilizar la conversión de los ítems a escalas 0–100 por dominio. En esta herramienta se ingresaron las respuestas del cuestionario y se obtuvieron los puntajes transformados de cada dominio conforme a las reglas de recodificación del instrumento; dichos valores se integraron a la base de datos para los análisis pre–post descritos. Para resguardar la privacidad, no se ingresó información de identificación personal, únicamente las respuestas necesarias para el cálculo de puntajes.

Cada ítem se valorará en una escala de entre 1 a 2 puntos, entre 1 a 6 puntos o entre 1 a 5 puntos dependiendo la pregunta. Cada punto representó lo siguiente: En el caso de 1 a 2 puntos uno representa SI y 2 representa NO, en el caso de 1 a 6 puntos: 1 respuesta NINGUNO, 2 (sí, muy poco), 3 (sí, un poco), 4 (sí, moderado), 5 (sí, mucho), 6 (sí, muchísimo), en el caso de 1 a 5 puntos: 1(nada), 2 (un poco), 3 (Regular), 4 (bastante), 5 (mucho).

Para asegurar la confiabilidad de la traducción al castellano del cuestionario, se siguió del protocolo del proyecto IQUOLA. Este protocolo incluyó el método de traducción y retraducción realizado por profesionales, así como la aplicación de estudios piloto con pacientes. Además, se llevaron a cabo retrotraducciones para comparar con la versión original y se realizó una reunión con investigadores de diferentes países que trabajaron con versiones similares del cuestionario (Alonso et al., 1995, como se citó en Aiguader, 2000, p. 3).

En segundo lugar, se utilizó la prueba cognitiva estandarizada *Montreal Cognitive Assessment (MoCA)*, diseñada específicamente para detectar alteraciones cognitivas leves. Este instrumento permite evaluar diversas habilidades, entre ellas la atención, la concentración, las funciones ejecutivas —incluida la capacidad de abstracción—, la memoria, el lenguaje, las destrezas visuoespaciales, el cálculo y la orientación. Su aplicación requiere un tiempo aproximado de diez minutos y otorga una puntuación máxima de 30 puntos; se considera un resultado dentro de la normalidad aquel que alcanza 26 puntos o más.

Por último, se administró una prueba musical de realización propia, la cual evaluará las categorías de “cualidades del sonido” y “elementos fundamentales de la música”. De la primera categoría se pueden identificar los indicadores de altura, duración, intensidad y timbre, en la segunda categoría contiene los indicadores de ritmo melodía y armonía. Esta prueba es aplicada por medio de una grabación donde podrán identificar las respuestas correctas de opción múltiple. Las primeras nueve preguntas corresponden a la categoría de “cualidades del sonido”, las preguntas de la 9 a la 20 corresponden a la de “elementos fundamentales de la música” y las preguntas de la 21 a la 25 corresponden a las preguntas

abiertas donde el evaluado responder a acerca de sus conocimientos previos de música y experiencia, así como lo que espera aprender en el taller de música.

Por otro lado, a partir de esta matriz de operacionalización de variables, y de las preguntas y de los objetivos de esta investigación y las categorías elegidas en el marco teórico también se diseñó el guion de la entrevista para conocer las experiencias en torno a las clases realizadas en el taller de música.

La técnica de investigación utilizada será la entrevista semiestructurada y abierta, la cual se aplicará al finalizar el taller. Según Hernández-Samperi “La entrevista semiestructurada se basa en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información” (Hernández-Sampieri, 2018, p.449). Esta metodología permitirá explorar planteamientos globales sobre el tema de interés.

La entrevista semiestructurada fue la siguiente:

**Tabla 2.** *Entrevista semiestructurada*

<p><b>Relación personal previa con la música:</b> Antes de iniciar el taller, ¿qué lugar ocupaba la música en su vida y qué recuerdos o experiencias marcaron esa relación?</p>
<p><b>Condiciones ambientales y de salud:</b> Durante el taller, ¿hubo cuestiones de salud, familiares o del entorno que influyeran en su participación? ¿Cómo las manejó y/o cómo cambiaron con las sesiones?</p>
<p><b>Bienestar físico y emocional:</b> ¿Qué cambios notó en su estado de ánimo, energía o motivación a lo largo del taller? Cuénteme un momento en el que se haya sentido diferente.</p>
<p><b>Estimulación cognitiva:</b> ¿De qué manera las actividades musicales le ayudaron con la memoria, la atención o la coordinación? Describa un ejemplo concreto.</p>
<p><b>Socialización y vínculos afectivos:</b> ¿Cómo describiría la convivencia con el grupo y los vínculos que se formaron? ¿Qué significado tuvo para usted?</p>

**Metodología educativa musical:** ¿Qué le pareció la forma de enseñar y la variedad de actividades? ¿Cuál dinámica le ayudó más a aprender y por qué?

**Percepción del envejecimiento y proyectos de vida:** Después del taller, ¿ha cambiado su forma de verse a sí misma/o o sus planes e intereses? ¿En qué lo nota?

**Experiencia con mindfulness:** ¿Cómo vivió los momentos de meditación/atención plena dentro del taller y qué efectos percibió en su cuerpo, su ánimo o su concentración?

**Intervención del docente:** ¿Qué acciones o actitudes de la docente fueron más útiles para su aprendizaje y participación? ¿Puede compartir un ejemplo?

**Recomendaciones para mejorar el taller:** Si pudiera proponer mejoras para futuras ediciones, ¿qué mantendría y qué incorporaría o cambiaría? ¿Por qué?

**Fuente:** Elaboración propia.

Estas entrevistas se realizaron al cierre del taller para profundizar en la experiencia vivida (atención y regulación emocional, autoconfianza, socialización y sentido de logro, así como la vivencia de los componentes Dalcroze–Kodály–mindfulness). Duración aproximada 20–40 minutos, con consentimiento informado y grabación de audio. Las transcripciones fueron gestionadas, codificadas y analizadas en *ATLAS.ti* (familias de códigos, memos y redes), siguiendo un enfoque fenomenológico.

Asimismo, se le solicitó a los entrevistados que proporcionen información sobre una lista de conceptos organizados en categorías. Para el diseño del instrumento, se consideraron las siguientes dimensiones relacionadas con la calidad de vida de los adultos mayores desde una perspectiva subjetiva o interna: a) función e integración social, b) rol y bienestar emocional, c) salud física y mental, d) vitalidad (energía), y e) grado de satisfacción en la vida (felicidad, paz y plenitud) (Browne et al., 1994, como se citó en Aguilar et al., 2011, p. 166).

**Tabla 3.** *Categorías consideradas para la elaboración de la entrevista semiestructurada*

Categoría	Descripción	Subcategorías
Relación personal previa con la música	Explora los antecedentes musicales y la conexión emocional de los participantes con la música antes del taller.	Recuerdos musicales de infancia; Experiencias formales previas; Apreciación musical autodidacta.
Condiciones ambientales y de salud que interfieren o condicionan la experiencia	Analiza los factores físicos y contextuales que influyeron en la participación durante el taller.	Dolor o limitaciones físicas; Contexto familiar y social; Mejora del malestar durante el taller.
Transformación en el bienestar físico y emocional	Refleja los cambios positivos en el estado de ánimo, la energía y la motivación personal.	Incremento de energía; Mejora del ánimo; Mayor disposición a actividades cotidianas.
Estimulación cognitiva a través de la música	Destaca el fortalecimiento de la atención, la memoria y la coordinación a través de las actividades musicales.	Mejora de la memoria musical; Coordinación motriz; Desarrollo de la atención.
Socialización y vínculos afectivos	Muestra cómo el taller fomentó las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia.	Integración grupal; Apoyo mutuo; Creación de amistades.
Experiencia con la metodología educativa musical	Evalúa la percepción sobre el enfoque metodológico y su impacto en el aprendizaje.	Variedad de actividades; Aprendizaje lúdico; Combinación de métodos activos.
Percepción del envejecimiento y proyectos de vida	Indaga cómo el taller influyó en la visión que los participantes tienen de sí mismos y de su futuro.	Cambio de perspectiva sobre la edad; Motivación para nuevos proyectos.
Experiencia con el mindfulness	Explora la influencia de las prácticas de atención plena en el bienestar de los participantes.	Relajación física; Reducción del estrés; Mejora de la concentración.

Intervención del docente	Valora el rol del docente en el desarrollo y éxito del taller.	Acompañamiento cercano; Adaptación a necesidades; Motivación constante; Creatividad en actividades.
Recomendaciones para mejorar el taller de música	Recoge sugerencias de los participantes para optimizar la experiencia.	Más instrumentos; Mayor nivel teórico; Mantener ejercicios rítmicos.

**Fuente:** Elaboración propia.

Además, Según Hernández (2018), “Las respuestas a estas entrevistas se pueden codificar como números y también de estas pueden emerger categorías. También se puede codificar por el número de frecuencias que mencionan favorablemente cada categoría emergente (nivel original)” (Hernández, 2018, p. 652). Es así como se documentaron experiencias y las percepciones que tuvieron los educandos respecto al Taller de Educación Musical para Adultos Mayores.

En conjunto, el arreglo instrumental empleado MoCA, SF-36 (con transformación estandarizada 0–100 por dominio mediante la calculadora en línea de Orthotoolkit), la prueba de habilidades musicales y los dispositivos cualitativos (entrevistas semiestructuradas, observación participante y registros reflexivos, codificados en ATLAS.ti), resultó pertinente y suficiente para captar las dimensiones centrales del estudio: cognición, salud-bienestar percibidos, desempeño musical y experiencia vivida durante el taller.

La equivalencia pre–post en la aplicación, el uso de instrumentos estandarizados para cognición y salud, y la triangulación con evidencia cualitativa robustecen la interpretación de los cambios observados más allá del mero contraste estadístico. La prueba musical tiene una alineación curricular, además del uso de rúbricas con criterios explícitos y su aplicación en condiciones uniformes aportan validez práctica para valorar progresos en nivel inicial.

En suma, la combinación de estos instrumentos ofrece coherencia metodológica con los objetivos del estudio y una base sólida para integrar los resultados cuantitativos y cualitativos del proceso formativo.

### 3.5.2 Aplicación de los instrumentos

La aplicación se realizó en las instalaciones de la Universidad para Adultos (UpA) de la BUAP, en un aula silenciosa y con iluminación adecuada. Previo a toda medición, las y los participantes firmaron consentimiento informado y recibieron instrucciones estandarizadas. Para garantizar comparabilidad, se conservaron las mismas condiciones en pretest y postest (horario similar, materiales impresos idénticos, misma aplicadora y tiempos controlados).

**Calendario.** Las prepruebas (MoCA, SF-36 y prueba de habilidades musicales) se aplicaron al inicio del curso (primera semana de enero) y las pospruebas al finalizar el taller (última semana de marzo). Las entrevistas semiestructuradas se realizaron al cierre del proceso, una vez concluido el postest.

**Participantes.** Tomaron parte 8 estudiantes (6 mujeres y 2 hombres), quienes cursaron el taller *Sintonía Vital*.

#### **Procedimiento por instrumento.**

- **MoCA (cognición).** Aplicación individual, cara a cara, con libreta oficial; 10–15 min por persona. Se registró puntaje total y observaciones relevantes.
- **SF-36 (salud-bienestar percibidos).** Aplicación autoadministrada (o entrevista dirigida si fue necesario por lectura/visión), 10–15 min. La transformación 0–100 por dominio se realizó con la calculadora en línea Orthotoolkit y se integró a la base de datos para el análisis pre–post.
- **Prueba de habilidades musicales (ad hoc).** Aplicación mixta: consignas grupales y verificación individual para ítems de entonación/intervalos y ritmo; 20–30 min. Se obtuvieron puntajes parciales (cualidades del sonido; ritmo; melodía/entonación/intervalos; conocimientos) y un puntaje global.

- **Observación participante y registros reflexivos.** En cada sesión se completó una bitácora estructurada (inicio–desarrollo–cierre) sobre atención, coordinación rítmica, participación social y confianza; al final de determinadas sesiones, las y los participantes elaboraron registros reflexivos breves.

**Entrevistas semiestructuradas.** Posteriores al postest; 20–40 min; audio grabado con consentimiento. Las transcripciones fueron gestionadas y codificadas en ATLAS.ti (códigos, familias, memos y redes) para el análisis temático y la triangulación con resultados cuantitativos.

**Manejo de datos.** Las respuestas se capturaron en formatos impresos y se digitalizaron en una base de datos con códigos alfanuméricos (sin identificadores personales). Los audios se almacenaron en carpeta protegida y se transcribieron para su análisis en ATLAS.ti. Posteriormente, se elaboraron tablas y figuras para presentar resultados pre–post, así como citas ilustrativas para el capítulo de análisis cualitativo.

**Consideraciones de calidad.** Se controló el ruido y se ofrecieron pausas cuando fue necesario. Se utilizaron instrucciones impresas y cronometraje para asegurar uniformidad; cualquier incidencia se registró en la bitácora para su consideración en la interpretación de los resultados.

### **3.6 Procedimiento de investigación**

La investigación se desarrolló en cuatro fases a lo largo de agosto de 2023 – julio de 2025, integrando planificación, trabajo de campo, análisis y redacción final.

**Fase 1.** Planeación y revisión documental (ago–dic 2023). Se elaboró el protocolo y la revisión de literatura para los marcos contextual, normativo y teórico (andragogía; Dalcroze; Kodály; mindfulness), así como los lineamientos metodológicos del estudio mixto.

**Fase 2.** Diseño metodológico e instrumentos (ene–jun 2024). Se construyó la matriz de operacionalización (objetivos–variables–indicadores–métricas), se redactó el Cap. II (Marco

teórico) y el Cap. III (Metodología), y se diseñaron los instrumentos: MoCA, SF-36, prueba de habilidades musicales (ad hoc, con rúbricas), guía de entrevistas, bitácora de observación y registros reflexivos. Se estandarizaron instrucciones, tiempos y formatos de aplicación.

**Fase 3.** Preparación del trabajo de campo (ago–dic 2024). Se definió el calendario, se gestionaron los permisos institucionales, se confirmó la muestra (n=8; 6 mujeres y 2 hombres;  $\geq 60$  años; UpA-BUAP) y se establecieron procedimientos uniformes de aplicación (misma aula, horario similar, misma aplicadora). Se preparó el plan de resguardo de datos y códigos alfanuméricos.

**Fase 4.** Implementación y recolección (ene–mar 2025).

- Pretest (O<sub>1</sub>). En la primera semana de enero se aplicaron MoCA (individual, 10–15 min), SF-36 (autoadministrado o entrevista dirigida; 10–15 min) y la prueba de habilidades musicales (20–30 min, componentes de cualidades del sonido, ritmo y melodía/intervalos).

La transformación 0–100 por dominio del SF-36 se realizó con la calculadora en línea Orthotoolkit y se incorporó a la base de datos.

- Intervención (X). Se implementó el taller Sintonía Vital (Dalcroze–Kodály–mindfulness) durante 8–10 semanas con estructura inicio–desarrollo–cierre. En cada sesión se registró observación participante (atención, coordinación rítmica, participación social, confianza) y se solicitaron registros reflexivos breves.
- Postest (O<sub>2</sub>) y entrevistas. En la última semana de marzo se reaplicaron MoCA, SF-36 y la prueba musical; posteriormente se realizaron entrevistas semiestructuradas (20–40 min; audio con consentimiento). Las transcripciones se gestionaron y codificaron en ATLAS.ti (códigos, familias, memos y redes).
- Manejo de datos. Las respuestas impresas se digitalizaron con códigos sin identificadores; los audios se almacenaron en carpeta protegida. Se elaboraron tablas y figuras para visualizar cambios pre–post.

**Fase 5.** Análisis e integración (abr–jun 2025). Se calcularon descriptivos (media/DE; mediana/RIC) y se compararon pre–post con pruebas pareadas (*t* de Student o Wilcoxon,

según normalidad de las diferencias). Se estimaron tamaños de efecto (Cohen's  $d$  o  $r$ ). En lo cualitativo, se realizó análisis temático en ATLAS.ti y se triangularon los hallazgos con los resultados cuantitativos para explicar los cambios observados.

**Fase 6.** Redacción y cierre (jun–jul 2025). Se integraron resultados, conclusiones y ajustes finales de capítulos, preparando el borrador de tesis para su revisión.

### **Controles de calidad y ética.**

Se aplicaron instrucciones estandarizadas, tiempos controlados y condiciones equivalentes en pre y post; cualquier incidencia quedó registrada en bitácora. Se reconocieron y mitigaron amenazas a la validez interna (historia, maduración, efectos de prueba) mediante uniformidad de aplicación, procedimientos estandarizados y triangulación. Se resguardó la confidencialidad y la voluntariedad de la participación conforme al consentimiento informado.

## **Capítulo IV. Análisis de los Resultados**

En este capítulo se presentan los resultados de tres pruebas aplicadas a los participantes de la muestra previamente descrita. Dicha muestra estuvo conformada por ocho adultos mayores los cuales fueron seis mujeres y dos hombres, con un rango de edad de entre 50 y 81 años. Todos ellos formaron parte del taller titulado “Sintonía Vital: Explorando la música para un envejecimiento activo y saludable”, impartido en la Universidad para Adultos (UpA), con una duración de tres meses, del 13 de enero al 26 de marzo de 2025.

Dado que esta investigación adopta un enfoque mixto con un diseño de triangulación concurrente, e incluye una vertiente cuantitativa de tipo preexperimental con aplicación de preprueba y posprueba, las pruebas aquí presentadas fueron aplicadas al mismo grupo tanto antes como después del taller. El objetivo de esta estrategia fue identificar posibles diferencias que evidenciaran el impacto del taller en los participantes.

Con el propósito de evaluar la percepción del estado emocional, el bienestar general, las capacidades cognitivas y las habilidades musicales de los adultos mayores, se recurrió al uso de tres instrumentos: el cuestionario estandarizado SF-36 (*Short Form Health Survey*), la prueba *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA), y una prueba de habilidades musicales diseñada específicamente para este estudio. Esta última evalúa los elementos fundamentales de la música y las cualidades del sonido, tales como altura, duración, intensidad y timbre.

### **4.1 Análisis de las pruebas**

#### **4.1.1 Descripción de la Prueba SF-36 (Short Form Health Survey)**

El Cuestionario de Salud SF-36 (*Short Form Health Survey*) es un instrumento ampliamente utilizado para evaluar el estado de salud percibido y la calidad de vida relacionada con la salud. Fue desarrollado por Ware y Sherbourne (1992) como parte del estudio Medical Outcomes Study y está diseñado para proporcionar un perfil multidimensional del estado de salud de las personas, tanto en entornos clínicos como de investigación.

El cuestionario se organiza en ocho dimensiones, cada una integrada por un conjunto de preguntas que evalúan aspectos específicos:

1. **Función física (10 ítems):** examina el grado en que la salud limita actividades físicas cotidianas como caminar, subir escaleras o cargar objetos.
2. **Rol físico (4 ítems):** analiza las dificultades para cumplir actividades habituales debido a problemas físicos.
3. **Dolor corporal (2 ítems):** valora la intensidad del dolor y su efecto en las actividades diarias.
4. **Salud general (5 ítems):** mide la percepción global de la propia salud, incluyendo expectativas sobre cambios futuros.
5. **Vitalidad (4 ítems):** explora la energía y el nivel de fatiga de la persona.
6. **Función social (2 ítems):** indaga el impacto de los problemas de salud en la vida social y en las relaciones con los demás.
7. **Rol emocional (3 ítems):** analiza las limitaciones en las actividades diarias debido a problemas emocionales como tristeza, ansiedad o desmotivación.
8. **Salud mental (5 ítems):** evalúa estados emocionales como nerviosismo, depresión, tranquilidad y felicidad.

Asimismo, el instrumento incorpora una pregunta de transición orientada a valorar el cambio en la salud general durante el último año. Las respuestas obtenidas se convierten en puntuaciones que van de 0 a 100, en las cuales los valores más elevados reflejan una percepción más favorable del estado de salud.

### **Descripción e intención de los 36 ítems del SF-36**

A continuación, se describen cada uno de los 36 ítems del cuestionario SF-36, indicando la dimensión a la que pertenecen y el propósito evaluativo de cada ítem (Ware et al., 1992):

#### **Función física (Physical Functioning – ítems 3a a 3j)**

Estos ítems evalúan el grado de limitación en actividades físicas básicas y cotidianas:

- **Ítem 3a:** Actividades vigorosas (correr, levantar objetos pesados) – Evalúa capacidad para realizar actividades intensas.

- **Ítem 3b:** Actividades moderadas (mover una mesa, empujar la aspiradora) – Mide limitaciones en tareas de esfuerzo moderado.
- **Ítem 3c:** Levantar o cargar bolsas de la compra – Evalúa fuerza y destreza física.
- **Ítem 3d:** Subir varios tramos de escaleras – Mide resistencia física.
- **Ítem 3e:** Subir un tramo de escaleras – Evalúa dificultad en esfuerzo leve.
- **Ítem 3f:** Agacharse, arrodillarse – Mide flexibilidad y movilidad.
- **Ítem 3g:** Caminar más de 1 km – Evalúa resistencia cardiovascular.
- **Ítem 3h:** Caminar varias cuadras – Indica capacidad funcional media.
- **Ítem 3i:** Caminar una cuadra – Evalúa independencia básica.
- **Ítem 3j:** Bañarse o vestirse solo/a – Evalúa autonomía en autocuidado.

#### **Rol físico (Role Physical – ítems 4a a 4d)**

Miden el impacto de los problemas físicos en el desempeño laboral o de otras actividades:

- **Ítem 4a:** Disminución del tiempo dedicado al trabajo – Evalúa limitaciones por salud física.
- **Ítem 4b:** Menor logro en el trabajo – Mide el efecto de problemas físicos en la productividad.
- **Ítem 4c:** Limitaciones en el tipo de trabajo – Evalúa restricciones funcionales.
- **Ítem 4d:** Dificultad para realizar el trabajo – Mide esfuerzo adicional necesario.

#### **Dolor corporal (Bodily Pain – ítems 7 y 8)**

Evalúan la intensidad del dolor y su interferencia con actividades:

- **Ítem 7:** Intensidad del dolor en la última semana – Evalúa el grado de dolor físico.
- **Ítem 8:** Interferencia del dolor en actividades normales – Mide el impacto funcional del dolor.

#### **Salud general (General Health – ítems 1, 11a a 11d)**

Exploran percepciones generales sobre la salud física:

- **Ítem 1:** Calificación general de la salud – Mide percepción subjetiva de bienestar físico.
- **Ítem 11a:** Tiende a enfermarse con facilidad – Evalúa percepción de vulnerabilidad.
- **Ítem 11b:** La salud es excelente – Mide valoración positiva global.
- **Ítem 11c:** Salud comparada con la de otros – Evalúa autocomparación.
- **Ítem 11d:** Espera que la salud empeore – Mide expectativas negativas.

### **Vitalidad (Vitality – ítems 9a, 9e, 9g y 9i)**

Evaluación de la energía y fatiga durante la última semana:

- **Ítem 9a:** Se sintió lleno de energía – Evalúa nivel de vitalidad.
- **Ítem 9e:** Se sintió cansado/a – Mide la presencia de fatiga.
- **Ítem 9g:** Se sintió agotado/a – Evalúa agotamiento físico/mental.
- **Ítem 9i:** Se sintió con mucha energía – Reafirma vitalidad positiva.

### **Función social (Social Functioning – ítems 6 y 10)**

Miden el impacto de la salud física y emocional en la vida social:

- **Ítem 6:** Impacto de la salud física/emocional en actividades sociales – Evalúa limitaciones sociales.
- **Ítem 10:** ¿Con qué frecuencia los problemas de salud interfirieron en actividades sociales? – Mide frecuencia de interferencia.

### **Rol emocional (Role Emotional – ítems 5a a 5c)**

Exploran las limitaciones laborales o cotidianas derivadas de problemas emocionales:

- **Ítem 5a:** Disminución del tiempo de trabajo – Evalúa el impacto de los problemas emocionales en el rendimiento.
- **Ítem 5b:** Menor logro por emociones – Mide efectos emocionales en la productividad.
- **Ítem 5c:** No pudo trabajar tan cuidadosamente – Evalúa concentración y precisión.

## **Salud mental (Mental Health – ítems 9b, 9c, 9d, 9f, 9h)**

Evalúan el bienestar emocional durante la última semana:

- **Ítem 9b:** Se sintió nervioso/a – Evalúa ansiedad.
- **Ítem 9c:** Se sintió tan decaído/a que nada podía animarlo – Mide síntomas depresivos.
- **Ítem 9d:** Se sintió tranquilo/a y sereno/a – Evalúa estabilidad emocional positiva.
- **Ítem 9f:** Se sintió triste – Indica estado de ánimo bajo.
- **Ítem 9h:** Se sintió feliz – Evalúa bienestar emocional positivo.

## **Percepción del cambio de salud (ítem 2)**

- **Ítem 2:** Comparación de la salud actual con la de hace un año – Mide percepción subjetiva del cambio de salud a lo largo del tiempo.

## **Resultados: Pre-prueba y Pos-prueba SF - 36**

### **Análisis la Preprueba SF-36**

Para interpretar los resultados de la Prerpueba de Salud SF - 36, es necesario señalar que los resultados corresponden al promedio grupal obtenido en cada una de las dimensiones del cuestionario SF-36, aplicado a un total de ocho participantes. Cada porcentaje refleja la percepción de salud y bienestar reportada por el grupo en relación con los ítems que integran cada dimensión (Ware & Sherbourne, 1992).

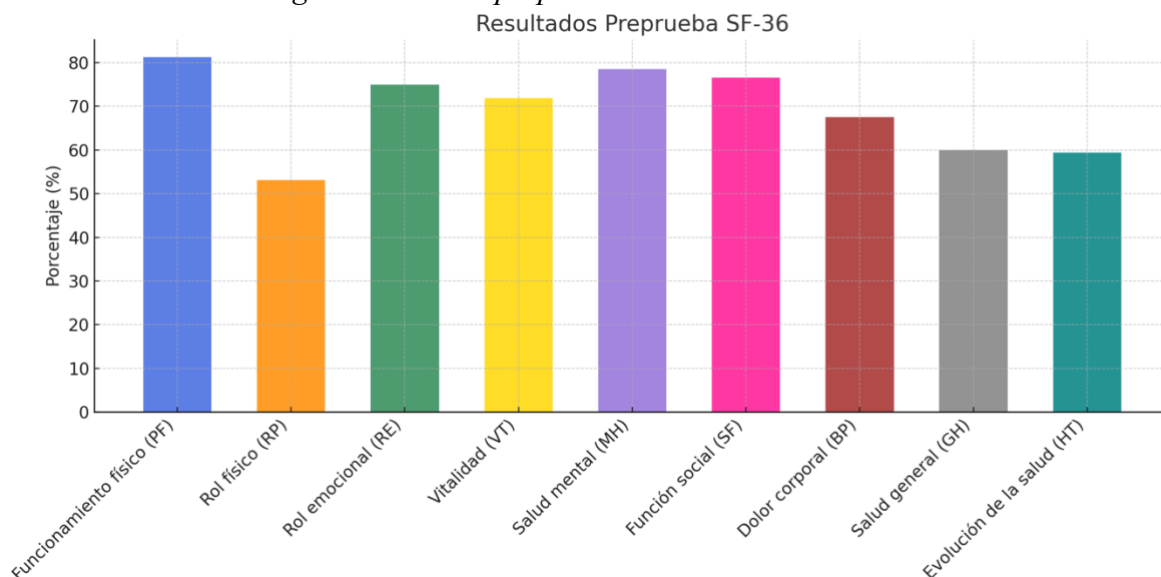
En los resultados destaca que el mayor puntaje se alcanzó en funcionamiento físico (81.25%), lo cual indica que la mayoría de los participantes perciben un nivel adecuado de autonomía en actividades cotidianas como caminar, subir escaleras o realizar tareas físicas básicas. Asimismo, se observan valores elevados en salud mental (78.5%), función social (76.56%) y rol emocional (75%), lo que refleja un estado relativamente positivo en cuanto a la estabilidad emocional, las interacciones sociales y la capacidad de enfrentar las demandas emocionales de la vida diaria (Vilagut et al., 2005).

Por otra parte, los valores más bajos se obtuvieron en rol físico (53.12%), salud general (60%) y percepción de evolución de la salud (59.37%). Estos resultados sugieren que, si bien los adultos mayores mantienen un desempeño físico aceptable, perciben limitaciones para sostener un rendimiento constante en sus actividades debido a problemas de salud. Además, su visión global sobre el estado actual de su salud y las expectativas de evolución futura se muestran moderadamente desfavorables, en consonancia con investigaciones que señalan que los adultos mayores suelen mostrar preocupación por el deterioro físico y la pérdida de funcionalidad asociada a la edad (Alonso et al., 1998).

En cuanto a las dimensiones intermedias, como vitalidad (71.87%) y dolor corporal (67.5%), los resultados reflejan que los participantes reportan niveles aceptables de energía y un manejo relativamente adecuado del dolor, aunque ambos aspectos se presentan como áreas susceptibles de mejora. Estudios previos destacan que intervenciones basadas en la música, al promover el movimiento, la expresión emocional y la interacción social, pueden contribuir a incrementar la percepción de vitalidad y reducir el impacto del dolor subjetivo (Creech et al., 2013).

En síntesis, el perfil inicial obtenido mediante la aplicación del SF-36 revela que los adultos mayores de este estudio parten de un estado de salud moderadamente favorable, con fortalezas en el funcionamiento físico, la salud mental y las relaciones sociales, pero con áreas vulnerables en la percepción de su salud general y en la continuidad de su rol físico. Este panorama justifica la pertinencia de un taller de educación musical como intervención orientada a promover un envejecimiento activo y saludable, fortaleciendo tanto la dimensión física como la emocional y social de los participantes (Creech et al., 2013; Ware, 2000).

**Gráfica 3. Resultados generales de la preprueba SF-36**



**Fuente:** elaboración propia con base a los resultados de la prueba SF-36 aplicadas a los alumnos antes de tomar el taller de música.

### **Análisis la Posprueba SF-36**

Para interpretar la Gráfica de la Posprueba SF - 36, es importante señalar que los resultados corresponden al promedio grupal obtenido en cada una de las dimensiones del cuestionario SF-36, aplicado en la segunda medición a ocho participantes. Cada porcentaje refleja la percepción de salud y bienestar de los adultos mayores en relación con aspectos físicos, emocionales y sociales (Ware & Sherbourne, 1992).

En los resultados de la posprueba, las dimensiones con puntajes más elevados corresponden a funcionamiento físico (81.87%), salud mental (78.5%) y función social (78.12%). Estos hallazgos sugieren que los participantes mantienen una percepción positiva sobre su capacidad de autonomía en actividades físicas cotidianas, un adecuado nivel de estabilidad emocional y una valoración favorable de sus relaciones interpersonales. Estas tres áreas se consolidan como fortalezas del grupo y reflejan recursos personales y sociales que favorecen su bienestar integral (Vilagut et al., 2005).

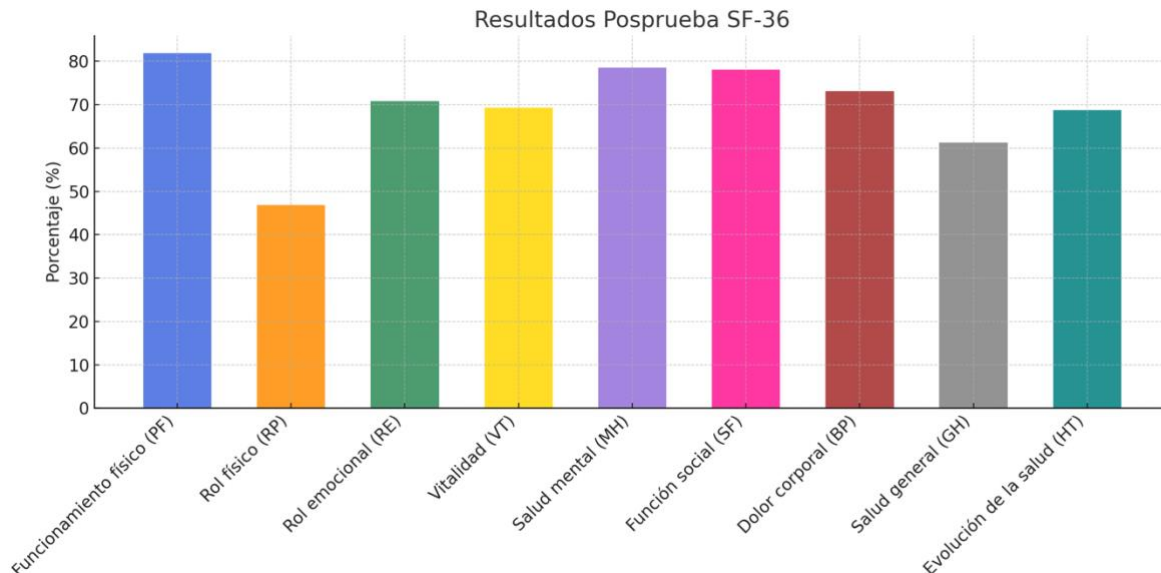
En un rango moderado de desempeño, se encuentran las dimensiones de rol emocional (70.83%), vitalidad (69.37%), dolor corporal (73.12%) y evolución de la salud (68.75%).

- El **rol emocional** evidencia que, aunque la mayoría de los adultos mayores logran desempeñar sus actividades con motivación y ánimo, aún persisten episodios de tristeza o nerviosismo que limitan parcialmente su desempeño cotidiano.
- En cuanto a la **vitalidad**, los participantes refieren un nivel de energía aceptable, aunque acompañado de fatiga en determinados momentos, lo cual es consistente con estudios que señalan que el cansancio subjetivo suele ser un factor común en esta etapa de la vida (Alonso et al., 1998).
- La dimensión de **dolor corporal** refleja que, si bien el dolor no incapacita a los participantes, continúa representando un factor que interfiere en el desarrollo pleno de las actividades diarias.
- Finalmente, la **percepción de evolución de la salud** (68.75%) se presenta como moderadamente optimista, mostrando que los adultos mayores confían en la posibilidad de mantener o mejorar su estado de salud, lo que constituye un indicador positivo de autoeficacia percibida (Ware, 2000).

Por otro lado, el rol físico (46.87%) se muestra como el puntaje más bajo de la posprueba, lo que indica que los adultos mayores perciben limitaciones en el cumplimiento de actividades habituales debido a problemas físicos. Esta dimensión constituye un área de vulnerabilidad que puede impactar en la autonomía y en la confianza de los participantes, y que merece particular atención para ser fortalecida.

En síntesis, los resultados de la posprueba muestran que los adultos mayores mantienen un perfil de salud y bienestar favorable en las dimensiones emocionales, sociales y de funcionamiento físico, aunque persisten limitaciones en el rol físico y, en menor medida, en vitalidad y salud general. Este panorama confirma que la percepción subjetiva de la salud en la vejez es multidimensional y que, pese a las dificultades, los adultos mayores valoran de forma positiva su bienestar psicológico y social, lo cual coincide con investigaciones que destacan el papel de la música y las actividades comunitarias como recursos para fortalecer estas áreas (Creech et al., 2013).

**Gráfica 4. Resultados generales de la Posprueba SF-36**



Fuente: Elaboración propia con base a los resultados de la prueba SF-36 aplicadas a los alumnos que tomaron el taller de música.

### **Análisis Comparativo Preprueba – Posprueba SF-36**

La comparación de los resultados de la preprueba y la posprueba del **SF-36** permite observar los cambios en la percepción de salud física, emocional y social de los adultos mayores tras su participación en el taller de educación musical.

Es fundamental aclarar que la posprueba se aplicó inmediatamente después de una sesión regular del taller de 1 hora 45 minutos, que fue además la última clase del curso. En esa misma jornada también se aplicaron las pruebas cognitivas MoCA. Por lo tanto, los participantes se encontraban cansados física y cognitivamente, lo que pudo influir en algunos de los resultados descendentes, especialmente en dimensiones relacionadas con la vitalidad y el rol físico. La literatura indica que la fatiga acumulada puede afectar la percepción subjetiva del bienestar y disminuir temporalmente la autovaloración de la energía y la motivación (Ackerman & Kanfer, 2009; McCutcheon et al., 2019).

## **1. Dimensiones con estabilidad o leve mejora**

El funcionamiento físico se mantuvo estable (81.25% a 81.87%, +0.62), lo que refleja que los participantes conservaron su percepción de autonomía y movilidad cotidiana. Asimismo, la salud mental permaneció sin cambios (78.5%), lo que sugiere que el taller ayudó a sostener un nivel de bienestar psicológico constante. Estas áreas se presentan como fortalezas mantenidas en el proceso (Ware & Sherbourne, 1992).

## **2. Dimensiones con mejoría**

Se observaron avances en la función social (76.56% a 78.12%, +1.56), el dolor corporal (67.5% a 73.12%, +5.62), la salud general (60% a 61.25%, +1.25) y, especialmente, en la percepción de la evolución de la salud (59.37% a 68.75%, +9.38). Estos resultados sugieren que el taller contribuyó a reforzar la integración social, reducir el impacto subjetivo del dolor y mejorar la percepción sobre el futuro estado de salud, dimensiones que coinciden con investigaciones que destacan la música como promotora de bienestar físico y emocional en adultos mayores (Creech et al., 2013; Hallam et al., 2012).

## **3. Dimensiones con retroceso**

Los descensos más notorios se dieron en el rol físico (53.12% a 46.87%, -6.25), el rol emocional (75% a 70.83%, -4.17) y la vitalidad (71.87% a 69.37%, -2.5). Aunque estas variaciones podrían interpretarse como una disminución en la percepción de energía y desempeño cotidiano, es importante considerar el contexto de aplicación: la fatiga tras la clase prolongada y la aplicación de múltiples pruebas probablemente influyó en la autovaloración de estas dimensiones (Salthouse, 2012). Por ello, estos resultados deben analizarse con cautela y no necesariamente como un deterioro real en dichas áreas.

## **4. Interpretación global**

En conjunto, los resultados comparativos del SF-36 muestran un perfil mixto:

- Se mantuvieron estables las dimensiones de funcionamiento físico y salud mental, pilares clave para el envejecimiento activo.

- Se observaron mejoras en la función social, el dolor corporal y la percepción de evolución de la salud, lo que refleja un impacto positivo de la intervención musical en el bienestar general.
- Los retrocesos en vitalidad, rol físico y rol emocional se interpretan principalmente como un efecto de la fatiga durante la aplicación de la posprueba, más que como un reflejo de deterioro en la salud percibida.

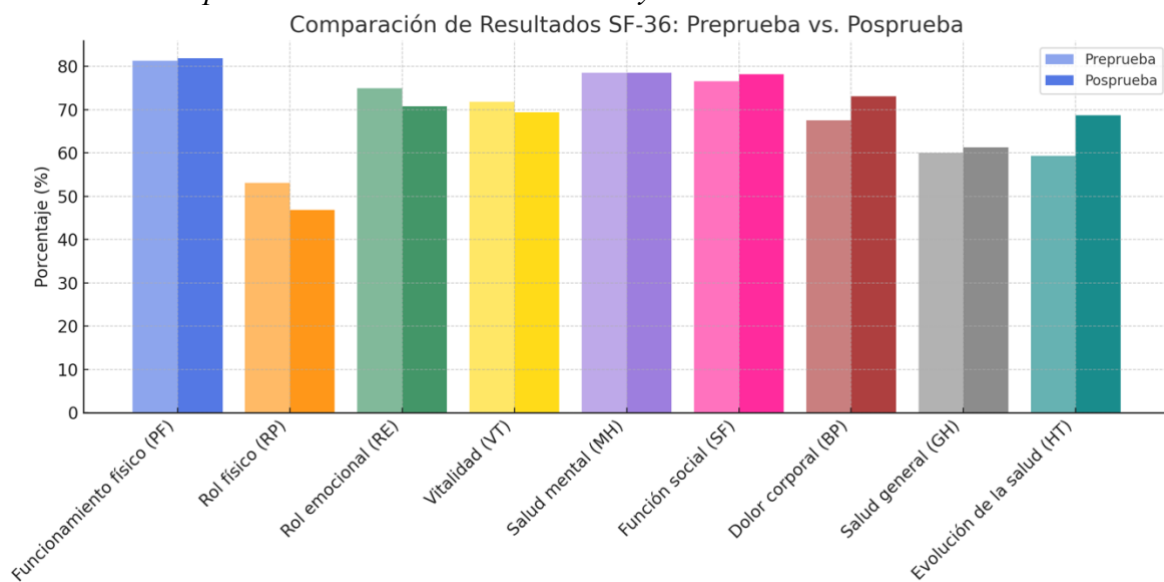
Estos hallazgos reafirman la pertinencia del taller de educación musical como un recurso para promover el bienestar integral en adultos mayores, al tiempo que resaltan la importancia de considerar el momento de aplicación de los instrumentos en la interpretación de los resultados.

**Tabla 4.** Resultados comparados de los porcentajes generales de la pre y pos prueba SF-36

	Dimensión	Preprueba (%)	Posprueba (%)	Diferencia (Pos - Pre)
1	Funcionamiento físico (PF)	81.25	81.87	0.62
2	Rol físico (RP)	53.125	46.87	-6.255
3	Rol emocional (RE)	75	70.83	-4.17
4	Vitalidad (VT)	71.875	69.375	-2.5
5	Salud mental (MH)	78.5	78.5	0
6	Función social (SF)	76.5625	78.125	1.5625
7	Dolor corporal (BP)	67.5	73.125	5.625
8	Salud general (GH)	60	61.25	1.25
9	Evolución de la salud (HT)	59.375	68.75	9.375

**Fuente:** Elaboración propia con base a los resultados de la pre y pos prueba SF-36 aplicadas a los alumnos que tomaron el taller de música.

**Gráfica 5.** Comparación de Resultados de la Pre y Pos Prueba SF-36



**Fuente:** Elaboración propia con base a los resultados de las Pre y Pos Pruebas SF-36 aplicadas a los alumnos que tomaron el taller de música.

#### 4.1.2 Descripción de la Prueba Montreal Cognitive Assessment (MoCA)

El Montreal Cognitive Assessment (MoCA) es una prueba breve desarrollada por Ziad Nasreddine en 2005, cuyo objetivo principal es detectar deterioro cognitivo leve (MCI, por sus siglas en inglés) y alteraciones cognitivas en etapas iniciales de la demencia. En comparación con el Mini-Mental State Examination (MMSE), el MoCA presenta una mayor sensibilidad para identificar déficits sutiles en dominios ejecutivos y de memoria (Nasreddine et al., 2005).

La prueba evalúa múltiples dominios cognitivos en un período de 10 a 15 minutos. Su puntuación máxima es de 30 puntos, y se considera un desempeño normal aquel igual o superior a 26 puntos. En personas con menor nivel educativo (12 años de escolaridad), se recomienda añadir un punto adicional para corregir posibles sesgos relacionados con el nivel de instrucción (Carson et al., 2018).

El MoCA se ha consolidado como un instrumento ampliamente utilizado en contextos clínicos, de investigación y en estudios sobre envejecimiento cognitivo, debido a su brevedad, validez y fiabilidad (Luis et al., 2009; Freitas et al., 2013).

Los dominios evaluados por el MoCA incluyen:

- Funciones ejecutivas
- Visoconstrucción
- Atención y concentración
- Memoria
- Lenguaje
- Abstracción
- Orientación

### **Descripción de los ítems del MoCA y su intencionalidad**

A continuación, se detallan los **componentes** de la prueba MoCA, cada uno con su respectiva puntuación e intención diagnóstica:

#### **1. Tareas visoconstructivas (5 puntos totales)**

##### **a. Copia del cubo (1 punto)**

- **Descripción:** El evaluado debe copiar un cubo tridimensional.
- **Intención:** Evalúa habilidades visoespaciales, coordinación visomotora y percepción tridimensional.

##### **b. Reloj – contorno (1 punto)**

- **Descripción:** Dibujar el contorno de un reloj con una esfera circular.
- **Intención:** Valora habilidades de planificación visoespacial y orientación visual.

##### **c. Reloj – números (1 punto)**

- **Descripción:** Colocar los números del 1 al 12 en el lugar correcto.

- **Intención:** Mide organización visual, memoria visual y función ejecutiva.

**d. Reloj – manecillas (1 punto)**

- **Descripción:** Dibujar manecillas que indiquen una hora específica (p. ej., 11:10).
- **Intención:** Evalúa planificación motora, conceptualización temporal y precisión ejecutiva.

**2. Nombrar (3 puntos)**

**a. Identificación de animales (3 imágenes: león, rinoceronte y camello – 1 punto cada uno)**

- **Descripción:** El evaluado debe nombrar correctamente los tres animales.
- **Intención:** Evalúa lenguaje expresivo, acceso léxico y conocimiento semántico.

**3. Atención (6 puntos)**

**a. Repetición de dígitos (2 puntos)**

- **Descripción:** Repetir una serie de números hacia adelante y otra hacia atrás.
- **Intención:** Mide la memoria de trabajo, atención sostenida y auditiva.

**b. Tarea de letras (1 punto)**

- **Descripción:** Escuchar una serie de letras y levantar la mano cada vez que se diga la letra “A”.
- **Intención:** Evalúa atención selectiva, vigilancia y control inhibitorio.

**c. Serie de restas (3 puntos)**

- **Descripción:** Restar 7 sucesivamente a partir de 100 (cinco restas).
- **Intención:** Mide atención sostenida, concentración y cálculo mental.

#### 4. Lenguaje (3 puntos)

##### a. Repetición de frases complejas (2 puntos)

- **Descripción:** Repetir dos oraciones gramaticalmente complejas.
- **Intención:** Evalúa procesamiento gramatical, memoria verbal inmediata y articulación.

##### b. Fluidez verbal fonémica (1 punto)

- **Descripción:** Decir la mayor cantidad posible de palabras que empiecen con la letra F en un minuto.
- **Intención:** Evalúa velocidad de procesamiento, búsqueda léxica y función ejecutiva.

#### 5. Abstracción (2 puntos)

##### a. Asociación de conceptos (2 preguntas)

- **Descripción:** El evaluado debe explicar en qué se parecen dos objetos o conceptos (p. ej., plátano y naranja).
- **Intención:** Evalúa pensamiento abstracto, categorización conceptual y razonamiento.

#### 6. Memoria diferida (5 puntos)

##### a. Evocación de cinco palabras previamente presentadas (sin pistas)

- **Descripción:** Recordar cinco palabras previamente leídas, tras un periodo de distracción.
- **Intención:** Mide memoria a corto plazo y consolidación en la memoria episódica.
- **Nota:** Si el evaluado no recuerda las palabras, se registra el tipo de ayuda requerida (clave semántica, clave fonológica o reconocimiento), aunque estas no suman puntos.

## 7. Orientación (6 puntos)

### a. Fecha, mes, año, día de la semana, lugar y ciudad

- **Descripción:** El evaluado debe indicar correctamente estos seis elementos temporoespaciales.
- **Intención:** Evalúa orientación temporal y espacial, funciones afectadas en deterioros cognitivos avanzados.

Puntuación total:

Máximo: 30 puntos

Punto adicional: Se suma 1 punto adicional a la puntuación total para personas con 12 años de educación o menos.

### Análisis de la Preprueba MoCA (Cognitiva Grupal)

Para comprender la Gráfica de Preprueba MoCa, es importante señalar que los resultados representan el desempeño grupal en cada uno de los ítems evaluados. El porcentaje mostrado corresponde al total de los 8 estudiantes que respondieron correctamente a cada reactivo. En este sentido, se observa que el 100% de los participantes contestaron correctamente los ítems relacionados con “Identificación” y “Vigilancia y administración”.

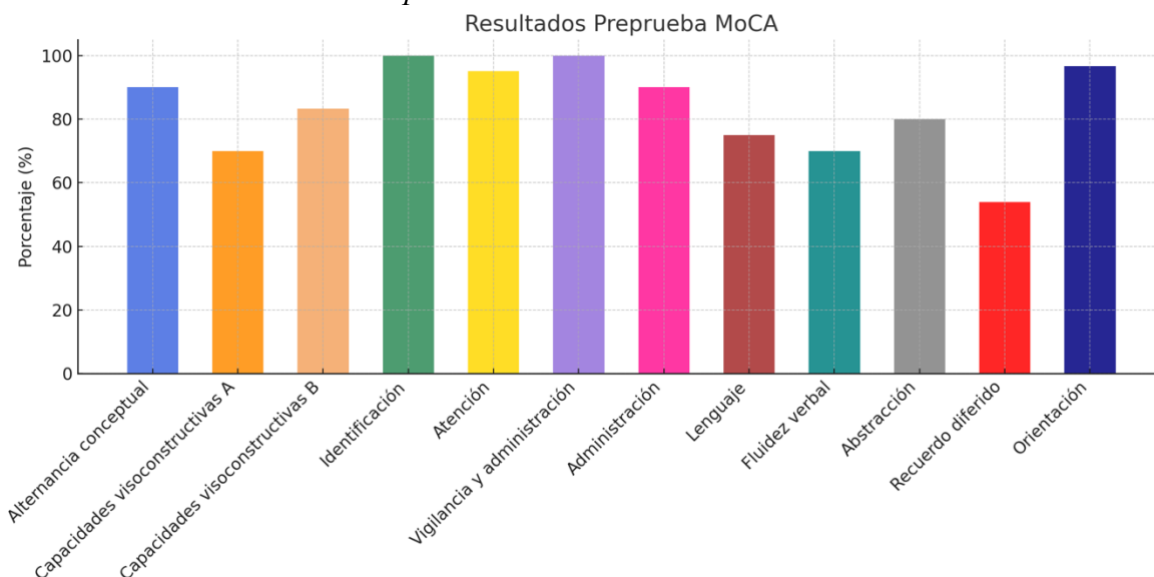
Los valores más elevados corresponden a identificación (100%), vigilancia y administración (100%), y orientación (96.6%), seguidos por atención (95%). Estos resultados muestran que los adultos mayores poseen un buen nivel de lenguaje expresivo y reconocimiento semántico, así como capacidades atencionales y de orientación temporoespacial. Estas fortalezas sugieren que el grupo cuenta con un estado cognitivo general preservado en funciones básicas de memoria inmediata y ubicación en el tiempo y espacio, aspectos fundamentales para un envejecimiento autónomo (Nasreddine et al., 2005).

Dimensiones como alternancia conceptual (90%), capacidades visoconstructivas (70–83.3%), lenguaje (75%), fluidez verbal (70%) y abstracción (80%) presentan resultados adecuados, aunque con un margen de vulnerabilidad. Estos dominios reflejan el grado de flexibilidad cognitiva, razonamiento abstracto y capacidades ejecutivas, que suelen ser más sensibles al envejecimiento. La variabilidad en los puntajes sugiere la presencia de ligeras dificultades en el procesamiento ejecutivo y en la producción verbal, que podrían beneficiarse de estrategias de estimulación cognitiva a través de la música (Luis et al., 2009).

La dimensión con menor puntaje fue el recuerdo diferido (54%), lo que indica limitaciones en la memoria episódica y consolidación de la información. Este resultado coincide con la literatura, que señala que la memoria diferida suele ser uno de los primeros dominios afectados en el deterioro cognitivo leve (Carson et al., 2018). Este hallazgo es especialmente relevante, ya que el diseño de tu taller musical, basado en la repetición, el canto y la asociación multisensorial, puede contribuir a reforzar este dominio mediante la práctica continua y el uso de recursos mnemotécnicos musicales.

El perfil cognitivo obtenido en la preprueba muestra un grupo con capacidades atencionales, ejecutivas y de orientación sólidas, pero con vulnerabilidades en memoria diferida, fluidez verbal y funciones visoconstructivas. Estos resultados justifican la pertinencia de utilizar la música como medio de estimulación cognitiva integral, ya que favorece la memoria, la atención y el lenguaje, al mismo tiempo que potencia la motivación y la interacción social (Creech et al., 2013).

**Gráfica 6. Resultados de la Preprueba MoCa**



**Fuente:** Elaboración propia con base a los resultados de la Preprueba Moca aplicada a los alumnos antes de tomar el taller de música.

### **Análisis de la Posprueba MoCA (Cognitiva Grupal)**

La Gráfica 2 presenta los resultados grupales de la aplicación del Montreal Cognitive Assessment (MoCA) en la posprueba, considerando el promedio de aciertos de los ocho participantes.

Los puntajes más elevados se observan en alternancia conceptual (100%), identificación (100%), y abstracción (100%), seguidos de orientación (97.9%) y administración (91.6%). Estos resultados indican un perfil sólido en las funciones ejecutivas, la memoria semántica, el razonamiento abstracto y la orientación temporoespacial. Tales dominios se mantienen como fortalezas cognitivas del grupo, lo que refleja un nivel satisfactorio de preservación cognitiva tras la intervención (Nasreddine et al., 2005).

Dimensiones como atención (87.5%), vigilancia y administración (87.5%), y fluidez verbal (75%) presentan un desempeño aceptable, con ligeras variaciones que sugieren un funcionamiento adecuado de los procesos atencionales y de la producción verbal. Estos resultados son consistentes con la literatura, que indica que la música puede favorecer la

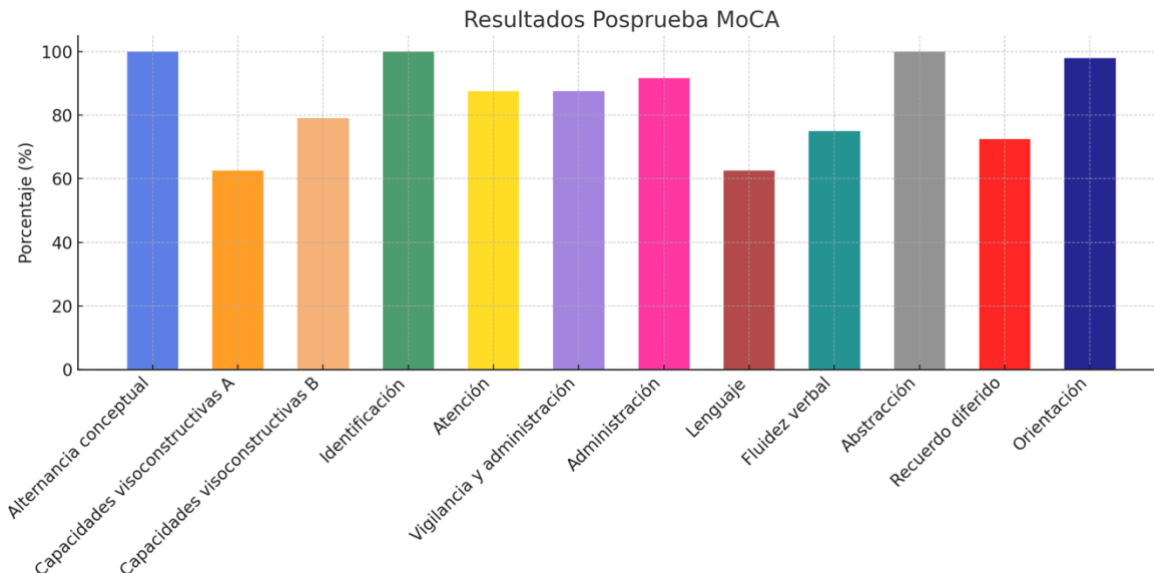
atención sostenida y la fluidez verbal al estimular la memoria de trabajo y el acceso léxico (Creech et al., 2013).

Los puntajes más bajos se encuentran en capacidades visoconstructivas (62.5–79.1%) y en lenguaje (62.5%), lo que señala algunas dificultades en tareas de organización espacial, planificación visual y expresión verbal. No obstante, estos valores siguen dentro de un rango que refleja funcionamiento aceptable para la edad de los participantes, aunque sugieren áreas susceptibles de intervención (Luis et al., 2009).

Un hallazgo relevante es el recuerdo diferido (72.5%), que si bien continúa siendo una de las áreas más sensibles, muestra una mejora considerable respecto a la preprueba. Este resultado indica que la intervención pudo haber contribuido al fortalecimiento de la memoria episódica y la consolidación de información, posiblemente a través de la repetición melódica, la asociación auditiva y la práctica musical estructurada (Carson et al., 2018).

El perfil cognitivo de la posprueba revela que los adultos mayores participantes mantienen un nivel alto en funciones ejecutivas, memoria semántica, abstracción y orientación, junto con avances notorios en la memoria diferida. Aunque persisten desafíos en lenguaje y habilidades visoconstructivas, el balance general muestra un rendimiento cognitivo favorable que respalda la utilidad de las intervenciones musicales para estimular dominios relacionados con el envejecimiento saludable.

**Gráfica 7. Resultados de la Posprueba Moca**



**Fuente:** Elaboración propia con base a los resultados de la Posprueba SF-36 aplicadas a los alumnos que tomaron el taller de música.

### **Análisis Comparativo Preprueba – Posprueba MoCA**

La comparación de los resultados de la preprueba y la posprueba del Montreal Cognitive Assessment (MoCA) permite identificar los cambios cognitivos observados en los adultos mayores tras su participación en el taller de educación musical. Es importante señalar que la posprueba se aplicó inmediatamente después de una sesión regular del taller de aproximadamente 1 hora 45 minutos, al finalizar la última clase. Posteriormente, en esa misma jornada, también se aplicó el cuestionario de salud SF-36. Este contexto implica que los participantes ya se encontraban física y cognitivamente fatigados, lo que probablemente influyó en algunos de los resultados obtenidos.

Se observó un incremento notable en la alternancia conceptual (90% a 100%, +10) y, especialmente, en el recuerdo diferido (54% a 72.5%, +18.5). Este último representa uno de los avances más relevantes, al reflejar un fortalecimiento de la memoria episódica, dominio habitualmente vulnerable en el envejecimiento y el deterioro cognitivo leve (Carson et al., 2018). Estas mejoras son consistentes con la literatura que destaca el potencial de la música

para favorecer la memoria a través de la repetición, la asociación multisensorial y el entrenamiento atencional (Creech et al., 2013).

La identificación se mantuvo en 100%, mientras que la orientación pasó de 96.6% a 97.9% (+1.3), evidenciando que los participantes conservaron un adecuado nivel de memoria semántica y orientación temporoespacial. Estas funciones suelen preservarse mejor en etapas iniciales del envejecimiento, y en este caso constituyen un indicador de estabilidad cognitiva (Nasreddine et al., 2005).

Se registraron descensos en las capacidades visoconstructivas (70% a 62.5% y 83.3% a 79.1%), en la atención (95% a 87.5%), en la vigilancia y administración (100% a 87.5%) y en el lenguaje (75% a 62.5%). Estos resultados pueden interpretarse como efectos del cansancio acumulado tras la clase de casi dos horas y la posterior aplicación de varias pruebas cognitivas en una misma sesión. La literatura ha documentado que la fatiga cognitiva puede afectar de forma significativa el rendimiento en tareas de atención sostenida, memoria de trabajo y fluidez verbal (Ackerman & Kanfer, 2009; McCutcheon et al., 2019), lo que explicaría estos descensos sin que necesariamente indiquen un deterioro real de las funciones cognitivas.

En conjunto, los resultados comparativos muestran un perfil mixto:

- Se observaron avances claros en memoria diferida y abstracción, que constituyen logros importantes en el marco de la estimulación cognitiva a través de la música.
- Hubo estabilidad en la memoria semántica y la orientación, funciones clave para el envejecimiento autónomo.
- Los retrocesos en atención, lenguaje y visoconstrucción deben interpretarse con cautela, ya que probablemente se debieron al cansancio durante la aplicación y no a un empeoramiento real de las capacidades cognitivas (Salthouse, 2012).

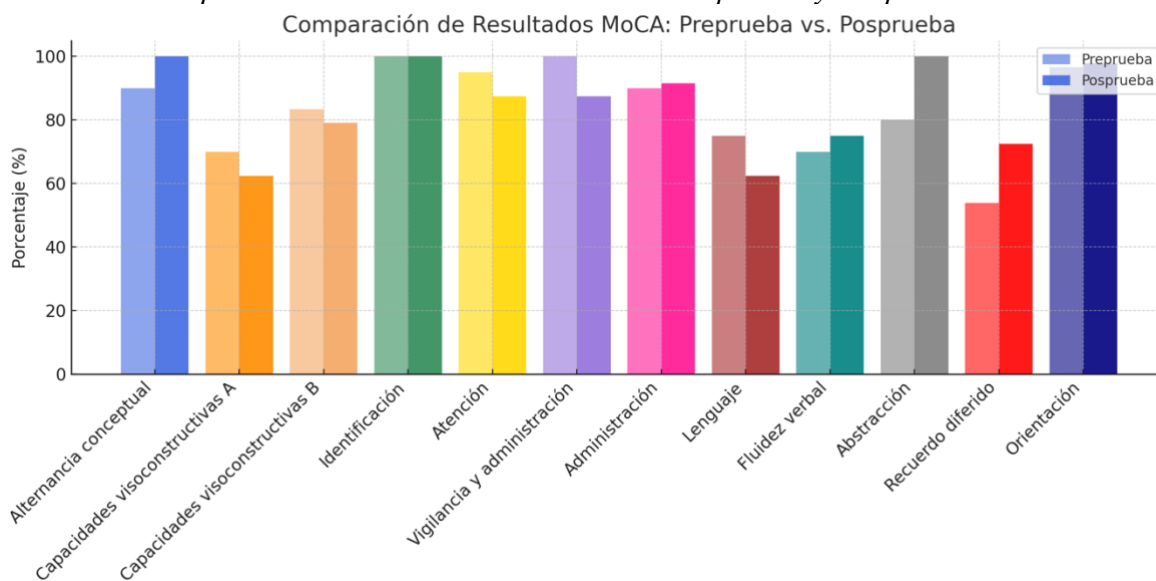
Estos hallazgos refuerzan la pertinencia del taller musical como una estrategia para estimular la cognición en adultos mayores, al tiempo que subrayan la importancia de considerar el momento y las condiciones de aplicación de las pruebas en la interpretación de los resultados.

**Tabla 5.** Resultados comparados de los porcentajes de la Pre y Posprueba MoCA  
Diferencia (Pos - Pre)

	Dimensión	Preprueba (%)	Posprueba (%)	Diferencia (Pos - Pre)
1	Alternancia conceptual	90	100	10
2	Capacidades visoconstructivas A	70	62.5	-7.5
3	Capacidades visoconstructivas B	83.3	79.1	-4.2
4	Identificación	100	100	0
5	Atención	95	87.5	-7.5
6	Vigilancia y administración	100	87.5	-12.5
7	Administración	90	91.6	1.6
8	Lenguaje	75	62.5	-12.5
9	Fluidez verbal	70	75	5
10	Abstracción	80	100	20
11	Recuerdo diferido	54	72.5	18.5
12	Orientación	96.6	97.9	1.3

**Fuente:** Elaboración propia con base a los resultados de la Pre y Pos Prueba MoCA aplicadas a los alumnos que tomaron el taller de música.

**Gráfica 8.** Comparación de Resultados MoCa de la Preprueba y Posprueba.



**Fuente:** Elaboración propia con base a los resultados de las Pre y Pos pruebas MoCA aplicadas a los alumnos que tomaron el taller de música.

### 4.1.3 Descripción de la Prueba de Habilidades Musicales

La prueba de habilidades musicales tuvo una elaboración propia y tiene como propósito explorar las capacidades auditivas, expresivas y cognitivas de los participantes en relación con la música. Está diseñada con un enfoque diagnóstico-formativo para conocer el nivel de familiaridad de los adultos mayores con los elementos fundamentales de la música (ritmo, melodía, armonía) y las cualidades del sonido (altura, duración, intensidad y timbre), así como su relación personal, afectiva y cognitiva con el aprendizaje musical.

A diferencia de pruebas estandarizadas enfocadas en medir niveles técnicos precisos, este instrumento busca observar cómo los participantes perciben, reproducen e interpretan estímulos musicales, así como conocer sus antecedentes, emociones y expectativas frente al proceso musical. Su diseño se inspira en teorías de aprendizaje significativo (Ausubel, 2002), en enfoques de educación musical adulta (Green, 2002), y considera la evidencia de que la experiencia musical mejora funciones cognitivas, incluyendo la fluidez verbal, la memoria y la planificación (Fauvel et al., 2015).

Análisis por secciones e intencionalidad de los ítems:

#### Estructura e intención de los ítems

##### I. Percepción personal inicial

- **Ítem 1:** Evalúa la autopercepción como estudiante musical.  
**Intención:** Identificar niveles de confianza y motivación para aprender música, en línea con principios de educación de adultos (Green, 2002).

##### II. Cualidades del sonido

Se evalúan mediante ejercicios auditivos grabados y algunas actividades guiadas por el docente.

- **Altura** (ítems 2–4): Detección de sonidos agudos vs. graves.  
**Intención:** Evaluar la percepción de altura, fundamental en la escucha musical.

- **Duración** (ítems 5–6): Reconocimiento de sonidos breves y prolongados.  
*Intención:* Explorar la capacidad de procesamiento temporal.
- **Intensidad** (ítems 7–8): Diferencia entre sonidos fuertes y suaves.  
*Intención:* Medir sensibilidad a variaciones dinámicas.
- **Timbre** (ítems 9–10): Identificación de instrumentos por su sonido.  
*Intención:* Evaluar memoria auditiva y categorización sonora, habilidades asociadas a experiencia musical (Arehart et al., 2014).

### III. Elementos musicales fundamentales

- **Ritmo** (ítems 11–13): Reproducción e imitación corporal de patrones.  
*Intención:* Valorar coordinación motriz y comprensión rítmica (Whittom et al., 2024).
- **Melodía** (ítems 14–16): Reconocimiento y reproducción de dirección melódica.  
*Intención:* Evaluar la percepción melódica activa.
- **Armonía** (ítems 17–19): Discriminación de estructuras armónicas.  
*Intención:* Valorar percepción armónica y memoria asociativa.

### IV. Conocimientos musicales generales (ítems 20–24)

Preguntas abiertas sobre:

- Historia musical personal y emocional.
- Modelos de aprendizaje y expectativas frente al taller.  
*Intención:* Permite adaptar la enseñanza a los intereses individuales (Green, 2002).

### V. Valoración emocional final (ítem 25)

Recoge la experiencia subjetiva vivida durante la prueba.  
*Intención:* Medir la aceptación emocional del instrumento como herramienta de diagnóstico (Arehart et al., 2014).

### Resultados: Pre-prueba y Pos-prueba

## **Análisis de la Prueba de Habilidades Musicales – Preprueba grupal**

La primera aplicación de la **Prueba de Habilidades Musicales** tuvo como propósito identificar el nivel inicial de percepción auditiva, memoria musical y expresión de los adultos mayores al inicio del taller. La gráfica muestra el porcentaje de aciertos grupales en cada ítem, reflejando tanto fortalezas como áreas de dificultad en las dimensiones musicales evaluadas.

### **1. Áreas de alto desempeño**

Los puntajes más altos se registraron en:

- **Identificación de sonido grave (100%),**
- **Identificación de sonido largo (100%),**
- **Identificación de sonido fuerte (100%),**
- **Secuencia de intensidades (100%),**
- **Identificación de instrumentos individuales (timbre) (93.3%),**
- **Identificación de acordes menores (90%).**

Estos resultados muestran que el grupo presenta **buena discriminación de cualidades sonoras básicas** (duración, intensidad, timbre) y una **sensibilidad armónica inicial**, lo cual coincide con estudios que señalan que incluso en la vejez persiste la capacidad de reconocer contrastes acústicos simples y de categorizar estímulos musicales (Arehart et al., 2014; Fauvel et al., 2015).

### **2. Áreas de desempeño medio**

Un nivel intermedio se observó en ítems como:

- **Identificación de sonido agudo (66.6%),**
- **Identificación de sonido corto (80%),**
- **Figura rítmica (80%),**
- **Imitación rítmica (70%),**
- **Identificación de compás (70%),**

- **Identificación de sonidos ascendentes/descendentes (60%),**
- **Identificación de melodía (50%),**
- **Emoción en acordes menores (60%).**

Estos puntajes sugieren que los participantes tienen **percepción musical funcional** en áreas melódicas y rítmicas, aunque con menor precisión que en las cualidades básicas del sonido. El reconocimiento de compases y figuras rítmicas, aunque positivo, muestra variabilidad y revela la necesidad de fortalecer la **internalización del pulso y la métrica** (Whittom et al., 2024).

### 3. Áreas de dificultad

Los puntajes más bajos se registraron en:

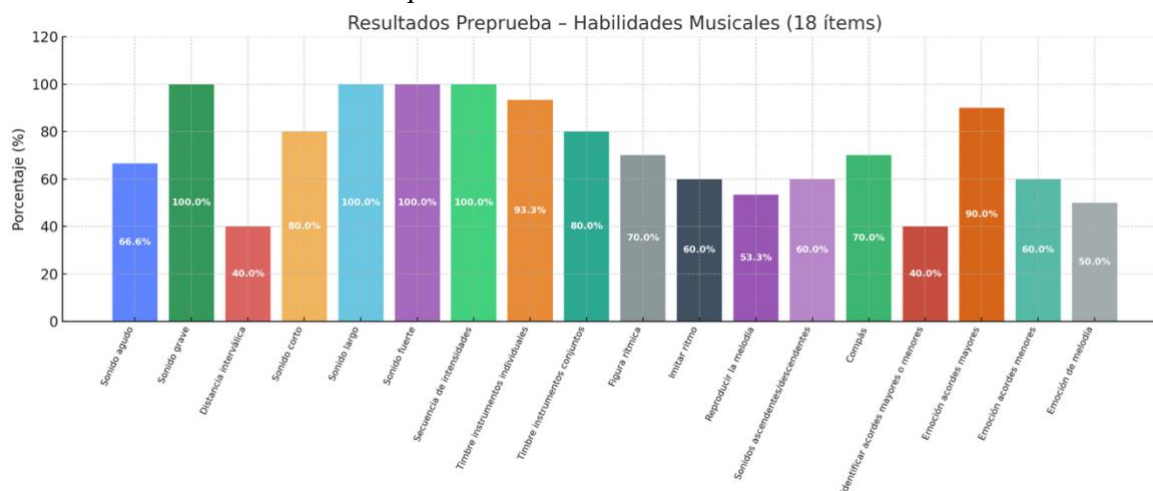
- **Identificación de distancia interválica (40%),**
- **Identificación de acordes mayores (40%),**
- **Identificación de sonidos de forma ascendente o descendente (53.3%),**
- **Emoción de la melodía (50%).**

Estas dificultades evidencian limitaciones en la percepción interválica y armónica, así como en la asociación de emociones con estructuras melódicas. Esto coincide con lo reportado en investigaciones donde las habilidades relacionadas con la abstracción musical y la interpretación afectiva tienden a mostrar mayor vulnerabilidad en el envejecimiento (Creech et al., 2013; Juslin & Sloboda, 2010).

### 4. Interpretación global

En general, los resultados de la preprueba indican que el grupo presenta fortalezas en la discriminación auditiva de cualidades básicas del sonido (duración, intensidad, timbre), pero debilidades en la percepción de relaciones musicales complejas (intervalos, armonía mayor y emociones asociadas). Este perfil inicial confirma la pertinencia de un taller que combine ejercicios de percepción auditiva, ritmo, melodía y armonía, integrando también la dimensión emocional del aprendizaje musical.

**Gráfica 9. Resultados de la Preprueba de Habilidades Musicales**



**Fuente:** Elaboración propia con base a los resultados de la Preprueba de Habilidades aplicadas a los alumnos antes de tomar el taller de música.

### **Análisis de la Prueba de Habilidades Musicales – Posprueba grupal (18 ítems)**

La segunda aplicación de la Prueba de Habilidades Musicales se realizó al término del taller, con el fin de identificar el desempeño final de los adultos mayores tras la intervención educativa musical. Los resultados reflejan tanto fortalezas en la discriminación auditiva y armónica como áreas de dificultad en procesos melódicos e intervalares, lo cual aporta información valiosa sobre las dimensiones cognitivas y emocionales más sensibles al entrenamiento musical.

#### **1. Áreas de alto desempeño**

Los ítems con puntajes más altos (100%) fueron:

- **Sonido grave**
- **Sonido largo**
- **Sonido fuerte**
- **Secuencia de intensidades**
- **Emoción acordes mayores**
- **Emoción acordes menores**

Asimismo, se observaron valores muy elevados en:

- **Timbre instrumentos conjuntos (95.8%)**
- **Sonido agudo (87.5%)**
- **Sonido corto (87.5%)**
- **Reproducir la melodía (87.5%)**

Estos resultados evidencian que los participantes lograron mantener una discriminación precisa de cualidades sonoras básicas (duración, intensidad, timbre), además de consolidar la asociación emocional con acordes y mostrar avances relevantes en la reproducción melódica, habilidad que requiere memoria auditiva y control vocal.

## 2. Áreas de desempeño medio

Los puntajes intermedios se concentraron en:

- **Figura rítmica (62.5%)**
- **Compás (62.5%)**
- **Sonidos ascendentes/descendentes (62.5%)**
- **Emoción de melodía (62.5%)**
- **Imitar ritmo (75%)**

Este rango muestra que, aunque los participantes lograron un nivel aceptable de desempeño, persisten retos en la comprensión del pulso y la métrica musical, así como en la asociación emocional de frases melódicas completas. Estudios previos señalan que la percepción rítmica y la entonación melódica son áreas donde los adultos mayores pueden presentar mayor variabilidad, pero también muestran potencial de mejora con práctica continua (Whittom et al., 2024).

## 3. Áreas de dificultad

Las principales limitaciones se encontraron en:

- **Distancia interválica (25%)**
- **Identificación de acordes mayores o menores (41.6%)**

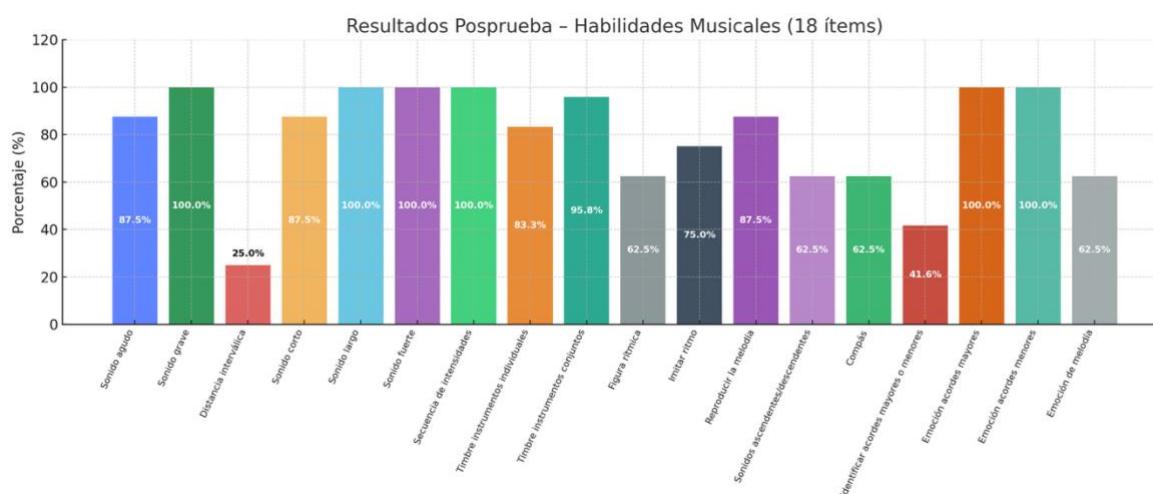
Estos puntajes evidencian que las tareas que requieren discriminación fina de intervalos y estructuras armónicas complejas resultan especialmente exigentes en la población adulta mayor. La literatura sugiere que la percepción interválica y la categorización armónica demandan procesos cognitivos abstractos y memoria auditiva de mayor carga, los cuales tienden a verse más afectados por la edad (Arehart et al., 2014; Salthouse, 2012).

#### 4. Interpretación global

En conjunto, los resultados de la posprueba muestran que los adultos mayores mantuvieron y reforzaron habilidades perceptivas básicas (altura, duración, intensidad, timbre) y lograron avances significativos en reproducción melódica y en la asociación emocional con acordes. No obstante, persisten dificultades en intervalos y en la diferenciación armónica entre acordes mayores y menores, lo que sugiere la necesidad de estrategias pedagógicas específicas orientadas al trabajo con melodía e intervalos.

Es importante destacar que esta prueba se aplicó inmediatamente después de una sesión de 1h 45 min, lo cual pudo influir en la fatiga cognitiva de los participantes y, por ende, en el rendimiento en ítems de mayor demanda cognitiva (McCutcheon et al., 2019).

**Gráfica 10.** *Resultados de la Posprueba de Habilidades Musicales*



**Fuente:** Elaboración propia con base a los resultados de la Posprueba de Habilidades Musicales aplicadas a los alumnos que tomaron el taller de música.

### **Análisis comparativo Pre vs. Pos – Prueba de Habilidades Musicales**

La comparación entre los resultados de la preprueba y posprueba de habilidades musicales permite identificar las dimensiones en las que los adultos mayores mostraron mejoría, estabilidad o retroceso tras su participación en el taller.

**Tabla 6.** *Comparación de resultado generales en porcentajes de la Pre y Pos Prueba de Habilidades Musicales*

Ítem	Preprueba (%)	Posprueba (%)	Tendencia	Interpretación
Sonido agudo	66.6	87.5	Mejóro	Mayor discriminación de frecuencias altas, antes más difíciles para adultos mayores.
Sonido grave	100.0	100.0	Se mantuvo	Se mantuvo, habilidad conservada en la vejez.
Distancia interválica	40.0	25.0	Retrocedió	Retroceso; concepto abstracto poco trabajado en clase, requiere refuerzo en taller 2.
Sonido corto	80.0	87.5	Mejóro	Mejora en discriminación temporal de sonidos breves.
Sonido largo	100.0	100.0	Se mantuvo	Se mantuvo alto, evidencia

					estabilidad perceptiva.
Sonido fuerte	100.0	100.0	Se mantuvo	Se mantuvo alto, buena percepción dinámica.	
Secuencia de intensidades	100.0	100.0	Se mantuvo	Se mantuvo, reflejo de sensibilidad dinámica.	
Timbre instrumentos individuales	93.3	83.3	Retrocedió	Retroceso leve; confusión entre instrumentos, falta de exposición consciente.	
Timbre instrumentos conjuntos	80.0	95.8	Mejóro	Mejoría clara en identificación de texturas grupales.	
Figura rítmica	70.0	62.5	Retrocedió	Retroceso; ejercicio de prueba distinto a lo practicado en clase.	
Imitar ritmo	60.0	75.0	Mejóro	Mejora con práctica corporal y memoria inmediata.	
Reproducir la melodía	53.3	87.5	Mejóro	Mejoría notable gracias al trabajo vocal en clase.	
Sonidos ascendentes/descendentes	60.0	62.5	Mejóro	Ligera mejoría; requiere refuerzo	

Compás		70.0	62.5	Retrocedió	en dirección melódica. Retroceso leve; falta práctica comparativa entre compases 3/4 y 4/4.
Identificar mayores o menores	acordes	40.0	41.6	Mejóro	Mínima mejoría; aún requiere más ejemplos auditivos y práctica comparativa.
Emoción mayores	acordes	90.0	100.0	Mejóro	Mejora significativa en asociación emocional con acordes mayores.
Emoción menores	acordes	60.0	100.0	Mejóro	Mejora significativa en asociación emocional con acordes menores.
Emoción de melodía		50.0	62.5	Mejóro	Mejoría en la asociación afectiva de melodías.

**Fuente:** Elaboración propia con base a los resultados de las Pre y Pos Pruebas de Habilidades Musicales aplicadas a los alumnos que tomaron el taller de música.

## 1. Percepción de cualidades básicas del sonido

- **Sonidos agudos:** se observó mejoría (de 66.6% a 87.5%). Este cambio refleja un progreso en la discriminación de frecuencias altas, lo cual suele ser más difícil para adultos mayores que la identificación de sonidos graves (Arehart et al., 2014).
- **Sonidos graves, largos y fuertes, así como la secuencia de intensidades:** se mantuvieron en niveles muy altos (100% en ambas pruebas). Estos ítems confirman que la discriminación de cualidades acústicas simples permanece intacta con la edad y es fácilmente reforzable en contextos musicales (Hannon & Trehub, 2005).
- **Distancia interválica:** mostró un retroceso (de 40% a 25%). Este resultado puede explicarse porque los intervalos musicales son un concepto más abstracto y no se trabajaron de forma sistemática en el curso, lo cual probablemente llevó a que las respuestas fueran más bien al azar. Para un segundo nivel de taller, sería recomendable incluir ejercicios específicos de intervalos de 2ª y 3ª, asociados a canciones conocidas.

## 2. Timbre instrumental

- **Timbre de instrumentos individuales:** descendió (93.3% a 83.3%).
- **Timbre de instrumentos conjuntos:** aumentó (80% a 95.8%).

La identificación de timbres individuales puede verse afectada porque los participantes aún no tienen suficiente exposición consciente y diferenciada a los sonidos instrumentales, lo cual puede generar confusiones entre familias (ej. cuerdas vs. vientos). En cambio, en contextos grupales, los adultos mayores parecen reconocer más fácilmente las texturas sonoras (Southcott & Joseph, 2015).

## 3. Ritmo

- **Figura rítmica:** descendió (80% a 62.5%).
- **Imitación de ritmo:** mejoró (60% a 75%).

La caída en figura rítmica puede explicarse porque el ejercicio de la prueba (audición de una melodía corta y selección de la opción correcta) fue diferente a lo practicado en clase, donde se trabajaron dictados rítmicos más corporales. Esta diferencia metodológica generó dudas en los participantes. En contraste, la imitación rítmica sí mostró mejoría, ya que el trabajo de movimiento corporal y memoria inmediata favoreció la ejecución (Janata et al., 2012).

#### 4. Melodía

- **Imitación de melodía:** mejoró (53.3% a 87.5%). Esto refleja el efecto positivo de los ejercicios de canto y seguimiento vocal realizados en clase. La práctica vocal apoyó la memoria de corto plazo auditiva y la seguridad en la entonación.
- **Sonidos ascendentes/descendentes:** mostró ligera mejoría (60% a 62.5%), aunque aún requiere refuerzo. La discriminación de dirección melódica es una habilidad entrenable, pero sensible a los cambios cognitivos de la edad (Schellenberg et al., 2015).
- **Emoción de la melodía:** pasó de 50% a 62.5%. Esto evidencia un mayor vínculo afectivo con la música y la capacidad de relacionar patrones melódicos con respuestas emocionales, aspecto central del aprendizaje musical significativo.

#### 5. Armonía

- **Acordes mayores/menores (identificación):** apenas mejoró (40% a 41.6%), lo que muestra que persisten dificultades en diferenciar armónicamente estructuras básicas. Esto puede deberse a la escasa práctica específica en clase y a que es un concepto abstracto que requiere más ejemplos auditivos y actividades comparativas.
- **Emoción evocada por acordes mayores:** mejoró notablemente (40% a 100%).
- **Emoción evocada por acordes menores:** mejoró también (60% a 100%).

La clara diferencia entre la identificación técnica de acordes y la percepción emocional de los mismos evidencia que, aunque los participantes no siempre reconocen un acorde en

términos formales, sí logran asociarlo con un estado afectivo, lo cual confirma el rol de la música como vehículo emocional incluso en la vejez (Juslin & Sloboda, 2010).

## 6. Síntesis e interpretación global

- **Mejorías claras:** sonidos agudos, imitación de ritmo, imitación de melodía, timbre de instrumentos conjuntos, emociones asociadas a acordes y melodía.
- **Estabilidad en alto nivel:** sonidos graves, largos, fuertes, secuencia de intensidades.
- **Retrocesos o estancamiento:** distancia interválica, figuras rítmicas, identificación de acordes.

Estos resultados sugieren que los adultos mayores lograron avances significativos en memoria auditiva, expresión vocal y vinculación emocional con la música, mientras que los procesos de mayor abstracción musical (intervalos, armonía técnica) requieren un segundo taller con actividades específicas.

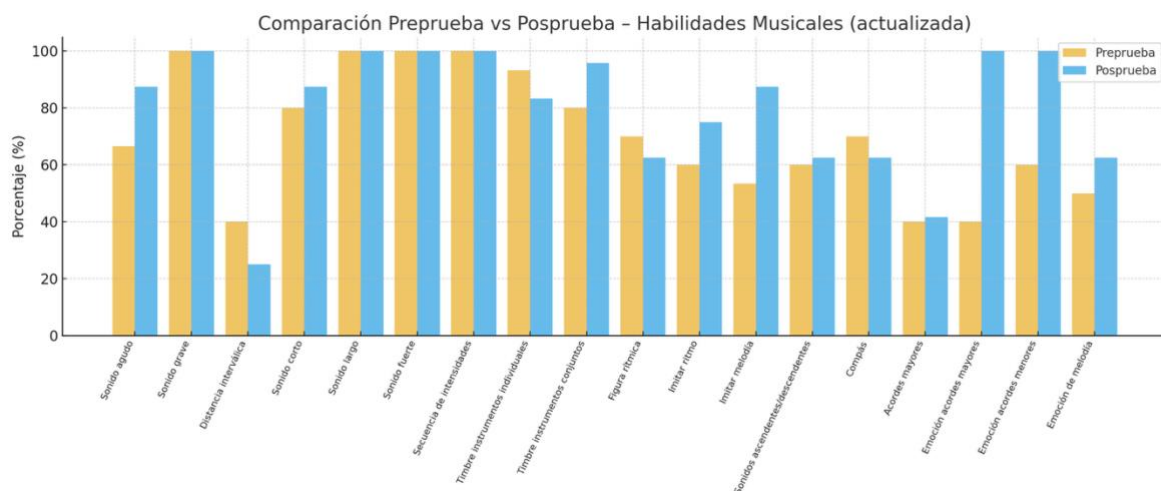
**Tabla 7.** Resultados comparados de las pruebas de Habilidades Musicales resaltando las diferencias de porcentajes

Ítem	Preprueba (%)	Posprueba (%)	Diferencia (Pos - Pre)
Sonido agudo	66.6	87.5	20.9
Sonido grave	100.0	100.0	0.0
Distancia interválica	40.0	25.0	-15.0
Sonido corto	80.0	87.5	7.5
Sonido largo	100.0	100.0	0.0
Sonido fuerte	100.0	100.0	0.0
Secuencia de intensidades	100.0	100.0	0.0
Timbre instrumentos individuales	93.3	83.3	-10.0
Timbre instrumentos conjuntos	80.0	95.8	15.8

Figura rítmica	70.0	62.5	-7.5
Imitar ritmo	60.0	75.0	15.0
Imitar melodía	53.3	87.5	34.2
Sonidos ascendentes/descendentes	60.0	62.5	2.5
Compás	70.0	62.5	-7.5
Acordes mayores	40.0	41.6	1.6
Emoción acordes mayores	40.0	100.0	60.0
Emoción acordes menores	60.0	100.0	40.0
Emoción de melodía	50.0	62.5	12.5

**Fuente:** Elaboración propia con base a los resultados de las Pre y Pos Pruebas de Habilidades Musicales aplicadas a los alumnos que tomaron el taller de música en la UpA.

**Gráfica 11.** Comparación de la Pre y Pos Prueba de Habilidades Musicales



**Fuente:** Elaboración propia con base a los resultados de las Pre y Pos Pruebas de Habilidades Musicales aplicadas a los alumnos que tomaron el taller de música en la UpA.

## **Análisis de los Resultados de la Segunda Prueba Musical Grupal y Comparación con la Primera Prueba**

La segunda prueba musical grupal se aplicó al finalizar el taller, permitiendo evaluar el progreso logrado por los participantes en relación con la primera prueba diagnóstica. En la gráfica se observa que la mayoría de los ítems presentan mejoras considerables, lo cual evidencia un impacto positivo del proceso formativo musical sobre las capacidades auditivas, expresivas y cognitivas de los adultos mayores.

Uno de los avances más notables se encuentra en la reproducción vocal de la melodía, que pasó de un 53.3% en la primera prueba a un 87.5% en la segunda. Este resultado sugiere una mejora significativa en la memoria musical, la afinación y la confianza vocal de los participantes. También se observó un incremento importante en la capacidad para identificar el sonido agudo, que pasó de 66.6% a 87.5%, lo que puede atribuirse a ejercicios auditivos y de contraste tonales realizados durante el taller.

En cuanto a la identificación del timbre de instrumentos en conjunto, se presentó una mejora del 80% al 95.8%, lo que indica una mayor familiaridad auditiva con los sonidos del grupo instrumental. Asimismo, la imitación del ritmo del tambor mostró un incremento del 60% al 75%, reflejando avances en la coordinación motriz y auditiva, posiblemente favorecida por dinámicas de movimiento y percusión corporal.

Un aspecto particularmente sobresaliente fue el incremento en la identificación emocional de los acordes mayores, que pasó de un bajo 40% a un 100%, así como en los acordes menores, que subieron del 90% al 100%. Esto sugiere que los participantes no solo aprendieron a identificar aspectos técnicos de la música, sino que también desarrollaron una conexión emocional más consciente con los sonidos, aspecto esencial para el bienestar emocional. De forma similar, la capacidad para identificar la emoción que evoca una melodía también mejoró (de 50% a 62.5%), fortaleciendo la dimensión afectiva del aprendizaje musical.

Sin embargo, también se identificaron algunos retrocesos y áreas de oportunidad. Por ejemplo, el ítem "mayor distancia interválica" descendió de 40% a 25%, evidenciando que la discriminación de intervalos grandes continúa siendo un reto, probablemente por la

abstracción auditiva que implica. También se detectó una ligera disminución en el reconocimiento del timbre de instrumentos individuales (de 93.3% a 83.3%), así como en la identificación de figuras rítmicas y compases, lo que sugiere la necesidad de reforzar estas habilidades mediante metodologías más sensoriales y kinestésicas, como la rítmica Dalcroze.

En general, se concluye que el taller favoreció de forma considerable las capacidades auditivas, expresivas y emocionales de los participantes, consolidando conocimientos musicales básicos y fortaleciendo la autoconfianza y el disfrute estético. Las habilidades más cognitivas o abstractas, como la discriminación interválica y rítmica, requieren ser reforzadas con metodologías más específicas en futuras intervenciones.

Este análisis confirma que la educación musical activa, adaptada a las personas adultas mayores, puede promover no solo el aprendizaje musical, sino también el desarrollo cognitivo, emocional y social, elementos clave para un envejecimiento activo y saludable.

#### **4.1.4 Conclusión general de las tres pruebas (SF-36, MoCA y Habilidades Musicales)**

La implementación del taller musical en adultos mayores produjo efectos positivos en múltiples dimensiones del bienestar, cognición y habilidades auditivas, con resultados particularmente destacados en el ámbito **social**, además de promover avances cognitivos y emocionales.

##### **1. Bienestar y percepción de salud (SF-36)**

Se observaron mejoras en indicadores como vitalidad, función social y salud mental, lo que sugiere que la participación grupal en contextos musicales favorece una mayor percepción de bienestar emocional y motivación (Ma et al., 2023). Esto coincide con evidencia de que las actividades musicales comunitarias mejoran significativamente la interacción social, el apoyo emocional y la percepción de sentido y propósito (Yi et al., 2023).

##### **2. Función cognitiva (MoCA)**

Se registraron avances en **memoria, fluidez verbal y funciones ejecutivas**, reforzando el potencial de la música como medio para estimular la cognición en la vejez (Shinada et al., 2025). Además, jugar un instrumento o cantar regularmente ha sido asociado con mejor **memoria de trabajo y control ejecutivo** en adultos mayores.

### 3. Habilidades musicales

- **Cualidades básicas del sonido** (altura, duración, intensidad, timbre) se mantuvieron o mejoraron, demostrando que las capacidades auditivas simples se conservan bien con el envejecimiento, y la música las refuerza.
- Hubo avances notablemente claros en **imitación de ritmos y melodías** y en la **asociación emocional con acordes y melodías**, destacando la relevancia de las actividades vivenciales con música en la memoria auditiva y emocional.
- Las tareas más abstractas —como los intervalos y la identificación técnica de acordes— mostraron menor mejora, lo que señala la necesidad de un segundo ciclo con ejercicios enfocados en esos aspectos.

### 4. Impacto socioemocional significativo

Una observación clave fue la **función social del taller**: los participantes manifestaron una fuerte sensación de pertenencia, motivación y alegría derivada de la interacción grupal. Esto refuerza la idea de que la música funciona como un catalizador para la **conexión emocional** y el fortalecimiento de redes sociales en adultos mayores (Lin et al., 2023).

### Conclusión integrada

En conjunto, los resultados reflejan que el taller musical contribuyó a potenciar tres dimensiones esenciales del envejecimiento activo:

1. **Bienestar emocional y social** (incremento en vitalidad, salud mental y cohesión grupal).
2. **Capacidad cognitiva** (mejoras en funciones ejecutivas, atención y memoria).
3. **Relación personal con la música** (mejoras en percepción auditiva, expresión melódica y conexión emocional).

### **Recomendaciones para futuras intervenciones:**

- Organizar un **segundo ciclo** de aprendizaje musical que incluya actividades específicas para trabajar aspectos musicales más complejos (intervalos, armonía técnica y compás).
- **Optimizar los tiempos de evaluación**, para evitar fatiga cognitiva que pudiera influir en los resultados de la posprueba.
- **Potenciar el componente social**, dado que emerge como uno de los beneficios más valorados por los participantes y clave en su percepción de bienestar.

### **4.2 Análisis de entrevistas**

Para la dimensión cualitativa de la presente investigación, se adoptó un enfoque fenomenológico, cuyo propósito fue comprender las experiencias vividas por las personas adultas mayores que participaron en el taller de educación musical denominado *Sintonía Vital: explorando la música para un envejecimiento activo y saludable*. Este enfoque resulta apropiado cuando se busca captar la esencia de un fenómeno tal como es experimentado por los sujetos, explorando sus emociones, percepciones y significados (Moustakas, 1994; van Manen, 1990).

La recolección de datos se realizó a través de entrevistas semiestructuradas con preguntas abiertas, aplicadas al finalizar el taller, y registros escritos reflexivos individuales, completados por los participantes al término de cada sesión. Las entrevistas se centraron en explorar los cambios emocionales, cognitivos y sociales percibidos, así como la valoración general del proceso vivido. Por su parte, los registros reflexivos permitieron documentar de manera continua las experiencias subjetivas de cada participante, contribuyendo a una visión rica y profunda del fenómeno de estudio.

En la sección de análisis cualitativo se investigaron y analizaron las experiencias personales de los ocho participantes del taller, compuestos por seis mujeres y dos hombres, con un rango de edad entre los 50 y 81 años. En coherencia con el enfoque fenomenológico,

el análisis de la información se orientó a la identificación de unidades de significado y temas emergentes, mediante una lectura interpretativa e inductiva de los testimonios, con el fin de captar la esencia de la experiencia compartida por los sujetos participantes.

El análisis se realizó con un enfoque deductivo, a partir de categorías establecidas previamente con base en los objetivos de la investigación, el marco teórico y el diseño metodológico del taller. Estas categorías se vinculan con los ejes de intervención trabajados durante las sesiones musicales: bienestar emocional, estimulación cognitiva, socialización, experiencia educativa musical y resignificación del envejecimiento. No obstante, durante la codificación se permitió la emergencia de subcategorías y matices derivados de las respuestas de los participantes, lo cual enriqueció el análisis e incorporó elementos subjetivos relevantes desde la voz de los propios adultos mayores.

Para la organización y procesamiento de la información se utilizó el software Atlas.ti, que permitió transcribir las entrevistas y facilitar su lectura, codificación y clasificación en las categorías y subcategorías correspondientes. Posteriormente, se seleccionaron las citas más representativas para ilustrar cada tema, garantizando la trazabilidad entre los datos originales y las interpretaciones elaboradas.

A continuación, se describen las diez categorías de análisis identificadas, acompañadas de citas textuales y subcategorías que ilustran los discursos más representativos, así como la interpretación de los hallazgos en relación con los objetivos de la investigación.

**Tabla 8.** Descripción de las 10 categorías de análisis utilizadas para las entrevistas semiestructuradas

Categoría	Descripción	Subcategorías	Citas representativas
Relación personal previa con la música	Explora los antecedentes musicales y la conexión emocional de los participantes	Recuerdos musicales de infancia; Experiencias formales previas;	“Siempre me gustó cantar desde niña, aunque nunca estudié música formalmente.”; “En

	con la música antes del taller.	Apreciación musical autodidacta.	la primaria tocaba la flauta y eso me marcó mucho.”
Condiciones ambientales y de salud que interfieren o condicionan la experiencia	Analiza los factores físicos y contextuales que influyeron en la participación durante el taller.	Dolor o limitaciones físicas; Contexto familiar y social; Mejora del malestar durante el taller.	“Llegué con dolor y después de las actividades y meditación ya no sentía nada.” (Participante 1); “Antes del curso no quería salir de mi casa, ahora tengo más ánimo de convivir.”
Transformación en el bienestar físico y emocional	Refleja los cambios positivos en el estado de ánimo, la energía y la motivación personal.	Incremento de energía; Mejora del ánimo; Mayor disposición a actividades cotidianas.	“Ahora me levanto con más ganas de hacer cosas.”; “Siento que ya no me deprimó tanto.”
Estimulación cognitiva a través de la música	Destaca el fortalecimiento de la atención, la memoria y la coordinación a través de las actividades musicales.	Mejora de la memoria musical; Coordinación motriz; Desarrollo de la atención.	“Ahora puedo seguir el ritmo con más facilidad.”; “Me aprendí las canciones de memoria.”
Socialización y vínculos afectivos	Muestra cómo el taller fomentó las	Integración grupal; Apoyo mutuo;	“Hicimos un grupo muy bonito.”;

	relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia.	Creación de amistades.	“Aquí encontré amigas con quien platicar y compartir.”
Experiencia con la metodología educativa musical	Evalúa la percepción sobre el enfoque metodológico y su impacto en el aprendizaje.	Variedad de actividades; Aprendizaje lúdico; Combinación de métodos activos.	“Me gustó que no fuera siempre lo mismo, aprendíamos jugando.”; “La mezcla de ejercicios me ayudó a entender mejor la música.”
Percepción del envejecimiento y proyectos de vida	Indaga cómo el taller influyó en la visión que los participantes tienen de sí mismos y de su futuro.	Cambio de perspectiva sobre la edad; Motivación para nuevos proyectos.	“Me doy cuenta de que todavía puedo aprender cosas nuevas.”; “Ahora pienso en hacer más actividades que me gusten.”
Experiencia con el mindfulness	Explora la influencia de las prácticas de atención plena en el bienestar de los participantes.	Relajación física; Reducción del estrés; Mejora de la concentración.	“Con la meditación me sentí más tranquila.”; “Me ayudó a concentrarme mejor en las canciones.”
Intervención del docente	Valora el rol del docente en el desarrollo y éxito del taller.	Acompañamiento cercano; Adaptación a necesidades;	“Siempre estabas al pendiente de nosotros y con paciencia.”; “Nos

		Motivación constante; Creatividad en actividades.	motivabas a participar y disfrutar.”
Recomendaciones para mejorar el taller de música	Recoge sugerencias de los participantes para optimizar la experiencia.	Más instrumentos; Mayor nivel teórico; Mantener ejercicios rítmicos.	“Me encantaría que hubiera más instrumentos de percusión.”; “No quiten los ejercicios rítmicos, fueron lo mejor.”

**Fuente:** Elaboración propia con base a las preguntas semiestructuras aplicadas al final del taller de música a los alumnos de la UpA.

#### **4.2.1 Primera Categoría: Relación personal previa con la música**

Esta categoría reúne las experiencias y recuerdos que los participantes tienen con la música antes de iniciar el taller. Incluye vivencias familiares, influencias culturales, preferencias musicales y usos emocionales o recreativos de la música a lo largo de su vida.

Las narraciones muestran que la música ha sido un elemento constante, asociado a momentos significativos, vínculos afectivos y desarrollo personal, aunque no siempre con un aprendizaje formal.

##### **Subcategorías emergentes**

###### **a) Influencia familiar y recuerdos de infancia**

Varios participantes recordaron que sus padres o familiares eran grandes aficionados a la música, lo que marcó sus gustos y su relación afectiva con ella desde temprana edad.

##### **Citas representativas:**

“Mi mamá siempre nos mantuvo en un ambiente con música clásica... esos discos eran nuestra música.” (participante 1)

“En mi casa, cuando era chiquita, no teníamos radio y la que cantaba mucho era mi mamá.” (Participante 7)

### **b) Preferencias musicales y evolución de gustos**

Se mencionan géneros y artistas que marcaron distintas etapas de la vida: música clásica, boleros, tríos, trova, baladas románticas, rock, música instrumental y rondas infantiles.

#### **Citas representativas:**

“Me gustaban mucho las canciones románticas... después la música instrumental de los 60, 70, 80.” (Participante 3)

“Escuchaba Javier Solís, Pedro Infante, La Sonora Santanera...” (Participante 5)

### **c) Música como vínculo emocional**

La música aparece ligada a recuerdos y conexiones emocionales profundas, especialmente con figuras significativas como madres o padres.

#### **Citas representativas:**

“Me comunico espiritualmente con mi mamá cuando escucho la canción del Mar.” (Participante 5)

### **d) Uso de la música para estados de ánimo y recreación**

Algunos participantes mencionan que elegían la música según su estado de ánimo, utilizándola para relajarse, animarse, concentrarse o divertirse bailando.

#### **Citas representativas:**

“Buscaba el tipo de música de acuerdo con mi estado de ánimo... para bailar o concentrarme.” (Participante 2)

### e) **Búsqueda de aprendizaje y conexión personal**

En ciertos casos, el interés por aprender música surgió de manera autodidacta o como una necesidad de comprender y procesar emociones.

#### **Citas representativas:**

“Quiero aprender música, quiero aprender canto... quizás me ayuden a enfrentar mis emociones.” (Participante 3)

**Tabla 9.** *Tabla de análisis – Categoría: Búsqueda de aprendizaje y conexión personal*

Subcategoría	Idea clave	Cita representativa
Influencia familiar y recuerdos de infancia	La música estuvo presente desde la infancia gracias a la influencia de padres y familiares.	“Mi mamá siempre nos mantuvo en un ambiente con música clásica... esos discos eran nuestra música.” (Participante 1)
Preferencias musicales y evolución de gustos	Los gustos musicales evolucionaron a lo largo de la vida, incluyendo géneros como clásica, boleros, baladas, trova, rock e instrumental.	“Me gustaban mucho las canciones románticas... después la música instrumental de los 60, 70, 80.” (Participante 3)
Música como vínculo emocional	Determinadas canciones evocan recuerdos y conexiones emocionales	“Me comunico espiritualmente con mi mamá cuando escucho la

	profundas con seres queridos.	canción del Mar.” (Participante 5)
Uso de la música para estados de ánimo y recreación	La música fue utilizada para acompañar estados de ánimo, concentrarse o divertirse bailando.	“Buscaba el tipo de música de acuerdo con mi estado de ánimo... para bailar o concentrarme.” (Participante 2)
Búsqueda de aprendizaje y conexión personal	Algunos buscaron aprender música de forma autodidacta para comprender y procesar emociones.	“Quiero aprender música, quiero aprender canto... quizás me ayuden a enfrentar mis emociones.” (Participante 3)

**Fuente:** Elaboración propia con base a las entrevistas aplicadas a los participantes del taller de música en la UpA.

### **Interpretación y conclusiones de la primera categoría**

La relación previa de los participantes con la música es variada y rica en matices emocionales. Aunque la mayoría no tuvo formación musical formal, sí existe una conexión significativa, mediada por la familia, los recuerdos y la función que la música cumple en sus vidas.

Estos antecedentes constituyen una base valiosa para la metodología del taller, ya que la familiaridad afectiva con la música facilita la disposición al aprendizaje y refuerza el impacto emocional y social del programa. Al conocer estas experiencias previas, es posible adaptar las estrategias pedagógicas para potenciar el vínculo ya existente y promover un envejecimiento activo y saludable.

#### **4.2.2 Segunda Categoría: Condiciones ambientales y de salud que interfieren o condicionan la experiencia**

Esta categoría reúne las situaciones físicas, emocionales y contextuales que, según los participantes, afectaron o condicionaron su experiencia en el taller. Incluye problemas de

salud crónicos o temporales, limitaciones físicas, afectaciones emocionales y factores ambientales que influyeron en su participación y desempeño.

Las narrativas muestran que, aunque estas condiciones fueron un desafío, en muchos casos el taller funcionó como un espacio de alivio, motivación y mejora del bienestar.

### **Subcategorías emergentes**

#### **a) Problemas de salud física crónica o temporal**

Se mencionan dolencias como ciática, problemas de visión, cardiopatías, secuelas neurológicas, dolores musculares y articulares, que condicionan la participación en algunas actividades.

#### **Citas representativas:**

“Yo cuento con un problema de ciática... en mi vida solamente me ha tumbado dos veces en la cama.” (Participante 5)

“Tengo una cardiopatía de nacimiento... ahora estoy en control.” (Participante 7)

#### **b) Limitaciones físicas en las dinámicas**

Algunos participantes necesitaron adaptaciones (apoyo en la pared, evitar posiciones en el suelo) para poder realizar los ejercicios sin dolor.

#### **Citas representativas:**

“Yo en sí en algún momento llegué en algunas clases mal. Eso de que hasta busqué el rinconcito junto de la pared. Para recargarme y estaba bien. Y luego nos poníamos a hacer las actividades de meditación y ya. ¿Cuál dolor?” (Participante 1)

Esta cita refleja que Participante 1 llegaba a algunas sesiones con dolor físico, al punto de buscar un espacio para recargarse y aliviar la molestia. Sin embargo, gracias a las actividades del taller especialmente la meditación y las dinámicas de convivencia, el malestar desaparecía

al final de la clase. Esto sugiere que el enfoque del taller no solo facilitó el aprendizaje musical, sino que también contribuyó a la relajación física y emocional, generando una sensación de renovación y bienestar inmediato.

### **c) Condiciones emocionales y psicológicas**

Varios relataron episodios de tristeza, depresión, miedo, ansiedad o fragilidad emocional derivados de pérdidas, enfermedades o aislamiento social.

#### **Citas representativas:**

“Antes del taller yo no quería ni salir a la tienda con eso te digo todo, no quería hacer nada. Pero aparte dije, ya quiero convivir, quiero conocer más gente, soy una persona muy sensible. Y comencé otra vez a escuchar música, empecé con todo lo de mi adolescencia. Por eso que cuando llegué del curso pasada dije, me iba a entender con las persinas, es la primera vez que vengo aquí a tomar cursos. Este fue mi primer curso. Era la primera vez que salía...” (Participante 3)

En esta cita se evidencia que Participante 3 atravesaba un periodo de inactividad y aislamiento social antes del taller, motivado por una fragilidad emocional. La decisión de participar marcó un punto de inflexión: comenzó a salir de casa, convivir con personas nuevas y reconectarse con la música que disfrutaba en su adolescencia. El taller actuó como un catalizador para recuperar su interés por la vida social, aumentar su ánimo y devolverle la motivación para involucrarse en actividades fuera del hogar.

### **d) Factores ambientales**

Aspectos como la temperatura fría en el aula afectaron físicamente a algunos, especialmente a quienes padecen problemas articulares.

#### **Citas representativas:**

“La primera clase... estuvimos en lo frío, a mí me afecta mucho lo frío.” (Participante 8)

Esto refleja la importancia de contar con un aula adecuada, dotada del mobiliario pertinente, para que los adultos mayores puedan descansar y sentarse cómodamente si lo necesitan.

### e) Impacto de la pandemia y aislamiento social

La pandemia dejó secuelas en los hábitos de actividad física, relaciones sociales y estado emocional, lo que hizo más difícil retomar actividades presenciales.

#### Citas representativas:

“Después del de la pandemia... me está haciendo difícil salir y relacionarme, pero el curso me ayudó mucho.” (Participante 3)

**Tabla 10.** *Tabla de Análisis – Categoría: Condiciones ambientales y de salud que interfieren o condicionan la experiencia*

Subcategoría	Idea clave	Cita representativa completa
<b>Problemas de salud física crónica o temporal</b>	Dolencias como ciática, problemas de visión, cardiopatías o secuelas neurológicas influyeron en la participación.	“Yo cuento con un problema de ciática. Es un nervio que sale de la columna... en mi vida me ha tumbado dos veces en la cama. Y eso por descuidos, porque también estoy lastimada de la córnea. Entonces, a veces hago actividades que no debo de hacer, de demasiado esfuerzo físico.” (Participante 5)
<b>Limitaciones físicas en las dinámicas</b>	Algunas personas necesitaban adaptaciones para realizar actividades sin dolor, como apoyo en la pared o evitar ciertas posturas. En el caso de Participante 1, el taller incluso	“Yo en sí en algún momento llegué en algunas clases mal. Eso de que hasta busqué el rinconcito junto de la pared. Para recargarme y estaba bien. Y luego nos poníamos a hacer las actividades

Subcategoría	Idea clave	Cita representativa completa
	ayudaba a que el dolor desapareciera gracias a la meditación y convivencia.	de meditación y ya. ¿Cuál dolor? (Participante 1)
<b>Condiciones emocionales y psicológicas</b>	La tristeza, depresión, ansiedad y fragilidad emocional afectaron la motivación y participación, pero el taller ayudó a recuperar el ánimo y el deseo de convivir.	“Antes del taller yo no quería ni salir a la tienda con eso te digo todo, no quería hacer nada. Pero aparte dije, ya quiero convivir, quiero conocer más gente, soy una persona muy sensible. Y comencé otra vez a escuchar música, empecé con todo lo de mi adolescencia. Por eso que cuando llegué del curso pasada dije, me iba a entender con las persinas, es la primera vez que vengo aquí a tomar cursos. Este fue mi primer curso. Era la primera vez que salía...” (Participante 3)
<b>Factores ambientales</b>	El frío y otras condiciones del entorno influyeron en el bienestar físico durante las sesiones.	“La primera clase... estuvimos en lo frío, a mí me afecta mucho lo frío. Entonces sí me molestó un poquito en la tarde y al otro día, pero ya.” (Participante 8)
<b>Impacto de la pandemia y aislamiento social</b>	La pandemia dejó secuelas en la actividad física, la socialización y el estado emocional, dificultando la reincorporación.	“Después del de la pandemia... me está haciendo difícil salir y relacionarme, pero lo del curso pasado a mí sí me ayudó mucho el hecho del grupo, nunca me imaginé que tuviéramos esa conexión.” (Participante 3)

**Fuente:** Elaboración propia con base a las entrevistas aplicadas a los participantes del taller de música en la UpA.

### **Interpretación y conclusiones**

Las condiciones físicas, emocionales y ambientales constituyen factores clave que pueden limitar la participación y el aprovechamiento de las actividades musicales. Sin embargo, los testimonios revelan que, a pesar de estas barreras, la metodología del taller ofrece un espacio inclusivo donde se implementan adaptaciones, se fomenta el apoyo emocional y se promueve la resiliencia.

Esto refuerza la relevancia de diseñar actividades musicales adaptadas a las necesidades físicas y emocionales de los adultos mayores, de forma que el aprendizaje musical también se convierta en una herramienta para mejorar la calidad de vida y mitigar los efectos de estas condiciones.

#### **4.2.3 Tercera categoría: Transformación en el bienestar físico y emocional.**

Con relación a la percepción que tienen los estuaintes que participaron en el taller Sintonía Vital: explorando la música para un envejecimiento activo y saludable de la UpA respecto al taller, se puede argumentar que uno de los hallazgos más significativos del análisis cualitativo corresponde a la dimensión emocional.

Los participantes expresaron de manera consistente que el taller de educación musical tuvo un impacto profundo en su bienestar, generando cambios en su estado de ánimo, en su capacidad para expresar emociones, en la forma de afrontar dificultades y en su percepción personal. Las narrativas recogidas reflejan no solo momentos de alegría y motivación, sino también procesos de superación de estados de tristeza, apatía o tensión emocional previos al inicio de la experiencia.

Las transformaciones emocionales descritas por los participantes se manifestaron en varios niveles:

### **1. Recuperación de la motivación y la alegría.**

Varios entrevistados señalaron que el taller les devolvió el entusiasmo y las ganas de realizar actividades, rompiendo círculos de tristeza o desánimo prolongado.

Participante 2, por ejemplo, destacó que llegó al curso con una profunda desmotivación y que, a través de la música y las interacciones grupales, recuperó la alegría, la inspiración y el deseo de participar activamente en la vida cotidiana. Otros participantes, como Participante 5, describieron la experiencia como “maravillosa” y generadora de bienestar físico y emocional.

#### **Citas representativas:**

“Mi experiencia general durante el taller fue maravilloso, me generó bienestar físico y emocional. La interacción con el grupo fue maravillosa...” Participante 5  
Participante 5.

“Y a través del taller de música me di cuenta de que empecé a tener entusiasmo y alegría. Y yo creo que gracias a eso todo mundo me dijo, de hecho, todo a mi alrededor, hasta mis doctores me dijeron, te veo bien y te veo contenta. La verdad es que yo creo que le debo al taller de música haber roto mi tristeza. Siempre digo que no lograba salir del círculo de la enfermedad y de esa tristeza y de ese desgaste emocional. Y yo creo que este taller la verdad es que lo agradezco muchísimo porque este taller me sacó de mi tristeza y de el círculo de enfermedad me hizo sentir que podía, me hizo sentir que estaba coordinada, me entusiasmó venir, me motivaron mis compañeros, luego me motivabas tú...” Participante 3 Participante 2.

### **2. Aceptación personal y reducción de tensiones.**

El aprendizaje musical y el trabajo corporal y reflexivo integrados en el taller contribuyeron a que los asistentes desarrollaran una mayor aceptación de sí mismos y de las circunstancias que enfrentaban. Participante 4 manifestó que su actitud cambió hacia una postura más tolerante y abierta, disminuyendo la autoexigencia y el juicio hacia los demás. Participante 7 mencionó que la experiencia le permitió mantener la tranquilidad incluso en momentos difíciles, ayudándole a disminuir tensiones emocionales.

#### **Citas representativas:**

“Identifico que antes del taller yo tenía una actitud un tanto, vamos a decir un poco egoísta, ¿no? Yo quería que las cosas se hicieran como a mí me pareciera. Y ahora mi actitud es ser abierto, tener un pensamiento más libre, aceptar a la gente tal como es. Ya no quererla cambiar a mi manera de pensar...” Participante 4.

“El taller me ayudó a un cambio de aceptación más fácil. Porque la verdad siempre he sido muy accesible para todo, en todo, pero por lo mismo que estoy pasando un momento difícil, sí había cierta tensión, eso me ayudó a bajar la tensión...” Participante 7.

### **3. Fortalecimiento de la seguridad y la autoexpresión**

Las sesiones musicales y de mindfulness facilitaron que los participantes se sintieran más capaces de expresar sus emociones y pensamientos. Ana Patricia y Participante 3 relataron que ahora pueden hablar y relacionarse con mayor confianza, perdiendo parte del miedo o inseguridad que antes limitaba su comunicación. Para algunas personas, cantar o tocar un instrumento se convirtió en un medio para liberar emociones y reforzar la autoestima.

#### **Citas representativas:**

“Después del taller descubrí que tenía mayor facilidad para expresar mis emociones, también a apreciar más la música y cantar...” Participante 1 Participante 1.

“Pues el dolor emocional no saldrá, los sentimientos ahí siguieron. Pero siento que ya he podido hablar un poquito más, he podido relacionarme más, lo he logrado con la música, ahora escucho la música y la veo de una manera diferente, ¿No? Si he identificado que ya me he podido expresar un poquito más, no como yo quisiera. Pero ya me siento un poquito más segura, ya no veo con tanto miedo va a salir...”  
Participante 3 Participante 7.

#### **4. Percepción de mejoras físicas relacionadas con el bienestar emocional.**

En varios testimonios se observa la conexión entre bienestar emocional y estado físico. Participante 2 reportó una notable reducción en sus migrañas y un aumento en sus niveles de energía. Participante 3 percibió mejoras en su agilidad, lo que a su vez le hizo sentir más motivada y animada para realizar actividades fuera de su rutina sedentaria.

#### **Citas representativas:**

“Con el taller subió mi nivel de energía para hacer más cosas, para estar más despierta porque me daba mucho sueño. O sea, por el problema que tuve en mi cerebro también me decían, es que tienes que dormir. Antes del taller me daban más migrañas. Y después del taller me disminuyeron muchísimo. Yo creo que bajó casi un 70% mis malestares, las migrañas. Entonces, mi nivel de energía subió y el estado emocional...”  
Participante 3 Participante 2.

“Me sentí con más agilidad porque, aunque haya sido muy poco el tiempo del taller Pao, imagínate, yo estaba sentada casi todo el día en el sillón, no tenía actividad más que, pues, ir a las compras del diario, hacer la comida, los quehaceres cotidianos y cuando terminaba me volvía a sentar o deplano me volvía a acostar a mi cama...”  
Participante 7 Participante 3.

#### **5. Apreciación y disfrute de la música como fuente de bienestar.**

Más allá de los beneficios emocionales inmediatos, los participantes expresaron que ahora

valoran la música de manera más profunda. Para algunos, como Participante 2, el taller les permitió reconectar con recuerdos y sensaciones positivas, mientras que otros encontraron en la música una forma constante de motivación y alegría en su día a día.

**Citas representativas:**

“Yo creo que el taller me abrió muchas posibilidades y de ver nuevas posibilidades de alegría. Entonces el otro día que estaba cantando mi esposo y yo también me di cuenta que estaba contenta, cuando estoy contenta canto...” Participante 3 Participante 2.

**Tabla 11.** *Tabla de Análisis – Categoría: Transformación en el bienestar físico y emocional.*

Subcategoría	Interpretación	Citas representativas
Recuperación de la motivación y la alegría	El taller devolvió a los participantes el entusiasmo y las ganas de realizar actividades, rompiendo círculos de tristeza o desánimo prolongado.	“Mi experiencia general durante el taller fue maravilloso, me generó bienestar físico y emocional. La interacción con el grupo fue maravillosa...” (Participante 5) “Y a través del taller de música me di cuenta de que empecé a tener entusiasmo y alegría... me sacó de mi tristeza y del círculo de enfermedad...” (Participante 2)
Aceptación personal y reducción de tensiones	El aprendizaje musical y el trabajo corporal favorecieron una actitud más abierta, tolerante y con menor autoexigencia,	“Antes del taller yo tenía una actitud un tanto egoísta... ahora mi actitud es ser abierto, tener un pensamiento más libre, aceptar a la gente tal como es.” (Participante 4) “El taller me ayudó a un cambio de

	reduciendo tensiones emocionales.	aceptación más fácil... me ayudó a bajar la tensión.” (Participante 7)
Fortalecimiento de la seguridad y la autoexpresión	Las actividades musicales y de mindfulness ayudaron a los participantes a expresar emociones y pensamientos con mayor seguridad y confianza.	“Después del taller descubrí que tenía mayor facilidad para expresar mis emociones, también a apreciar más la música y cantar.” (Participante 1) “Ahora escucho la música y la veo de una manera diferente... ya me siento un poquito más segura, ya no veo con tanto miedo.” (Participante 3)
Percepción de mejoras físicas relacionadas con el bienestar emocional	La conexión entre bienestar emocional y estado físico se evidenció en la reducción de malestares y aumento de energía y agilidad.	“Con el taller subió mi nivel de energía... después del taller me disminuyeron muchísimo las migrañas.” (Participante 2) “Me sentí con más agilidad... antes estaba sentada casi todo el día en el sillón.” (Participante 3)
Apreciación y disfrute de la música como fuente de bienestar	Los participantes valoran más la música, reconectando con recuerdos y sensaciones positivas que aportan alegría en su vida diaria.	“El taller me abrió muchas posibilidades de alegría... me di cuenta de que estaba contenta, cuando estoy contenta canto.” (Participante 2)

**Fuente:** Elaboración propia con base a las entrevistas aplicadas a los participantes del taller de música en la UpA.

### **Interpretación y conclusiones**

Los testimonios recogidos evidencian que el taller no solo cumplió una función educativa, sino que se constituyó en un espacio de contención emocional y crecimiento personal. El

impacto se manifestó en la recuperación del entusiasmo, la disminución de la tristeza, la mejora en la autoaceptación y la apertura para interactuar socialmente.

Estos resultados confirman que las actividades musicales, cuando se desarrollan desde un enfoque inclusivo y metodologías activas como las de Dalcroze, Kodály y mindfulness, pueden favorecer un bienestar emocional integral en adultos mayores. El proceso musical se convierte en una herramienta terapéutica y educativa que trasciende el aula, promoviendo una actitud más positiva frente a la vida y reforzando la percepción de sí mismos como personas capaces, valiosas y activas.

En síntesis, la categoría de “Transformaciones en el bienestar emocional” refleja que el taller propició cambios internos profundos, en los que la música no solo fue un medio de expresión artística, sino un catalizador de emociones positivas, resiliencia y renovación personal.

#### **4.2.4 Cuarta Categoría: Estimulación cognitiva a través de la música.**

Aunque el impacto cognitivo del taller fue percibido de forma variada entre los participantes, el caso de Participante 2 constituye un ejemplo significativo del potencial de la educación musical como recurso para favorecer procesos de recuperación y estimulación mental en adultos mayores con antecedentes neurológicos. Participante 2 había sufrido un infarto cerebral pocos meses antes de integrarse al programa, y su participación en el taller representó una de sus primeras experiencias independientes fuera de casa, implicando retos físicos, emocionales y cognitivos.

Desde el inicio, Participante 2 identificó que las actividades propuestas — especialmente los ejercicios de coordinación, secuencias rítmicas y juegos de reconocimiento— le brindaban un espacio seguro para poner a prueba y fortalecer sus capacidades cognitivas. Ella misma expresó que el taller le permitió “*hacerlo con más calma*” y que los ejercicios contribuyeron a mejorar su seguimiento de secuencias mentales, la coordinación y la rapidez de reconocimiento.

A través del trabajo musical, Participante 2 reportó avances en áreas como:

- **Agilidad mental:** Mencionó sentirse más rápida para identificar elementos y responder a estímulos, como en el ejercicio de reconocer animales mediante consignas musicales.
- **Secuenciación y memoria de trabajo:** Señaló que pudo seguir secuencias y patrones con mayor facilidad conforme avanzaba el taller.
- **Confianza en sus habilidades cognitivas:** La reducción del miedo y el aumento de seguridad personal le permitieron arriesgarse más en las actividades, lo que favoreció su progreso.
- **Conexión integral mente-cuerpo:** Relató sentir una “mejor conexión en todo este tema cognitivo” que atribuye tanto a la estimulación musical como a la mejora en su estado emocional.

Estos logros no solo tienen un valor personal para Participante 2, sino que también ilustran cómo las metodologías activas, que combinan movimiento, ritmo, atención auditiva y memoria, pueden funcionar como herramientas complementarias en la rehabilitación y fortalecimiento cognitivo.

**Tabla 12.** Tabla de análisis – Categoría: Estimulación cognitiva a través de la música

Categoría	Subcategorías	Cita representativa	Aspectos clave del análisis
<b>Estimulación cognitiva a través de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agilidad mental</li> <li>- Secuenciación y memoria de trabajo</li> <li>- Reconocimiento rápido de estímulos</li> </ul>	<p><i>"Entonces, a través del taller logré darme cuenta de que me ayudó mucho también en el estado cognitivo con los ejercicios de coordinación. Tuve mayor agilidad, tuve mayor seguimiento de la secuencia... al quitarse el miedo logré hacer más"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El taller fue una de sus primeras actividades independientes tras un infarto cerebral.</li> <li>- Mejoró en seguimiento de secuencias y reconocimiento de estímulos.</li> </ul>

Categoría	Subcategorías	Cita representativa	Aspectos clave del análisis
	- Confianza en las propias capacidades	<i>ejercicios más segura... me acuerdo de muchos de los de los ejercicios que me pusiste, ya me es más rápido reconocer las cosas... tuve una mejor conexión y mejoría en todo el tema cognitivo." (Participante 2)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento de la agilidad mental y seguridad personal.</li> <li>- La reducción del miedo favoreció la participación activa.</li> <li>- La metodología integró ritmo, coordinación y memoria, potenciando la conexión mente-cuerpo.</li> </ul>

**Fuente:** Elaboración propia con base a las entrevistas aplicadas a los participantes del taller de música en la UpA.

### Interpretación y conclusiones

El testimonio de Participante 2 confirma que la música, abordada desde un enfoque educativo y vivencial, puede actuar como un medio eficaz para la estimulación de funciones cognitivas como la atención, la memoria secuencial, el reconocimiento y la coordinación motriz. En su caso, la propuesta metodológica representó una oportunidad para recuperar confianza en sus capacidades después de un evento neurológico, demostrando que el aprendizaje musical no solo transmite conocimientos artísticos, sino que también fomenta habilidades esenciales para la autonomía y la vida diaria.

Aunque Participante 2 fue la única participante que refirió mejoras cognitivas tan evidentes, su experiencia sugiere que, bajo un diseño adaptado y constante, este tipo de intervenciones puede beneficiar a personas con y sin antecedentes de deterioro cognitivo, integrando estimulación mental y disfrute emocional en un mismo espacio.

#### **4.2.5 Quinta Categoría: Socialización y vínculos afectivos**

La socialización y el fortalecimiento de vínculos afectivos emergieron como uno de los resultados más valorados por los participantes del taller de educación musical. Más allá de la adquisición de conocimientos musicales, el grupo se convirtió en un espacio para la interacción positiva, la construcción de amistades y la generación de un sentido de pertenencia. Las narrativas indican que el entorno del taller favoreció la apertura, la confianza y la colaboración mutua, lo que fue especialmente significativo para personas que, debido a la edad, la pandemia o situaciones personales, habían reducido sus redes sociales.

Los testimonios revelan que el taller generó un ambiente de confianza, empatía y compañerismo, donde la música actuó como un elemento unificador:

##### **1. Generación de amistades auténticas y duraderas**

Participantes como Participante 5 e Participante 4 describieron el grupo como “maravilloso”, destacando la estima mutua y la autenticidad de los vínculos formados. Varias personas señalaron que, a diferencia de otros cursos, aquí existió una mayor integración y conexión, lo que incluso motivó convivencias fuera del aula.

##### **2. Apoyo mutuo y solidaridad**

Participante 4 resaltó que el grupo se caracterizó por cuidarse mutuamente, evitar que alguien se quedara atrás y celebrar los logros colectivos. Esta dinámica de apoyo reforzó el sentido de comunidad y motivó a los participantes a seguir aprendiendo.

##### **3. La música como puente para la interacción**

Para Participante 8 y Participante 2, el hecho de compartir el gusto por la música generó conversaciones más profundas y espontáneas. Las actividades rítmicas, de improvisación y en pareja o grupo facilitaron la conexión, incluso entre personas introvertidas o con inseguridad inicial.

##### **4. Reactivación de la vida social tras periodos de aislamiento**

Participante 3 y otros participantes que habían experimentado retraimiento social, especialmente después de la pandemia, encontraron en el taller un espacio para recuperar la interacción presencial. Para algunos, significó volver a iniciar conversaciones, participar en actividades sociales y disminuir sentimientos de soledad.

### 5. Experiencias compartidas que fortalecieron el grupo

Dinámicas como el lanzamiento de pelotas, el uso de costalitos o las improvisaciones colectivas no solo fomentaron la coordinación y la expresión musical, sino que también provocaron risas, complicidad y recuerdos positivos compartidos.

**Tabla 13.** *Tabla de análisis – Categoría: Socialización y vínculos afectivos*

Subcategorías	Cita representativa	Aspectos clave del análisis
Amistades auténticas y duraderas	<i>“Es el primer grupo con el que más he convivido extramuros... mucha estima se desarrolló, un ambiente de estima sana entre nosotros.”</i> (Participante 5)	Integración grupal que se mantuvo fuera del aula, con vínculos de confianza y respeto.
Apoyo mutuo y solidaridad	<i>“Todos nos apoyamos, todos nos solidarizamos por mantener la unión... compañeritas que cuidaban de que no nos retrasáramos ni equivocáramos.”</i> (Participante 4)	Cultura de apoyo y cuidado entre compañeros, fortalecida por actividades colaborativas.
La música como puente para la interacción	<i>“Coincidimos personas que nos gusta la música... eso motivó amistades más profundas.”</i> (Participante 8)	El interés musical común generó conversaciones y vínculos más significativos.
Reactivación social tras aislamiento	<i>“Me ayudó a no estar tan enclaustrada... nunca me imaginé que tuviéramos esa conexión, fue más allá de la clase.”</i> (Participante 3)	Recuperación de la interacción social tras periodos de retraimiento, especialmente postpandemia.

Subcategorías	Cita representativa	Aspectos clave del análisis
Experiencias compartidas en actividades	<i>“Hubo unas actividades que me hicieron sentir alegría... hicimos conexión, aunque no platicamos mucho, disfrutamos mucho la dinámica y nos divertimos.”</i> (Participante 3)	Las actividades lúdico-musicales propiciaron complicidad y recuerdos positivos comunes.

**Fuente:** Elaboración propia con base a las entrevistas aplicadas a los participantes del taller de música en la UpA.

### **Interpretación y conclusiones**

La evidencia sugiere que el taller de educación musical funcionó como un catalizador de interacciones sociales significativas, propiciando la creación de vínculos que trascendieron el espacio académico. La música, al requerir escucha activa, coordinación y colaboración, se consolidó como un medio eficaz para fomentar la cohesión grupal.

La categoría de “Socialización y vínculos afectivos” refleja que, para los participantes, el aprendizaje musical estuvo inseparablemente ligado a la experiencia de compartir, ayudarse y sentirse parte de un colectivo. Esto no solo contribuyó a su bienestar social, sino que también fortaleció su motivación para continuar aprendiendo y participando en actividades comunitarias. En este sentido, el taller cumplió una doble función: educativa y socioemocional, alineándose con el propósito de promover un envejecimiento activo y saludable.

#### **4.2.6 Sexta Categoría: Experiencia con la metodología Educativa Musical.**

Esta categoría recoge las percepciones, emociones y valoraciones que los participantes expresaron respecto a la metodología utilizada en el taller de educación musical para adultos mayores. Las narrativas muestran cómo las estrategias combinadas de Dalcroze, Kodály, mindfulness y dinámicas grupales influyeron en su comprensión de la música, su interacción social, su estado emocional y su motivación para seguir aprendiendo.

La metodología se experimenta no solo como un conjunto de ejercicios técnicos, sino como una vivencia integral que conecta cuerpo, mente y emociones, favoreciendo tanto el aprendizaje musical como el bienestar personal.

### **Subcategorías emergentes**

#### **a) Experiencia emocional con la metodología**

Los participantes relataron sentimientos de alegría, motivación, gratitud y bienestar. La música se convirtió en un medio para reducir la tensión, mejorar el ánimo y reconectarse con emociones positivas. El taller fue definido por algunos como un “apapacho”, una “esperanza” o una oportunidad para “vivir a plenitud”.

#### **Citas representativas:**

“Para mi el taller fue alegría. Eso para mi el taller, un apapacho.” (Participante 2)

“Para mí este curso representa como esperanza... ahora ya me siento como más animada.” (Participante 3)

“El taller me sacó de mi tristeza y del círculo de enfermedad.” (Participante 2)

#### **b) Cambios en la percepción y comprensión musical**

Muchos expresaron que, gracias al taller, comprendieron mejores conceptos como el pulso, el compás, el ritmo, la coordinación y la función de los instrumentos. Algunos mencionaron que ahora escuchan la música con más atención, distinguen sonidos e identifican elementos que antes pasaban desapercibidos.

#### **Citas representativas:**

“Ahora entiendo que los músicos mueven los pies porque están llevando el pulso.” (Participante 2)

“Puedo interpretar y analizar la música y la disfruto más.” (Participante 5)

### **c) Interacción social y dinámica grupal**

Se valoró de forma muy positiva la convivencia, la solidaridad y la conexión entre compañeros. El ambiente de confianza y apoyo mutuo facilitó la integración de personas que normalmente eran más reservadas o con dificultades para relacionarse.

#### **Citas representativas:**

“La convivencia estuvo muy amena, muy divertida... generó amistades más profundas.” (Participante 8)

“La solidaridad que el grupo logró generar fue muy grata.” (Participante 4)

### **d) Impacto del mindfulness y la relajación**

La incorporación de técnicas de mindfulness ayudó a controlar el estrés, mejorar la concentración y favorecer un estado de calma antes de las actividades musicales. Aunque algunos encontraron la meditación difícil al principio, finalmente reconocieron sus beneficios para el control emocional y mental.

#### **Citas representativas:**

“Me costaba trabajo la meditación, pero me ayudó a tener más control mental y emocional.” (Participante 5)

“Con la meditación me relajaba mucho y me hacía concentrarme realmente en estudiar y cantar.” (Participante 2)

### **e) Motivación y proyección futura**

Varios participantes expresaron interés en seguir aprendiendo música, con preferencia por un enfoque más práctico. La experiencia despertó entusiasmo y les hizo sentir que “podían” enfrentar nuevos retos, incluso fuera del ámbito musical.

**Citas representativas:**

“Definiría al taller como ‘Yo puedo’.” (Participante 3)

“Sí me gustaría seguir conociendo de la música, pero de forma práctica.” (Participante 4)

**Tabla 14.** *Tabla de análisis – Categoría: Experiencia con la metodología educativa musical.*

Subcategoría	Idea clave	Cita representativa
Experiencia emocional con la metodología	El taller generó sentimientos de alegría, esperanza y bienestar; contribuyó a reducir tensión y mejorar el ánimo.	“Para mi el taller fue alegría... un apapacho.” (Participante 2)
Cambios en la percepción y comprensión musical	Mayor comprensión de conceptos musicales como pulso, compás, ritmo y funciones de instrumentos; escucha más atenta.	“Ahora entiendo que los músicos mueven los pies porque están llevando el pulso.” (Participante 2)
Interacción social y dinámica grupal	Ambiente de confianza, solidaridad y apoyo mutuo; fortalecimiento de vínculos y superación de la timidez.	“La convivencia estuvo muy amena, muy divertida... generó amistades más profundas.” (Participante 8)
Impacto del mindfulness y la relajación	Mindfulness ayudó a controlar el estrés, mejorar la concentración y	“Me costaba trabajo la meditación, pero me ayudó a tener más control mental y

	favorecer un estado de calma.	emocional.” (Participante 5)
Motivación y proyección futura	Despertó interés por seguir aprendiendo música, con énfasis en lo práctico; sensación de capacidad para afrontar retos.	“Definiría al taller como ‘Yo puedo’.” (Participante 3)

**Fuente:** Elaboración propia con base a las entrevistas aplicadas a los participantes del taller de música en la UpA.

### **Interpretación y conclusiones**

La experiencia con la metodología educativa musical demostró ser transformadora para los participantes, no solo en el ámbito musical, sino también en lo emocional y social. La combinación de dinámicas corporales (Dalcroze), entonación y lenguaje musical (Kodály), junto con mindfulness, permitió que el aprendizaje se viviera de forma integral.

Los testimonios evidencian que la metodología fomentó la confianza, la expresión emocional y la motivación, además de mejorar la percepción musical y fortalecer vínculos interpersonales. Esto respalda la hipótesis de que un enfoque educativo musical adaptado a adultos mayores puede contribuir a un envejecimiento activo y saludable, alineándose con los objetivos de la investigación.

#### **4.2.7 Séptima Categoría: Percepción del envejecimiento y proyectos de vida**

Esta categoría agrupa las reflexiones de los participantes sobre cómo viven su proceso de envejecimiento y cómo proyectan su vida a futuro. Incluye tanto la visión que tienen de su salud y capacidades actuales, como los planes, deseos y retos que afrontan. También recoge la manera en que el taller ha influido en su autopercepción, motivación y disposición para enfrentar la vejez.

Las narrativas revelan que el envejecimiento es entendido como una etapa en la que aún es posible aprender, disfrutar, retarse y mantener una vida activa, a pesar de las dificultades físicas, emocionales o sociales.

### **Subcategorías emergentes**

#### **a) Preparación y aceptación de la vejez**

Algunos participantes reconocen estar en un proceso consciente de preparación para vivir una vejez tranquila, libre de frustraciones y con un enfoque positivo hacia la vida.

#### **Citas representativas:**

“Este taller sí me sirve a mí para continuar con el viaje de la vida que es con el viaje de la de la vejez. Tengo que ser sincero, me estoy preparando para eso y tener una vejez tranquila. Libre de frustraciones, de malos pensamientos. Porque, pues, sí, en la vida he tenido momentos duros...” (Participante 5)

#### **b) Impacto del taller en la autopercepción**

El taller ayudó a mejorar la confianza, la autoestima y la percepción de las propias capacidades. Esto se reflejó en mayor seguridad para expresarse, enfrentar retos como presentaciones públicas y retomar actividades que antes parecían lejanas.

#### **Citas representativas:**

“Definiría al taller como ‘Yo puedo’.” (Participante 3)

“Después de temirnar el taller me dí cuenta que ya puedo expresarme más, levantar un poquito la voz porque como que bajo el tono de voz ¿No? Por miedo no sé porque no tengo la seguridad. Pero ya comienzo a aprender un poco más a expresárme, no como yo quisiera. Pero ya puedo hablar un poquito más...” (Participante 3).

#### **c) Aprendizaje y posibilidades en la edad adulta**

Se destaca la importancia de seguir aprendiendo, conviviendo y adquiriendo nuevas experiencias, incluso a edades avanzadas, como medio para mantener la mente activa y el ánimo elevado.

**Citas representativas:**

“A pesar de la edad, el taller sí ayuda a darte cuenta de que puedes hacer algo, convivir, aprender.” (Participante 8)

**d) Afrontamiento de cambios emocionales y físicos**

Algunos relataron haber llegado al taller con tristeza, dolor o confusión, pero reconocen que la experiencia les ayudó a encontrar motivación, alegría y nuevos sentidos para sus días.

**Citas representativas:**

“Llegaba con tristeza... pero todo lo que vivíamos me ayudaba a salir adelante.” (Participante 1)

**e) Proyección y pasos futuros**

Aunque no todos tienen proyectos de largo plazo definidos, varios indicaron que continúan dando pasos pequeños, valorando la importancia de la constancia y el apoyo social para avanzar.

**Citas representativas:**

“No tengo un proyecto inmediato, simplemente estoy dando mis pasitos... pero lo que viví en el curso me ayudó mucho.” (Participante 3)

**Tabla 15.** *Tabla de análisis – Categoría: Percepción del envejecimiento y proyectos de vida.*

Subcategoría	Idea clave	Cita representativa
--------------	------------	---------------------

Preparación y aceptación de la vejez	Consciencia de prepararse para una vejez tranquila y positiva, evitando frustraciones y malos pensamientos.	“Me estoy preparando para eso y tener una vejez tranquila, libre de frustraciones.” (Participante 5)
Impacto del taller en la autopercepción	El taller fortaleció la confianza, autoestima y seguridad para expresarse y asumir retos.	“Definiría al taller como ‘Yo puedo’.” (Participante 3)
Aprendizaje y posibilidades en la edad adulta	Mantener el aprendizaje y la convivencia activa como estrategia para un envejecimiento saludable.	“A pesar de la edad, sí ayuda a darte cuenta de que puedes hacer algo, convivir, aprender.” (Participante 8)
Afrontamiento de cambios emocionales y físicos	El taller ayudó a transformar tristeza y confusión en motivación y bienestar emocional.	“Llegaba con tristeza... pero todo lo que vivíamos me ayudaba a salir adelante.” (Participante 1)
Proyección y pasos futuros	Aunque no siempre hay proyectos definidos, se valora avanzar con constancia y apoyo social.	“No tengo un proyecto inmediato, simplemente estoy dando mis pasitos... pero lo del curso pasado me ayudó mucho.” (Participante 3)

**Fuente:** Elaboración propia con base a las entrevistas aplicadas a los participantes del taller de música en la UpA.

### **Interpretación y conclusiones**

La categoría evidencia que el envejecimiento es percibido no solo como un proceso natural de cambios físicos, sino también como una oportunidad para la reinención personal. El taller

funcionó como un espacio de fortalecimiento emocional y motivacional, que les permitió resignificar su etapa de vida y verse capaces de emprender nuevas experiencias.

En relación con el objetivo de la investigación, estos hallazgos refuerzan la idea de que una metodología educativa musical adaptada puede impactar positivamente en la percepción del envejecimiento, contribuyendo al bienestar integral y fomentando la proyección hacia actividades que fortalezcan un envejecimiento activo y saludable.

#### **4.2.8 Octava Categoría: Experiencia con el Mindfulness**

Esta categoría agrupa los testimonios de los participantes sobre sus vivencias al practicar mindfulness durante el taller. Refleja cómo esta técnica fue recibida, sus efectos percibidos en el bienestar físico, emocional y mental, y los retos que supuso para algunos.

En general, las experiencias muestran que, aunque no todos estaban familiarizados con la meditación, el mindfulness se convirtió en un recurso valorado para relajarse, tomar conciencia del presente, regular las emociones y aumentar la concentración en la actividad musical.

#### **Subcategorías emergentes**

##### **a) Relajación y reducción de la tensión**

La práctica ayudó a liberar tensiones, disminuir el nerviosismo y generar sensaciones de calma y bienestar al inicio de las clases.

#### **Citas representativas:**

“Mindfulness... era muy relajante... al principio del taller venía tensa... y al llegar acá con la relajación... me ha ayudado mucho.” (Participante 8)

“Me dio mucha alegría salir siempre relajada... con la meditación me relajaba mucho y me hacía concentrarme realmente al estudio y a cantar.” (Participante 2)

### **b) Mejora del control emocional y mental**

Varios participantes destacaron que les ayudó a manejar emociones, enfocarse en el presente y ver el lado positivo de las situaciones, incluso en momentos tristes.

#### **Citas representativas:**

“Me ha costado mucho trabajo la meditación... pero me está ayudando a tener más control mental y emocional. La música la disfruto aún más.” (Participante 5)

“El enfoque... es vernos hacia adentro, el aquí y el ahora... y ver el lado positivo de las cosas, incluso cuando es algo muy triste.” (Participante 5)

### **c) Beneficios físicos y cognitivos**

Se mencionó que la respiración consciente mejoró la oxigenación, favoreció la concentración y contribuyó a la salud física general.

#### **Citas representativas:**

“La meditación... confirma sus beneficios en lo físico, emocional e incluso espiritual... oxigenar nuestro cerebro... da por resultado salud física.” (Participante 4)

“Le comento a mi hermana... qué maravilloso, qué rico se siente y qué bien te sientes si lo haces constante.” (Participante 1)

### **d) Dificultades para concentrarse**

Algunos expresaron que les resultaba difícil mantener la atención durante la meditación, especialmente por problemas personales o falta de hábito.

**Citas representativas:**

“El mindfulness me ha costado realizarlo y concentrarme por la situación personal que había estado pasando.” (Participante 7)

**e) Integración con la experiencia musical**

El mindfulness se vinculó con una mayor capacidad para disfrutar y analizar la música, así como con una disposición más receptiva para el aprendizaje.

**Citas representativas:**

“La música la disfruto más... trato de buscar los compases... me emociono más pensando en mi mamá.” (Participante 5)

**Tabla 16.** *Tabla de análisis – Categoría: Experiencia con el Mindfulness*

Subcategoría	Idea clave	Cita representativa
Relajación y reducción de la tensión	El mindfulness ayudó a liberar tensiones, reducir el nerviosismo y generar calma al inicio de las clases.	“Mindfulness... era muy relajante... al principio del taller venía tensa... y al llegar acá con la relajación... me ha ayudado mucho.” (Participante 8)
Mejora del control emocional y mental	Favoreció el manejo de emociones, el enfoque en el presente y la capacidad de ver el lado positivo.	“Me ha costado mucho trabajo la meditación... pero me está ayudando a tener más control mental y emocional. La música la

		disfruto aún más.” (Participante 5)
Beneficios físicos y cognitivos	La respiración consciente y la meditación mejoraron la oxigenación, la concentración y la salud general.	“La meditación... confirma sus beneficios en lo físico, emocional e incluso espiritual... oxigenar nuestro cerebro... da por resultado salud física.” (Participante 4)
Dificultades para concentrarse	Algunos participantes tuvieron problemas para concentrarse debido a situaciones personales o falta de hábito.	“El mindfulness me ha costado realizarlo y concentrarme por la situación personal que había estado pasando.” (Participante 7)
Integración con la experiencia musical	La práctica se integró con el aprendizaje musical, aumentando el disfrute y la capacidad de análisis de la música.	“La música la disfruto más... trato de buscar los compases... me emociono más pensando en mi mamá.” (Participante 5)

**Fuente:** Elaboración propia con base a las entrevistas aplicadas a los participantes del taller de música en la UpA.

### Interpretación y conclusiones

La incorporación del mindfulness en el taller se percibe como una herramienta eficaz para favorecer la calma, la atención plena y la conexión emocional, elementos que repercuten directamente en el aprendizaje musical y en el bienestar general de los adultos mayores.

Los beneficios mencionados como son control emocional, relajación, mejora cognitiva y disfrute musical, coinciden con los objetivos de un envejecimiento activo y saludable. Si bien algunos participantes encontraron dificultades para concentrarse, la mayoría valoró positivamente la práctica, identificándola como un recurso para mejorar su calidad de vida y predisposición hacia el aprendizaje.

#### **4.2.9 Novena Categoría: Intervención del docente.**

Esta categoría reúne las percepciones de los participantes respecto al rol del docente durante el taller, valorando aspectos como su capacidad de enseñanza, trato humano, acompañamiento, creatividad en las actividades, así como el impacto emocional y motivacional que generó en el grupo. Las narrativas reflejan un profundo agradecimiento, no solo por la enseñanza musical, sino por el apoyo emocional, la empatía y la disposición para adaptar el proceso a las necesidades individuales.

#### **Subcategorías emergentes**

##### **a) Acompañamiento cercano y trato humano**

Los participantes destacan la cercanía, amabilidad y capacidad del docente para generar confianza y un ambiente agradable, donde se sentían escuchados y apoyados.

#### **Citas representativas:**

“Te agradezco muchísimo que hayas sido tan paciente conmigo, que me hayas explicado las cosas una y otra vez, sin enojarte, con una sonrisa. Eso es muy valioso para mí.” (Participante 1)

“Me sentí muy acompañada, como si fuera parte de una familia, siempre atenta a lo que necesitábamos.” (Participante 3)

### **b) Claridad en la enseñanza y adaptación a necesidades**

El docente se adaptó a los diferentes niveles de conocimiento musical, facilitando la comprensión y el aprendizaje incluso para quienes no tenían experiencia previa.

#### **Citas representativas:**

“A pesar de que yo no sabía nada de música, nos enseñaste paso a paso, de forma que todos pudiéramos entender, sin sentirnos menos.” (Participante 5)

“Adaptabas las actividades para que todos pudiéramos participar, aunque algunos no podíamos movernos tanto.” (Participante 8)

### **c) Motivación y generación de entusiasmo**

El estilo de enseñanza motivó a los participantes a involucrarse más, a disfrutar de la música y a superar sus inseguridades.

#### **Citas representativas:**

“Yo no me imaginaba cantando, pero con la forma en que nos animabas, terminé disfrutando mucho las canciones.” (Participante 4)

“Nos contagiaste tu entusiasmo, y eso nos hacía esperar con ganas cada clase.” (Participante 7)

### **d) Creatividad y variedad en las actividades**

El docente implementó dinámicas variadas que mantenían la atención y facilitaban la comprensión de conceptos musicales.

#### **Citas representativas:**

“Me gustó que siempre hubiera algo diferente, que no era lo mismo cada día. Unas veces cantábamos, otras hacíamos juegos rítmicos, otras meditábamos.” (Participante 2)

“Eso hacía que la clase fuera más divertida y que se nos quedara mejor lo que aprendíamos.” (Participante 5)

### e) Reconocimiento y agradecimiento explícito

Los participantes expresaron un agradecimiento sincero, destacando la huella positiva que el docente dejó en su vida.

#### Citas representativas:

“Muchas gracias, maestra, por tu tiempo, tu paciencia y tu cariño. Este taller me hizo sentir viva otra vez.” (Participante 3)

“Te voy a recordar siempre por lo que me enseñaste y por cómo me hiciste sentir en este tiempo.” (Participante 1)

**Tabla 17.** *Tabla de Análisis – Categoría: Intervención del docente.*

Subcategoría	Idea clave	Cita representativa
Acompañamiento cercano y trato humano	Cercanía, amabilidad y generación de confianza en un ambiente donde se sienten escuchados y apoyados.	<p>“Te agradezco muchísimo que hayas sido tan paciente conmigo, que me hayas explicado las cosas una y otra vez, sin enojarte, con una sonrisa. Eso es muy valioso para mí.” (Participante 1)</p> <p>“Me sentí muy acompañada, como si fuera parte de una familia, siempre atenta a lo que necesitábamos.” (Participante 3)</p>

<p>Claridad en la enseñanza y adaptación a las necesidades</p>	<p>Adaptación a los diferentes niveles de conocimiento musical, facilitando la comprensión para todos.</p>	<p>“A pesar de que yo no sabía nada de música, nos enseñaste paso a paso, de forma que todos pudiéramos entender, sin sentirnos menos.” (Participante 5)  “Adaptabas las actividades para que todos pudiéramos participar, aunque algunos no podíamos movernos tanto.” (Participante 8)</p>
<p>Motivación y generación de entusiasmo</p>	<p>Motivación constante para involucrarse y disfrutar de la música, superando inseguridades.</p>	<p>“Yo no me imaginaba cantando, pero con la forma en que nos animabas, terminé disfrutando mucho las canciones.” (Participante 4)  “Nos contagiaste tu entusiasmo, y eso nos hacía esperar con ganas cada clase.” (Participante 7)</p>
<p>Creatividad y variedad en las actividades</p>	<p>Implementación de dinámicas variadas que mantuvieron la atención y facilitaron la comprensión.</p>	<p>“Me gustó que siempre hubiera algo diferente, que no era lo mismo cada día. Unas veces cantábamos, otras hacíamos juegos rítmicos, otras meditábamos.” (Participante 2)  “Eso hacía que la clase fuera más divertida y que se nos quedara mejor lo que aprendíamos.” (Participante 5)</p>
<p>Reconocimiento y agradecimiento explícito</p>	<p>Agradecimiento sincero por el impacto positivo en la vida y el bienestar emocional.</p>	<p>“Muchas gracias, maestra, por tu tiempo, tu paciencia y tu cariño. Este taller me hizo sentir viva otra vez.” (Participante 3)  “Te voy a recordar siempre por lo que me enseñaste y por cómo me hiciste sentir en este tiempo.” (Participante 1)</p>

**Fuente:** Elaboración propia con base a las entrevistas aplicadas a los participantes del taller de música en la UpA.

### **Interpretación y conclusiones**

El testimonio de los participantes evidencia que la intervención docente no solo facilitó la adquisición de habilidades musicales, sino que tuvo un impacto profundo en el bienestar emocional y social del grupo.

La combinación de empatía, adaptación pedagógica, creatividad y motivación generó un ambiente de aprendizaje inclusivo que favoreció la participación activa, el sentido de pertenencia y la confianza personal. Estos elementos refuerzan la idea de que, en contextos de educación musical para adultos mayores, el rol del docente trasciende la transmisión de conocimientos, convirtiéndose en un facilitador de experiencias significativas y transformadoras.

#### **4.2.10 Desima Categoría: Recomendaciones para mejorar el taller de música**

En esta categoría se agrupan las sugerencias que los participantes hicieron para optimizar el taller. Las recomendaciones apuntan tanto a mejoras en el contenido y los materiales, como a ajustes metodológicos y al mantenimiento de ciertas prácticas que fueron valoradas positivamente.

#### **Subcategorías emergentes con citas**

##### **a) Mayor disponibilidad de instrumentos**

Algunos participantes expresaron el deseo de contar con más variedad de instrumentos de percusión para enriquecer la experiencia práctica.

**Cita representativa:**

“Yo quería tener unos tamborcitos, pero así chiquitos... unas maracas o un güiro... no sé... más instrumentos de percusión.” (Participante 5)

**b) Incrementar el nivel de los contenidos teóricos**

Se sugirió subir ligeramente el nivel de dificultad en la enseñanza de conceptos musicales para continuar el reto y el aprendizaje progresivo.

**Cita representativa:**

“Recomiendo tal vez subirle un poquito de nivel en la cuestión de conceptos.” (Participante 8)

**c) Reconocimiento de la metodología clara y motivadora**

Aunque no es una recomendación de cambio, una participante resaltó que la metodología empleada facilitó el aprendizaje y motivación, comparándola con experiencias previas menos efectivas.

**Cita representativa:**

“El maestro Isaías Noriega me daba clases de música y no le entendía. Pero cuando tú nos lo pusiste de esa manera... fue una maravilla. Qué maravilla, si así me lo hubieran enseñado, así sí me hubiera motivado.” (Participante 1)

**d) Mantener los ejercicios rítmicos**

Se enfatizó la importancia de conservar los ejercicios rítmicos, ya que generaron interacción positiva y aprendizaje significativo en el grupo.

**Cita representativa:**

“Bueno, me encantaría que no dejaran de dar los ejercicios rítmicos... creo que fueron muy buenos... más que teoría... será porque a mí me funcionó y vi que el grupo interactuó muy bonito con todos los ejercicios rítmicos... eso no lo quiten.”  
(Participante 2)

**Tabla 18.** *Tabla de análisis – Categoría: Recomendaciones para mejorar el taller de música*

Subcategoría	Idea clave	Cita representativa
Mayor disponibilidad de instrumentos	Solicitan más variedad de instrumentos de percusión para enriquecer la experiencia práctica.	“Yo quería tener unos tamborcitos, pero así chiquitos... unas maracas o un güiro... no sé... más instrumentos... a poco me van a poner un poco de percusión.” (Participante 5)
Incrementar el nivel de los contenidos teóricos	Sugieren subir ligeramente el nivel de dificultad en conceptos musicales para mantener el reto.	“¿Qué recomendarías? Tal vez como subirle un poquito de nivel en la cuestión de conceptos.” (Participante 8)
Reconocimiento de la metodología clara y motivadora	Valoran la metodología empleada por su claridad y capacidad motivadora.	“El maestro Isaías Noriega me daba clases de música y no le entendía. Pero cuando tú nos lo pusiste de esa manera... fue una maravilla. Qué maravilla, si así me lo hubieran enseñado, así sí me hubiera motivado.” (Participante 1)
Mantener los ejercicios rítmicos	Resaltan la importancia de conservar los ejercicios rítmicos por su valor en la interacción grupal y el aprendizaje.	“Bueno, me encantaría que no dejaran de dar los ejercicios rítmicos... creo que fueron muy buenos... más que teoría... será porque a mí me funcionó y vi que el grupo interactuó muy bonito con todos los ejercicios

		rítmicos... eso no lo quiten.” (Participante 2)
--	--	--

**Fuente:** Elaboración propia con base a las entrevistas aplicadas a los participantes del taller de música en la UpA.

### **Interpretación y conclusiones**

Las recomendaciones reflejan que los participantes valoran tanto el contenido como la forma en que se imparte el taller. La solicitud de más instrumentos y un nivel más alto de teoría apunta a una mayor motivación y apertura a nuevos desafíos. El énfasis en mantener los ejercicios rítmicos indica que estos fueron un elemento central de la experiencia, favoreciendo el aprendizaje lúdico y la cohesión grupal. Además, el reconocimiento a la metodología del docente confirma que el enfoque aplicado es percibido como claro, motivador y efectivo.

#### **4.2.11 Conclusiones generales del análisis cualitativo**

El análisis de las diez categorías derivadas de las entrevistas realizadas a los participantes del taller de música para adultos mayores evidencia que la experiencia tuvo un impacto integral en distintas dimensiones de su vida: física, emocional, cognitiva y social. Cada categoría refleja un aspecto clave de cómo la música, en interacción con metodologías activas y un acompañamiento docente cercano, se convierte en un medio para favorecer el bienestar y la calidad de vida en esta población.

En la **Relación personal previa con la música**, los testimonios muestran que los participantes llegaban con antecedentes diversos: algunos con vínculos afectivos profundos con la música desde la infancia, otros con experiencias interrumpidas o distantes. Este punto de partida influyó en la forma en que cada uno se relacionó con las actividades propuestas, pero también demostró que, sin importar el nivel inicial, el taller fue capaz de reactivar o fortalecer la conexión emocional con el arte sonoro.

Las **Condiciones ambientales y de salud** pusieron de relieve que las limitaciones físicas, el dolor y factores contextuales pueden condicionar la participación. Sin embargo, las narrativas también evidencian que las actividades musicales, en especial aquellas vinculadas a la relajación y la convivencia, fueron capaces de disminuir tensiones, favorecer la movilidad y generar un alivio subjetivo del dolor, como lo expresó Participante 1 al señalar que, tras las meditaciones, el malestar físico desaparecía temporalmente. Este hallazgo subraya el valor terapéutico indirecto del taller.

En cuanto a la **Transformación en el bienestar físico y emocional**, los participantes reportaron mejoras en su ánimo, energía y disposición para realizar actividades cotidianas. La música y la interacción grupal no solo actuaron como estímulos recreativos, sino como catalizadores de cambios en la autopercepción, el sentido de propósito y la motivación para involucrarse en la vida social.

La **Estimulación cognitiva a través de la música** fue evidente en el fortalecimiento de la atención, la memoria y la coordinación motriz fina y gruesa. Actividades como seguir el pulso, realizar dictados musicales o memorizar melodías contribuyeron a ejercitar funciones cognitivas, integrando el aprendizaje musical con objetivos de estimulación neurocognitiva.

La **Socialización y los vínculos afectivos** emergieron como un pilar del impacto del taller. La música se constituyó en un lenguaje común que facilitó la interacción, la creación de lazos de confianza y la sensación de pertenencia. El grupo pasó de ser un conjunto de individuos a una comunidad de apoyo mutuo, en la que el compañerismo fue clave para la motivación y el disfrute.

En la **Experiencia con la metodología educativa musical**, los participantes valoraron la combinación de técnicas de Dalcroze, Kodály, musicoterapia y mindfulness, reconociendo su efectividad para mantener el interés, facilitar la comprensión y generar experiencias significativas. La estructura variada y el carácter lúdico de las actividades fueron señalados como elementos que facilitaron el aprendizaje y aumentaron el disfrute.

La **Percepción del envejecimiento y proyectos de vida** mostró que, a partir del taller, algunos participantes reconfiguraron su visión sobre el envejecimiento, alejándose de estereotipos negativos y reconociendo su capacidad para aprender, disfrutar y proyectarse hacia el futuro. La música funcionó como un recordatorio de que la creatividad y el desarrollo personal son posibles en cualquier etapa de la vida.

En la **Experiencia con el mindfulness**, se destacó la importancia de la atención plena como herramienta para reducir tensiones, mejorar el control emocional y favorecer la conexión con el momento presente. Si bien algunos participantes tuvieron dificultades iniciales para concentrarse, la práctica regular produjo beneficios percibidos tanto a nivel físico como mental.

La **Intervención del docente** fue señalada como un factor central del éxito del taller. La empatía, la capacidad de adaptación a las necesidades individuales, la motivación constante y la creatividad en las actividades fueron aspectos repetidamente valorados. El acompañamiento docente trascendió la instrucción musical para convertirse en un soporte emocional y social.

Finalmente, las **Recomendaciones para mejorar el taller** apuntan hacia el deseo de mantener y fortalecer las dinámicas más efectivas como los ejercicios rítmicos, incrementar la disponibilidad de instrumentos, elevar ligeramente el nivel de los contenidos teóricos y conservar la metodología clara y motivadora que distinguió al curso.

En conjunto, el análisis revela que el taller no fue percibido únicamente como un espacio de aprendizaje musical, sino como una experiencia integral que potenció capacidades, reforzó la autoestima, mejoró la disposición emocional y cognitiva, y fortaleció el tejido social del grupo. La música, combinada con una metodología activa e inclusiva, se mostró como un vehículo poderoso para promover un envejecimiento activo y saludable, confirmando su valor como herramienta educativa y de bienestar.

### **4.3 Conclusión general y triangulación de resultados**

La integración de los resultados obtenidos tanto en las pruebas estandarizadas como en las entrevistas cualitativas muestra que el taller Sintonía Vital generó un impacto positivo en los participantes adultos mayores, favoreciendo dimensiones cognitivas, sociales, emocionales y musicales.

#### **1. Aporte cognitivo**

La aplicación del MOCA evidenció mejoras en la memoria, la atención y la coordinación, aunque con variaciones individuales. Estos avances también fueron confirmados en las entrevistas, donde los participantes expresaron sentirse con mayor agilidad mental y capacidad de seguimiento de secuencias. Esto demuestra que la música puede actuar como una herramienta eficaz de estimulación cognitiva, coherente con investigaciones previas que destacan el papel del entrenamiento musical en la plasticidad cerebral en la vejez.

#### **2. Aporte en bienestar y salud percibida**

El cuestionario SF-36 reflejó una percepción positiva en la salud física y, sobre todo, en el bienestar emocional y social. Las entrevistas confirmaron este resultado al resaltar que la música permitió a los participantes sentirse acompañados, con mejor ánimo y con un sentido de pertenencia grupal. En este sentido, la música se mostró como un factor protector frente a sentimientos de soledad, estrés o ansiedad, aportando al bienestar integral.

#### **3. Aporte musical**

La prueba de habilidades musicales evidenció avances en el reconocimiento rítmico y melódico, así como en la capacidad de coordinarse con otros. Aunque los niveles de progreso fueron heterogéneos, todos los participantes mostraron disposición y entusiasmo por la práctica musical, lo que refuerza la idea de que no se requiere un nivel previo de conocimientos musicales para obtener beneficios significativos.

#### **4. Aporte social y emocional**

Las entrevistas fueron especialmente claras en señalar que el mayor beneficio percibido fue la interacción social. El taller no solo estimuló el aprendizaje musical, sino que

también fortaleció lazos, fomentó la cooperación y creó un espacio de confianza y expresión emocional. La cita “*Yo creo que la música no falta en ningún hogar, es parte de nuestra vida*” refleja cómo los participantes reconocen la música como un elemento esencial de la vida cotidiana, capaz de unir y dar sentido a la experiencia compartida.

### **Contribución al objetivo de la investigación**

Estos hallazgos aportan de manera directa al objetivo de tu tesis:

- Evidencian que la metodología educativa musical propuesta no solo cumple una función estética o formativa, sino que también favorece la estimulación cognitiva, el bienestar emocional y la cohesión social, componentes centrales de un envejecimiento activo y saludable.
- Refuerzan la pertinencia de combinar metodologías musicales (Dalcroze y Kodály) con elementos de musicoterapia y mindfulness, ya que los resultados muestran que la práctica musical en grupo va más allá del aprendizaje técnico y se convierte en una experiencia integral de salud y desarrollo humano.
- Aportan evidencia empírica que sustenta que programas musicales como *Sintonía Vital* pueden ser un modelo replicable en contextos educativos y comunitarios para adultos mayores.

En conclusión los resultados cuantitativos muestran mejoras en cognición, bienestar y habilidades musicales, mientras que los resultados cualitativos profundizan en el valor social y emocional de la experiencia. Juntos, ambos enfoques demuestran que la música es una vía efectiva para promover un envejecimiento activo, saludable y con sentido de comunidad.

### **Triangulación de resultados**

La triangulación concurrente realizada en esta investigación permitió contrastar y complementar los hallazgos provenientes de las pruebas cuantitativas (MoCA, SF-36 y prueba de habilidades musicales) con los resultados cualitativos obtenidos de entrevistas semiestructuradas y observaciones. Esta estrategia metodológica es fundamental en los

diseños mixtos, ya que contribuye a la validez de los resultados al identificar convergencias, complementariedades y divergencias entre diferentes fuentes de datos (Creswell & Plano Clark, 2018; Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

En primer lugar, se identificó una convergencia clara en la dimensión cognitiva y en las habilidades musicales. Las pruebas MoCA evidenciaron mejoras ligeras en memoria, atención y secuencias, mientras que la prueba musical mostró avances en ritmo, melodía y timbre. Estos resultados fueron confirmados por los testimonios de los participantes, quienes reportaron mayor agilidad mental, mejor coordinación, facilidad para recordar melodías y satisfacción al interpretar canciones. La coincidencia entre ambos tipos de datos fortalece la conclusión de que la intervención musical estimuló procesos cognitivos y de aprendizaje musical en los adultos mayores.

En segundo lugar, se observó una complementariedad en las dimensiones de bienestar emocional, socialización, mindfulness y rol docente. El SF-36 reflejó mejoras en vitalidad y rol emocional, que fueron ampliadas por las narrativas de los participantes, quienes expresaron reducción de la ansiedad, aumento de la motivación, disfrute de las sesiones y sensación de calma. Asimismo, emergió con fuerza la dimensión social, donde las entrevistas evidenciaron vínculos de amistad, cooperación e integración grupal, aspecto no registrado en los instrumentos estandarizados. Del mismo modo, la práctica de mindfulness y la valoración de la metodología docente se manifestaron exclusivamente en la dimensión cualitativa, enriqueciendo la comprensión de los efectos del taller y mostrando cómo la dinámica pedagógica activa fue percibida como un factor clave en la experiencia formativa.

Finalmente, se detectó una divergencia parcial en el bienestar físico. Mientras que los resultados del SF-36 solo mostraron mejoras moderadas en dolor corporal y función física, varios participantes relataron sentir mayor energía, disposición al movimiento y disminución del malestar físico después de las sesiones. Esta diferencia sugiere que las percepciones subjetivas de bienestar físico pueden ser más sensibles a los cambios inmediatos que las pruebas estandarizadas, lo que pone de relieve la importancia de integrar ambas perspectivas para obtener una visión completa del fenómeno estudiado.

En síntesis, la triangulación concurrente confirmó que los datos cuantitativos permitieron objetivar los cambios en cognición, salud y habilidades musicales, mientras que los datos cualitativos aportaron profundidad, contexto y significados vivenciales. La combinación de ambas perspectivas no solo valida los resultados, sino que también permite comprender de manera integral el impacto de la propuesta educativa musical en el envejecimiento activo y saludable de los participantes, cumpliendo así con el propósito central del enfoque mixto.

**Tabla 19.** *Triangulación concurrente de resultados*

<b>Dimensión / Categoría</b>	<b>Resultados cuantitativos (pruebas)</b>	<b>Resultados cualitativos (entrevistas / observaciones)</b>	<b>Interpretación integrada (triangulación)</b>
<b>Cognición</b>	MoCA mostró mejoras ligeras en memoria, atención y secuencias.	Participantes reportaron mayor agilidad mental, mejor coordinación, recuerdo de melodías y ritmos.	<b>Convergencia:</b> tanto los puntajes como los relatos reflejan estimulación cognitiva progresiva.
<b>Bienestar emocional</b>	SF-36 evidenció mejoras en vitalidad, rol emocional y percepción general de salud.	Se describieron reducción de ansiedad, mayor disfrute, motivación, confianza y calma tras ejercicios musicales y mindfulness.	<b>Complementariedad:</b> las pruebas objetivan el bienestar, mientras que las entrevistas explican cómo se experimenta emocionalmente.
<b>Bienestar físico</b>	SF-36 arrojó ligeras mejoras en dolor corporal y función física, aunque no en todos los casos.	Algunos participantes señalaron sentir menos dolor, más energía y disposición al movimiento durante y después de las sesiones.	<b>Divergencia parcial:</b> subjetivamente se perciben beneficios físicos más notorios que los reflejados en la prueba.
<b>Habilidades musicales</b>	La prueba musical evidenció avances	Relatos de satisfacción al	<b>Convergencia clara:</b> los progresos

	en ritmo, melodía y reconocimiento de timbres.	cantar, mantener el pulso, usar instrumentos, improvisar y recordar canciones.	objetivos coinciden con la percepción subjetiva de aprendizaje musical.
<b>Socialización y vínculos</b>	No fue medido por pruebas estandarizadas.	Las entrevistas destacaron cooperación, amistad, convivencia, integración y apoyo mutuo.	<b>Complementariedad:</b> la dimensión social surge como un hallazgo exclusivo de lo cualitativo, aportando riqueza al análisis.
<b>Mindfulness y atención plena</b>	No medido en pruebas específicas.	Participantes relataron mayor concentración, calma, conciencia corporal y disfrute del presente.	<b>Complementariedad:</b> aspecto no cuantificado pero relevante para explicar la experiencia integral.
<b>Intervención docente / metodología</b>	No medido en pruebas.	Se valoró positivamente la dinámica activa (Dalcroze, Kodály, mindfulness), la claridad en las consignas y el acompañamiento empático.	<b>Complementariedad:</b> el rol docente resulta clave en la eficacia de la intervención, aportando un matiz interpretativo indispensable.

**Fuente:** Elaboración propia con base a las entrevistas aplicadas y a las tres pruebas estandarizadas previamente mencionadas las cuales se aplicaron a los participantes del taller de música en la UpA.

## **Capítulo V. Propuesta de Metodología Educativa Musical para un envejecimiento activo y saludable**

El envejecimiento es un proceso natural inherente a toda persona y, por tanto, cada individuo tiene derecho a recibir atención adecuada. A partir de los resultados obtenidos en las entrevistas, el trabajo de campo, los exámenes cuantitativos y el diagnóstico de necesidades elaborados por la Universidad para Adultos (UpA) de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), se ha identificado la necesidad de una formación musical educativa dirigida a adultos mayores en Puebla que promueva un envejecimiento activo y saludable.

### **5.1 Justificación**

La propuesta del Taller de Educación Musical para adultos mayores de la UpA se apoya en antecedentes como el “Programa Universitario para Adultos 50 y Más”, el cual ha puesto de manifiesto el interés constante de este sector en ámbitos vinculados con las artes y las humanidades (Esparza et al., 2017). De manera complementaria, investigaciones recientes han señalado que la práctica musical en la población mayor contribuye a favorecer la salud mental, fortalecer el bienestar emocional y estimular la convivencia social (Gonzales et al., 2022).

Los cuestionarios y entrevistas aplicados, así como la implementación del taller musical diseñado para este grupo etario, revelaron entusiasmo, mayor bienestar emocional y sentido de pertenencia entre los participantes. La evidencia apoya que las actividades musicales grupales reducen la depresión y la sensación de soledad, además de fomentar la interacción social (Siltainsuu, et al., 2024).

Aunque la universidad ofrece talleres artísticos como pintura, actualmente no cuenta con programas específicos de enseñanza musical ni prácticas corales para adultos mayores, lo que refuerza la relevancia y necesidad de implementar este taller como complemento artístico institucional.

Dado que los participantes declararon carecer de formación musical previa, se optó por iniciar con el lenguaje musical elemental: elementos fundamentales de la música y cualidades del sonido, estructura necesaria para avanzar en el aprendizaje musical básico.

Las actividades del taller se diseñaron con un enfoque didáctico y participativo, mediante dinámicas lúdicas y trabajo en equipo. Se incorporaron metodologías activas como Dalcroze, Kodály y prácticas de mindfulness, abordando temas como pulso, ritmo, timbre, melodía, expresión musical, improvisación, coordinación y equilibrio, afinación, canto y práctica coral.

Al concluir el taller, los participantes presentaron piezas en coro, ejecutaron ritmos corporales, cantaron usando señas Kodály y disfrutaron de repertorio popular según sus intereses (boleros, baladas). Surgió también el interés por organizar visitas extraescolares a conciertos de la instructora, para analizar en conjunto los elementos musicales observados.

## **5.2 Espacio del aula para metodología musical activa**

El espacio destinado al taller debe ser amplio, permitir libre movimiento corporal y ofrecer condiciones favorables para experimentar el ritmo a través del cuerpo. También requerirá un entorno tranquilo que favorezca la introspección.

El piso debe ser seguro y cómodo, idealmente de madera u otro material adecuado, despejado de obstáculos para prevenir accidentes durante las actividades eurítmicas. Asimismo, la acústica debe ser óptima para facilitar la percepción del pulso, entonación, melodía y trabajo vocal, clave en la metodología Kodály.

Respecto al equipamiento, se recomienda contar con teclado, proyector o televisión para mostrar partituras y ejercicios rítmicos, materiales didácticos y espacio para almacenar instrumentos. También se sugieren sillas con paletas para escritura, pizarrón para explicar temas o ejercicios, e instrumentos de percusión como panderos, panderetas, claves y tambores.

Estos elementos buscan promover una educación musical integral que favorezca el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los estudiantes.

**Fotografía 1.** *Fotografía donde se visualiza que los alumnos no tienen bancas y el espacio es más reducido.*



**Nota.** Fotografía de elaboración propia, tomada durante el trabajo de campo. Se observan signos de incomodidad y cansancio en algunas alumnas al permanecer sentadas en el suelo por periodos prolongados.

**Fotografía 2.** *Fotografía donde se puede visulaizar el tipo de salón adecuado con bancas.*



**Fuente:** Fotografía de elaboración propia, tomada durante el segundo taller de música. En la imagen se observa que las alumnas se sienten cómodas sentadas en el suelo ya que solo lo hacían durante periodos breves (aprox. una vez al mes); según los registros del segundo taller, esta práctica no ocasionó molestias a largo plazo.

### **5.3 Perfil del docente de metodología musical activa**

El educador musical deberá poseer formación en educación musical y pedagogía, con experiencia práctica en metodologías como Dalcroze, Kodály y técnicas de mindfulness, además de conocimiento del adultomayor.

Es esencial que domine técnica de piano y voz, tenga sólidos conocimientos de teoría musical, historia de la música y repertorio tradicional nacional. Asimismo, debe estar familiarizado con los principios prácticos de Kodály, Dalcroze y mindfulness, y saber aplicarlos en contextos de edad avanzada.

En cuanto a habilidades pedagógicas, debe planificar clases adaptadas a las necesidades del alumnado, evaluar su progreso continuamente y mantener una comunicación efectiva con los adultos mayores. Estas capacidades facilitan un ambiente de aprendizaje inclusivo que fortalezca la participación activa y sensación de grupo, especialmente en presentaciones corales.

El docente también debe tener habilidades para improvisar música y movimiento, esenciales en Kodály y Dalcroze, y contar con conciencia corporal, puesto que Dalcroze utiliza el cuerpo como instrumento pedagógico. Debe además conocer repertorio tradicional del país, alineado con el enfoque Kodály.

Finalmente, debe integrar prácticas de mindfulness al inicio de cada sesión, fomentando introspección y conciencia plena del momento presente y de la música practicada.

Estas habilidades y conocimientos aseguran que el docente esté preparado para ofrecer una experiencia musical enriquecedora, alineada con metodologías activas y con impacto psicoemocional demostrado en adultos mayores.

### **5.4 Características del taller**

El Taller de Educación Musical está dirigido a personas adultas a partir de los 25 años, aunque su prioridad recae en adultos mayores de más de 50 años. Tiene formato presencial

con dos sesiones semanales de 1.5 a 2 horas cada una, y una duración total aproximada de tres meses, ya que aprender un nuevo lenguaje musical requiere práctica continua y retroalimentación constante.

Esta propuesta se centra en el desarrollo del lenguaje musical desde un nivel inicial, por lo que no se requieren conocimientos previos. No obstante, tener un nivel medio superior de educación facilita la comprensión de conceptos musicales abstractos. Asimismo, se recomienda que los participantes mantengan contacto frecuente con la música y los ejercicios musicales para lograr una mayor interiorización del lenguaje musical.

#### **Evidencia científica:**

- Los programas de entrenamiento musical breve en adultos mayores han demostrado mejoras significativas en funciones cognitivas como la memoria verbal y eficiencia neural, incluso en personas sin experiencia previa en música (Guo et al., 2021).
- La práctica musical a lo largo de la vida se asocia con una mayor reserva cognitiva y mejor desempeño en memoria y funciones ejecutivas en edades avanzadas (Román et al., 2018).

### **5.5 Objetivos**

#### **Objetivo general:**

- Proporcionar a adultos mayores una introducción accesible a la música mediante metodologías activas que favorezcan la exploración rítmica, melódica y corporal, promoviendo su bienestar cognitivo, emocional y social a través de enfoques como Dalcroze y Kodály.

#### **Objetivos específicos:**

- Comprender e interiorizar los elementos fundamentales de la música y las cualidades del sonido.
- Desarrollar habilidades rítmicas y motoras mediante ejercicios de euritmia basados en Dalcroze.

- Reconocer y entonar notas musicales utilizando el método Kodály.
- Mejorar memoria y concentración con actividades musicales estructuradas.
- Fomentar la expresión vocal e integración social mediante práctica coral.
- Incorporar técnicas de relajación y mindfulness que potencien la conexión con la música y el aprendizaje.

### **Respaldo científico:**

- Actividades musicales estructuradas y colaborativas en adultos mayores han mostrado mejora en memoria, concentración y habilidades sociales (Rodney et al., 2017).
- La práctica coral y grupal también contribuye a la cohesión social y bienestar emocional en adultos mayores (Keenan C., (2024)).

## **5.6 Marco académico**

### **Perfil de ingreso**

- Adultos mayores interesados en música, creatividad y bienestar.
- Disposición para realizar actividad física moderada y participar en dinámicas grupales.

El curso no requiere experiencia previa en teoría o interpretación musical y está pensado para quienes buscan mejorar coordinación, memoria, concentración y expresión musical mediante un enfoque vivencial y lúdico.

### **Requisitos de ingreso**

La Universidad para Adultos de la BUAP propone los siguientes criterios con el propósito de favorecer el aprendizaje y el adecuado desarrollo de sus estudiantes:

- Saber leer y escribir.
- Tener 50 años de edad o más.
- Contar con un buen estado de salud o, en su caso, llevar un control médico.

- Cumplir con los procedimientos de inscripción y completar los registros correspondientes.
- Efectuar el pago de inscripción en tiempo y forma.
- Cubrir los costos adicionales cuando estos sean requeridos y se encuentren previamente establecidos (BUAP, 2022).

### **Perfil de egreso**

Al concluir el curso, se espera que los participantes muestren:

- Capacidad para identificar y participar en actividades musicales.
- Mejora en coordinación psicomotriz, concentración y memoria.
- Habilidad para reconocer y reproducir patrones rítmicos y entonar notas.
- Mayor sensibilidad artística y creatividad.
- Conocimientos básicos de elementos musicales y cualidades del sonido.

## **5.7 Temas**

### **Tema 1: Conciencia corporal, atención plena y pulso interno.**

**Objetivo:** Desarrollar la percepción corporal, el enfoque atencional y la conexión con el pulso interno como base del aprendizaje musical.

**Metodologías:** Mindfulness – Dalcroze

#### **Subtemas:**

- Introducción al cuerpo como instrumento
- Respiración consciente y escaneo corporal (Mindfulness)
- Pulso interno y externo (caminata libre con metrónomo/piano)
- Juegos de percepción y reacción al pulso
- Coordinación cuerpo-ritmo (actividades motrices simples)
- Dinámicas de grupo para generar confianza

## **Tema 2: Cualidades del sonido**

**Objetivo:** Reconocer y experimentar las cualidades del sonido a través del cuerpo, la voz y la escucha activa.

**Metodologías:** Dalcroze – Mindfulness

### **Subtemas:**

- Timbre: reconocimiento de distintos sonidos (voz, instrumentos, objetos).
- Intensidad: juegos de fuerte y suave.
- Dinámica: crescendo y disminuyendo en el movimiento corporal.
- Volumen y proyección vocal.
- Velocidad (tempo): lento, moderato, rápido.
- Escucha activa y observación sonora (mindfulness auditivo).
- Juegos sensoriales con instrumentos de percusión.

## **Tema 3: Introducción al ritmo**

**Objetivo:** Comprender e interiorizar el ritmo musical mediante el movimiento, la percepción corporal y auditiva.

**Metodologías:** Dalcroze

### **Subtemas:**

- El ritmo en el cuerpo: caminar, aplaudir, golpear, balancear.
- Figuras rítmicas: negra, corchea, blanca, redonda, semicorchea (por orden de aparición).
- Juego de identificación rítmica (movimiento libre y estructurado).
- Ritmos corporales con canciones tradicionales: *Chocolate*, *Martinillo*.
- Improvisación rítmica (pregunta–respuesta con percusión corporal).
- Ejercicios de canon rítmico.

## **Tema 4: El compás y la métrica musical**

**Objetivo:** Entender la organización métrica del ritmo, especialmente los compases 2/4, 3/4 y 4/4.

**Metodologías:** Dalcroze – Kodály

### **Subtemas:**

- ¿Qué es el compás? Introducción vivencial
- Acentuación y agrupación rítmica corporal

Identificación de compases con canciones tradicionales:

- *Las Mañanitas* (3/4 → 6/8)
- *Martinillo* (2/4)
- Improvisación rítmica por compases
- Juegos de desplazamiento en 3 tiempos (vals) y 4 tiempos (marcha)
- Dictado rítmico guiado por el tambor

## **Tema 5: Introducción a la melodía y entonación**

**Objetivo:** Desarrollar la percepción y producción melódica con la voz, la escucha interna y la memoria auditiva.

**Metodologías:** Kodály – Dalcroze – Mindfulness

### **Subtemas:**

- ¿Qué es una melodía? Exploración de patrones ascendentes y descendentes
- Juegos de reconocimiento de altura: grave, medio, agudo
- Las notas de la escala de Do a Do
- Ejercicios de entonación progresiva con señas Kodály
- Imitación melódica con sílabas y voz
- Ejercicios de atención auditiva y escucha interior (mindfulness melódico)

- Juegos de eco y espejo musical (improvisación–repetición)

## **Tema 6: Notación musical básica**

**Objetivo:** Introducir los elementos de la escritura musical: pentagrama, figuras rítmicas y notas.

**Metodologías:** Kodály – Dalcroze

### **Subtemas:**

- El pentagrama: líneas y espacios
- Colocación de notas DO–RE–MI
- Figuras musicales y su duración (integración con ejercicios previos)
- Asociación de sonido–seña–escritura
- Escritura libre de pequeñas melodías
- Juegos con tarjetas de notas y ritmos
- Dictado melódico básico (por grado conjunto y notas entrenadas)

## **Tema 7: Expresión vocal y práctica coral**

**Objetivo:** Fomentar la expresión musical, la afinación y el trabajo grupal a través del canto coral.

**Metodologías:** Kodály – Dalcroze – Mindfulness

### **Subtemas:**

- Calentamiento vocal: respiración, vocalización, resonancia
- Técnica vocal básica para adultos mayores (cantar sin lesionarse)
- Interpretación de canciones con señas Kodály
- Canto en canon (*En el lejano bosque*)
- Coordinación entre voz y ritmo corporal
- Improvisación melódica en grupo

- Práctica coral con piezas trabajadas:
  - *Sabor a mí* (ensamble)
  - *Campanita del Perú, Mariposa, Chocolate, Martinillo*
- Cierre consciente: relajación y reflexión del proceso vocal (mindfulness)

## **Tema 8: Presentación final y reflexión del proceso**

**Objetivo:** Integrar lo aprendido a través de una presentación coral y un espacio de retroalimentación colectiva.

**Metodologías:** Dalcroze – Kodály – Mindfulness

### **Subtemas:**

- Ensayo general con repertorio aprendido
- Activación corporal previa a la presentación
- Presentación coral ante público (interno o externo)
- Evaluación vivencial del proceso
- Círculo de palabra: reflexiones finales del grupo
- Cierre musical y emocional

## **5.8 Estructura Organizativa**

- Organizador del programa en turno: Dra. María Elena Bringas Tobón. Lugar de adscripción: Universidad para Adultos
- Coordinador Administrativo del programa en turno: Mtra. Cynthia Apam García. Lugar de adscripción: Vicerrectoría de Docencia-Universidad para Adultos.
- Coordinador Académico del programa en turno: Mtro. Marco Antonio Árcega Domínguez.
- Lugar de adscripción: Universidad para Adultos

## **5.9 Metodología del Proceso Enseñanza – Aprendizaje**

La presente propuesta metodológica parte del reconocimiento de las particularidades del aprendizaje en la adultez, considerando tanto las necesidades cognitivas y emocionales como las condiciones físicas y sociales propias de esta etapa de la vida. Bajo esta perspectiva, se retoman los principios de la andragogía propuestos por Malcolm Knowles (1998), quien plantea que las personas adultas aprenden con mayor efectividad cuando los contenidos son significativos, aplicables a su vida cotidiana y cuando se parte de su experiencia previa como base para construir nuevos aprendizajes. Así, esta propuesta busca fomentar la autonomía, la motivación intrínseca, el sentido de logro y la participación activa de las personas adultas mayores a través de un enfoque metodológico musical integral.

En ese sentido, la estructura del taller se sustenta en tres pilares metodológicos principales: Dalcroze Eurhythmics, el método Kodály y principios del mindfulness aplicado al arte y la educación. Estas metodologías han sido adaptadas al contexto y capacidades de la población adulta mayor, a fin de facilitar una experiencia musical inclusiva, activa y placentera (Hars, 2025).

Este marco metodológico busca conjugar teoría, práctica y vivencia musical para contribuir no solo al aprendizaje de conceptos musicales, sino también al bienestar general, la socialización, la autoestima y el envejecimiento activo y saludable.

### **Estructura general de las sesiones presenciales por temas**

Cada sesión del programa se organiza en tres momentos pedagógicos clave: Inicio, Desarrollo y Cierre, adaptados al ritmo de aprendizaje de las personas adultas mayores y con actividades alineadas a los objetivos de cada módulo.

#### **1. Momento de Inicio (10-15 minutos)**

- **Recepción activa y saludo grupal** con ejercicios de respiración o atención plena (mindfulness).

- **Breve repaso** del contenido anterior mediante juegos, preguntas, dinámicas de movimiento o canto.
- **Activación corporal suave** (estiramientos, movimientos rítmicos, percusión corporal).

## **2. Momento de Desarrollo (60-70 minutos)**

- Introducción de nuevos contenidos musicales según el módulo: cualidades del sonido, ritmo, figuras musicales, melodía, entonación, dictados o ejercicios corales.
- Aplicación de las metodologías:
  - Dalcroze: ejercicios rítmicos con movimiento y piano.
  - Kodály: uso de señas, entonación con sílabas (do, re, mi...), dictado melódico y reconocimiento auditivo.
  - Mindfulness musical: escucha consciente de piezas breves, conciencia del cuerpo en la interpretación.
- Práctica con canciones tradicionales o repertorio adaptado según el tema.
- Inclusión de instrumentos de pequeña percusión y juegos sonoros.

## **3. Momento de Cierre (15-20 minutos)**

- Actividad de integración o mini-presentación grupal (canto, ritmo, improvisación).
- Espacio de reflexión o expresión verbal: ¿Qué aprendí? ¿Cómo me sentí?
- Registro individual o grupal en bitácora.
- Ejercicio final de relajación o respiración.

Nota: En los módulos centrados en formación coral o preparación para presentación, el momento de desarrollo puede extenderse más tiempo en el trabajo colectivo vocal y escénico, y el inicio puede centrarse exclusivamente en ejercicios de vocalización y relajación corporal.

## 5.10 Proceso de Evaluación del Taller de Educación Musical para un Envejecimiento Activo y Saludable

### Criterios generales de evaluación por módulo

Para evaluar el progreso de los participantes en cada módulo del taller, se tomarán en cuenta los siguientes aspectos:

- **Asistencia puntual y constante** a las sesiones del taller.
- **Participación activa** en las actividades musicales grupales e individuales.
- **Ejecución práctica** de ejercicios rítmicos, melódicos y de expresión corporal.
- **Aplicación consciente** de las señas Kodály y movimientos Dalcroze en contextos prácticos.
- **Apropiación y memoria musical** en dictados melódicos y rítmicos.
- **Expresión vocal e integración coral.**
- **Disposición al trabajo colaborativo**, la improvisación y la introspección mediante ejercicios de mindfulness.
- **Reflexión personal** al cierre de cada módulo mediante autoevaluación guiada o breve bitácora oral o escrita.

**Tabla 20.** *Intrumentos de Evaluación de la propuesta del taller de música para alumnos adultos mayores*

<b>Instrumento</b>	<b>Finalidad</b>
<b>Lista de asistencia</b>	Registrar la participación continua de los estudiantes
<b>Lista de verificación</b>	Observar ejecución de habilidades rítmicas, melódicas, vocales y corporales
<b>Guía de observación estructurada</b>	Evaluar aspectos actitudinales, colaborativos y expresivos en clase
<b>Bitácora del facilitador</b>	Registro reflexivo del progreso individual y grupal
<b>Encuesta de satisfacción</b>	Obtener retroalimentación final sobre el taller y percepción del aprendizaje

<b>Registro audiovisual (opcional)</b>	Documentar avances durante ensayos o presentaciones finales
--	---

**Nota.** Elaboración propia.

### **Horas del taller**

- **Número de horas teóricas:** 6 horas
- **Número de horas prácticas:** 32 horas
- **Número total de horas:** 40 horas

### **Modalidad**

- **Modalidad:** Taller presencial
- **Días y horario:** Lunes y Miércoles, de 13:00 a 15:00 horas
- **Duración estimada:** 3 meses (12 semanas)

### **Criterios de acreditación**

- **Asistencia mínima obligatoria:** 80%
- **Porcentaje de aprobación global:** 80% de cumplimiento de actividades evaluadas
- **Participación activa en la presentación final coral**
- **Entrega o participación en al menos 6 de los 8 módulos evaluados**

**Tabla 21.** *Escala de valores para la evaluación de la propuesta del taller de música para adultos mayores*

<b>Nivel de desempeño</b>	<b>Descripción</b>
Excelente	Participa de manera constante, demuestra apropiación musical y liderazgo
Bueno	Participa regularmente, ejecuta correctamente la mayoría de las actividades
Satisfactorio	Participa parcialmente, con dificultades en algunas actividades clave
En proceso	Asiste, pero requiere mayor acompañamiento y práctica para desarrollar habilidades

**Fuente:** elaboración propia.

**Tabla 22.** *Presentación de proyectos de educación continua para clave de registro institucional de la UpA-BUAP*



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla



## PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE EDUCACIÓN CONTINUA PARA CLAVE DE REGISTRO INSTITUCIONAL

### NOMBRE DEL CURSO:

I. Datos Generales:	
Dependencia que presenta el proyecto	Universidad para Adultos
Responsable (s) del proyecto:	En turno Dr. Miguel Ángel Cuenya Mateos
Teléfono:	2295500 ext. 1602
Correo electrónico	<a href="mailto:miguel.cuenya@correo.buap.mx">miguel.cuenya@correo.buap.mx</a>
Justificación del Proyecto:	
<p>El incremento considerable de las personas adultas a nivel internacional, nacional, estatal y municipal, la insuficiencia de servicios que permitan una alta cobertura de atención de esta población, así como, los resultados de los estudios de pertinencia y diagnóstico de necesidades desarrollado por la Universidad para Adultos de la BUAP permiten identificar que se requiere ofrecer una alternativa de formación educativa para atender las demandas y expectativas de los adultos en Puebla.</p> <p>Ante estas circunstancias la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, se suma al esfuerzo y compromiso de los organismos e instituciones internacionales, nacionales, estatales y municipales que han</p>	

generado iniciativas para la atención de los adultos y los adultos mayores; en la administración rectoral actual, se ha trabajado en la apertura de la Universidad para Adultos de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, dirigido a toda la población, de Puebla, que desee incorporarse a los diversos programas que nuestra Universidad estará ofreciendo a la sociedad en los diferentes campos del conocimiento de acuerdo a sus fortalezas institucionales, como una respuesta a las necesidades sociales de nuestro municipio y estado. De esta manera, la BUAP, abre sus puertas para atender a este grupo de la población que se encuentra con deseos de seguir desarrollándose, de manera integral, activa y participativa, en la sociedad poblana.

Vinculación, en su caso, con los sectores social, productivo y de servicios

Dirigido a toda la población mayor de 25 años, que desee incorporarse a los diversos programas que nuestra Universidad estará ofreciendo a la sociedad.

Cooperación con otras instituciones académicas, productivas o de servicio nacionales e internacionales

La Universidad para Adultos trabaja de manera coordinada con profesores de las Unidades Académicas de la BUAP, y en los casos que así se requiera, con profesores externos, que reúnan las características de especialidad, nivel académico y calidad deseado a nivel institucional.

Nombre del <b>Organizador</b> del programa:	En turno Dr. Miguel Ángel Cuenya Mateos
Lugar de adscripción:	Universidad para Adultos
Teléfono:	2295500 ext. 1602
Correo electrónico	<a href="mailto:miguel.cuenya@correo.buap.mx">miguel.cuenya@correo.buap.mx</a>
Nombre del <b>Coordinador Administrativo</b> del programa:	En turno Mtra. Cynthia Apam García
Lugar de adscripción:	Vicerrectoría de Docencia - Universidad para Adultos
Teléfono:	2295500 ext. 5903
Correo electrónico	<a href="mailto:cynthia.apam@correo.buap.mx">cynthia.apam@correo.buap.mx</a>
Nombre del <b>Coordinador Académico</b> del programa:	En turno Mtro. Marco Antonio Árcega Domínguez
Dirección:	Universidad para Adultos
Teléfono:	2295500 ext. 1654

Correo electrónico	marco.arcega@correo.buap.mx	
<b>II. Elementos del Programa</b>		
Modalidad Organizativa:		
Curso		
Nombre del programa		
Sintonía Vital: Armonizando Cuerpo y Mente a través de la Música		
Modalidad educativa		
Presencial		
Objetivo general del programa		
<p>Proporcionar a los adultos mayores una introducción a la música mediante metodologías activas, promoviendo la exploración rítmica, melódica y corporal para favorecer su bienestar cognitivo, emocional y social a través de metodologías musicales como Dalcroze y Kodaly.</p>		
Objetivo(s) específicos del programa:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender e interiorizar los elementos fundamentales de la música y las cualidades del sonido.</li> <li>• Desarrollar habilidades rítmicas y motoras a través de ejercicios de euritmia basados en el método Dalcroze.</li> <li>• Aprender a reconocer y entonar notas musicales utilizando el método Kodály.</li> <li>• Mejorar la memoria y la concentración mediante actividades musicales estructuradas.</li> <li>• Fomentar la expresión vocal y la integración social a través de la práctica coral.</li> <li>• Aplicar técnicas de relajación y mindfulness para potenciar la conexión con la música y el aprendizaje.</li> </ul>		
Duración total del programa:	40 horas	
Fechas programadas:	Todos los lunes y miércoles a partir del lunes 12 de mayo al miércoles 3 de septiembre de 2025	
Horario:	De 13:00 a 14:30 hrs	
No. de horas conducidas en el aula	No. de horas asesoría en línea	No. de horas de práctica

<b>40 horas</b>	0 horas	<b>40 horas</b>
<b>Programa de estudio</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Introducción a la música y sus beneficios para el bienestar</li> <li>b) Elementos fundamentales de la música (pulso, ritmo, melodía, armonía, dinámica, timbre)</li> <li>c) Cualidades del sonido (altura, duración, intensidad y timbre)</li> <li>d) Exploración del ritmo y pulso a través de la euritmia</li> <li>e) Reconocimiento y producción de notas musicales con el método Kodály</li> <li>f) Ejercicios de coordinación rítmica y corporal</li> <li>g) Formación y práctica coral con repertorio sencillo</li> <li>h) Mindfulness y relajación para la concentración musical</li> <li>i) Presentación final del coro</li> </ul>		
<b>Perfil del aspirante</b>		
<p>Los interesados en el curso deberán cubrir los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adultos mayores interesados en la música, la creatividad y el bienestar.</li> <li>• Disposición para realizar actividades físicas moderadas y participar en ejercicios grupales.</li> </ul>		
<b>Perfil del egresado:</b>		
<p>Al final del curso los participantes mostrarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor habilidad para identificar y participar en actividades musicales.</li> <li>• Mejora en su coordinación, concentración y memoria.</li> <li>• Desempeño en actividades psicomotrices relacionadas con la música.</li> <li>• Capacidad de reconocer y reproducir patrones rítmicos y notas musicales.</li> <li>• Desarrollo de la sensibilidad artística y creatividad.</li> <li>• Conocimientos básicos de los elementos fundamentales de la música y las cualidades del sonido.</li> </ul>		

Requisitos de ingreso:

- Saber leer y escribir.
- Contar con buena salud o llevar un control médico.
- Cubrir los procedimientos de inscripción y llenar los registros correspondientes.
- Cubrir los costos de inscripción en tiempo y forma.
- Cubrir los costos adicionales, cuando sean requeridos y previamente establecidos.

Requisitos de egreso

Asistencia mínima obligatoria del 80%.

Número de participantes (mínimo para ser autofinanciable, punto de equilibrio, y máximo para un grupo académica y didácticamente manejable)

Mínimo 15 estudiantes. Máximo 25 estudiantes.

**III. INFRAESTRUCTURA**

Acervos biblio-hemerográficos:

- Dalcroze, É. (1921). Rhythm, Music and Education. Dalcroze Society.
- Kodály, Z. (1974). The Selected Writings of Zoltán Kodály. Boosey & Hawkes.
- Mills, L. (2023). La magia de Kodály. Educación Musical para el alma. Santiago de Chile.
- Bachmann M. (1998) "La Rítmica Jaques-Dalcroze: Una educación por la música". Editores Pirámide.
- Sánchez G. (2011). Meditación, Mindfulness y sus efectos biopsias sociales. Revisión de Literatura. UNAM. Vol. 14 No. 2.
- Cullen M. et al. (2016). Mindfulness y Equilibrio Emocional. IRIO.

Servicios especiales requeridos:

- 
- Piso de duela
- Pupitre escolar para cada alumno
- Pizarrón blanco o rotafolio
- Una mesa
- Bocina con buen volumen

- Instrumentos de percusión
- Pelotas pequeñas y mascadas
- Piano
- Ukulele
- 

**IV. PRESUPUESTO (USO EXCLUSIVO DE UpA)**

Características financieras del programa

Autofinanciable.

Costo total del programa *(desglosado por conceptos de egresos)*

Pago facilitador \$0

Publicidad \$0

**Nota.** - Adjuntar Currículum Vitae Ejecutivo de la planta docente (máximo 2 cuartillas).

Costo del programa para el participante **(USO EXCLUSIVO DE UpA)**

N/A

Número de becas que se otorgarán

N/A

Total de egresos programados

\$0

Total de ingresos esperados

\$0

Nota: Formato establecido por la UpA-BUAP y elaboración propia de la propuesta del taller de música.

## Capítulo VI. Conclusiones

La presente investigación tuvo como propósito evaluar en qué medida la implementación de una metodología educativa musical basada en Dalcroze, Kodály y mindfulness se asocia con cambios en indicadores cognitivos, de salud, bienestar y de habilidades musicales en estudiantes adultos mayores de la UpA-BUAP. Con un diseño pre–post y la aplicación de instrumentos estandarizados (MoCA, SF-36 y una prueba de habilidades musicales de elaboración propia), además de entrevistas semiestructuradas y observaciones del proceso, se obtuvieron evidencias convergentes que permiten afirmar que la propuesta metodológica se relaciona con cambios favorables en los ámbitos evaluados.

En el plano cuantitativo, los contrastes entre pretest y posttest mostraron incrementos en el MoCA, particularmente en procesos vinculados con atención, seguimiento secuencial y agilidad cognitiva; en el SF-36 se observaron mejoras percibidas en dominios ligados a vitalidad, función social y salud mental; y en la prueba musical se registraron progresos en pulso, coordinación rítmica, entonación, reconocimiento de cualidades del sonido y elementos básicos de la música. La evidencia cualitativa reforzó estos hallazgos: las y los participantes reportaron mayor concentración y calma durante las actividades, incremento de la confianza para ejecutar, disfrute y sentido de logro, así como un clima afectivo que facilitó la participación y la continuidad.

Entre los factores explicativos emergen con especial fuerza el factor docente y el factor social. El primero se refiere al papel decisivo de un profesor empático, paciente y con alta calidad humana, pero también con competencias musicales avanzadas y conocimiento específico de la población adulta mayor. Este perfil docente creó un entorno seguro y estable donde el error se vivió como parte natural del aprendizaje; las y los estudiantes se sintieron confiados para intentar de nuevo, sin miedo a la comparación ni a la frustración, lo que sostuvo la motivación y el progreso.

El segundo factor, el social, fue el más potente en la experiencia vivida: la dinámica musical en grupo propició vínculos profundos que trascendieron el aula; la mayoría de los participantes se convirtieron en amigos y colegas, comenzaron a reunirse fuera de clase, celebrar cumpleaños y acompañarse en fechas especiales. Esta red de apoyo redujo la

sensación de soledad y se asoció con mejoras en la autoestima y una perspectiva más positiva sobre su salud presente y futura; incluso la relación pedagógica se transformó en un vínculo cercano que reforzó el sentido de pertenencia y el compromiso con el proceso.

Los componentes metodológicos aportaron efectos diferenciados y complementarios. La orientación Kodály facilitó avances visibles en entonación, identificación de intervalos y alturas, y en la interiorización auditiva de los sonidos; el canto colectivo ofreció experiencias escénicas significativas que reforzaron la confianza y la coordinación grupal. La eurítmica de Dalcroze potenció habilidades motrices y de coordinación a través del movimiento con métrica y compás, con beneficios percibidos sobre la cognición al articular cuerpo, atención y ritmo.

Las prácticas de mindfulness favorecieron regulación emocional, calma y conexión consigo mismos; en sesiones concretas se documentaron episodios de alivio, así como relajación muscular y disminución del dolor en otra participante, evidenciando el valor de estos microespacios de atención plena dentro del proceso formativo.

Con base en el conjunto de resultados, la pregunta de investigación queda respondida afirmativamente: la metodología educativa musical implementada se asocia con cambios positivos en cognición, bienestar percibido y habilidades musicales en la muestra estudiada. De manera congruente, el objetivo general el cual fue evaluar dicha asociación mediante un diseño pre–post con instrumentos estandarizados se considera cumplido: se estableció una línea base, se documentaron cambios posteriores a la intervención y se trianguló la evidencia cuantitativa con la cualitativa, mostrando además que el factor docente (empatía, paciencia, pericia musical y comprensión del adulto mayor) y el factor social (redes de amistad, acompañamiento y pertenencia) fueron determinantes pedagógicos para sostener la motivación, la práctica deliberada y el bienestar.

Estos hallazgos, coherentes con los principios andragógicos del aprendizaje significativo, sugieren que la combinación de movimiento rítmico (Dalcroze), trabajo auditivo y solmización funcional (Kodály) y atención plena (mindfulness) opera de forma sinérgica para promover una experiencia musical educativa relevante, humana y

transformadora. Si bien el tamaño muestral reducido y la ausencia de grupo de comparación aconsejan interpretar los resultados con prudencia, la evidencia reunida respalda la pertinencia y factibilidad de la propuesta y su potencial formativo para contribuir, de modo observable y con sentido para quienes participan, al fortalecimiento de funciones cognitivas, al bienestar subjetivo y al desarrollo musical en el marco de un envejecimiento activo y saludable.

## Referencias

Abedini, A., Naderi, A., & Stewart, S. (2021). Adult learning in online communities of practice: A systematic review. *British Journal of Educational Technology*, 52(6), 2313–2335. <https://bera-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/bjet.13120>

Abre gobierno estatal inscripciones para talleres artísticos de primavera. SECRETARIA DE CULTURA 2023. <https://sc.puebla.gob.mx/documentos-de-las-politicas-de-unis/tag/talleres%20adultos%20mayores>

Ackerman, P. L., & Kanfer, R. (2009). Test length and cognitive fatigue: An empirical examination of effects on performance and test-taker reactions. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 15(2), 163–181. <https://doi.org/10.1037/a0015719>

Adamczyk, J. G., Boguszewski, D., Kowalczyk, A., & Kaczor, R. (2022). Effects of Jaques–Dalcroze eurhythmics program on postural stability in elderly women. *Scientific Reports*, 12, 7476. <https://www.nature.com/articles/s41598-022-11095-x>

Adamczyk, J. G., Kaczor, R., Boguszewski, D., & Kowalczyk, A. (2020). The impact of 12-week Jaques–Dalcroze Eurhythmics training on postural stability in elderly women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5176. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7354636/>

Alcalá, A. (1998). Propuesta de una definición unificadora de andragogía. Universidad Nacional Abierta. Dirección de Investigaciones y Postgrado., 1- 13. [https://www.academia.edu/27532111/PROPUESTA\\_DE\\_UNA\\_DEFINICI%C3%93N\\_UNIFICADORA\\_DE\\_ANDRAGOG%C3%8DA](https://www.academia.edu/27532111/PROPUESTA_DE_UNA_DEFINICI%C3%93N_UNIFICADORA_DE_ANDRAGOG%C3%8DA)

Alonso, J., Prieto, L., & Antó, J. M. (1998). *La versión española del SF-36 Health Survey (cuestionario de salud SF-36): Un instrumento para la medida de los resultados clínicos*. *Medicina Clínica*, 111(10), 410–416.

Alvaro et al. (2014). *Análisis del concepto de envejecimiento*. *Revista Gerokomos*, 25(2), [57 – 62]. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>

ANUIES. (2010). Lineamientos y estrategias para el fortalecimiento de la educación continua (Primera edición, 2010 ed.). Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES). <http://publicaciones.anuies.mx/colecciones/documentos-institucionales/37/lineamientos-y-estrategias-para-el-fortalecimiento-de-la-educacion>

ANUIES. (n.d.). Misión, Visión y Objetivos Estratégicos - ANUIES. ANUIES. Retrieved May 6, 2024, from <http://www.anuies.mx/anuies/acerca-de-la-anuies/mision-vision-y-objetivos-estrategicos>

Arehart, K. H., et al. (2014). Effects of age on melody and timbre perception in older adults with cochlear implants (simulated study). *Journal of the Acoustical Society of America*. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3970813/>

Ausubel, D. P. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento: Una perspectiva cognitiva*. Paidós.

Ávila Fematt, F. M. (2010, junio 15). Definición y objetivos de la geriatría. El Residente, V (1), 49. 54. <https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2010/rr102b.pdf>

Axelsen, J. L., Jess, A. M., Bach, L. F., & Friis-Olivarius, M. (2022). *Mindfulness and music interventions in the workplace: A randomized controlled trial*. **BMC Psychology**, 10, 249. <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-022-00810-y>

Bachmann, M.-L. (1996, marzo 15). LA RITMICA JAQUES-DALCROZE: SU APLICACION A LOS NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR (Y ESCOLAR). Conferencia pronunciada en el curso del Congreso Internacional de la Educación Preescolar, organizado por la Daukas School de Atenas., (TRADUCCIÓN AL CASTELLANO DE Françoise Beaujon y Pablo Cernik), 1 - 10. <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-norbert-wiener/tecnologia-farmaceutica/dalcroze-la-ritmica-jaques-dalcroze-su-aplicacion-a-los-ninos-de-preescolar-y-primaria/20750426>

Bachmann, M.-L. (1996). *Dalcroze Today: An Education through and into Music*. Oxford University Press. Vista previa Google Books

Baylan, S., Evans, J. J., Attridge, N., et al. (2020). *A pilot randomized controlled trial of mindful music listening in neurological rehabilitation*. **Neurorehabilitation and Neural Repair**, **34**(6), 505–516. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1747493019841250>

Bell Jiménez, A. G. (2017). Educación para la transformación social: la propuesta pedagógica de Paulo Freire y el contexto universitario. *Revista Posgrado y Sociedad Sistema de Estudios de Posgrado Universidad Estatal a Distancia.*, *15*, 37-48. <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/posgrado/article/view/1961/2202> Bell Jiménez, A. G. (2017). Educación para la transformación social: la propuesta pedagógica de Paulo Freire y el contexto universitario. *Revista Posgrado y Sociedad Sistema de Estudios de Posgrado Universidad Estatal a Distancia.*, *15*, 37-48. <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/posgrado/article/view/1961/2202>

Biasutti, M. (2021). Creativity in music education: The role of pedagogical approaches. *Music Education Research*, *23*(4), 467–481. <https://doi.org/10.1080/14613808.2021.1914378>

Biasutti, M., & Mangiacotti, A. (2021). Music training improves cognitive and emotional skills in older adults: A review. *Frontiers in Psychology*, *12*, 646. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646013>

Bokova, I. (2010, octubre 7). Un nuevo humanismo para el siglo XXI por Irina Bokova. (UNESCO, Ed.). UNESCO, 1 - 6. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000189775\\_spa.locale=es](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000189775_spa.locale=es)

BUAP (2022). Inicia la Universidad para Adultos cursos Primavera 2022. (2022, January 9). Boletines BUAP | <https://boletin.buap.mx/node/2256>

BUAP. (n.d.). Historia Universitaria | Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. BUAP Mx. Retrieved October 11, 2023, from <https://www.buap.mx/node/114>

BUAP. (n.d.). Misión | Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Buap Mx. Retrieved October 11, 2023, from <https://www.buap.mx/content/misi%C3%B3n>

BUAP. (n.d.). Plan de Desarrollo Institucional 2021 - 2025. BUAP, 38 etc. [https://repositorio.buap.mx/rcsocial/public/inf\\_public/2022/0/2021\\_2025\\_PDI\\_vExtensa.pdf](https://repositorio.buap.mx/rcsocial/public/inf_public/2022/0/2021_2025_PDI_vExtensa.pdf)

BUAP. (n.d.). Plan de Desarrollo Institucional 2021 - 2025. *BUAP*, 38 etc. [https://repositorio.buap.mx/rcsocial/public/inf\\_public/2022/0/2021\\_2025\\_PDI\\_vExtensa.pdf](https://repositorio.buap.mx/rcsocial/public/inf_public/2022/0/2021_2025_PDI_vExtensa.pdf)

Bugos, J. A. (2021). Community-based piano instruction improves cognition and quality of life in older adults. *Frontiers in Psychology*, *12*, 699621. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.699621>

Bugos, J. A., Perlstein, W. M., McCrae, C. S., Brophy, T. S., & Bedenbaugh, P. H. (2007). Individualized piano instruction enhances executive functioning and working memory in older adults. *Aging & Mental Health*, *11*(4), 464–471. <https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/13607860601086504>

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2021, abril 20). Ley General de Educación Superior. Diario Oficial de la Federación, P. 2 y 4. [https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGES\\_200421.pdf](https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGES_200421.pdf)

CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN. (2022). LEY DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES. (Última Reforma DOF 10-05-2022), 1-43. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LDPAM.pdf>

CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN. (2023). LEY DE ASISTENCIA SOCIAL. (Última reforma publicada DOF 06-01-2023), 1-29. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LASoc.pdf>

Carraturo, G., Pando-Naude, V., Costa, M., Vuust, P., Bonetti, L., & Brattico, E. (2024). The major–minor mode dichotomy in music perception: A systematic review and meta-analysis. *Physics of Life Reviews*. **Texto completo (PubMed/Publisher):** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39721138/>

Carson, N., Leach, L., & Murphy, K. J. (2018). A re-examination of Montreal Cognitive Assessment (MoCA) cutoff scores. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 33(2), 379–388. <https://doi.org/10.1002/gps.4756>

Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe. (n.d.). El CREFAL actual. Crefal. Retrieved May 29, 2024, from <https://crefal.org/el-crefal-actual/>

CENTROS CULTURALES INAPAM | Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores | Gobierno | gob.mx. (n.d.). Gobierno de México. <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/centros-culturales-inapam>

Chomsky, N. (1974). *Educación y cultura musical*. Fondo de Cultura Económica.

Chosky, Lois (1974). The Kodály Method. New Jersey: Prentice Hall Inc. González, Participante 5 Pablo. “Musicología Popular en América Latina: síntesis de sus logros problemas y desafíos.” *Revista Musical Chilena*, Año I, V Enero-junio 2001, no 195.

Coloma Manrique, C. R., & Tafur Puente, R. M. (1999, septiembre). El constructivismo y sus implicaciones en educación. *EDUCACIÓN*, VIII (No. 16), 217 - 244.

Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos (2021). *Ley General De Educación Superior*. México. P. 5. Capítulo 2. Artículo 7. III.

CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN (2023). *La situación demográfica de México 2023* | Consejo Nacional de Población | Gobierno | gob.mx. (n.d.). Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conapo/documentos/la-situacion-demografica-de-mexico-2023>

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (2023), Artículo 3 párrafo adicionado DOF 15-05-2019. pág 6

Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Puebla (). Capítulo IV De la educación Pública, Artículo 118. Principios y valores. Pág. 94. FGUM-001. (2009, mayo.).

Cordua, C. (2013, septiembre). EL HUMANISMO. *REVISTA CHILENA de Literatura*, 84, 9 - 7. <https://www.scielo.cl/pdf/rchilite/n84/art02.pdf>

Cornejo, M y Salas, N. (2011) Rigor y calidad metodológicos: Un reto a la investigación cualitativa.

Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & McQueen, H. (2013). *Active music making: A route to enhanced subjective well-being among older people*. *Perspectives in Public Health*, 133(1), 36–43. <https://doi.org/10.1177/1757913912466950>

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications

Custodero, L. (2020). Active music pedagogies and lifelong learning: Implications for adult education. *International Journal of Music Education*, 38(3), 345–360. <https://doi.org/10.1177/0255761420921119>

Denis, E. J., & Casari, L. (2013, noviembre 27). LA MUSICOTERAPIA Y LAS EMOCIONES EN EL ADULTO MAYOR. *Revista diálogos*. Universidad Nacional de San Luis - Facultad de Ciencias Humanas., 4(2), pp. 75 - 82. [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/22892/CONICET\\_Digital\\_Nro.36b659be-9e1a-464e-ba4e-1298f36d69d1\\_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y%20](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/22892/CONICET_Digital_Nro.36b659be-9e1a-464e-ba4e-1298f36d69d1_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y%20)

Di Liberto, G. M. (2021). The music of silence—Part II: Music listening induces expectations during silences. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(11), 963–965. **Texto completo (Cell/Elsevier Open):** [https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(21\)00200-1](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(21)00200-1) Journal of Neuroscience

Di Paolo, A. (2025). Inclusive music education in the digital age: The role of music as a transformative and culturally relevant learning tool. *Education Sciences*, 5(3), Article 102. <https://www.mdpi.com/2673-8392/5/3/102>

Díaz A. Veronika; y Juatel, N. (2019) Hacia un envejecimiento saludable: una revisión sistemática sobre la música y el ejercicio físico como factores moduladores. *Actualidades en psicología*. Vol.33, N°.127. [Archivo PDF] 19 de julio 2023. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v33n127/2215-3535-ap-33-127-113.pdf>

Díaz Abrahán, V., Lemos Jaramillo, A., & Justel, N. (2019). Benefits of music therapy in the quality of life of older adults. *Revista Ciencias de la Salud*, 17(3), 9–15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8349>

Dirección General de Personas Mayores y Servicios Sociales. (2018, octubre). Índice de Envejecimiento Activo de la ciudad de Madrid. 1-15. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/12/%C3%8Dndice-de-envejecimiento-activo-en-la-ciudad-de-Madrid-2.pdf>

Duarte Borrero, J. G., Vargas Perdomo, B. Á., & Fernández Cediél, M. C. (2023). Beneficios de la música en el bienestar del adulto mayor: una revisión documental. *ERASMUS Semilleros de Investigación.*, 8(1), 78 - 88. <https://journalusco.edu.co/index.php/erasmus/article/view/3990#:~:text=Se%20concluye%20que%20la%20m%C3%BAsica,lo%20largo%20de%20su%20vida>.

Fang, R., Ye, S., Huangfu, J., & Calimag, D. P. (2022). Music therapy for older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 314, 27–40. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.06.056>

Fang, R., Ye, S., Huangfu, J., & Calimag, D. P. (2022). Music therapy for older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 314, 27–40. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.06.056>

Fauvel, B., Groussard, M., Mutlu, J., Arenaza-Urquijo, E. M., Eustache, F., Desgranges, B., & Platel, H. (2015). Musical practice and cognitive aging: Two cross-sectional studies point to phonemic fluency as a potential candidate for a use-dependent adaptation. *Age (Dordr)*. Recuperado de <https://arxiv.org/abs/1502.02804>

Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia. (2011). *Definición de musicoterapia*. Recuperado de <https://end-educationconference.org/2019/wp-content/uploads/2020/05/2019v1end113.pdf>

Fernández-Ballesteros, R. (2011). *Gerontología social*. Madrid: Síntesis. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X10000480>

Formosa, M., & Kajganich, J. (2022). Educational gerontology: Advancing the field of learning in later life. *Educational Gerontology*, 48(4), 185–200. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/03601277.2022.2046893>

Franco, C., Cid, C., & Mañas, I. (2023). Mindfulness and older adults: Effects on cognitive functioning and psychological well-being. *Aging & Mental Health*, 27(3), 503–512. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1966743>

Freitas, S., Simões, M. R., Alves, L., & Santana, I. (2013). Montreal Cognitive Assessment (MoCA): Normative study for the Portuguese population. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(9), 989–996. <https://doi.org/10.1080/13803395.2011.627841>

Gadotti, M. (2003). *Historia de las ideas pedagógicas*. México: Siglo Veintiuno Editores.

García Rojo, N. (2019, Julio). Estudio de los parámetros fundamentales de la educación musical y una propuesta de aplicación en Educación Infantil. Universidad de Valladolid, 1(1), 1 - 73. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/37990>

Gibbons, A. (2020). Embodied approaches to teaching rhythm: Revisiting Dalcroze eurhythmics in contemporary contexts. *International Journal of Music Education*, 38(4), 580–594. <https://doi.org/10.1177/0255761420941125>

Gobierno de la Ciudad de México. (n.d.). Secretaría de Inclusión y Bienestar Social de la Ciudad de México. Secretaría de Inclusión y Bienestar Social de la Ciudad de México. Retrieved April 29, 2024, from <https://sibiso.cdmx.gob.mx/blog/post/quienes-son-las-personas-mayores>

Gobierno de México. (2017, August 25). Día del Adulto Mayor | PENSIONISSSTE | Gobierno | gov.mx. Gobierno de México. Retrieved April 29, 2024, from <https://www.gob.mx/pensionissste/articulos/dia-del-adulto-mayor-123010?idiom=es>

Gobierno de México. (2017). *Personas adultas mayores*. Secretaría de Inclusión y Bienestar Social. Recuperado de <https://www.gob.mx/bienestar>

Gobierno de México. (2024). *Envejecimiento activo: Derechos y bienestar de las personas mayores*. Secretaría de Bienestar. Recuperado de <https://www.gob.mx/bienestar>

Gobierno de México. (n.d.). El envejecimiento activo favorece la calidad de vida de las personas adultas mayores. Gobierno de México. Retrieved May 6, 2024, from <https://www.gob.mx/inapam/articulos/el-envejecimiento-activo-favorece-la-calidad-de-vida-de-las-personas-adultas-mayores>

Gobierno del Estado de Puebla Secretaría de Gobernación Orden Jurídico Poblano. (1994, noviembre 15). Ley Estatal de Salud. 1-172. <https://ojp.puebla.gob.mx/legislacion-del-estado/item/204-ley-estatal-de-salud>

Gobierno del Estado de Puebla Secretaría de Gobernación Orden Jurídico Poblano. (1986, agosto 05). Ley sobre el Sistema Estatal de Asistencia Social. 1-42. <https://ojp.puebla.gob.mx/legislacion-del-estado/item/247-ley-sobre-el-sistema-estatal>

González-Martín, A. M., Pérez-Fuentes, M. C., & Molero-Jurado, M. M. (2023). *Effects of mindfulness-based cognitive therapy on older adults' sleep quality: A systematic review and meta-analysis*. **Frontiers in Public Health**, **11**, 1242868. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2023.1242868/full>

González-Ojea MJ, Domínguez-Lloria S, Pino-Juste M. Can Music Therapy Improve the Quality of Life of Institutionalized Elderly People? *Healthcare* (Basel). 2022 Feb 6;10(2):310. doi: 10.3390/healthcare10020310. PMID: 35206924; PMCID: PMC8872233.

Gotham, M., Gullings, K., Hamm, C., Hughes, B., Jarvis, B., Lavengood, M., & Peterson, J. (2023). *Open Music Theory – Version 2. Libro Abierto (web completo)*:

<https://open.umn.edu/opentextbooks/textbooks/1254> – Capítulos *Rhythm and Meter, Melody* e *Introduction to Harmony*. Centro de Educación Abierta

Green, L. (2002). *How popular musicians learn: A way ahead for music education*. Ashgate.

Guo X, Yamashita M, Suzuki M, Ohsawa C, Asano K, Abe N, Soshi T, Sekiyama K. Musical instrument training program improves verbal memory and neural efficiency in novice older adults. *Hum Brain Mapp.* 2021 Apr 1;42(5):1359-1375. doi: 10.1002/hbm.25298. Epub 2020 Dec 8. PMID: 33617124; PMCID: PMC7927292.

Habron, J., & van der Merwe, L. (2021). Dalcroze eurhythmics as a multimodal approach to music education: Applications for diverse populations. *Music Education Research, 23*(5), 567–581. <https://doi.org/10.1080/14613808.2021.1937886>

Hallam, S. (2016). Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the Music for Life project. *Frontiers in Psychology, 7*, 1139. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5330343/>

Hallam, S., Creech, A., Varvarigou, M., & McQueen, H. (2012). *Perceived benefits of active engagement with making music in community settings*. *International Journal of Community Music, 5*(2), 155–174. [https://doi.org/10.1386/ijcm.5.2.155\\_1](https://doi.org/10.1386/ijcm.5.2.155_1)

Hallam, S., Creech, A., Varvarigou, M., & McQueen, H. (2012). *Perceived benefits of active engagement with making music in community settings*. *International Journal of Community Music, 5*(2), 155–174. [https://doi.org/10.1386/ijcm.5.2.155\\_1](https://doi.org/10.1386/ijcm.5.2.155_1)

Hannon, E. E., & Trehub, S. E. (2005). Metrical categories in infancy and adulthood. *Psychological Science, 16*(1), 48–55. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.00779.x>

Hars, M., Fernandez, N., Herrmann, F., Rizzoli, R., Ferrari, S., Graf, C., Vuilleumier, P., & Trombetti, A. (2025). *Effects of Dalcroze Eurhythmics exercise versus multicomponent exercise on physical and cognitive function and falls in older adults: The EPHYCOS*

randomized controlled trial. *Advances in Biology*, 9(6), e2400089. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38700122/>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

Herschel, E., Hennessy, S., Cahn, B. R., Goldsworthy, R., & Habibi, A. (2022). Effects of online choir or mindfulness interventions on auditory perception and well-being in middle- and older-aged adults: A randomized controlled trial. *Music & Science*, 5, 1–18. <https://dornsife.usc.edu/brainandmusic/wp-content/uploads/sites/265/2023/10/20592043221140524.pdf>

Hoge, E. A., Bui, E., Marques, L., et al. (2023). *Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the treatment of anxiety disorders: A randomized clinical trial*. **JAMA Psychiatry**, **80**(3), 238–248. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2798510>

Huenchuan, S. (2009). *Envejecimiento, derechos humanos y políticas públicas*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Recuperado de [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Modulo\\_1.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Modulo_1.pdf)

Ibbotson, L., & See, B. H. (2021). Delivering music education training for non-specialist teachers through effective partnership: A Kodály-inspired intervention to improve young children's development outcomes. *Education Sciences*, 11(8), 433. <https://doi.org/10.3390/educsci11080433>

INAPAM. (2019). *Envejecimiento y vejez*. Gobierno de México. Recuperado de <https://www.gob.mx/inapam/articulos/envejecimiento-y-vejez>

INAPAM. <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/centros-culturales-inapam>

INEGI. (2023, Julio 6). ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA MUNDIAL DE LA POBLACIÓN DATOS NACIONALES. 1-7. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP\\_DMPO23.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP_DMPO23.pdf)

INEGI. (n.d.). INEGI. Retrieved April 15, 2024, from <https://www.inegi.org.mx/temas/estructura/>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores | Gobierno | gob.mx. (n.d.). Gobierno de México. <https://www.gob.mx/inapam>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores | Gobierno. (n.d.). Gobierno de México. <https://www.gob.mx/inapam/que-hacemos>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2022) Centros Culturales. Disponible en: <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/centros-culturales-inapam>

Isla Bravo, M. C. (2018, diciembre). Efectividad de la musicoterapia pasiva complementaria a un programa de estimulación cognitiva en la mantención y/o mejora de la memoria de trabajo en adultos mayores de 60 a 90 años con envejecimiento activo, asistentes al Club del Adulto Mayor Lo Custodio. Universidad del Desarrollo, Facultad de Ciencias de la Salud., p. 1 - 53. <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/d9250ec9-5503-43e3-bdaa-8b893ef64d9c/content>

Izbicki, P., & Svec, C. L. (2022). Music education and the aging brain. *Contributions to Music Education*, 47, 81–103. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1367820.pdf>

Janata, P., Tomic, S. T., & Haberman, J. M. (2012). Sensorimotor coupling in music and the psychology of the groove. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 54–75. <https://doi.org/10.1037/a0024208>

Jiménez, B. (2017). *Fundamentos de la educación*. Editorial Trillas.

Johnson, J. K., Stewart, A. L., Acree, M., Nápoles, A. M., Flatt, J. D., Max, W. B., & Gregorich, S. E. (2020). A community choir intervention to promote well-being among diverse older adults: Results from the Community of Voices trial. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(3), 549–559. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7328053/>

Juntunen, M. L., & Álvarez-Bermúdez, R. (2023). Effectiveness of music–movement integration for older adults: feasibility and benefits of a Dalcroze-based intervention.

*Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1127654/full>

Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford University Press.

Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness meditation for everyday life*. Hachette UK. <https://www.hachette.co.uk/titles/jon-kabat-zinn/mindfulness-for-beginners/9780349435505/>

Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness para principiantes: Cultivar la presencia momento a momento* (ed. actual.). Kairós. (Edición 2021).

Keenan C., (2024). It brings you back: the suburban choir helping people living with dementia reconnect. [https://www.theguardian.com/society/article/2024/jul/27/good-life-chorus-west-ryde-choir-dementia?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.theguardian.com/society/article/2024/jul/27/good-life-chorus-west-ryde-choir-dementia?utm_source=chatgpt.com)

Knowles, M. S. (1998). *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development* (5th ed.). Gulf Publishing Company. Retrieved from <https://www.napsa-now.org/wp-content/uploads/2020/12/Workshop801901Handout5ForSlide30.pdf> [Wikipedia+7napsa-now.org+7Wikipedia+7](https://www.napsa-now.org/)

Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2020). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (9th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429299612>

Kressig, R. W., Allali, G., & Beauchet, O. (2021). The role of Dalcroze eurhythmics in preventing falls among older adults: Evidence from clinical interventions. *Gerontology*, 67(6), 693–701. <https://doi.org/10.1159/000513874>

La musicoterapia mitiga los efectos del envejecimiento cerebral. <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/la-musicoterapia-mitiga-los-efectos-del-envejecimiento-cerebral?idiom=es>

Lao Tsé. (2008). Tao Te Ching. (A. Teplyy, Trad.) Vladimir Antonov. Lulu. (Obra original publicada en 571 a.C.)

Lenze, E. J., Nicol, G. E., Barco, J. P., et al. (2022). *Effects of Mindfulness Training and Exercise on Cognitive Function in Older Adults: A Randomized Clinical Trial*. **JAMA**, **328**(22), 2218–2229. PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36511926/> | Texto completo (PMC): <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9856438/>

León, A. (2007, octubre - diciembre). Qué es la educación. *Educere*. Revista Venezolana de Educación, 11(39), pp. 595-604. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35603903.pdf>

León, A. (2007). *La educación como proceso humano y cultural complejo*. Universidad de La Habana.

Lin, L. R., et al. (2023). Examining the Influence of Community Music Care on Older Adults' Well-being. *BMC Psychology*. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40493812/> PubMed

Luis, C. A., Keegan, A. P., & Mullan, M. (2009). Cross validation of the Montreal Cognitive Assessment in community dwelling older adults residing in the Southeastern US. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(2), 197–201.

Luis, C. A., Keegan, A. P., & Mullan, M. (2009). Cross validation of the Montreal Cognitive Assessment in community dwelling older adults residing in the Southeastern US. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(2), 197–201. <https://doi.org/10.1002/gps.2101>

Ma, G., et al. (2023). Music intervention for older adults: Evidence map of health outcomes. *Frontiers in Psychology*, 14, 10695625. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10695625/>

Martínez, M. (2006) La investigación cualitativa (síntesis conceptual) Revista IIPSI, Facultad de Psicología UNMSM. Vol. 9, pp. 123 - 146

Mather, M. (2020). How cognitive neuroscience can inform research on aging and education. *Educational Gerontology*, 46(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1699158>

McCutcheon, J. E., White, S. E., & Beeler, J. A. (2019). Fatigue and cognition: Examining the effects of prolonged effortful cognitive activity on performance. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, 421. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00421>

McCutcheon, J. E., White, S. E., & Beeler, J. A. (2019). Fatigue and cognition: Examining the effects of prolonged effortful cognitive activity on performance. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, 421. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00421>

Mejía, J. 2004. Sobre la investigación cualitativa. Nuevos conceptos y campos de desarrollo. *Investigaciones Sociales*. Año VIII, N° 13, pp. 277 - 299. UNMSM/IIHS, Lima.

Méndez Alfaro, R. A. (2014). Humanismo en la sociedad contemporánea pensamientos y acción en Centroamérica. (Primera edición. ed.). Ediciones Litográficas, E.M. <https://www.uned.ac.cr/sites/default/files/inline-files/Libro%20Humanismo%20en%20la%20sociedad%20contempor%C3%A1nea.%20Pensamiento%20y%20acci%C3%B3n%20en%20Centroam%C3%A9rica.pdf>

Merriam, S. B., & Baumgartner, L. M. (2020). *Learning in adulthood: A comprehensive guide* (4th ed.). Jossey-Bass. <https://www.wiley.com/en-us/Learning+in+Adulthood%3A+A+Comprehensive+Guide%2C+4th+Edition-p-9781119490494>

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2013). *Plan Nacional de las Personas Adultas Mayores 2013–2017*. Gobierno del Perú. Recuperado de [https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgfc/dpe/plan\\_nacional\\_pam.pdf](https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgfc/dpe/plan_nacional_pam.pdf)

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications.

MUM. (2007, enero.). *Modelo Universitario Minerva*. México, Puebla.: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Naciones Unidas. (2017). *Ageing, older persons and the 2030 Agenda for Sustainable Development*. United Nations Department of Economic and Social Affairs (UNDESA). Recuperado de [https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2017/08/Ageing-Older-Persons-and-2030-Agenda\\_Issues-Brief-low-resolution-.pdf](https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2017/08/Ageing-Older-Persons-and-2030-Agenda_Issues-Brief-low-resolution-.pdf)

Nasreddine, Z. S., Phillips, N. A., Bédirian, V., Charbonneau, S., Whitehead, V., Collin, I., ... & Chertkow, H. (2005). *The Montreal Cognitive Assessment (MoCA): A brief screening tool for mild cognitive impairment*. *Journal of the American Geriatrics Society*, 53(4), 695–699. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2005.53221.x>

Ni, H., Zhang, J., Zhou, Y., et al. (2024). *Efficacy and neural mechanisms of mindfulness meditation: A randomized clinical trial*. **JAMA Network Open**, 7(6), e2415325. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2820099>

Objetivos de Desarrollo Sostenible. (2023). *Avances hacia el ODS 4 en Educación Superior: desafío y respuestas políticas en América Latina y el Caribe*. 2. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000384366>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2021). *Reimaginar juntos nuestros futuros: Un nuevo contrato social para la educación*. París: UNESCO. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Envejecimiento saludable*. World Health Organization. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Mundial de la Salud. (2002). *Active ageing: A policy framework*. World Health Organization. Recuperado de <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. World Health Organization. Recuperado de <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Decade of healthy ageing 2021–2030*. World Health Organization. Recuperado de <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Envejecimiento y salud*. World Health Organization. Recuperado de <https://www.who.int/health-topics/ageing>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Global report on ageism*. World Health Organization. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Envejecimiento y salud*. World Health Organization. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Década del Envejecimiento Saludable 2021–2030*. World Health Organization. Recuperado de <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud. (2022, October 1). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Pentikäinen, E., et al. (2023). Longitudinal effects of choir singing on aging cognition and well-being. *Frontiers in Psychology, 14*, 1205581. **Texto completo (PMC):** <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10398963/>

Pentikäinen, E., Pitkäniemi, A., Siponkoski, S. T., Sihvonen, A. J., Tervaniemi, M., & Saunavaara, J. (2021). Beneficial effects of choir singing on cognition and well-being in older adults. *PLOS ONE, 16*(12), e0245666. **Texto completo (PLOS):** <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0245666>

Pérez Acosta, G. (2021) El cerebro musical: Fundamentos neurocientíficos de la música. [Conferencia]. El Aleph, Festival de Arte y Ciencia. Coordinación de Difusión Cultural, UNAM. Ciudad de México, México. 19 de julio 2023. Disponible en: <https://culturaunam.mx/elaleph2021/eventos-2021/004-el-cerebro-musical/>

Pérez-Aldeguer, S. (2014). Los efectos del canto coral sobre el bienestar psicológico en adultos mayores. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXIII, pp. 199 - 208. [https://core.ac.uk/display/289980858?utm\\_source=pdf&utm\\_medium=banner&utm\\_campaign=pdf-decoration-v1](https://core.ac.uk/display/289980858?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1)

Poch, S. (1981). *Fundamentos de musicoterapia*. Editorial Morata.

Poch, S. (2001, diciembre). IMPORTANCIA DE LA MUSICOTERAPIA EN EL ÁREA EMOCIONAL DEL SER HUMANO. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 42, pp. 91-113. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404208.pdf>

Pontón Ramons, C., & Valle Vázquez, A. M. (2015). *Filosofía y educación: vínculos y desarticulaciones* (Primera edición. ed.). Ediciones Díaz de Santos.

Prakash, R. S., Whitmoyer, P., Aldao, A., et al. (2022). *Protocol for a randomized controlled trial of mindfulness training to improve attentional control in older adults*. **BMC Geriatrics**, 22, 695. <https://bmegeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-022-03334-7>

Puig-Cabrera, Miguel, Arrasco Alegre, Jorge Luis, Jerez Rivero, Wilbemis, Torres Fernández, Cristóbal (2022). *Políticas públicas y ODS: intervenciones prácticas para la transformación social*. Dykinson.

Raja, S., et al. (2025). Harmonious ageing: A narrative review of music therapy in older adults. *Frontiers in Aging*, 6, 1513359. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12014829/>

RECLA. (2021, August 10). *La Revolución del Aprendizaje Ágil y Continuo Explicada*. RECLA. Retrieved May 6, 2024, from <https://recla.org/blog/nueva-definicion-de-la-educacion-continua/>

Rodney Beaulieu, Hyun Gu Kang, Shoko Hino. (2017). *An action research approach to introduce Dalcroze Eurhythmics Method in a community of older adults as a promising strategy for fall prevention, injury recovery and socialization*. Issue: Vol. 13, No. 3-2017: IJAR – International Journal of Action Research. DOI: <https://doi.org/10.3224/ijar.v13i3.30462>.

Román-Caballero R, Arnedo M, Triviño M, Lupiáñez J. Musical practice as an enhancer of cognitive function in healthy aging - A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2018 Nov 27;13(11): e0207957. doi: 10.1371/journal.pone.0207957. PMID: 30481227; PMCID: PMC6258526.

Ronquillo Espinoza, Y. Á., Tello Avendaño, L. S., & Trujillo Zevallos, L. K. (2022). Aplicación de talleres de música en la disminución del deterioro cognitivo en adultos mayores de la Municipalidad de Amarilis, Huánuco – 2022. *Universidad Nacional Hermilio Valdizán*, 1, 1 - 133. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/8106>

Rummy, N. S. J., Rumaolat, W., & Trihartuty, T. (2020). A systematic review of music therapy effectiveness on depression in the elderly. *Jurnal Ners*, 15(2), 189–196. <http://dx.doi.org/10.20473/jn.v15i2.18974>

Salihu, D., et al. (2024). A meta-review of systematic reviews on the effectiveness of music therapy on anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 365, 120–135. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.04.015>

Salthouse, T. A. (2012). Consequences of age-related cognitive declines. *Annual Review of Psychology*, 63, 201–226. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100328>

Santos-Meneses, L. F., et al. (2023). Critical thinking in adult education through problem-based learning and e-learning: A literature review. *Thinking Skills and Creativity*, 49, 101315. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2023.101315>

Schellenberg, E. G., Peretz, I., & Viellard, S. (2015). Listening for music in everyday life: How musical expertise shapes emotional responses. *Emotion*, 15(3), 365–380. <https://doi.org/10.1037/emo0000067>

Schunk, D. H. (2020). *Learning theories: An educational perspective* (8th ed.). Pearson. <https://www.pearson.com/en-us/subject-catalog/p/learning-theories-an-educational-perspective/P200000001801/9780137413294>

Secretaría de Cultura de Puebla. Talleres para adultos mayores. (2023, September 19). Secretaría de Cultura de Puebla. <https://sc.puebla.gob.mx/convocatorias/tag/talleres%20para%20adultos%20mayores>

Secretaría de Cultura. (n.d.). Secretaría de Cultura ¿Qué hacemos? Gobierno de México. Retrieved November 28, 2023, from <https://www.gob.mx/cultura/que-hacemos>

Secretaría General del Gobierno de Puebla. (2012, agosto 29). Ley de Educación Superior del Estado de Puebla. Gobierno del Estado de Puebla. Secretaría General de Gobierno. Orden Jurídico., 24 - 25. <http://www.ordenjuridico.gob.mx/Documentos/Estatal/Puebla/wo96686.pdf>

Shi, H., Chen, M., & Sun, W. (2024). *Effects of mindfulness-based music listening on conflict control and attentional processing*. **Scientific Reports**, **14**, 14058. (Versión de acceso abierto en PMC). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11416945/>

Shinada, T. (2025). Effects of group music sessions on cognitive and psychological well-being in older adults. *Frontiers in Aging*, *6*, Article 1513359. <https://www.frontiersin.org/journals/aging/articles/10.3389/fragi.2025.1513359/full>

Siltainsuu, H., & Peltola, H.-R. (2024). Music as Support for Older Adults' Wellbeing: A Scoping Review. *Music & Science*, *7*. <https://doi.org/10.1177/20592043241268721> (Original work published 2024)

Sistema Nacional de Fomento Musical. (n.d.). Sistema Nacional de Fomento Musical. Fomento Musical. Retrieved November 28, 2023, from [https://snfm.cultura.gob.mx/acerca\\_de\\_snfm/](https://snfm.cultura.gob.mx/acerca_de_snfm/)

Southcott, J., & Joseph, D. (2015). Community music and aged care: Inclusive music-making for identity, resilience and wellbeing. *International Journal of Community Music*, *8*(3), 219–234. [https://doi.org/10.1386/ijcm.8.3.219\\_1](https://doi.org/10.1386/ijcm.8.3.219_1)

Talleres gratuitos para adultos mayores: arte, danza y música, aquí los detalles. EL SOL DE PUEBLA 2023. <https://www.elsoldepuebla.com.mx/cultura/talleres-gratuitos-para-adultos-mayores-arte-danza-y-musica-aqui-los-detalles-10195490.html>

Temeisle (s.f.) Que es la Musicoterapia. Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia, FEAMT. [Pág. Web] 19 de julio 2023. Disponible en: <http://feamt.es/que-es-la-musicoterapia/>

Tiszai, L. (2015). Kodály approach in the crossroad of education and therapy. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 15(1). <https://voices.no/index.php/voices/article/view/2274/2029>

Torres López, L. R., & Diarte Vázquez, E. C. (2022). Marco político de envejecimiento activo para México. Las mejores prácticas. *Estudios Políticos*, (57), 239–263. <https://doi.org/10.22201/fcpys.24484903e.2022.57.83741>

UNESCO. (2021). *Reimaginar juntos nuestros futuros: Un nuevo contrato social para la educación*. París: UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707>

UNESCO. (n.d.). El mandato y la misión de la UNESCO, en resumen. UNESCO. Retrieved November 28, 2023, from <https://www.unesco.org/es/brief>

Urone, P. P., & Hinrichs, R. (2022). *College Physics 2e* (sec. 17.1: Sound). OpenStax. **Texto completo (OpenStax):** <https://openstax.org/books/college-physics-2e/pages/17-1-sound> OpenStax

Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. State University of New York Press.

Varela Pinedo, L. L. (2016, marzo 23). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. Salud y calidad de vida en el adulto mayor. SciELO - Saúde Pública. Retrieved April 29, 2024, from <https://www>.

Venia Carrasco, A. M., Gustems Carnicer, J., & Calderón Garrido, C. (2016, abril - junio). La experiencia musical en las personas mayores. Enfoques teóricos y buenas

prácticas. Revista Kairós Gerontología, 19(2), 09 - 22.  
[https://www.researchgate.net/publication/309134855\\_La\\_experiencia\\_musical\\_en\\_las\\_personas\\_mayores\\_Enfoques\\_teoricos\\_y\\_buenas\\_practicasscielosp.org/article/rpmesp/2016.v33n2/199-201/es/](https://www.researchgate.net/publication/309134855_La_experiencia_musical_en_las_personas_mayores_Enfoques_teoricos_y_buenas_practicasscielosp.org/article/rpmesp/2016.v33n2/199-201/es/)

Vetere, G., et al. (2024). The relationship between playing musical instruments and cognitive trajectories: Analysis from a UK ageing cohort. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. Recuperado de <https://www.psypost.org/musical-engagement-linked-to-better-memory-and-executive-function-in-older-adults/> PsyPost - Psychology News

Vilagut, G., Valderas, J. M., Ferrer, M., Garin, O., López-García, E., & Alonso, J. (2005). *Interpretación de los cuestionarios de salud SF-36 y SF-12 en España: Componentes físico y mental*. *Medicina Clínica*, 125(24), 740–745.

Villegas, M., González, F. (2011) La investigación cualitativa de la vida cotidiana. Medio para la construcción de conocimiento sobre lo social a partir de lo individual. *Psicoperspectivas, individuo y sociedad*, Vol. 10, N°2, pp. 35-59

Wang, Y.-N., et al. (2024). Effects of movement training based on rhythmic auditory stimulation on cognitive function: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Neuroscience*, 18, 1360935. **Texto completo (Frontiers / PMC):** <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11057238/> PMC

Ware, J. E. (2000). *SF-36 Health Survey update*. *Spine*, 25(24), 3130–3139.

Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). *The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection*. *Medical Care*, 30(6), 473–483. <https://doi.org/10.1097/00005650-199206000-00002>

White, H., & Sabarwal, S. (2014). Diseño y métodos cuasiexperimentales. Síntesis metodológicas Sinopsis de la evaluación de impacto no. 8, (Centro de Investigaciones de UNICEF, Florencia.), p. 1 - 16.

<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24243w/Diseno%20y%20metodos%20cuasie xperimentales.pdf>

Whittom, A., et al. (2024). Music perception in older adults: Scale, contour, and rhythm subtasks (MBEA selected). *Speech Neurolab*. Recuperado de [https://speechneurolab.ca/wp-content/uploads/2025/01/Whittom\\_etal\\_2024.pdf](https://speechneurolab.ca/wp-content/uploads/2025/01/Whittom_etal_2024.pdf)

WHO. (n.d.). Constitution of the World Health Organization. World Health Organization (WHO). Retrieved April 29, 2024, from <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>

Ye, X., et al. (2022). Rhythmic auditory stimulation promotes gait recovery in neurological patients and older adults: A systematic review. *Frontiers in Neurology*, 13, 940419. **Texto completo (Frontiers):** <https://www.frontiersin.org/journals/neurology/articles/10.3389/fneur.2022.940419/full>  
Frontiers

Yi, S. Y., et al. (2023). Implementation and Strategies of Community Music Activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Recuperado de <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/3/2606> MDPI

Yilmaz, R. (2021). Constructivist and cognitive learning approaches in adult education: A review. *Journal of Educational Research and Practice*, 11(1), 45–60. <https://doi.org/10.5590/JERAP.2021.11.1.04>

Yilmaz, R. (2021). Constructivist learning approach in adult education: A review. *Journal of Educational Research and Practice*, 11(1), 45–60. <https://doi.org/10.5590/JERAP.2021.11.1.04>

Zhang, L., Li, H., & Chen, Q. (2023). A study of the impact of project-based learning on student learning outcomes. *Frontiers in Psychology*, 14, 1075572. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10411581/>

Zuleta, A. (2005, octubre). El método Kodály y su aplicación en Colombia. Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas. Pontificia Universidad Javeriana, 1(1), 66 - 95. <https://www.redalyc.org/pdf/2970/297023445003.pdf>

Zuleta, E. (2005). *La pedagogía musical de Kodály*. Editorial Universidad de Antioquia.

Juntunen, M.-L., et al. (2023). The effectiveness of music–movement integration for supporting learning and well-being: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 14*, 1127654. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10513045/> PMC

Kodály Victoria. (2022). *Australian Kodály Certificate courses—Secondary levels (extract)*. [https://www.kodalyvic.org.au/wp-content/uploads/2022/11/Australian-Kodaly-Certificate-courses-Secondary-Levels-2023\\_1.pdf](https://www.kodalyvic.org.au/wp-content/uploads/2022/11/Australian-Kodaly-Certificate-courses-Secondary-Levels-2023_1.pdf) [kodalyvic.org.au](http://kodalyvic.org.au)

O'Regan, J. (2018a). *Singing the Dots: Book one—Director's edition*. Kodály Australia. <https://kodaly.org.au/wp-content/uploads/2018/03/singing-the-dots-book-one-directors.pdf>  
[Kodály Australia](http://kodaly.org.au)

O'Regan, J. (2018b). *Singing the Dots: Book one—Choristers' edition*. Kodály Australia. <https://kodaly.org.au/wp-content/uploads/2018/03/singing-the-dots-book-one-choristers.pdf>  
[Kodály Australia](http://kodaly.org.au)

Trombetti, A., Hars, M., Herrmann, F. R., Kressig, R. W., Ferrari, S., & Rizzoli, R. (2011). Effect of music-based multitask training on gait, balance, and fall risk in elderly people: A randomized controlled trial. *Archives of Internal Medicine, 171*(6), 525–533. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/226932>