



UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
GESTIÓN DE BIBLIOTECAS



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

1 de 2

Neiva, 7 de junio de 2023

Señores

CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

NEIVA (HUILA)

El (Los) suscrito(s):

BORIS ANDRES VARGAS PERDOMO, con C.C. No. 1'075.316.826,

JUAN GUILLERMO DUARTE BORRERO, con C.C. No. 1'003.814.469,

Autor(es) de la tesis y/o trabajo de grado titulado: "TRAYECTORIA VITAL-MUSICAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS FENOMENOLÓGICO INTERPRETATIVO", presentado y aprobado en el año 2023 como requisito para optar al título de Psicólogos.

Autorizo (amos) al CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN de la Universidad Surcolombiana para que, con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la Universidad Surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales "open access" y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.
- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato Cd-Rom o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.
- Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Vigilada Mineducación

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web Institucional www.usco.edu.co, link Sistema Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.



**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
GESTIÓN DE BIBLIOTECAS**



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

2 de 2

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

BORIS ANDRES VARGAS PERDOMO

Firma:

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

JUAN GUILLERMO DUARTE BORRERO

Firma:

Vigilada Mineducación

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web Institucional www.usco.edu.co, link Sistema Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.



DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO

CÓDIGO

AP-BIB-FO-07

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

1 de 4

TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO:

AUTOR O AUTORES:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
VARGAS PERDOMO	BORIS ANDRES
DUARTE BORRERO	JUAN GUILLERMO

DIRECTOR Y CODIRECTOR TESIS:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre

ASESOR (ES):

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
FERNANDEZ CEDIEL	MIRYAM CRISTINA

PARA OPTAR AL TÍTULO DE: PSICÓLOGO

FACULTAD: CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

PROGRAMA O POSGRADO: PSICOLOGÍA

CIUDAD: NEIVA (HUILA) AÑO DE PRESENTACIÓN: 2023 NÚMERO DE PÁGINAS: 96

Vigilada Mineducación

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web Institucional www.usco.edu.co, link Sistema Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.



DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO

CÓDIGO

AP-BIB-FO-07

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

2 de 4

TIPO DE ILUSTRACIONES (Marcar con una X):

Diagramas___ Fotografías X Grabaciones en discos___ Ilustraciones en general___ Grabados___
Láminas___ Litografías___ Mapas___ Música impresa___ Planos___ Retratos___ Sin ilustraciones___ Tablas
o Cuadros X

SOFTWARE requerido y/o especializado para la lectura del documento:

MATERIAL ANEXO:

PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o Meritoria): Tesis Meritoria

PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:

<u>Español</u>	<u>Inglés</u>	<u>Español</u>	<u>Inglés</u>
1. <u>adulto mayor</u>	<u>older adult</u>	6. _____	_____
2. <u>trayectoria vital</u>	<u>life course</u>	7. _____	_____
3. <u>música</u>	<u>music</u>	8. _____	_____
4. <u>bienestar</u>	<u>well-being</u>	9. _____	_____
5. <u>significados</u>	<u>meanings</u>	10. _____	_____

RESUMEN DEL CONTENIDO: (Máximo 250 palabras)

Durante las últimas décadas, la población adulta mayor a nivel mundial ha experimentado un crecimiento exponencial. Esta etapa de la vida está marcada por situaciones como la desocupación y la inactividad, que afectan negativamente su calidad de vida. En este contexto, la práctica musical surge como una estrategia para contribuir su bienestar y enfrentar esta problemática. Este estudio investigó a profundidad la trayectoria vital-musical de un adulto mayor con amplia experiencia musical. Se adoptó un enfoque cualitativo basado en un estudio de caso, utilizando como método el Análisis Fenomenológico Interpretativo. Desde esta perspectiva, fue relevante la examinación a



profundidad de la vida del participante. En este caso, un adulto mayor de 64 años, extubista de una banda sinfónica de Neiva - Huila. Los resultados se presentaron en dos dimensiones analíticas: el ciclo vital-musical y los significados de la música. El ciclo vital-musical, recoge en tres temas las experiencias significativas del participante en su trayectoria como músico: incursión al mundo musical, curso por la banda sinfónica, y música en la vida como adulto mayor. Los significados de la música fueron aquellas atribuciones subjetivas asignadas a la música. Estos significados fueron la música como una experiencia multisensorial, como fuente de vida, como vocación, y cómo felicidad. A partir de los resultados, se reconoció que el significado de la trayectoria vital-musical parte del ciclo vital-musical, y, desde allí, emergen los significados de la música.

ABSTRACT: (Máximo 250 palabras)

During the last decades, the worldwide elderly population has experienced an exponential growth. This stage of life is marked by situations such as lack of occupation and inactivity, which negatively affects their quality of life. In this context, musical practice emerges as a strategy to contribute to their well-being and deal with this problem. This study investigated in depth the musical life course of an older adult with extensive musical experience. A qualitative approach based on a case study was adopted, using Interpretative Phenomenological Analysis as the method. From this perspective, the in-depth examination of the participant's life was relevant. In this case, an older adult over the age of 64, former tubist of a symphonic band from Neiva - Huila. The results were presented in two analytical dimensions: the musical-life cycle and the meanings of music. The musical-life cycle, gathers in three themes the participant's significant experiences in his career as a musician: incursion into the musical world, course in the symphonic band, and music in life as an older adult. The meanings of music were those subjective attributions assigned to music. These meanings were music as a multisensory experience, as a source of life, as a vocation, and as happiness. Based on the results, it was recognized that the meaning of the musical life course starts from the musical-life cycle, and from there, the meanings of music emerge.

APROBACION DE LA TESIS



CÓDIGO	AP-BIB-FO-07	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	4 de 4
---------------	---------------------	----------------	----------	-----------------	-------------	---------------	---------------

Nombre Presidente Jurado: FELIPE PARRADO CORREDOR – Área de Investigación

Firma:

Nombre Jurado: Yuranny Cuellar Méndez

Firma:

Nombre Jurado: Myriam Oviedo Córdoba

Firma:

**TRAYECTORIA VITAL-MUSICAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS
FENOMENOLÓGICO INTERPRETATIVO**

Boris Andrés Vargas Perdomo

Juan Guillermo Duarte Borrero

Miryam Cristina Fernández Cediél

Asesora

Programa de Psicología

Universidad Surcolombiana

Neiva, 2023

Agradecimientos

Primero que todo, agradecemos conjuntamente,

a Nairo, por ser el protagonista de esta investigación, por darnos la oportunidad de conocerlo, y estar siempre dispuesto a compartir su historia a través de la música.

A Miryam Fernández, por el acompañamiento brindado durante la realización de este estudio, por compartirnos sus conocimientos, desde la paciencia y la transparencia. Especiales gracias por su trabajo de enseñanza de la escritura académica.

Boris agradece a:

Especialmente agradezco a mi padre Boris Abdel, por el apoyo incondicional, la inmensa compañía y el respeto de mi libre elección de vida.

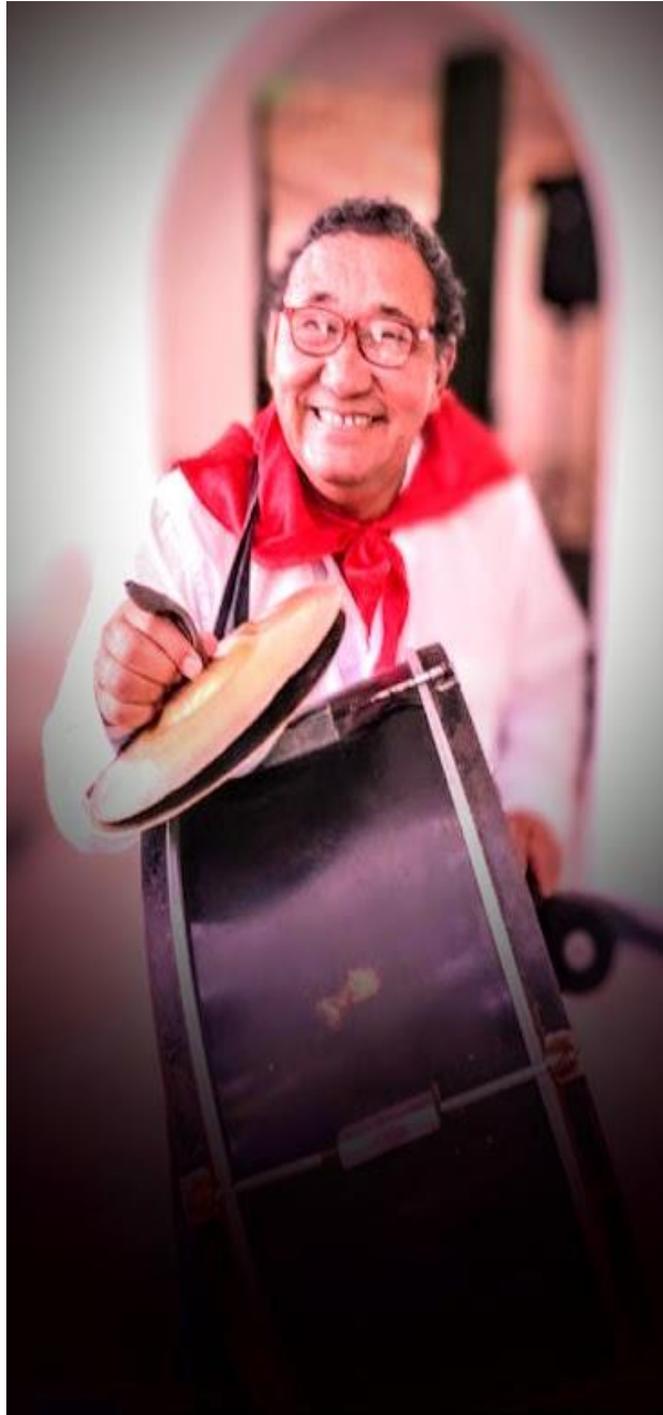
A mi amigo y compañero de este estudio Juan, por la paciencia y el compromiso brindado durante toda la realización de este ejercicio académico.

Juan agradece a:

A mi mamá y mi papá, Cristina Borrero y José Duarte, por apoyarme incondicionalmente y cultivar en mí el valor del conocimiento.

A mi hermana Laura Cristina, por ser inspiración para cumplir mis logros.

A Sebastián González, José Sánchez, Sebastián Barrero y a todos mis amigos, por su presencia durante este proceso, y por ser fuente de momentos y conversaciones importantes para la vida.



Resumen

Durante las últimas décadas, la población adulta mayor a nivel mundial ha experimentado un crecimiento exponencial. Esta etapa de la vida está marcada por situaciones como la desocupación y la inactividad, que afectan negativamente su calidad de vida. En este contexto, la práctica musical surge como una estrategia para contribuir su bienestar y enfrentar esta problemática. Este estudio investigó a profundidad la trayectoria vital-musical de un adulto mayor con amplia experiencia musical. Se adoptó un enfoque cualitativo basado en un estudio de caso, utilizando como método el Análisis Fenomenológico Interpretativo. Desde esta perspectiva, fue relevante la examinación a profundidad de la vida del participante. En este caso, un adulto mayor de 64 años, extubista de una banda sinfónica de Neiva - Huila. Los resultados se presentaron en dos dimensiones analíticas: el ciclo vital-musical y los significados de la música. El ciclo vital-musical, recoge en tres temas las experiencias significativas del participante en su trayectoria como músico: incursión al mundo musical, curso por la banda sinfónica, y música en la vida como adulto mayor. Los significados de la música fueron aquellas atribuciones subjetivas asignadas a la música. Estos significados fueron la música como una experiencia multisensorial, como fuente de vida, como vocación, y cómo felicidad. A partir de los resultados, se reconoció que el significado de la trayectoria vital-musical parte del ciclo vital-musical, y, desde allí, emergen los significados de la música.

Palabras clave: adulto mayor, trayectoria vital, música, bienestar, y significados.

Abstract

During the last decades, the worldwide elderly population has experienced an exponential growth. This stage of life is marked by situations such as lack of occupation and inactivity, which negatively affects their quality of life. In this context, musical practice emerges as a strategy to contribute to their well-being and deal with this problem. This study investigated in depth the musical life course of an older adult with extensive musical experience. A qualitative approach based on a case study was adopted, using Interpretative Phenomenological Analysis as the method. From this perspective, the in-depth examination of the participant's life was relevant. In this case, an older adult over the age of 64, former tubist of a symphonic band from Neiva - Huila. The results were presented in two analytical dimensions: the musical-life cycle and the meanings of music. The musical-life cycle, gathers in three themes the participant's significant experiences in his career as a musician: incursion into the musical world, course in the symphonic band, and music in life as an older adult. The meanings of music were those subjective attributions assigned to music. These meanings were music as a multisensory experience, as a source of life, as a vocation, and as happiness. Based on the results, it was recognized that the meaning of the musical life course starts from the musical-life cycle, and from there, the meanings of music emerge.

Key Words: older adult, life course, music, well-being, and meanings.

Tabla de contenido

Introducción	9
Campo de estudio sobre la música en el adulto mayor	14
<i>El uso de la música como elemento que beneficia al adulto mayor</i>	14
<i>La experiencia musical y su impacto a lo largo de la vida de los AM</i>	30
La música y el bienestar visto desde los componentes biopsicosociales del adulto mayor	37
<i>Bienestar fisiológico y la música</i>	38
<i>Bienestar psicológico y la música</i>	38
<i>Bienestar emocional y la música</i>	39
<i>Bienestar cognitivo y la música</i>	40
<i>Bienestar social y la música</i>	40
<i>Bienestar existencial-espiritual y la música</i>	41
Método	43
Participante	45
Técnicas e instrumentos	48
Procedimiento	49
<i>Etapa Preparatoria</i>	49
<i>El trabajo de campo</i>	52
<i>Análisis de la información</i>	54

<i>Etapa informativa</i>	55
Resultados	57
Ciclo vital-musical	57
<i>Incurción al Mundo Musical</i>	57
<i>Curso por la banda sinfónica</i>	64
<i>Música en la vida como adulto mayor</i>	71
Significados de la música	77
<i>Experiencia multisensorial</i>	77
<i>La música es una fuente de vida</i>	78
<i>La música es una vocación</i>	79
<i>La música es felicidad</i>	80
Discusión	82
Conclusiones	86
Recomendaciones	89
Referencias	91

Tabla de Figuras

Figura 1. Revisión sistemática sobre el saber del papel de la música en el adulto mayor. .	15
Figura 2. Respuesta interpretativa del significado de la trayectoria vital-musical de un adulto mayor con amplia experiencia en la práctica musical.	84

Tabla de tablas

Tabla 1. Códigos de transcripción.	53
--	----

Introducción

El presente estudio se acercó a una población etaria que viene creciendo a nivel mundial y nacional. Se trata de los adultos mayores (Huenchuan, 2018; United Nations Department of Economic and Social Affairs & Division, 2022). Este crecimiento, como se verá más adelante, ha implicado establecer diferentes acciones que estén dirigidas a su bienestar. Por ejemplo, en la Agenda 2030 para alcanzar los Objetivos del Desarrollo Sostenible, se incluye la mención del adulto mayor en asuntos como la erradicación del hambre, en la creación de ciudades inclusivas y seguras (con sistema de transporte adecuados), y espacios públicos seguros. También, la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, ratificada por Colombia a través de la Ley 2055 (2020), estableció que el envejecimiento es un “proceso gradual que se desarrolla durante el curso de vida y que conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psico-sociales y funcionales de variadas consecuencias, las cuales se asocian con interacciones dinámicas y permanentes entre el sujeto y su medio” (p. 4). Entonces, es relevante que este proceso sea asumido de manera activa y saludable, lo cual conlleva a promover posibilidades para el bienestar integral¹ de los adultos mayores. Entonces, en este aspecto, la UNESCO (2014) ha planteado que una manera de aportar a este propósito es a través de la promoción del ocio como espacio para promover actividades de educación no formal, por ejemplo, la práctica artística, la cual será objeto de discusión más adelante.

¹ Se entiende por bienestar integral, a la satisfacción general de un individuo en relación con las dimensiones de su vida. A partir de la revisión literaria de este estudio, se consideran los siguientes aspectos del bienestar integral: fisiológico, psicológico, emocional, cognitivo, social y existencial-espiritual.

Sobre los aspectos demográficos, en el plano internacional, según el Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas (2019), se estimó que, para el año 2020, la población adulta mayor de 65 años representaba el 9% de la población mundial. Además, sus proyecciones estiman que este grupo etario comprenderá el 12% de la población total para el año 2030, el 16% para el 2050, y aproximadamente el 23% para el año 2100.

En Colombia, aunque no se encuentran cifras recientes, el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2021) dio una proyección de que para el 2020, 6.808.641 de personas serían adultos mayores, es decir, el 13.5% de la población colombiana (51% mujeres y 49% hombres). Por su parte, en el Huila, para el mismo censo que el DANE reportó, se encontró que había un 12,4% de personas mayores de 59 años. Y en Neiva (su ciudad capital) se reportó el 13,3% (DANE, 2019). Esta misma institución encontró que entre esta población el 49,3% había terminado cursos de básica primaria; el 14,2% no obtuvo ningún grado escolar; y tan sólo el 10,2% tuvo estudios superiores. Sobre este asunto, la prevalencia del analfabetismo es alto y se considera una preocupación. Con respecto a las actividades a las que se ocupan los adultos mayores se encontró que se dedicaban a los oficios del hogar (34,2%), vivían de la jubilación, pensión o renta (23,3%), y otros se dedicaban a una actividad, al menos de una hora, que les permitía obtener algún ingreso (17,9%). De igual manera, se plantea una alarmante disminución de adultos mayores como empleados, ya que dentro de una empresa se redujo del 44% al 13% en un año (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

También, en Colombia, en sintonía con las decisiones y regulaciones internacionales, para el año 2020, su Congreso aprobó, como ya se mencionaba, por medio

de la ley 2055, la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las personas mayores adoptada en Washington el 15 de junio de 2015. Por medio de esta se busca reafirmar los derechos, las libertades y la solidaridad hacia los adultos mayores a nivel individual, económico, político y social (Congreso de Colombia, 2020). No obstante, antes de sumarse a dicha convención, Colombia ya había aprobado la ley 1315 del 2009 como herramienta legal que asegurara la dignificación de los adultos mayores institucionalizados en centros de protección (Congreso de Colombia, 2009).

Además, entre las políticas públicas y las acciones que se han venido desarrollando para el goce de los derechos del adulto mayor se encuentran, a nivel nacional, el programa Colombia Mayor, el cual adoptó la Resolución 1370 del 2013, con el fin de brindar subsidios económicos para el AM sin pensión, en desamparo o en pobreza extrema (Ministerio del trabajo, 2012). A nivel departamental, la gobernación del Huila desarrolló el programa “Voz de los abuelos” en el 2016, que benefició para el 2019 a 9.000 adultos mayores a través de suministros de alimentos, educación no formal sobre hábitos saludables, experiencias recreativas, promoción de mejora de la autoestima, y la celebración del adulto mayor (Gobernación del Huila, 2019). En Neiva, la administración pública del periodo 2016-2019 promovió el programa nacional del adulto mayor a través del Decreto 0317 del 2018 aprobado por el Concejo Municipal, con una estampilla para recaudar dinero que promueva el bienestar de esta población (Alcaldía de Neiva, 2018). Entre las estrategias que se adoptaron se encuentran los Centros Vida, los cuales son espacios de atención interdisciplinar que contribuyen a la mejora de la calidad de vida a partir de la promoción, prevención y asistencia de los derechos de esta población (Alcaldía

de Neiva, 2022b). En particular, aquella que pertenece a los niveles de SISBEN 1 y 2. Para el año 2021, esta estrategia ya contaba con 4415 beneficiarios (Nuestras Noticias, 2021).

Además de lo normativo, el bienestar en el adulto mayor se ha considerado, en Colombia, desde varias instituciones, por ejemplo, en el Ministerio de Cultura con su plan Nacional del 2001- 2010. Desde allí, se ha establecido espacios que promuevan la recuperación de tradiciones, costumbres y otros saberes a partir de la promoción de actividades recreativas y culturales a los adultos mayores, o establece tarifas diferenciales a esta población para el goce de eventos culturales. Esta labor se realiza con el propósito de fomentar el envejecimiento activo², el goce de los derechos culturales del adulto mayor, y la transformación del estereotipo de vejez inactiva (Ministerio de Cultura, 2001).

Como se mencionó, la desocupación y la inactividad en el adulto mayor es significativa, y va en contra de un envejecimiento activo. Entre los problemas que esto ocasiona, se encuentra el sedentarismo, el cual tiene graves repercusiones a nivel físico y de calidad de vida, pues compromete el desempeño cotidiano de esta población, tanto así que los incapacita y los vuelve dependientes de cuidadores y/o familiares, lo cual ocasiona su pérdida de autonomía. Por ejemplo, los autores Stein et al. (2014), basados en los hallazgos de Wilson et al. (2009) y Murillo y Loo (2007), encontraron que los adultos mayores sedentarios tienen una prevalencia alta de depresión en comparación con aquellos que realizan ejercicio físico, mientras que estos últimos muestran una mayor funcionalidad física y mental.

² Se entiende por envejecimiento activo a la suma oportunidades para el desarrollo físico, bienestar social y mental durante el curso de la vida, con el fin de aumentar la esperanza de vida y favoreciendo la calidad en esta misma (Ang, 2013)

Además de la actividad física, las actividades artísticas hacen parte de las posibilidades de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Varios estudios (que más adelante se presentarán) han confirmado que la práctica musical contribuye al bienestar integral de esta población. De hecho, Cohen et al. (2002), Istvandy (2017), y Zhang et al. (2017) resaltaron la necesidad de darle un lugar especial a la práctica musical, ya que basados en sus estudios sobre los beneficios desde el campo de la gerontología, la psicología del desarrollo, la educación musical, la musicoterapia y la psicología musical, han encontrado efectos positivos en el adulto mayor, en especial como elemento terapéutico de las demencias y otros deterioros cognitivos. De hecho, en países desarrollados, donde la esperanza de vida es alta, se emplean técnicas con música y otras formas de arte para promover una mejor calidad de vida. Oliva Sánchez & Fernández De Juan (2003), basados en Bright (1993), expresaron que la música en los gerontes puede ofrecer alivio y fortaleza que los ayuda a enfrentar el futuro con mayor aceptación.

También, Cohen et al. (2002) sugirieron que los entes estatales deberían facilitar acceso a herramientas y recursos de tratamiento auditivo para que los adultos mayores puedan seguir disfrutando de la música durante el tiempo que sea posible. En este sentido, ellos recomendaron la accesibilidad del adulto mayor a actividades musicales (participar en coros, aprender a tocar instrumentos, proveer medios para acceder a música, etc.).

Entonces, desde este escenario, el presente estudio se sitúa en la exploración de la experiencia musical para aportar, en particular, al campo de estudio de la psicología social de la música y reconocer desde un enfoque fenomenológico ¿Cuál es el significado de la trayectoria vital-musical de un adulto mayor con amplia experiencia en la práctica musical?

Campo de estudio sobre la música en el adulto mayor

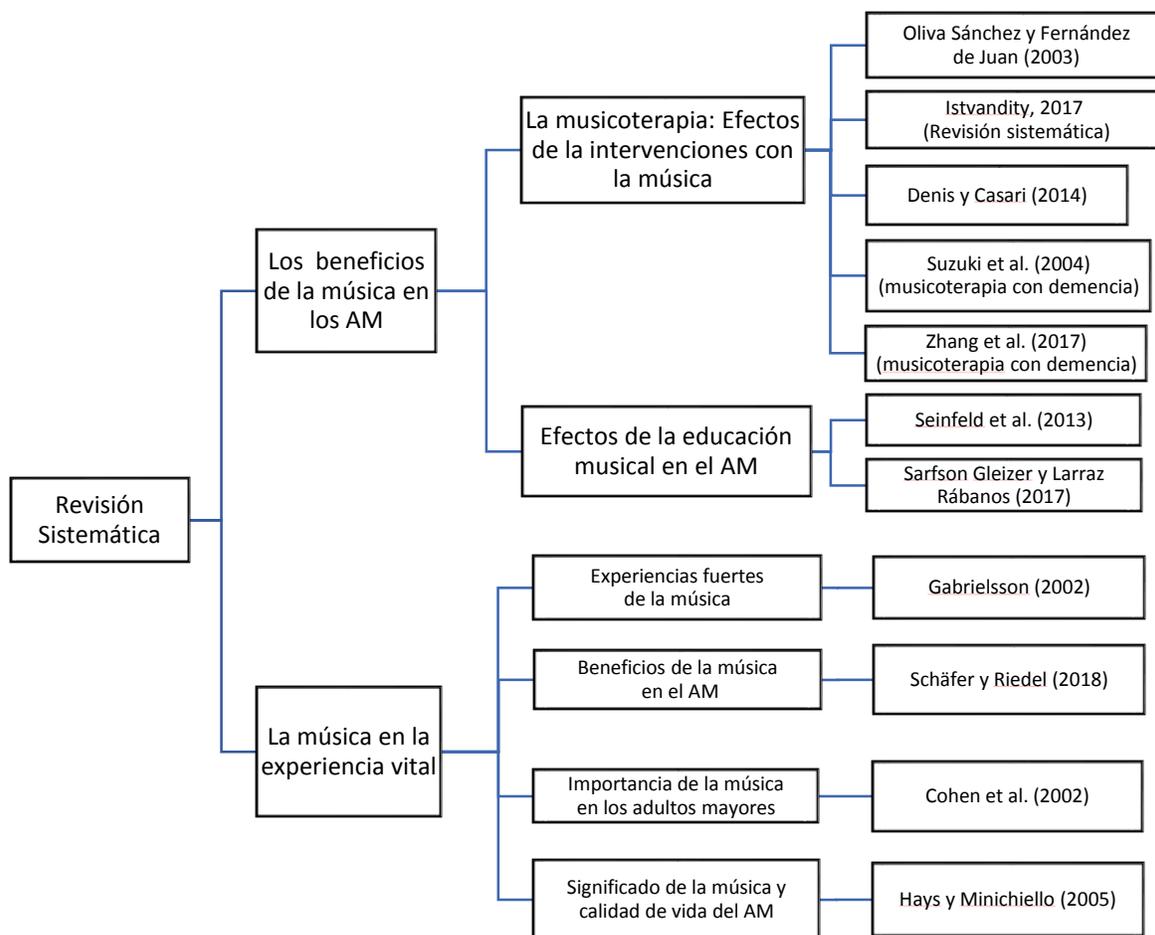
Para responder a esta pregunta, se realizó una revisión documental sobre el campo de estudio donde se muestre el saber sobre el papel de la música en el adulto mayor. En este ejercicio, se encontraron dos componentes fuertes en este tipo de estudios. El primero, se trata del uso de la música como elemento que beneficia al adulto mayor, es decir, que se encontraron experiencias de prácticas musicoterapéuticas (que incluso servían en los tratamientos de las demencias), y aplicación de programas educativos en AM. Los estudios que se encontraron en este componente se trataban predominantemente de investigaciones con una metodología cuantitativa. El segundo, es un componente relacionado con la experiencia musical y su impacto a lo largo de la vida de los AM. Los estudios que se encontraron están más cercanos a la metodología cualitativa. En la Figura 1, se agrupan los estudios encontrados y su relación con los dos componentes mencionados.

El uso de la música como elemento que beneficia al adulto mayor

Sobre el primer componente, se encontró que en Cuba, Oliva Sánchez y Fernández de Juan (2003) crearon un programa de musicoterapia para el adulto mayor dirigido a prevenir los trastornos emocionales que trae consigo el envejecimiento, fomentar la comunicación y las relaciones interpersonales, y con ello, evitar el aislamiento y la soledad, enlentecer el deterioro psicobiológico natural del ser humano en la etapa de la vejez y brindar un espacio de entretenimiento y recreación para propiciar una mayor calidad de vida. Para los autores, el envejecimiento es un proceso fisiológico natural que inicia desde la concepción hasta la muerte. A su vez, este es un proceso irreversible, progresivo y universal, resultado de una serie de cambios fisiológicos, biológicos, morfológicos y

psicológicos. En la actualidad, hay una creciente necesidad de satisfacer muchas de las demandas de los adultos mayores. La música ofrece solución a problemas de salud como las demencias, secuelas de accidentes vasculares encefálicos, síndrome de Down, estados terminales, entre otros, que su evolución futura es incierta.

Figura 1. Revisión sistemática sobre el saber del papel de la música en el adulto mayor.



Por otra parte, se ha encontrado que, a los cuidadores que se encargan de prevenir, promover, y recuperar los estados de salud de los adultos mayores, les resulta emocionante

ver los cambios físicos y mentales que se creían incurables gracias a la experiencia musical. A través de la música, se ha evidenciado que los adultos mayores logran superar sus temores, duelos, frustraciones. También, disminuyen su ansiedad y sus estados depresivos. También, está comprobado que la música, en las personas de la tercera edad, ayuda a retardar el deterioro de las facultades físicas y mentales, promueve la recuperación psicológica, suscita la resocialización con personas de su misma generación y aumenta la autoestima. Para Oliva Sánchez y Fernández de Juan (2003), basados en Vidret (1996), la musicoterapia ayuda a fomentar y desarrollar la comunicación; a conservar la estabilidad emocional ante hechos como pérdidas familiares y amigos, lo cual evita que aparezcan cuadros depresivos y retarda la evolución de procesos demenciales; promueve la autoexpresión y la integración social; ayuda a mantener una actitud tolerante ante hechos de la vida; previene trastornos musculoesqueléticos por medio de la danza y la eurtimia; desarrolla la creatividad cuando se musicaliza los textos de las canciones; y por último, es un medio para llenar vacíos.

Para su estudio, Oliva Sánchez y Fernández de Juan (2003) tomaron una población de 71 adultos mayores (57 mujeres y 17 hombres) entre edades de 60 a 87 años. Su escolaridad oscilaba entre quinto grado de primaria hasta el nivel universitario. Los grupos fueron divididos en 7 subgrupos que en su mayoría estaban integrados por 10 personas de ambos sexos y que a la final recibieron entre 12 y 14 sesiones en total. Contó con una frecuencia semanal de actividades y se prolongó durante 9 meses. Ninguno de los participantes tenía trastornos severos, pero la mayoría sí tenía deficiencias leves, como problemas de comunicación y de relación con la familia, sentimientos de soledad, desinterés, abatimiento, agresividad, y pocas posibilidades de recreación. Las técnicas

utilizadas fueron: (1) Audición musical con sus modalidades de expresión verbal, escrita (en prosa y verso) y plástica (pintura) donde se le propuso al paciente escuchar música (de gusto personal) con el fin de estimular la creatividad, provocar recuerdos, favorecer la imaginación y la fantasía; (2) La improvisación musical, donde se propuso a la persona expresarse con total libertad por medio de un instrumento musical, la voz o la danza; (3) El canto, por medio de improvisación musical o como si fuera un dialogo donde, entre dos o más personas, se expresaban dudas, preguntas, afirmaciones, emociones; (4) Danzaterapia, una manera de expresión por medio del movimiento corporal del ritmo o la melodía de las canciones que ellos escuchaban; y finalmente, (5) Técnica de relajación de Schultz.

Considerando los gustos individuales y algunas patologías, se llegó a una selección de varias canciones de distintos géneros: música clásica cubana (piezas de Cervantes, Saumell, Lecuona), música popular cubana (danzón, cha-cha-chá, mambo, bolero) y música clásica internacional (Mozart, Beethoven, Debussy, Bach, Chopin, Vivaldi). Se usó el piano, claves, maracas, bongós, guitarra y tumbadora. En la reproducción de la música grabada, se usaron equipos de música antiguos como tocadiscos y equipos de música de casetes. Los instrumentos usados para la recolección de información fueron la entrevista y la observación directa para el descarte de patologías severas; realización de la historia clínica con el propósito de llevar un control de las patologías de tipo físico, tratamiento, medicación y evolución con relación al tratamiento; test biopsicosocial desarrollado por Oliva (1999) para los efectos de la experiencia y el test de Musicoterapia (Posh, 1999) para la exploración de gustos musicales de cada uno de los pacientes.

Los resultados obtenidos, por parte del test biopsicosocial, en sus características personalológicas, arrojaron diferencias significativas antes y después del tratamiento. Hubo

una disminución en el número de personas que sentían soledad, pesimismo, tristeza, agresividad, desinterés. En general pudo apreciarse que hubo grandes efectos en todos los participantes que hicieron parte del tratamiento. El estado anímico mejoró; aumentaron su comunicación familiar y su interrelación social; disminuyeron su estado de soledad, de marginación (frecuentes en esta etapa), y los trastornos en la memoria; y creció su autoestima. Hubo un gran entusiasmo por llevar a cabo esta actividad, y muchos de los participantes consideraron este ejercicio como un espacio de entretenimiento y distracción, además, del poder conectarse con vivencias del pasado. Respecto a la relación entre el cuadro clínico y la edad, no se denota ninguna relación significativa, pues estos padecían enfermedades que padecen la media de los adultos mayores (Oliva Sánchez & Fernández De Juan, 2003). También, entre el cuadro clínico y el nivel de escolaridad, hubo una relación evidente. Los pacientes con mayor instrucción enfrentaban de mejor manera la enfermedad, buscando maneras de enfrentarlas para poder tener una mejor calidad de vida. En cuanto al género, tanto hombres como mujeres se comportaron de manera similar, y desde el punto de vista psicológico, el cuadro depresivo fue el que mayoritariamente se encontró en las mujeres.

Poco a poco han aumentado las investigaciones sobre terapias alternativas para el bienestar que involucran el arte, muchas de estas dirigidas a la tercera edad. Es el caso de la terapia de reminiscencia, la cual involucra la música (Istvandity, 2017). Esta terapia es una actividad grupal que consiste en conversaciones sobre memorias autobiográficas evocadas por temas en concreto o estímulos, tanto tangibles como no tangibles, incluyendo la música. Sobre esta terapia se ha encontrado que, para el adulto mayor, afecta de manera positiva la cognición; evoca memorias autobiográficas con fuerte contenido emocional; tiene efecto

positivo en la salud mental, especialmente en la depresión; y afecta positivamente la autoestima. Bajo el reconocimiento de estos beneficios, Istvandy (2017) realizó una revisión documental sistemática para determinar qué tanto se ha evaluado empíricamente la música y las intervenciones en adultos mayores a través de la terapia de reminiscencia, y, partir de allí, describir cómo se llevaron a cabo este tipo de actividades, qué aspectos de la salud o el bienestar abordaron y sus resultados.

Para el proceso de recuperación de la información (con publicaciones entre 1996 al 2006), Istvandy (2017) encontró inicialmente 1658 documentos que incluían elementos con las palabras de búsqueda. Pero, finalmente fueron 5 artículos los que verdaderamente reportaban investigaciones donde se realizó la terapia de reminiscencia con adultos mayores combinando actividades musicales. Por cada uno de estos 5 estudios, Istvandy (2017) resaltó que esta terapia aplicada en los adultos mayores: (1) disminuye significativamente los puntajes en depresión, pero esta mejoría no tiene una larga duración tras las sesiones; (2) tiene un impacto positivo en los niveles de estrés, ansiedad y depresión; (3) tiene efectos positivos en los niveles de cortisol y en la presión sanguínea; (4) tiene un impacto significativo en los niveles de ansiedad y depresión; y contrario a los otros estudios, la quinta investigación evidenció que no hubo una mejora significativa en la salud como resultado único de las intervenciones de musicoterapia de reminiscencia.

Los estudios encontrados en esta revisión sistemática mostraron una relación significativa entre la terapia de reminiscencia con música y el bienestar mental, especialmente en los niveles de ansiedad, depresión y estrés. No obstante, no hubo énfasis en la relación con otras cualidades como el bienestar social o emocional. También, aunque en el quinto estudio reportado por Istvandy (2017) no tuvo beneficios cuantificables, la

musicoterapia de reminiscencia evidenció efectos en los aspectos de identidad y calidad de vida. Finalmente, Istvandity (2017) sugirió que los métodos cuantitativos pueden no ser suficientes para medir el impacto que este tipo de terapia en el adulto mayor tiene. Además, de ampliar las búsquedas de la información más allá de textos de bases científicas escritos en inglés.

Por su parte, Denis y Casari (2014) exploraron las características emocionales y beneficios en la salud mental que tuvieron un grupo de adultos mayores en encuentros de musicoterapia llevados a cabo en una institución residencial de Mendoza (Argentina). Estos autores reconocieron que, aunque hoy en día se está viendo un mayor interés en la musicoterapia, los estudios acerca de la influencia de la música en las emociones son difíciles de encontrar. Apoyados en Alvin (1984), Denis y Casari (2014) especificaron que la musicoterapia, como disciplina, es estudiada aproximadamente desde el siglo XX y hasta la fecha aún no se sabe con claridad en que consiste como terapia, a comparación de otras disciplinas. Con respecto a las emociones en el marco de la experiencia musical, los autores indicaron que estas superan a las emociones básicas, pues estas últimas tienen limitados gestos faciales.

También, en la misma línea de Levinson (2010), Denis y Casari (2014) explicaron que la musicoterapia promueve la posibilidad de expresar las emociones con una gran diversidad de formas, y cumple una función liberadora. Entonces, los autores reconocieron que oír música conocida causa emociones y asociaciones que podrían estar en el olvido. En consecuencia, la musicoterapia ayudaría a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Esta investigación fue cualitativa con alcance exploratorio. Participaron quince sujetos residentes del hogar para adultos mayores. Hombres y mujeres, cuyas edades se encontraban entre 65 y 90 años. Algunos de ellos padecían patologías como demencias, dificultades en el lenguaje, ceguera, dificultades auditivas y para caminar. Durante las sesiones se realizaron diversas actividades como, por ejemplo, canto de entrada, reconocimiento de sonidos, ejercicios con pañuelos, ejercicios con globos, movimientos corporales y baile, acompañamiento de la música con instrumentos musicales, trabajo con música de distintos géneros, e improvisación musical. Para la evaluación de los resultados se usó la observación, se hicieron entrevistas al personal de la residencia y la musicoterapeuta encargada de las sesiones. Las observaciones estuvieron enfocadas en las expresiones faciales usando como guía las descripciones de Montañés (1995), que se fija, específicamente, en los gestos y movimientos faciales para reconocer las emociones.

La información obtenida de las entrevistas y observaciones a los adultos mayores se ordenó en tres categorías. La primera fue la importancia que tiene la musicoterapia en la residencia. Como subcategoría se obtuvieron: (1) estimulación, (2) divertir, (3) expresar conocimiento, y (4) crear bienestar. Los adultos mayores, al principio de las sesiones, se mostraban tranquilos, callados, distraídos. Luego de las sesiones, estos se observaban más animados, atentos y erguidos. Mencionaban estar divirtiéndose durante los ejercicios, que los animaba y los hacía sentirse felices. Durante las sesiones, los participantes expresaban muchos conocimientos alrededor de la música que se escuchaba como, por ejemplo, el año, el autor o el género. La segunda categoría fue la influencia de la musicoterapia en las emociones. Como subcategorías se encontraron las actividades que se realizaron con mayor frecuencia y que a su vez, según lo observado, generaron cambios emocionales

significativos. Las actividades fueron: improvisación con guitarra, canciones sugeridas por los propios participantes, cantar, recordar letra de canciones. Durante las sesiones expresaban alegría, se comunicaban con sus compañeros, evocaban recuerdos de su vida personal, compartían experiencias y sentimientos, asociaban con la vida personal ciertas canciones y expresaban esas emociones generadas. También, dependiendo del género musical, reaccionaban de manera distinta. En el caso de la bachata, salsa o la música cubana, estos se reían, bailaban, movían los brazos y hombros. Cuando era música clásica cerraban los ojos, se relajaban, se dedicaban a escuchar de manera atenta para contemplar la canción que estaba sonando. Por último, en los boleros, cantaban, permanecían tranquilos y escuchaban de manera atenta.

Finalmente, la tercera categoría fue examinar las emociones manifestadas durante la sesión de musicoterapia. Como subcategorías están las emociones: (1) seriedad, (2) atención y concentración, y (3) alegría. Por medio de su expresión facial se identificaron dichas emociones. En el caso de la seriedad, los participantes mostraron ojos abiertos, cejas levantadas, labios cerrados y en posición horizontal. Para la atención y concentración, las cejas estaban levantadas, ojos abiertos y mirada firme, los labios se encontraban en posición horizontal. Y en la emoción de alegría, las cejas levantadas, ojos semiabiertos, labios con comisura hacia arriba y boca abierta o cerrada.

Los resultados obtenidos por Denis y Casari (2014) confirman lo que Oslé Rodríguez (2011) había investigado respecto a los efectos sociales de la música. La música genera un estado de bienestar. Esto permite refutar la creencia de la antigüedad respecto a los efectos curativos por sí mismos de la música. También, apoyados en Días (2010), Denis y Casari (2014) mencionaron que desde el barroco ya se conocían las repercusiones

emocionales que se producían por los distintos géneros musicales. Además, apoyados en Albornoz (2012), los investigadores aseguraron que la improvisación con guitarra permite el desarrollo de la expresión y el significado de la vida ya que, por medio de esta, la persona puede establecer relaciones consigo mismo y con los demás. Se concluyó que la música contribuye como un gran complemento en el abordaje psicológico del adulto mayor, por la contribución en el bienestar emocional. En el estudio, la musicoterapia brindó un mayor estado de bienestar emocional por la oportunidad de expresión a través de actividades como cantar, la expresión por medio de un instrumento, la expresión a través de una canción.

En Japón se han introducido actividades y programas de musicoterapia en los centros de cuidado para los adultos mayores con demencia, pues se resalta que la musicoterapia evoca memorias cargadas emocionalmente y estimula las funciones cognitivas y psicológicas, a partir de estímulos musicales. Basados en dicha evidencia, Suzuki et al. (2004) llevaron a cabo un estudio que se centró en realizar evaluaciones objetivas de los efectos de la musicoterapia a nivel comportamental y endocrinológico, en pacientes institucionalizados con demencia.

Este estudio aplicó un programa de intervenciones con musicoterapia a adultos mayores de un hospital geriátrico. Para ello, se contó con una muestra compuesta por 10 pacientes con demencia senil y un grupo control compuesto por 13 pacientes del mismo centro y con la misma condición. El programa se desarrolló dos veces por semana durante 8 semanas, para un total de 16 sesiones. Las terapias musicales incluyeron cantar y tocar instrumentos de percusión. La música utilizada fue escogida con referencias personales de los pacientes, que correspondieron a canciones de la vida temprana de los participantes. El

objetivo de estas sesiones fue la estimulación de las funciones físicas y mentales, así como el reforzamiento de la interacción social. Los instrumentos se utilizaron antes y después de las intervenciones y mediaban las funciones cognitivas, el estado mental y el comportamiento. Además, se evaluó el estrés endocrinológico a través del CgA salival.

Entre los hallazgos, Suzuki et al. (2004) encontraron, a través de la escala MOSES³, que la subescala “Irritabilidad” se redujo considerablemente en comparación con el grupo control. También, identificaron en el MMSE⁴, que la subescala de “Lenguaje” demostró una mejoría significativa, es decir que la musicoterapia puede estimular y reforzar habilidades lingüísticas. Por último, se observaron ligeras diferencias tras cada sesión de los valores de CgA. Esta diferencia se evidenció significativamente en la sesión 16, lo cual sugiere que la musicoterapia tuvo efectos relajantes sobre el estrés y disminuyó la agresividad. Con sus resultados, los autores apoyaron la “teoría de rango medio” de Gerdner (1999), la cual menciona que la musicoterapia tiene efectos positivos a largo plazo en la vida de los pacientes con demencia senil.

Por otra parte, la revisión sistemática de Zhang et al. (2017) tuvo el objetivo de analizar la eficacia de la musicoterapia en adultos mayores con demencia y la posibilidad de que esta sea utilizada como tratamiento de primera línea. Según estos investigadores, en la actualidad, la terapia farmacológica no tiene resultados satisfactorios sobre los síntomas de enfermedades neurodegenerativas. Además, basados en Vink *et al.* (2003), los autores afirmaron que actualmente las intervenciones no farmacológicas son también

³ Multidimensional Observation Scale for Elderly Subjects

⁴ Mini-Mental State Examination

recomendadas por gran cantidad de instituciones de salud para que sean utilizadas como primera opción.

En esta revisión sistemática se incluyeron 34 estudios comparativos entre intervenciones con musicoterapia y otro tipo de intervenciones sin música. Los estudios seleccionados tuvieron en común a la población ya mencionada. Entre los resultados, Zhang et al. (2017) encontraron que la musicoterapia muestra efectos positivos en el comportamiento disruptivo y en la ansiedad. Además, la música tiene una influencia positiva sobre las funciones cognitivas, la depresión y la calidad de vida. También, basados en Holmes *et al.* (2006), Zhang et al. (2017) afirmaron que la intervención con musicoterapia muestra efectos positivos inmediatos en pacientes con demencia y apatía. Además, afirmaron que la música es una forma de terapia no farmacológica, no invasiva, económica, y que no tiene reacciones adversas y es de fácil administración.

El metaanálisis de Zhang et al. (2017) recuperó información de estudios que soportan los efectos positivos de la musicoterapia en el comportamiento disruptivo, la ansiedad, la depresión y la calidad de vida. No obstante, respecto a la mejoría en las funciones cognitivas y el comportamiento disruptivo no se encontró resultados estadísticamente significativos y homogéneos. Este estudio no logró incluir toda la literatura sobre el tema. Además, los autores señalaron que puede haber un sesgo en la literatura debido a que las investigaciones con resultados negativos tienen menos probabilidad de ser publicadas. Por último, la mayoría de las investigaciones incluidas en este estudio tenían muestras muy pequeñas.

En otra investigación, Seinfeld et al. (2013) analizaron los efectos de la educación musical en los adultos mayores en comparación con otras actividades de entretenimiento.

En específico, se evaluó el efecto del entrenamiento de piano sobre la función cognitiva, el estado de ánimo y la calidad de vida. Apoyados en Hall et al. (2009), Seinfeld et al. (2013) indicaron que las actividades cognitivas en la vejez como, por ejemplo, leer, escribir, hacer crucigramas, jugar, tocar música, contribuyen en la reserva cognitiva y el mantenimiento de la memoria en personas que desarrollan demencia de Alzheimer. También, a partir de los estudios de Sarkamo et al. (2008), los investigadores indicaron que la música tiene el poder de estimular fácilmente la corteza auditiva y otras áreas del cerebro. El sólo hecho de escuchar música genera una actividad cortical generalizada que estimula áreas implicadas en la atención, los procesos semánticos, la memoria, la función motora y el procesamiento de las emociones. Además, afirmaron que aprender a leer música genera cambios a nivel conductual y cerebral, específicamente en la corteza parietal superior y circunvolución fusiforme. Por ende, la música tiene gran utilidad a la hora de estudiar la plasticidad cerebral. Entonces, la educación musical en la vejez reduce los efectos mismos del envejecimiento en el cerebro. Con esto, también se ha venido comprobando que actividades como escuchar y hacer música pueden tener un impacto positivo en la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores. La razón es que estas actividades promueven el empoderamiento, la autonomía y la cohesión social.

Para su estudio, Seinfeld et al. (2013) utilizaron una muestra inicial de 41 personas sanas, ingenuos en temas derivados de la música como la lectura musical o la práctica de un instrumento y que no tenían antecedentes de tipo neuropsicológico. Como prueba de Cribado usaron el Mini-Mental State Examination (MMSE), Frontal Assessment Battery (FAB) y el Word Accentuation Test (WAT). Los participantes que tuviesen algún tipo de trastorno neurológico o psiquiátrico que afectara la cognición eran excluidos del estudio. El

tamaño de la muestra final fue de 13 adultos mayores en el grupo experimental (9 mujeres y 4 hombres) y 16 adultos (13 mujeres y 3 hombres) en el grupo control, todos dentro de un rango de edad entre 60 a 85 años. El grupo experimental recibió lecciones de piano durante 4 meses consecutivos y se comparó junto con el grupo control, el cual realizó otro tipo de actividades de ocio. Los participantes que tomaban las clases de piano fueron evaluados 2 semanas antes de iniciar las lecciones de piano, y hasta 2 semanas después de la última lección de piano. Mientras que el grupo control fue evaluado dos semanas después de iniciada la evaluación al grupo de piano y 4 meses después. Se utilizaron pruebas para medir la función motora y cognitiva, y el estado del ánimo y la calidad de vida. Mientras que el grupo experimental llevaba a cabo una lección semanal de 45 minutos de formación individual musical, el grupo control realizaba ejercicios físicos y diversas actividades de ocio como danza, yoga, clases de idioma, etc.

Los resultados arrojados demuestran una mejoría significativa en la atención y la función cognitiva del grupo que recibió las lecciones de piano. Este grupo también tuvo mejorías en el seguimiento visomotor, la velocidad de procesamiento, la función motora, procesamiento selectivo, la automaticidad y el control inhibitorio. En los estados de ánimo se observó mejoría. Tanto el grupo control y el grupo experimental tuvieron un aumento significativo en aspectos de la calidad de vida en relación con el bienestar psicológico y la salud física. Al parecer, el hecho de aprender a leer notas musicales y tocar el piano mejoran el estado de ánimo y la calidad de vida en los adultos mayores. El aprendizaje musical, específicamente el entrenamiento grupal de piano, podría ser una herramienta eficaz para reducir la depresión y promover un mejor estado de ánimo positivo en los adultos mayores. Finalmente, los autores manifestaron que es necesario que en futuros

estudios se profundice en los efectos específicos del entrenamiento de piano en las distintas etapas del proceso de aprendizaje para poder visibilizar con certeza en qué periodos de tiempo ocurren los cambios y qué capacidades cognitivas mejoran en la persona.

Finalmente, en otra investigación, Sarfson Gleizer y Larraz Rábanos (2017) realizaron un programa basado en el aprendizaje musical (audio-perceptiva y canto grupal), en el que se promovía el bienestar subjetivo de un grupo de personas mayores de 65. A partir de allí, evaluaron si el aprendizaje musical influye en sus capacidades cognitivas y bienestar subjetivo. También, quisieron validar ese programa de enseñanza musical para este mismo grupo poblacional. Los autores se basaron en otros estudios como, por ejemplo, el de White-Schwoch, y et al. (2013), para reconocer que las personas, que hayan tenido una formación y entrenamiento musical durante un periodo de su vida, tienen funciones del sistema nervioso en mejor estado.

Los participantes del estudio de Sarfson Gleizer y Larraz Rábanos (2017) fueron un grupo de 40 personas. La edad de los participantes fue entre 65 y 71 años. Todos ellos estudiaron en los niveles secundarios o universitarios. También, se encontraban en una situación de salud estable, sin enfermedades graves y todos eran autónomos. Se realizó una valoración cognitiva al inicio del programa para corroborar que los participantes tuvieran habilidades cognitivas homogéneas y estuvieran dentro de la normalidad. Luego se realizaron semanalmente actividades musicales grupales. El diseño metodológico seleccionado por los investigadores fue de carácter mixto. Para la parte cuantitativa, se realizó una valoración pre-post para poder constatar una mejora en el bienestar subjetivo de todos ellos. Y para la parte cualitativa, se desarrolló un estudio de caso. Entre los instrumentos de medición se utilizaron: para el aspecto cognitivo, el Screening del

Deterioro Cognitivo en Psiquiatría (SCIP-S), y el Factor G de Catell y Catell encargada de la evaluación del factor general de inteligencia por medio de la inteligencia fluida; y para los aspectos del bienestar subjetivo, la Escala GENCAT de Calidad de Vida y el Índice de calidad de vida.

Entre los resultados, Sarfson Gleizer y Larraz Rábanos (2017) encontraron que, en un principio, todos los participantes tenían bajos o nulos conocimientos musicales, pero en una valoración a mitad y al final del programa este saber mejoró, pues reportó que un 70% de las respuestas era correctas. Por otra parte, los resultados obtenidos en todas las pruebas utilizadas arrojaron mejoras luego de la aplicación del programa. No obstante, las variaciones entre los diferentes aspectos medidos se dejaron notar. Por ejemplo, en la escala de *bienestar físico* se encontró que al final del programa fue la que tuvo el percentil más bajo (38.45). Con respecto al *deterioro cognitivo* de los participantes, el SCIP-S arrojó una puntuación moderada (24.81). Esto demostró que existía un deterioro cognitivo inicial producto, muy probablemente, del efecto del envejecimiento. La *inteligencia general* valorada por medio del Factor G mostró una puntuación media de 86.62 puntos en la prueba final, y 88.37 puntos en la prueba inicial, lo cual no plantea una diferencia porcentual significativa y se encuentra dentro de los parámetros normales. En la prueba GENCAT indicaron que la *calidad de vida auto-percibida* es buena (percentil 88), lo cual sugirió que los participantes se sienten satisfechos en los ámbitos de bienestar subjetivo y objetivo. Por su parte, y en la escala del *desarrollo personal* se tuvo el percentil más elevado (91.90). A pesar de las mejoras en las puntuaciones, no hubo diferencias significativo luego de la implementación del programa de aprendizaje musical.

La experiencia musical y su impacto a lo largo de la vida de los AM

En el segundo componente sobre el campo de estudio de la música en el adulto mayor, el que predominó la metodología cualitativa, el estudio de Sarfson Gleizer y Larraz Rábanos (2017), en su proceso analítico de los datos cualitativos, hallaron que la influencia de la música en el bienestar subjetivo y las habilidades cognitivas fue positiva. Las actividades musicales mejoraron las dimensiones de calidad de vida y satisfacción con la vida. En el estudio de caso único, ocurrió una diferencia, y es que hubo una mejoría en las dimensiones subjetivas de bienestar. Posiblemente esto se deba al ejercicio sistemático de las actividades que estimulan habilidades cognitivas, pero que también, mejoran el estado emocional del sujeto. En relación con las habilidades cognitivas, tanto el grupo como el caso único, presentó valores moderados, pero en el caso único se observó una mejora en los percentiles de todas las subescalas: a) Aprendizaje verbal inmediato; b) Memoria de trabajo; c) Fluidez verbal; d) Aprendizaje verbal diferido, a excepción de velocidad de procesamiento. En respuesta de las preguntas planteadas para la realización de esta investigación se pudo concluir que las actividades musicales realizadas de manera sistemática proporcionan una mejoría en la calidad de vida en los adultos mayores, alcanzando un aumento en el estado de bienestar auto percibido, lo cual confirma lo hallado por Lehmborg y Fung (2010). Las habilidades cognitivas se mantuvieron en todos los participantes, y en el caso único hubo una pequeña mejora.

Por otra parte, en un estudio de Gabrielsson (2002) se exploraron las experiencias más fuertes con la música desde los recuerdos de adultos mayores. Aquí, se describió tanto la experiencia como su significado. Este estudio hizo parte de una serie de investigaciones de Gabrielsson sobre las "Experiencias Fuertes de la Música" (SEM, por sus siglas en

inglés). Este concepto fue recuperado del constructo “experiencia cumbre”, planteado por Maslow (1968), el cual se refiere a experiencias maravillosas, felices y de éxtasis. La música es descrita por Maslow como una de las formas de experimentar una “experiencia cumbre”. El objetivo Gabrielsson (2002), y de su proyecto sobre las SEM, fue la descripción de sus diferentes factores (físicos, perceptuales, cognitivos, emocionales), así como su ocurrencia e importancia.

En este estudio, los datos se obtuvieron a través de informes escritos y entrevistas. La muestra estuvo compuesta por 78 personas mayores de 70 años a quienes se les pidió describir con sus palabras “la experiencia musical más fuerte e intensa que jamás hayan tenido”, acompañado por preguntas complementarias respecto a dicha experiencia. Para el análisis de las SEM narradas, Gabrielsson (2002) utilizó categorías de la psicología musical relacionadas con la percepción, cognición, emoción, reacciones fisiológicas y respuestas conductuales, entre otras.

Entre los resultados, Gabrielsson (2002) encontró que la respuesta fisiológica más común experimentada por adultos mayores durante una SEM fueron las lágrimas, reportadas por un 58% de los participantes. Además, los comportamientos más comunes realizados durante estas experiencias fueron detener otras actividades y/o quedarse quieto. El segundo comportamiento mencionado por los sujetos fue bailar y cantar. Entre las emociones positivas experimentadas con mayor frecuencia se encontraron un alto nivel de felicidad y alegría.

Gabrielsson (2002) dividió tres áreas que pueden explicar la causa de las experiencias SEM musicales: 1) factores relacionados con la música, como las letras, las características del sonido y la calidad de la interpretación; 2) factores relacionados con la

persona misma, como las expectativas previas, el interés general por la música y el estado emocional en el que se encuentran las personas; y 3) factores relacionados con la situación en la que ocurrió el SEM, como el lugar, el clima, la situación y la compañía.

También, Gabrielsson (2002) mostró que las SEM son descritas por quienes las viven como una “experiencia inolvidable”. Estas experiencias impulsaron a muchos de los sujetos encuestados a escuchar o aprender más sobre la música. Además, algunos participantes manifestaron haber vivido experiencias similares con otras situaciones o estímulos como la naturaleza, el amor, la religión, el deporte, experiencias con personas queridas y con otras formas de arte. Según Gabrielsson (2002), el fenómeno de las SEM comprende una gran variedad de experiencias y reacciones que, aunque son únicas e irrepetibles en cada persona, comparten en común algunos elementos respecto a las características de la experiencia. Entre las limitaciones del estudio, el autor señaló que no se logró realizar un análisis factorial profundo debido a la cantidad de personas que participaron del cuestionario. Además, esta muestra se compuso en su mayoría de personas de origen sueco.

En el estudio de Schäfer y Riedel (2018) se realizó un acercamiento a los beneficios de la música en el adulto mayor. Lo anterior, con el interés de conocer si los beneficios, ya encontrados en los jóvenes cuando escuchan música: la autoconciencia, la relación social y la regulación del estado de ánimo, se confirmaban en esta otra población. A su vez, se quiso profundizar sobre los motivos que los adultos mayores tenían para escuchar música y sobre la facilidad u acceso que tienen a esta. Los autores, apoyados en Hays y Minichiello (2005), rescataron que la música es significativamente útil para las personas mayores porque les permite conocerse a sí mismos y a desarrollar su propia

identidad, su bienestar, y el conectarse con los demás. También, con el respaldo de Laukka (2018), afirmaron que la música en las personas mayores sirve para proporcionar, de manera habitual, emociones placenteras y se relaciona positivamente con el bienestar psicológico. Ellos se sentían cómodos al usar la música para regular el estado del ánimo y la promoción de su identidad.

Para esta investigación, de corte cuantitativo, Schäfer y Riedel (2018) recurrieron a una población de 115 personas entre las edades de 57 a 94 años, residentes de 19 ciudades de Alemania. La información recolectada tuvo cinco bloques: (1) razones de la escucha de música; (2) la satisfacción al acceso de reproductores de música; (3) la relación personal con la música; (4) el estado de salud actual; y (5) el bienestar psicológico. El proceso partió de la solicitud de que se imaginarán en una situación típica en la que frecuentan escuchar música. Luego, a través de un cuestionario con 30 posibles razones de por qué escuchaba esa música, se les pidió que respondieran con una puntuación de 0 (No estoy nada de acuerdo) a 6 (Estoy totalmente de acuerdo). También, para conocer acerca de su satisfacción del acceso a la música, se preguntó por aspectos como, por ejemplo, el número de reproductores de música que funcionaban en su casa; la facilidad de uso de estos; y la posibilidad de elegir música. Esta satisfacción se debía responder en una escala de 0 (Muy insatisfecho) a 6 (Muy satisfecho). Para evaluar la relación personal con la música, se les preguntó sobre la importancia de la música para su situación actual de vida, su juventud, su adultez temprana y media con una escala de 0 (Nada importante) a 6 (Muy importante). También, se preguntó acerca de su salud actual, en específico evaluar la deficiencia auditiva con una escala de 0 (De muy malo) a 6 (Muy bueno). Por último, para la carga psicológica de los participantes se usaron los 17 ítems de la versión alemana del Brief

Symptom Inventory (BSI 18) de Franke y Derogatis (2000) que diferencia entre síntomas de somatización, depresión y ansiedad.

Los resultados indicaron que, así como los jóvenes, los adultos mayores también usan la música para obtener efectos positivos en sus vidas, particularmente en la relajación, el recuerdo y la compensación de la soledad. Se comprobó que existen diferencias y similitudes en las razones por las cuales se escucha música entre los dos grupos poblacionales. Los jóvenes referían escuchar música para aprender sobre otras personas y conocer gente nueva, en cambio los adultos mayores querían sentirse más conectados con la audiencia general del género y obtener información para la vida diaria. Los dos grupos coincidieron en tener una mayor importancia hacia 3 razones: (1) música para la autoconciencia, (2) la música como fuente de consuelo, (3) terapia para el alma o para poder relajarse de los pensamientos o regulación del estado del ánimo. La diferencia entre las razones por las cuales se escucha música en los dos grupos se encuentra en los motivos individuales. Finalmente, en este estudio, la importancia personal hacia la música a lo largo de la vida no disminuyó o aumentó en gran medida.

En otro estudio, Cohen et al. (2002) buscó dar cuenta de la importancia de la música para los adultos mayores, a partir de la exploración de factores que contribuyen a esto. Para ello, los autores afirmaron que la música tiene gran significación en la vida de estas personas. En particular, mencionaron que los adultos mayores son susceptibles a los cambios del estado del ánimo inducidos por la música, a pesar de las diferentes variaciones que, por su edad, empiezan a tener. También, afirmaron que los adultos mayores tienden a preferir música de sus etapas tempranas de la vida.

Para este estudio, Cohen et al. (2002) contaron con la participación de 320 adultos mayores con una edad promedio de 78 años. A partir de entrevistas y otros protocolos para medir la importancia de la música en el estado de salud mental, los autores encontraron que los adultos mayores participantes son oyentes activos de música. El 90% de ellos reportó escuchar música al menos dos veces a la semana. No obstante, pocos adultos mayores estaban activamente involucrados con la música. El 29% reportó haber pertenecido a algún coro, pero tan solo el 6% aún seguía desarrollando esta actividad.

Además, Cohen et al. (2002) encontraron que el juicio de valor sobre la música de los adultos mayores no está relacionado significativamente con el estado mental. También, hallaron que aproximadamente la mitad de las canciones preferidas por los participantes pertenecían a la categoría de música “popular”, seguida de las clasificadas como “religiosas”, “tradicionales” y “música clásica”.

Este estudio, además de los hallazgos expuestos, también implementó una etapa de seguimiento y con ello pudo confirmar que, para los adultos mayores, la música es significativa y contribuye a su calidad de vida. Además, los autores afirmaron que esta importancia atribuida a la música no depende del estado cognitivo de los sujetos, por lo tanto, promueven la integración de la música en programas para adultos mayores con disfunciones cognitivas. También, este estudio encontró que la música escuchada en etapas tempranas de la vida sigue siendo significativa en etapas tardías. Por último, Cohen et al. (2002) encontraron una relación entre la importancia atribuida a la música con otros factores. El principal factor encontrado fue la frecuencia con que la escuchan, seguido por el historial personal de participación en la música.

Finalmente, en el estudio de Hays y Minichiello (2005a) se exploró el significado de la música en la vida de las personas mayores y ahondó en las formas en cómo la música ayuda a la obtención de identidad y calidad de vida. El objetivo principal del estudio fue aumentar la comprensión de la relación de las personas con la música, lo que experimentan, lo que hacen y lo que comparten con los demás. Para los autores, la música, además de ser una forma de entretenimiento, es una manera de compartir e interactuar con otros; promueve un mejor nivel de calidad de vida al contribuir en la autoestima; ayuda a sentir a las personas competentes e independientes; y reduce los sentimientos de soledad. De igual manera, afirmaron que la música es usada por las personas para poder darle sentido a las experiencias de la vida. La música ayuda a que las personas participen, en mayor medida, en actividades sociales, formar amistades y redes sociales; y sentirse aceptadas, valoradas y necesitadas.

Para su estudio, Hays y Minichiello (2005a) realizaron entrevistas a personas mayores de 65 años del área rural y urbana de Australia. Se realizaron entrevistas a profundidad que se centraron específicamente en el significado y la importancia de la música en la vida de los adultos mayores. Los resultados dejaron ver que la música brindaba a las personas mayores una manera de comprender y desarrollar su identidad propia, la de conectarse con otras personas, conservar su bienestar, expresar y mantener su espiritualidad. A su vez, la música se asoció a los recuerdos de la vida de las personas. Se encontró también, que la música para algunos participantes es una manera de entretenimiento, una manera de compartir y de comunicación en sus vidas. Con ella vinculan eventos de la vida, promueven el bienestar y hasta es útil para organizar su tiempo. Otros la usaban como terapia y tenía un fuerte significado espiritual. La experiencia

musical estuvo fuertemente asociada con los recuerdos en las personas, muchos con eventos particulares de la vida. No obstante, la asociación de la música con la vida de las personas no siempre es buena o agradable. También, para los participantes, la música permitió formas de conocer y relacionarse con el mundo, comprender las emociones tanto individuales como las de los demás y su espiritualidad. La música parece estar relacionada con las experiencias de la vida y las necesidades emocionales, y a su vez profundiza el sentido de la vida en los participantes. También, relataron que cuando escuchaban alguna música en particular podían recordar vívidamente eventos de la vida del pasado. Al igual que DeNora (1999), este estudio enmarcó el compromiso con la música (o con obras o actuaciones particulares) como símbolos que las personas usan para dar significado a las experiencias y emociones.

La música y el bienestar visto desde los componentes biopsicosociales del adulto mayor

Consecuencia de estos estudios empíricos y otros desarrollos teóricos, se ha demostrado que esta última etapa vital se encuentra comprometida con varios deterioros biopsicosociales, y que estos afectan directamente su relacionamiento con la música. Aunque la importancia de la música se mantiene a lo largo de la vida, ya que escuchar música es una de las pocas actividades de ocio que se pueden seguir realizando en la tercera edad, Cohen et al. (2002) afirmaron que después de la adultez temprana aumenta la probabilidad de que la música pierda relevancia para las personas, ya que los adultos mayores tienen menos oportunidades y medios para escuchar la música que valoran. Sin embargo, Sarfson Gleizer y Larraz Rábanos (2017) afirmaron que, si se aumenta el acceso a experiencias musicales relevantes como la participación en coros, la práctica de algún

instrumento musical, o la asistencia a conciertos de música, se puede contribuir al mantenimiento y aumento de la calidad de vida en edades avanzadas. En lo que sigue se mencionará con más detalle componentes biopsicosociales que diferentes estudios han resaltado en lo relativo al bienestar del adulto mayor y su relación con la música.

Bienestar fisiológico y la música

En el componente fisiológico, se ha encontrado que la música mejora los patrones de sueño de pacientes con demencia; incrementa los niveles de melatonina y en consecuencia genera estados de relajación y calma en pacientes con Alzheimer; y tiene efectos significativos en los niveles séricos de cortisol (hormona del estrés) y en el estado de ánimo de adultos saludables (Suzuki et al., 2004). En el aspecto de movilidad corporal, se ha encontrado que la música proporciona mejorías en las personas mayores gracias a actividades musicales como la escucha, el canto, la escritura de canciones, la creación de ritmos musicales, etc. Los adultos mayores se mantienen más en forma producto de los movimientos que realizan con la estimulación musical, ya que mejora la coordinación de la respuesta motora en actividades que requieren secuencias temporales como cantar, leer música o seguir un ritmo (Sarfson Gleizer & Larraz Rábanos, 2017).

Bienestar psicológico y la música

También, se ha encontrado un amplio avance en el estudio de los beneficios psicológicos de la música en el adulto mayor. Por ejemplo, Sarfson Gleizer y Larraz Rábano (2017) identificaron que la música suscita un sentido amplio de salud mental unido a un menor estrés. En general, la actividad musical en las personas mayores genera una mayor calidad de vida, además de numerosos beneficios a nivel individual y social.

También, Zhang et al. (2017), encontraron que, a través de la musicoterapia, hay una reducción de la agitación, y que esta reducción es más significativa cuando la música es seleccionada por criterio del oyente en comparación con la música seleccionada por los investigadores. Y Oliva Sánchez y Fernández De Juan (2003) identificaron que la música y la terapia musical sirven para mantener y mejorar la participación activa de los sujetos, sus habilidades cognitivas, emocionales y sociales, lo cual demuestra el alto potencial de la música como tratamiento no farmacológico.

Bienestar emocional y la música

En lo relativo a lo emocional, la música es un reflejo mismo de la vida emocional de los sujetos (Hays & Minichiello, 2005a). Así como en las demás etapas, los adultos mayores avivan sus experiencias personales en el contexto auditivo. Es en el escenario musical donde se vivencian las emociones positivas y negativas. A su vez, apoyados en Sloboda (1991, 1999) y Sloboda y O'Neill (2001), se afirma que la música es un medio para promover el cambio y la mejora en los estados de ánimo. Frente a lo anterior, Sarfson y Larraz (2017), basados en Lehmborg y Fung (2010), señalaron algunos efectos en el estado del ánimo producidos por la música entre los cuales se describe: la mayor conexión emocional con uno mismo y con el mundo, la mejora de la autoestima y el aumento de sentimientos de placer, disfrute, orgullo y logro. Todo producto del aprendizaje de cosas nuevas. Otras emociones experimentadas a través de la música son la relajación, la felicidad y la euforia (Gabrielsson, 2002).

Bienestar cognitivo y la música

Con respecto a lo cognitivo, Sarfson Gleizer y Larraz Rábanos (2017), basados en su revisión documental, afirmaron que las actividades intelectuales y artísticas favorecen la conservación del rendimiento cognitivo. En el caso de la música en particular, afirmaron que esta causa un menor deterioro cognitivo asociado con la edad. Así mismo, evidenciaron que, gracias al aprendizaje del lenguaje musical, se resguarda y mejora la función cognitiva. Lo anterior, se puede explicar también a través del estudio de Zhang et al. (2017), quienes encontraron que el procesamiento de la música comparte estructuras cognitivas con el procesamiento del lenguaje y los síntomas neurodegenerativos. Estos autores mencionaron que la música puede ser un medio de comunicación alternativo para personas con disminución de capacidades de lenguaje, y a su vez estimular la interacción entre los sistemas de percepción y acción. Por último, Oliva y Fernández (2003) añadieron, entre otros efectos, la estimulación de la memoria (corto y largo plazo), la reducción de la confusión, y el aumento de la retención de información en adultos mayores.

Bienestar social y la música

Por otra parte, la música proporciona beneficios a nivel social. Por medio de este arte, las personas pueden explorar quienes son, y también, encontrar un escenario social para estar con otras personas. A través de la música, se confiere al individuo otras maneras de conocer a los demás y al mundo que los rodea (Hays & Minichiello, 2005a; Sarfson Gleizer & Larraz Rábanos, 2017).

Bienestar existencial-espiritual y la música

En el plano existencial, poco se ha estudiado sobre este aspecto. Sin embargo, Hays y Minichiello (2005a) identificaron que la música puede confortar a los adultos mayores cuando empiezan a perder a sus seres queridos, pues permite su remembranza y continuar en su proceso vital. También, la música puede dar sentido sus vidas, e incluso, puede ser usada como un tipo de auto terapia para poder conservar su equilibrio en la vida. Todo mismo lo sugirió Sarfson Gleizer & Larraz Rábanos (2017), quienes expresaron que la música promueve un mayor sentido de vida.

Al igual que lo existencial, lo espiritual es otro componente poco atendido por los estudios musicoterapéuticos y disciplinas cercanas. Tan sólo se ha mencionado que la música es un medio para contribuir a la espiritualidad (Hays & Minichiello, 2005a).

Todos estos componentes (el fisiológico, el psicológico, el emocional, el cognitivo, el social, el existencial y el espiritual) se vinculan para proveer de bienestar a los adultos mayores, ya que el participar de escenarios musicales estimula cada uno de estos aspectos. De igual manera, promueve el proceso identitario. De hecho, sobre lo anterior, varios estudios han afirmado que la música provee un mayor sentido de identidad propia (Hays & Minichiello, 2005a, 2005b; Istvandy, 2017; Sarfson Gleizer & Larraz Rábanos, 2017). A través de la música y sus contenidos, las personas mayores pueden encontrar el sentido de sí mismos; y tener la posibilidad de crear un mundo virtual interno e individual en cada uno de ellos. O como Hays y Minichiello (2005a) encontraron en Storr (1992), la música es otra realidad de tiempo que permite a las personas crear orden y armonía individual. También, Istvandy (2017) y Denis y Casari (2014) resaltaron que la música

puede evocar memorias autobiográficas con fuerte contenido emocional, y estas a su vez están vinculadas con la identidad personal.

En consecuencia, los estudios aquí expuestos han demostrado que la música está fuertemente vinculada con beneficios que favorecen el bienestar del adulto mayor, y esto también tiene un gran componente subjetivo, pues es a partir de la asignación de sentido que cada persona le otorgue a la música, como va a favorecer esta relación y sus beneficios. Esto último, se relaciona con que la experiencia musical es también una experiencia personal única (Hays & Minichiello, 2005a). A partir de la relación musical que cada persona tiene a lo largo de su vida, la música se carga de significado y las experiencias personales se vinculan con músicas que también favorecen la alimentación de ese sentido personal y vital. Es decir, es una relación simbiótica que nutre tanto a la música en sí, como a quienes la experimentan. Pero también, da sentido a la relación misma con la música.

Método

Este estudio se basó en un enfoque cualitativo con método fenomenológico a partir de un estudio de caso. Esta apuesta investigativa asumió lo mencionado por Martínez Carazo (2006), quien afirmó que las metodologías cualitativas se dedican a construir teorías desde la observación de la realidad del objeto de estudio, esto a través del método inductivo. Lo anterior, no exime al investigador de revisar bases y antecedentes teóricos, tal como esta investigación lo ha realizado en el apartado anterior, pues estos permiten generar conocimientos dentro del área, necesarios para una investigación profunda. También, se rescata como relevante en el ejercicio investigativo cualitativo el proceso de observación-descripción abundante y profunda del fenómeno a estudiar (Smith, 2015); la exploración de la realidad para poder generar hipótesis explicativas del fenómeno; y el contraste y justificación de las hipótesis (Martínez Carazo, 2006).

La metodología cualitativa tiene como interés explorar, describir e interpretar las experiencias del participante en su interacción con el entorno del cual hace parte, ya que la realidad es inseparable del sujeto que la observa (Monje Álvarez, 2011; Smith, 2015). Entonces, se da una relación íntima entre el sujeto y el objeto que se percibe (Monje Álvarez, 2011). También, a través de la investigación cualitativa, el investigador da cuenta de las percepciones, atribuciones y significados del participante en relación con el fenómeno investigado, al cual se tiene acceso a través de entrevistas, relatos escritos u otro tipo de informes verbales, generalmente recogidos en entornos naturales (Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith, 2015). No obstante, lo que hace que un estudio cualitativo vaya más allá de los procedimientos técnicos es la intención del investigador, quien dirige si su estudio será de tipo etnográfico, teoría fundamentada o fenomenológico (Monje Álvarez,

2011). Por su parte, en el análisis cualitativo, tanto la interpretación del participante, como la del investigador, son tenidas en cuenta. Allí, la principal práctica usada es la *reflexividad*, que invita a cuestionarse cómo la pregunta de investigación, el diseño metodológico, y los métodos de análisis influyen o alteran el entendimiento del fenómeno investigado (Pietkiewicz & Smith, 2014).

Desde la perspectiva fenomenológica, asumida por esta investigación, fue relevante la examinación a detalle del mundo de la vida del participante: la exploración de su experiencia personal; y el interés por la percepción individual personal (Smith & Osborn, 2003). En este caso, la experiencia musical en la trayectoria vital de un músico pensionado de una banda sinfónica. Para este ejercicio investigativo fue relevante asumir un doble proceso promovido por el Análisis Fenomenológico Interpretativo (IPA por sus siglas en inglés), el cual implica que: 1. el participante da sentido a su mundo, y 2. el investigador intenta dar sentido a esa narración del participante para comprender su experiencia de vida. Este ejercicio conlleva un compromiso ético y teórico por el hecho de que se está adentrando en la integralidad del sujeto investigado, en sus pensamientos, emociones, reflexiones, etc. (Smith & Osborn, 2003).

Además, con el estudio de caso elegido para el desarrollo de esta investigación se propuso hacer un primer acercamiento descriptivo sobre las experiencias vitales y musicales significativas de un adulto mayor. Es una investigación que se sumerge en experiencias vitales particulares que intentan contribuir en la comprensión de la relación entre la experiencia musical y la trayectoria vital en el marco de la tercera edad. A partir de allí, extender la discusión que ha tenido más protagonismo en el contexto internacional, que en el nacional y regional, tal como se mencionó anteriormente.

Por último, en este estudio se adoptó el principio de la investigación cualitativa relacionado con dar voces a los grupos socialmente olvidados o vulnerables, y un compromiso de acercamiento por parte de los investigadores para que los principales elementos de la realidad subjetiva del participante sean considerados en el ejercicio analítico. Desde estos fundamentos, los hallazgos que se exponen en la siguiente sección procuraron saturar los elementos temáticos que ayudaron a alcanzar una propuesta de generalización analítica que permitiera a futuros estudios transferir varios de los elementos analíticos encontrados (Martínez Carazo, 2006).

Participante

En lo que atañe a la IPA, es más importante el grado de profundidad de cada caso, que la cantidad de casos investigados (Pietkiewicz & Smith, 2014). Por este motivo, se suele contar con muestras pequeñas, seleccionadas de manera deliberada (. Se buscan principalmente participantes que estén viviendo o hayan vivido la experiencia que se intenta conocer (Duque & Aristizábal Díaz-Granados, 2019).

Dada la libertad que ofrece la IPA a la hora de realizar el muestreo, los autores Pietkiewicz y Smith (2014) ofrecen algunas consideraciones para escoger la cantidad de participantes: (1) la profundidad analítica del (los) estudio (s) de caso; (2) qué tan rico en información sean él o los casos; (3) el posible interés del investigador de comparar o contrastar casos; y (4) las restricciones o limitaciones sobre las que se trabaja.

En concordancia con lo sugerido por Pietkiewicz & Smith (2014), se optó por la implementación de un estudio de caso único, con el fin de garantizar una profundidad analítica y una abundante recolecta de información. Además, encontrar personas que

cumplieran con los criterios de inclusión, y que tuvieran disposición para hacer parte del ejercicio investigativo, fue de gran dificultad.

Frente al estudio de caso como método de selección de muestra, Martínez Carazo (2006) encontró en Chetty (1996) y Yin (1989), que es conveniente para investigar el “por qué” y el “cómo” ocurre un fenómeno, ya que posibilita explorarlo a mayor profundidad. También, es conveniente para temas poco investigados dentro de la literatura académica, porque permite acercarse al entorno real del fenómeno estudiado.

Entonces, con el fin de reconocer las experiencias significativas que dieran respuesta a la pregunta de investigación, se buscó una persona que tuviera ciertas características en particular. Entre ellas, se consideró: 1) que estuviera atravesando la etapa de adulto mayor, 2) que haya sido músico de profesión durante la mayor parte de su vida, 3) que tuviese una amplia trayectoria musical dentro de la región, 4) que no tuviera ningún tipo de deterioro físico o cognitivo significativo, y 5) que fuese una persona dispuesta a involucrarse a profundidad en el ejercicio de conversación, retrospección y apertura sobre sus experiencias de vida.

En consecuencia, este estudio tuvo la participación de Nairo. Hombre afable, de grandes lentes, cejas pobladas y baja estatura, que transmite amabilidad y entusiasmo con su carismática presencia. Él es músico de nacimiento, oriundo del municipio de Gigante-Huila. Desde muy pequeño, gracias a la particularidad de su instrumento (la tuba) y de sus habilidades con este, hizo parte de diversas agrupaciones sinfónicas en el departamento como, por ejemplo, la Banda de Gigante, la de Campoalegre o la de Algeciras.

En el año de 1981, con tan solo 22 años, llegó a la ciudad de Neiva a hacer parte de una agrupación musical de gran prestigio, considerada por algunos músicos de la región como la mejor banda sinfónica del departamento: la Banda Sinfónica Del Huila “Abel Valderrama Yusti”. Nairo llegó por mérito propio a desempeñarse como Tubista y permaneció allí durante más de 40 años, hasta el momento de su jubilación en el año 2021, a sus 62 años.

Junto con la sinfónica descubrió, interpretó y llevó música a todos los municipios del Huila. Durante su trabajo en la banda sinfónica de Neiva, tuvo la oportunidad conocer distintos lugares del país, como Paipa, Chaparral, la Costa del Caribe, entre otros lugares. También enseñó a niños y jóvenes del departamento, el arte de la interpretación de la tuba, en donde conoció muchas personas agradecidas de su labor como maestro.

Hoy en día en su morada convive con sus hijos y su nieta. Procura y se preocupa por estar activo, ya que siente que, por su jubilación, está llevando en detrimento su vida. En estos momentos, Nairo se encuentra a sus 64 años atravesando la puerta de entrada de la vejez. Ahora, ha tenido que vivir situaciones como la lamentable defunción de su esposa, la jubilación obligatoria, y el enfrentamiento a las largas jornadas de desocupación producto de su jubilación. Consecuencia de esto, él tiene recuerdos nostálgicos de su vida que lo entristecen en muchas ocasiones. Nairo busca habitualmente invertir su tiempo con diversas amistades e intenta hacer música de varias maneras, con el fin recreativo y económico que le devenga esta. En cuanto al ejercicio musical, hace parte activamente de una banda papayera donde interpreta el bombo y los platillos. También, él frecuenta un espacio de formación musical en una institución educativa donde es bienvenido, y allí enseña a niños

toda su sabiduría y técnicas sobre la tuba. Además, cerca de su vivienda, él participa en otra agrupación musical con músicos de la tercera edad.

Técnicas e instrumentos

La entrevista semiestructurada fue la técnica escogida, pues es acorde con los intereses propuestos y el enfoque investigativo adoptado. Según Smith et al. (2009), esta técnica es ideal a la hora de recolectar la información en los estudios de IPA, ya que permite tener una conversación extensa, detallada y flexible.

Entonces, en este caso, fue esencial que el investigador tenga conocimientos previos en el área a explorar, para que pueda adentrarse tan profundo como sea posible al mundo psicológico y social del sujeto (Smith & Osborn, 2003). También, fue importante tener en cuenta los límites de las preguntas que se hicieron en las entrevistas, y reconocer qué temas podían ser delicados o incómodos para el participante (Smith et al., 2009). Además, se estableció una guía temática que diera una pauta para el desarrollo de los múltiples encuentros con el participante (Duque & Aristizábal Díaz-Granados, 2019; Pietkiewicz & Smith, 2014). Los temas que finalmente se abordaron en las entrevistas fueron:

1. **Conociendo a Nairo:** información personal y apertura de conversación con participante.
2. **Historia de vida:** anécdotas y relatos sobre su trayectoria vital.
3. **Formación musical:** narraciones de sus vivencias en su formación musical.
4. **Experiencia de ser músico:** experiencias significativas en su oficio como músico.
5. **Significados sobre la experiencia musical:** sentires, valores y atribuciones hacia la música en general.

6. Situación de adulto mayor: experiencia e implicaciones de vivir la etapa de la tercera edad.

7. La música en el adulto mayor: significados sobre la música y su impacto en el AM.

El número de entrevistas estuvo determinado por el momento en que las preguntas hacia el entrevistado no generaron nuevos datos y se empezó a repetir información dicha anteriormente. Una vez se llegó a este punto, se suspendieron los encuentros, ya que sin importar la manera en cómo se intentó explorar la temática, ya se habían terminado los significados del participante sobre dicha temática o categoría (Duque & Aristizábal Díaz-Granados, 2019).

Procedimiento

Los métodos cualitativos se caracterizan porque no poseen una estructura o proceso preestablecido y estandarizado, lo cual no implica que esta investigación no requiera de un proceso analítico y meticuloso (Rodríguez Gómez et al., 1999). Teniendo en cuenta lo anterior, este estudio utilizó las cuatro etapas de investigación propuestas por Rodríguez Gómez et al. (1999). Estas son: la preparatoria; el trabajo de campo; la analítica; y la informativa. La implementación de estas fases no fue de manera lineal, en varios momentos del estudio, antes de terminar una fase se inició con la otra, y en algunos otros desarrollaron de manera simultánea.

Etapas Preparatoria

Esta etapa tuvo dos momentos: el reflexivo y el de diseño. En el primero se exploraron dos temas generales de interés: el primero fue la música, dado que esta tiene cierta facilidad para provocar y transmitir emociones, actitudes, estados de ánimo, y suscitar momentos del pasado; el segundo tema, fue el bienestar en la tercera edad, ya que

es preocupante el poco reconocimiento que existe dentro de la sociedad sobre esta etapa de la vida.

Una vez establecidos los temas, se discutió sobre la finalidad del ejercicio académico. Entonces, los investigadores nos preguntamos ¿hacia dónde queríamos llegar con esto?, concluyendo que, queríamos conocer el significado de la música de un adulto mayor. Saber acerca del impacto que genera la música en una persona que este vivenciando la tercera edad, y, comprender más a profundidad lo que es vivir esta etapa de la vida. Se estableció entonces que el interés primordial de la investigación sería saber ¿Cuál es el significado de la trayectoria vital/musical de un adulto mayor con amplia experiencia en la práctica musical?

En concordancia con estas cuestiones investigativas, se realizó una búsqueda dentro de la literatura académica, con el fin de determinar el enfoque metodológico adecuado. Así, se determinó que la investigación de tipo cualitativa era ideal, ya que permitía conocer, de manera detallada conceptos, significados, experiencias de vida, emociones, y comportamientos de las personas.

Finalmente, se realizó un marco conceptual basado en la literatura presente, que orientó el ejercicio de recolección y análisis de la información. En este ejercicio de revisión documental, se indagó acerca del papel de la música en el adulto mayor, y se encontraron dos componentes fuertes en este tipo de estudios: el primero, se trata del uso de la música como elemento que beneficia al AM; el segundo, es un componente relacionado con la experiencia musical y su impacto a lo largo de la vida de los AM. Tal como se explicó en la introducción de este documento.

En el segundo momento, el de diseño, se revisaron los múltiples métodos de investigación cualitativa. Entonces, se encontró que el Análisis Fenomenológico Interpretativo se ajustaba a nuestros intereses. Este enfoque se caracteriza por facilitar la comprensión de las experiencias de vida de las personas y los significados que les atribuyen a estas experiencias (Smith et al., 2009).

En el proceso de búsqueda de participantes que cumplieran con los criterios mencionados anteriormente, nos dimos cuenta de que no conocíamos personas con estas particularidades en la ciudad de Neiva (ciudad donde se realizó el estudio). Sin embargo, se recordó que existe una agrupación musical muy conocida en la ciudad: la Banda Sinfónica de Vientos “Abel Valderrama Yusti”, donde participan activamente personas de distintas edades. Algunos de los miembros de esta agrupación eran conocidos por nosotros, y sabíamos cuál era su lugar de ensayo, por lo que, días después, nos acercamos al lugar con la intención de encontrar algún participante apto. Allí, nos comunicamos con el director de la banda para explicarle nuestros intereses, y él nos facilitó los contactos de varios miembros activos y pensionados con las características que buscábamos.

Así pues, procedimos a comunicarnos vía telefónica con Daniel⁵, uno de los miembros de la banda. Inicialmente, se platicó sobre lo que teníamos planeado, y él accedió. Se acordó un encuentro y allí supimos que era un sujeto que cumplía con algunas de las características que buscábamos, a excepción de la edad. Por este motivo, nos comunicamos con otro miembro de la banda, Jairo, quién tampoco cumplía con el criterio de edad, indispensable para el estudio. Sin embargo, gracias a Felipe, pudimos dar con una

⁵ Los nombres que aquí se incluyen son seudónimos para proteger la identidad de las personas que facilitaron encontrar al participante de la investigación.

persona que aparentemente cumplía con todos los criterios de inclusión: Nairo, exintegrante de la banda sinfónica. Al comunicarnos con él, pudimos confirmar que además de ser una persona apropiada, tenía la disposición y el interés de hacer parte de nuestro ejercicio académico.

El trabajo de campo

Antes de proceder con las entrevistas, se agendó un primer encuentro en persona con Nairo, con el fin de conocernos y formar un vínculo cómodo entre investigador e investigado. En ese momento, hablamos acerca de los intereses de la investigación, la importancia de su involucramiento en el estudio, el debido manejo de la información, y la insistencia de nuestro compromiso ético con él.

En la primera entrevista, se quiso conocer a Nairo de manera más amplia, escuchar su historia de vida, y algunos relatos sobre su situación actual. Para ello, se elaboró una guía de preguntas abiertas, que dieran la libertad de apertura al participante. Pensando en la comodidad del entrevistado, se optó por desarrollar los encuentros en un espacio de su preferencia, como lo fue su hogar.

A medida en que se avanzó con el ejercicio de las entrevistas, se fueron planificando las temáticas, y construyendo las preguntas, conforme a la información que encontrábamos. Los temas centrales ya fueron presentados en la sección de técnicas e instrumentos.

Fue indispensable la grabación de audio de cada encuentro, esto evitó distracciones durante el ejercicio de la entrevista, promovió la fluidez, y una mejor apertura del participante. Además, esto permitió una transcripción posterior precisa, evitando así la pérdida de información. Debido a que la IPA tiene un nivel de transcripción semántico, se

escribió todo lo sucedido durante la entrevista como, por ejemplo, las risas y las pausas significativas del entrevistado (Smith & Osborn, 2003).

Para la transcripción de las entrevistas se utilizó el código de transcripción de Jefferson (Bassi Follari, 2015). A continuación, se muestran los códigos usados con mayor frecuencia:

Tabla 1. *Códigos de transcripción.*

Código de transcripción	
Alargamiento de un sonido	::
Numero de segundos que dura una pausa que tengan algún valor analítico	(2)
Paréntesis dejado en blanco cuando hay una parte incomprensible.	()
Los dos hablan al mismo tiempo	[]
Ideas o palabras sin terminar sin alargamiento de sonidos	...
El apostrofe es para cuando hay letras o números perdidos	'
El uso no literal de ciertas palabras. Así como palabras o expresiones del argot local	""
Cuando habla más acelerado de lo habitual.	<Habla acelerada>
Cuando habla más lento de lo habitual.	>Habla lenta<
Cuando habla entre risas, la palabra o la frase se abre y cierra con este símbolo.	☺
Cuando se habla entre sollozo o llanto, la frase se abre y cierra con este símbolo.	☹

Análisis de la información

El análisis de la información recolectada fue hecho en base a los lineamientos propuestos por la IPA. Siguiendo las recomendaciones de Smith y Osborn (2003), las transcripciones fueron leídas y releídas con el fin de generar *insights*, y proceder a la escritura de una serie de anotaciones, en el margen derecho de la información, que describían aspectos que fueron de interés y significativos para nosotros como investigadores. El formato para estos apuntes varió, siendo en algunos momentos un tipo de resumen, parafraseo o asociaciones que llegaron como reflexión durante la lectura.

Seguido a esto, se realizó la revisión de las anotaciones, se elaboraron temas que recogían o resumían esas primeras notas usando un lenguaje más técnico, con el fin de relacionar lo que expresó el participante con las comprensiones teóricas que correspondieran.

Luego, con los temas ya identificados, se recuperaron en una hoja en blanco y se inició a agrupar los temas que tuvieran similitudes conceptuales, temas que pueden ser superordinados, o también se generaron etiquetas que favorecieran el agrupamiento de estos temas.

Una vez agrupados los temas, se procedió a realizar una tabla organizada con todos estos teniendo en cuenta los temas superordinados, los temas que agrupan cada grupo y se adjuntaron tópicos hallados dentro de las descripciones del participante. Luego, a cada tema dentro de la tabla, se le debió asignar un marcador que permitiera ubicar y analizar dentro de la entrevista dicho tema. Para ello, se usó una palabra o frase junto con el número de la línea donde se encontraba en la transcripción.

Finalmente, se integró a modo de dialogo la voz del participante con las reflexiones que emergieron de los temas relevantes, para finalmente, hacer un ejercicio interpretativo que condujera a responder a la pregunta de investigación, el cual se presenta en la siguiente sección.

Etapa informativa

Esta última etapa correspondió a la construcción del presente documento, el cual cumple con el propósito de comunicar el ejercicio investigativo que permitió responder a la pregunta que este estudio se propuso. También, es importante mencionar que en lo concerniente a las consideraciones éticas de esta investigación, la metodología IPA acogía, implícitamente, conlleva un compromiso ético y teórico, dado que, se está adentrando en la integralidad del sujeto, pensamiento, emociones, y estados emocionales (Smith & Osborn, 2003). Entonces, por ejemplo, se realizó y firmó un consentimiento informado donde se especificó de manera detallada 1) el propósito del estudio, 2) el rol que cumpliría como participante, 3) quienes serían los responsables de todo el ejercicio investigativo, 4) la confidencialidad y debido tratamiento de los datos, y, a petición del participante, 4) la aprobación del uso de su identidad. Durante el desarrollo del estudio, se recordó al participante que en todo momento podía solicitar información, realizar preguntas, pedir aclaraciones, y una vez terminado el estudio, solicitar los respectivos resultados.

También, en lo que corresponde a los criterios de validez de este estudio cualitativo, se reconoce que este tipo de estudios enfrentan un gran problema, y es la confianza y credibilidad de los resultados. Entonces, se buscó su credibilidad a partir de la claridad de procedimientos de recolección y análisis de información adecuados para lo que se pretendió conocer. Así mismo, la fiabilidad, la cual se refiere al grado de estabilidad de los resultados

(Martínez Carazo, 2006), se buscó a partir del fenómeno conocido por Strauss y Corbin (2002) como “saturación de datos” (Duque & Aristizábal Díaz-Granados, 2019).

Resultados

En respuesta a la pregunta ¿Cuál es el significado de la trayectoria vital-musical de un adulto mayor con amplia experiencia en la práctica musical?, el análisis que aquí se presenta se dividió en dos partes: el ciclo vital-musical y los significados de la música. 1) El ciclo vital-musical, hace referencia a la trayectoria de Nairo a través de sus experiencias musicales más significativas, y, 2) Los significados de la música, son aquellas atribuciones subjetivas que Nairo tiene sobre la música. Finalmente, es necesario señalar, que esta división no implica la existencia separada de ambas partes, sino que la primera, permite acceder a la segunda.

Ciclo vital-musical

En relación con el ciclo vital, se recogen las experiencias musicales más significativas de Nairo en tres grandes temas, los cuales corresponden a periodos significativos en su trayectoria como músico: 1) *Incursión al mundo musical*, 2) *Curso por la banda sinfónica*, y 3) *Música en la vida como adulto mayor*.

Incursión al Mundo Musical

Este tema hace referencia a los eventos más significativos de la infancia de Nairo, que lo llevaron a convertirse en músico. Dentro de estas se encuentran los siguientes subtemas: 1) *Exposición a la música*, y 2) *Aprendizaje musical*.

Exposición a la Música

Nairo relató que desde niño tuvo gran exposición a la música. Su papá era músico y su mamá era apasionada por la música. Juntos ensayaban, componían y cantaban en el hogar. Pero, no sólo su padre era músico en la familia. También, su abuelo y sus tíos se

dedicaban a este oficio, y se reunían con frecuencia en el hogar para tocar música juntos.

En suma, la música fue una práctica y un placer familiar:

...mi papá era músico, mi mamá cantaba y pues..., supongo que cuando ella estaba embarazada, mi papá le tocaba la guitarra. Mi abuelo también. Mi abuelo era músico. Todos mis tíos [...] cuando yo nací pues:: me críe en el medio de la música. Mi papá era músico y se la pasaba tocando y:: pues yo le oía a él los boleros de Los Panchos, los boleros de... música alegre, música de campo, todo eso. [...] Fue una época muy linda porque (2) eh:: mi mamá no... ahí no faltaba nada y a todo "tiro" fue la música.

Entonces, como dijo Nairo, la música acompañó las celebraciones y los rituales familiares, creando memorias imborrables, al son de la música "alegre", los boleros y la música de campo. También, recordó que, cuando su padre tocaba en eventos y reuniones, siempre estaba presente para verlo y escucharlo. Gracias a estas experiencias musicales, él recuerda su infancia con agrado. La actividades y entornos musicales fueron de diferente índole. Él recordó que:

Mi papá cuando, cuando, yo estaba niño él también tocaba la misa, él tocaba bien la guitarra, el piano [...] yo empecé con mi papá. Nosotros teníamos un grupo de música campesina. [...] dos guitarras, y la güira [...] se tocaba en el campo. Era música alegre. Eso la gente brincaba y:: eso era... Uno no iba a tocar una salsa. No, porque "¡uy no!" (decía la gente), alegre y todo el mundo... pues la gente del campo casi no sabe bailar. Ahí se movían y pasaba rico. Entonces, uno::... me contagié de ese, de ese sistema (2) ¡alegre!

En consecuencia, Nairo reconoció que su interés por la música fue herencia de su familia. Desde la infancia, la música vivía en su entorno. Identificó que crecer en una familia rodeada de experiencias artísticas influyó en su decisión de ser músico: “...por el medio en que yo nací, que fue en la casa, ver a mi papá tocando todos los días y cogía la guitarra, se ponían a cantar con mi mamá, ellos hacían composiciones [...] entonces a mí me animó eso...”. Para él, ser músico fue algo que estaba destinado desde su nacimiento. A raíz de su ascendencia generacional: “...pues la música, yo nací músico, mi papá pues fue músico, mi abuelo fue músico [...] yo lo veía a él y me gustó, me gustó. Eso le nace a uno...”

Aprendizaje musical

Fue gracias a su padre que Nairo tuvo su primer acercamiento al aprendizaje musical. Él lo motivó a aprender a tocar música porque consideraba que la música era un arte para vivir: “...él (su padre) decía que..., que (3), que aprendiéramos... la música era un.: un arte pa' vivir...”. Es por ello, que le enseñó a tocar diversos instrumentos de percusión como la carrasca, las maracas y la güira. En compañía de su papá, participó en agrupaciones musicales en la zona rural, donde se tocaba y se escuchaba principalmente música alegre, para bailar y celebrar:

...yo empecé con mi papá. Nosotros teníamos un grupo de música campesina, [...]. Era música alegre. Eso la gente brincaba [...] Mi papá me enseñó a tocar la carrasca, las maracas y yo era un niño. Entonces, cuando ellos iban a ensayar a la casa... él tenía un trío que se... eran, le decían Los Panchitos (2). Ellos ensayaban y yo tocaba la güira, y por ahí hacía coros con mi mamá.

Desde la infancia, Nairo le dio prioridad al estudio musical, por encima de sus estudios académicos. Contó que llegó a cursar hasta tercero de bachillerato, y luego abandonó el colegio:

Y:: bueno ya en Gigante, pues yo:: me dedico a estudiar. Estudié hasta tercero de bachillerato, y de ahí no pude más con el estudio. Entonces [...] ya me dedico a la música. Me dediqué a la banda. No hacía si no ensayar en la banda [...] Dejé el estudio, sí... a la Banda de Gigante.

Nairo se formó en la música de manera autónoma. Recordó que, en medio de sus jornadas de trabajo, dedicaba parte de su tiempo al estudio de la tuba: “...seguí en la banda hijo, dándole, dándole, estudiando y, y... Arrancando grama en un pueblo, [...] secando café. Me pagaban el día, y yo me llevaba la tuba pa' allá, y yo iba y bullía el café y estudie “mano”...”. También, se instruyó por medio de talleres, y recibió clases magistrales personalizadas con músicos de talla nacional:

...yo tengo, todos los cursos que hice. Aquí venían talleristas. Cuando vino el maestro, le decían Cristo viejo. Era el director de la banda de Antioquia. Vino Carlos Piña, el hermano de Juan Piña, cuando fuimos a Pereira. El maestro Corchado, todo eso. Yo tengo todo títulos.

En la elección de su instrumento pasaron tres momentos. Primero, Nairo intentó aprender la guitarra con su padre como maestro. Sin embargo, este aprendizaje se vio frustrado, porque su papá no tuvo paciencia al enseñarle: “...yo tocaba la guitarra, pero mi papá, él no tuvo “genio” pa' enseñarme [...] porque yo también había podido ser un ¡buen guitarrista! si él me hubiera tenido paciencia [...] yo como frustrado, porque no podía con

la guitarra...”. Segundo, tiempo después, escogió la trompeta y participó en una banda musical. Pero, a pesar de sus esfuerzos se le dificultaba mucho su buen desempeño con este instrumento: “...yo empecé con trompeta [...] mi papá tenía el grupo y, inclusive él nos compró el instrumento. Mi hermano saxofón y yo trompeta [...]. Pero pues, yo le fallé, porque pues no pude con la trompeta. La trompeta llegué hasta cierta lección...”. Tercero, la dificultad en la interpretación de la trompeta la reconoció el maestro de la banda, quien le sugirió cambiar de instrumento. Él recomendó tocar la tuba: “...el maestro una vez me llamó, y llamó a mi papá, y le dijo “usted no es pa’ la trompeta se va a criar un trompetista frustrado, hay que cambiarle el instrumento”. Entonces escogí la tuba...”. Nairo al tocar la tuba se sintió cómodo, y decidió continuar como tubista: “...Entonces fue cuando cogí el, la tuba [...] 😊 ¡Ah que “hijueputas”, me quedo con esto! 😊...”. Su maestro se dio cuenta que tocaba bien la tuba, y lo motivaba diciéndole que iba a llegar lejos con ese instrumento “...el maestro, el director de la banda me decía, “ese instrumento lo va a sacar de, del pueblo, ese instrumento””.

También, Nairo reconoció que, a pesar de que inicialmente no escogió la tuba, desde pequeño desarrolló un gusto y un sentido de pertenencia hacia ella. Disfrutaba oírla, ya que era un instrumento que se escuchaba desde muy lejos, marcando el ritmo y los bajos en las agrupaciones:

La tuba, yo la quiero mucho. Yo siempre, cuando era niño, estaba la banda del pueblo, y habían dos maestros de tuba de esa grandota (2). Ellos tocaban muy lindo ese instrumento “mano”. Póngale cuidado que, de lejos, sonaba la banda de Gigante. Los músicos bien, se oía el bombo y las tubas, o sea las trompetas no. Es que ellos

tocaban muy lindo. Eso fue lo que a mí..., me enamoré de la tuba. Y porque es marcante. A mí siempre me ha gustado el marcante. Hacer los bajos.

Además, se sintió motivado a mejorar como tubista, ya que había una alta demanda por parte de las bandas sinfónicas de la región. Con el tiempo, Nairo empezó a ser reconocido como un gran tubista, y era muy buscado por las bandas:

... yo aprendí bien la tuba (2) y como no habían tubistas, la banda de Hobo tenía un toque y me llevaba, la de Campoalegre, la de Garzón, donde:: me contrataban [...]. Había bandas, pero no había quienes tocaran el instrumento ese [...] Había veces que se cruzaba y tenía que decidir con que banda me iba [...] Todas me buscaban, porque es que yo era el único por ahí que tocaba ese instrumento. A mí me sonaba duro.

A lo largo de su formación como músico, recibió gran apoyo de su padre y su abuelo. Ellos aceptaron su decisión de ser músico, ayudaron a resolver dificultades dentro de la agrupación y se ofrecieron a financiar parte de sus estudios como tubista:

...mi papá se viene y habló con el maestro. [...] él estaba buscando quién le podara la labranza. Entonces, le dijo mi papá: “no!, yo le hago eso Abel”. “¿Y cuánto vale?” “No!, tranquilo, por plata no hablemos”. Mi papá fue y le ayudó y todos. Entonces, ya el maestro se sintió comprometido [...] Mi abuelo le gustaba que yo estuviera en la banda. Él me felicitó y me apoyó también. Entonces dijo, “¿qué quiere “mijito”?” [...] entonces, a, mi abuelo me dijo [...] “¿cuánto le vale ese curso pa' que se vaya?” dijo, “abuelo, necesito los pasajes, la estadía, y allá, allá hay que pagarle al “man”” (respondió Nairo a su abuelo). Sí, él me facilitó la plata, y me fui.

También, fue apoyado por algunos maestros, que dirigían agrupaciones musicales donde participaba. Ellos reconocieron su talento y lo motivaron a seguir creciendo como músico. Gracias a todo el apoyo recibido, Nairo se postuló a la banda sinfónica del Huila, donde finalmente fue posesionado como tubista:

...“no maestro, yo que voy a servir pa' eso” [Nairo respondió]. Me dijo, "no piense así, estudie, vaya y preséntese. Allá el que pasa, es el que sabe", y me agarro a darle, a estudiar. Entonces, el maestro Abel iba allá y me animaba y maestro, me decía el maestro "tiene que llegar acá a la Banda Sinfónica" Y:: sí, me preparé y pues en el 81' (1981) logré pasar a la sinfónica.

Sus relatos sobre sus primeros momentos de la infancia permiten ver cómo el medio en el que nació y creció influyó positivamente en su agrado por la música. En primer lugar, en su familia existía un fuerte aprecio por la música. Muchos de sus familiares estaban inmersos en el mundo musical. Para algunos, era su oficio a tiempo completo, y para otros, una forma de ocio esencial para la vida. En segundo lugar, la cultura rural en la que creció determinó en gran medida sus gustos musicales. Se contagió de la música alegre, ya que esta era la música que se oía en mayor medida. Aquella música que ponía a la gente a moverse, a brincar y a sentir el jolgorio. Con el apoyo de su familia, Nairo pudo tener en su entorno instrumentos musicales. En suma, estas experiencias generaron en él una fuerte conexión por la música y lo motivaron a involucrarse más en ese mundo.

Además de su entorno familiar y social, el cual influyó en su gusto musical, hubo otros factores que permitieron que Nairo se formara como músico. El primer factor fue el familiar, pues además de proveerle un entorno musical, esta le brindó su respaldo para involucrarse en la práctica musical. Un segundo factor, fue el apoyo de los maestros,

quienes atendieron su proceso de aprendizaje y lo motivaron a avanzar en sus habilidades musicales. Y el tercer factor, correspondió a la libertad que Nairo sintió para elegir la práctica musical, y abandonar su formación escolar para poder dedicarse por completo a la música.

Curso por la banda sinfónica

Aquí se relatará el recorrido de Nairo durante su participación dentro de la banda sinfónica, la cual fue durante su juventud y adultez. También, se presenta su experiencia tras su salida, es decir en el momento de su paso a la etapa de la vejez. Para ello, se tendrán en consideración dos temas: 1) *Vivencias en la banda sinfónica*, y 2) *Salida de la banda sinfónica*.

Vivencias en la banda sinfónica

En el año 1981, cuando Nairo tenía 22 años, ingresó a la banda sinfónica “Abel Valderrama Yusti”. Una agrupación musical de la ciudad de Neiva, ampliamente reconocida en el departamento del Huila: “...*en el 81' (1981) logré pasar a la sinfónica (2). Desde ahí me nombraron hasta... tenía veinti::... veintidós años [...] Yo entré el 20 de febrero del 81' (1981)...*”.

Nairo aprecia y valora positivamente su recorrido en la banda sinfónica. Reconoció que haber pertenecido a esta agrupación, le permitió vivir muchas experiencias significativas. Durante sus años en la banda, hubo buena convivencia y experiencias gratificantes con sus compañeros de oficio. Junto con ellos, viajó por todo el país y conoció todos los municipios del Huila. En estos espacios, tuvo la oportunidad de hablar, "recochar" y divertirse:

...eso fue bonito. Nosotros nos, nos poníamos a bailar, a pasarla sabroso [...] nos íbamos a bañar cuando íbamos a los pueblos [...] íbamos po' allá a todos esos sitios y pasábamos “rico” [...] muy chévere, muy chévere. En ese tiempo, pues era muy “rico” [...] cuando uno va viajando, que la recocha, que la “mamadera” de “gallo” [...] la recocha y todo. Eso es bueno en un viaje largo, uno disfruta “mamándole” “gallo” al uno, riéndose ¿sí?, “pelando” el uno del otro. Son muy divertidos. Y uno llega al toque contento [...] a todo el país [...] por ejemplo, cuando yo estaba, eche pa' Cali. 'Taba uno en Cali y decían “Lleven ropa porque de ahí salimos para Bogotá, o pa' la Guajira”. ☺ Me acuerdo tanto una vez jeje ☺, estábamos en Medellín y que váyanse para la costa, pa' Santa Marta [...] Yo conozco todos los municipios del Huila, sí, todos. Y:: también pues conozco la costa, fuimos a la costa [...] ☺ Esas fueron las anécdotas de esa época, y muchas hijo, muchas☺...

Durante su transcurso en la banda, se dedicó también a la enseñanza musical.

Gracias a ella, estableció vínculos con muchas personas, con quienes compartió sus conocimientos musicales. Estas personas lo reconocen actualmente por ser alguien que les enseñó muchas cosas buenas y se sienten agradecidas con él:

...Cuando estábamos en la banda, allá había que dar clase. Inclusive yo saqué hartos “chinos”. Que día estaba yo aquí en la banda, y se bajó un “man” ahí y me abrazó. “¡Gordo!” (le dijeron a Nairo) [...] “¿Usted no se acuerda de mí?!”, “No mano”, “Yo soy Alexander”. Claro Alexander [...] yo lo cogí con tuba y el “chino” aprendió bien la tuba [...] le dábamos clase al “chino”. ☺Me abrazó y me acordé mano☺ [...] llegó el “chino” y me regalo 200 mil pesos porque él sabe que a mí me gusta recibir plata. Llegó me cogió y me metió la mano así *le metió la mano en el

bolsillo de Nairo* “Ahí le dejo algo, no lo mire hasta cuando yo me vaya” [...] oiga me regaló 200 mil pesos. ☺ Agradecido el “chino”...

Aparte de estas experiencias positivas, Nairo contó que cuando ingresó en la banda, notó que el oficio de músico estaba rodeado también de experiencias negativas. En particular, mencionó que entre los demás músicos había muchos peligros, por ejemplo, el alcohol, las drogas, las malas influencias, las armas, y también la búsqueda de mujeres con quienes pudieran tener experiencias sexuales:

...yo cuando entré a la sinfónica, me encuentro un personal, donde, en ese tiempo, era trago, vicios, “viejas” [...] los vicios como el trago, marihuana, las mujeres.

Todos esos son vicios que uno los adquiere cuando no está en la orquesta, cuando no está... También cuidarse de las juntas [...] ahí es donde está el peligro, de... no coger esos malos vicios...

Estos “males”, como los llamó Nairo, hicieron que cambiara la forma de ver la música. Contó que antes de su ingreso se complacía y disfrutaba de tocar música. Sin embargo, debido a los vicios, empezó a ver la música como una obligación. Él reconoció que llegó a incurrir en el alcohol y la prostitución, llevándolo a desorganizar su vida. A partir de estas vivencias, se dio cuenta que estaba cometiendo una falla consigo mismo y con la música:

...yo cogí el vicio de... íbamos a un pueblo a tocar y arrancábamos era pa' los "putiaderos", a buscar una "hembra" pa'... Como nos daban buena plata, eso se volvió un vicio [...] Al principio cuando, cuando estaba joven, pues miraba la música diferente. Pues tocaba, me gustaba tocar y todo. [...] Caigo en ese mundo y

entonces, yo ya la música la miraba como algo normal, como un cumplimento, como, como algo que tenía que hacerlo porque me tocaba [...] como un trabajo. Pero ya después, pues a raíz de eso, pues me endeudé, y:: problemas con mi esposa, me desorganicé la vida...

Salida de la banda sinfónica

Nairo hizo parte de la banda hasta el 30 de junio del 2021, después de 40 años como tubista. A pesar de que su deseo era seguir en la banda, tuvo que pensionarse debido a su edad. Este suceso le tomó por sorpresa, ya que anteriormente le habían comunicado que podía continuar:

...me retiré el 30 de junio del [...] del 2021 [...] y pues la banda fue muy lindo. 40 años [...] Yo contaba que me pensionaba y seguía, seguía en la banda. Inclusive, yo hablé con el “duro” y dijo “No, aquí lo... usted puede seguir”. Me decía, “meta los papeles”. Entonces claro, cuando ya me salgo, salió que no, que me cambió el “cuento”. (2) Porque es que ese era el... La “derecha” era haber seguido allá. Claro, estar allá. Yo me siento que puedo todavía”

Nairo manifestó que abandonar la banda ha sido una experiencia dolorosa. Esto lo ha afectado emocionalmente, provocándole profunda tristeza. El recuerdo de las sensaciones al tocar con la banda le genera sensibilidad y vulnerabilidad:

...me salí de allí y me duele. Quisiera estar ahí, pero no. [...] 😞 esa fue la tristeza de haberme salido de la sinfónica 😞 [...] me ha dolido, porque la banda... tocar un concierto, que suene la banda, “¡rico!”. Que todo el mundo lo aplauda a uno,

“¡maestro!”, ¡eso es vida! ¡Felicidad! ¡tocar! Uno disfruta (4). A mí me ha dolido eso...

En la actualidad, Nairo ha tenido la oportunidad de ver a la banda de nuevo tocando en vivo. Sin embargo, manifestó que prefiere no hacerlo, ya que le evoca fuertes sentimientos de tristeza, nostalgia y dolor. Compara aquella experiencia con su infancia, cuando veía tocar a las bandas del pueblo y anhelaba estar allí, tocando con ellas:

...fui al concierto de los boleros a oír la banda. Me ha cogido que voy a la banda y la escucho tan bonito, que yo quisiera estar allá. Como cuando era un niño, que yo veía tocando, quisiera estar en la banda, esa banda de los viejos sonaba tan rico [...] como dice un amigo, 😊 me volví una “marica” jajaja 😊. 😞 Se me vinieron lágrimas, me vinieron todo. Me dio “guayabo” no haber estado allá tocando. No:: ¡hijueputa! me salí, me salí, no me aguanté [...] >me ha cogido que donde está la banda tocando no voy por eso, porque, porque me da nostalgia no estar allá tocando 😞 No he podido vencer eso<...

Además de la nostalgia y la tristeza, Nairo denotó un sentimiento de impotencia, frente al hecho de ver a la banda tocar y no poder estar allí, haciendo lo que amaba. Confesó que ha llegado a sentir envidia al ver a los nuevos músicos ocupando el lugar que le perteneció durante tantos años:

...el día de los boleros yo fui. Me arreglé, me puse el estreno, y después “¡sabroso!”. Los compañeros que “oiga”, que “tales”, y me ubicaron bien en el puesto (3). Y entró la banda 😊 >¿Sabe que sentí?< Como yo salí y metieron un “chino” nuevo, sentí que... pararme e ir y quitarle la tuba, y yo tocar. Me dio esa

“vaina”, me dio “guayabo” verla, y no estar yo allá. Ver que la gente aplaudía *aplaude con sus manos* y yo sentía esa envidia de no estar ahí, que hasta le dije a uno, “apláudanme a mí que yo soy de la banda”, así alcancé a decir [...] yo quisiera estar allá tocando, me provoca ir y quitarle el instrumento al "chino" que está ahí, y yo tocarlo, pero ya no se puede (2). Me siento así. Entonces... y me da "guayabo", ver que la banda toca tan bonito y yo no estar allá...

Nairo tiene claro que el retiro de la banda fue uno de los problemas que lo hacen sentir desubicado hoy en día. Para él, la pensión no es el inicio de una etapa de descanso, es el principio de la muerte: “...*el hombre creó la pensión no pa' mandar a descansar a las personas, sino pa' matarlas...*”. Esto lo afirmó, debido al cambio drástico de la rutina que llevaba durante 40 años. La rutina laboral lo mantenía activo. Hoy en día, la inactividad causada por la pensión le está provocando un gran malestar, y por ello, cree que está más expuesto a las dolencias físicas de la vejez:

...yo estoy como desubicado por lo de la retirada de la banda [...] Salirse uno, ¡y no! eso es “berraco” ☹. Sobre todo:: uno... el, el trajín que uno trae [...] había que cumplir un horario en la mañana, de 9 a 12. Entonces, uno se iba. Yo me paraba, me paraba, me desayunaba, llegaba allá, cogía el instrumento, a estudiar. Calentaba pa' cuando llegara la hora del ensayo estar uno... los papeles bien estudiados [...] me hace falta la banda por la costumbre. [...] salirse uno de la banda sí afecta, o sea, traigo un ritmo de trabajo de 40 años a quedar en nada. Entonces eso sí, me he sentido incómodo por eso, yo quisiera haber seguido en la rutina, pero como no me dejaron [...] Entonces ¿Qué pasa? Al no hacer nada se le desarrolla a uno las enfermedades, muchas cosas. Yo entiendo así, ¿cierto? [...] no estoy haciendo nada

(2). Me siento que, que no estoy haciendo nada. Me siento que estoy perdiendo el tiempo, me siento que:... ¡Sí!, es que ya siento, siento enfermedades. Me da pereza, me da... a veces me duelen las rodillas, a veces me da harta hambre...

A pesar de que la salida de la banda ha sido una experiencia difícil, Nairo fue consciente de que era una situación inevitable. Reconoció que, debido a su edad, la pensión era un hecho inminente. Y, que debía aceptar dicha ley, ya que es su única opción:

...haberme salido de la sinfónica fue muy duro. A mí me dolió y yo quería todavía estar, pero, pero pues las leyes son leyes. "¡Fum!", se pensionó y pa' fuera [...] fueron 40 años ahí::, y enseñarme a:... es muy difícil. Pero ahí voy ¡toca! *alza los dos hombros al tiempo* Porque ¿qué más hago? [...] lo bonito era haberme pensionado y haber seguido, pero:: la ley no me deja...

Nairo disfrutaba tocar música con la banda. Sin embargo, su relato deja en claro que lo más significativo de su participación en ella, fueron los momentos y las experiencias que ella promovió en su vida. En su historia abundan los viajes, los momentos de convivencia con sus compañeros, los vínculos que formó a lo largo de los años y el reconocimiento que recibía por su labor como músico.

La salida de la banda ha llegado a cambiar toda su vida. Ha sido un duelo, que aún está elaborando. Es una herida que aún no ha cerrado. A pesar de sus intentos por asimilar la situación, todavía le cuesta aceptarlo. Es por ello, que vive en una constante contradicción, entre el anhelo por volver a la banda, y el deseo de alejarse de ella para evitar el dolor que le suscitan sus recuerdos.

Música en la vida como adulto mayor

Ser un adulto mayor ha implicado una serie de cambios significativos en muchos aspectos de la vida de Nairo. Él mencionó que una de las experiencias más dolorosas que ha tenido que afrontar durante esta etapa es la pérdida de su pareja, ya que esperaba tener su compañía durante la vejez para vivir muchas experiencias juntos. Hoy en día, su recuerdo le genera fuertes sentimientos de tristeza, dolor y frustración:

...tocaron un bolero que lo cantaba mi esposa. Ella era cantante [...] todos esos boleros mi esposa los cantaba: “Renunciación”, “Cinco centavitos”, “Volver volver”. Oiga y lo cantó “mano”, y pa' más “piedra” se lo pusieron a cantar a una “china”, y yo vi ahí:: a mi esposa, ahí cantando. Y cuando termina se me vienen esas lágrimas, entonces saqué el pañuelo y, y me dieron ganas de llorar, de gritar, de, de decir “¡hijuepucha!” [...] “¡hijuepucha!”, ¡¿yo por qué?!, ¡¿por qué mi mujer se me murió?! [...] todos esos cambios me han afectado harto, y yo no creía [...] lo único eh... tropiezo que hubo, fue la pérdida de mi esposa. La perdí a los sesenta y dos años. Y pues entré a vivir una experiencia solo, cuando yo contaba vivir con ella. La contaba a ella para ir a viajar, o sea cambiar y:: (2) meterla a lo de los abuelos, vivir una vida. Pero ella se me va. [...] yo pensaba vivir una:: una vejez de pensionado más completa, pero no está. Me falta esa parte [...] fue sorpresivo para mí...

Para Nairo ha sido desgarrador tener que despojarse de aquellas cosas que le recuerdan a ella, por ejemplo, sus pertenencias y la casa en la que vivieron juntos tantos años. A pesar de que ha sido difícil dejar ir los recuerdos de su esposa, considera que es necesario hacerlo para continuar con su vida. Nairo concluyó, que recordar tantas cosas

puede llegar a afectar su salud mental. Fue claro en que debe superar la situación, y para ello, se ha apoyado en personas con quienes tiene vínculos importantes como, por ejemplo, sus hijos. También, ha buscado generar nuevas redes de apoyo, conociendo a otras personas y recibiendo acompañamiento psicológico:

...fue duro sacar a mi esposa, ir a enterrarla, verla allá en el “cajón”. Eso es impresionante [...] ha sido duro hijo. De pronto:: habernos ido de esta casa, también nos decían. Todo lo de ella se vendió, se regaló eso [...] los videos de ella sí están, pero, pero no se ven, nos da tristeza. Y mis hijos que “papá que vayámonos de acá” [...] vender acá da “guayabo” [...] 😊 ¡hay muchos recuerdos acá! 😊 Me decía el psicólogo que de pronto sí, eso me podría afectar. Porque estoy viviendo esas épocas que yo ya no debo vivirlas, porque eso ya pasó. Los recuerdos a veces también matan, los recuerdos destruyen a veces. No hay que vivir en el pasado [...] Entonces me quedé así, pero pues... estoy superando eso. Y voy bien, porque he hecho más amigos, y:: y me ha quedado el respaldo de mis dos hijos y la nieta. Entonces:: ahí voy. Yo pues ayudándome también, de mano de los psicólogos, de las personas que me han ayudado a orientar, porque pues ha sido muy duro...

Su relación con la música ha representado otro cambio significativo. Hoy en día, la falta de hacer música, lo ha llevado a sentirse vulnerable. Él aseguró, que alejarse de la música es estar más cerca de los padecimientos de la vejez y de la muerte: *“Porque me entierro, me entierro [...] Si no hago música me entierro, me engordo, me vienen los males. Que el dolor en la cabeza, que:: la rodilla, le da a uno pereza...”*. Esta creencia la ha podido fortalecer al ver cómo algunos de sus antiguos compañeros han muerto tras retirarse y abandonar el ejercicio musical: *“...hay varios músicos que se han retirado [...] se han*

muerto. Se murió "Pachito", se murió Darío [...] porque se pensionaron y el instrumento lo abandonaron. No volvieron con la música, ni oyen música, ni bailan". Por este motivo, aseguró que quiere continuar haciendo música durante el resto de su vida: "...no volvieron a hacer música, eso es un alimento. Entonces "hijo", toda la vida yo estaré haciendo música, así esté "cuchito" [...] eso es lo que me gusta "hijo", yo soy muy feliz tocando..."

Hoy en día, en su necesidad de estar más cerca de la música, Nairo se ha dedicado a la búsqueda de espacios para la práctica musical. Los principales escenarios que ha encontrado para mantenerse activo en el ejercicio musical son: 1) *La banda "papayera"*, 2) *Las agrupaciones con adultos mayores*, y 3) *Los espacios de enseñanza musical*.

La banda "papayera"

Actualmente, hace parte de una banda "papayera", en la cual es activo como instrumentista. Con esta agrupación, se reúne a ensayar para tocar en festividades y amenizar eventos. En estos escenarios, disfruta tocando música, estando en la tarima, viendo las reacciones del público y contagiándose de ellas. Nairo explicó que participar activamente en la banda es una experiencia significativa, ya que lo ayuda a mantenerse ocupado y le permite olvidarse temporalmente de sus amargas experiencias:

...estoy con la "papayerita" [...] cuando vamos a la papayera ensayamos. Un grupito tenemos y hacemos las cosas bien y:: tocar es alimentarse. Por ejemplo, en la papayera también cuando uno va a... que la gente baila, que uno ve que, la gente disfruta. "Y bueno maestro" (le dice la gente), entonces uno se contagia de la alegría, ver la gente alegre [...] me da alegría ver las esposas, las parejas felices. Se abrazan, lo que uno hace enamorado [...] llegamos ahí, nos subieron a la tarima, eso

bajaron un telón ahí [...] el Manu le metió el piano, le metió el bajo, y un “man” ahí que gritara “☺ ¡“Huepa”!, ¡bueno, la hora loca! ☺” Y alzan el telón y arrancamos. ¡Uy mano! esa papayera sonó muy “bacano”. Tocamos hora y 20 minutos sin parar [...] ☺ Eso la gente brincaba ☺. Y “foto” y que “maestro que una tarjeta”, que “donde los consigo” (le decía la gente a Nairo) ☺ jajaja ☺ toqué muy “sabroso”. Ahí disfruté [...] Sonó muy lindo, muy bueno [...] me entretengo en eso [...] ☺ feliz tocando mi instrumento [...] feliz, feliz, feliz. En esas 3 horas a mí se me olvidó lo que me había pasado, se me olvidó todo y disfruté ☺. Pasé muy “sabroso”, muy “sabroso” [...] lo de la "papayera" ¿no? Eso pa' que, me ayuda hartoo...

Las agrupaciones con adultos mayores

Nairo también mencionó que participa, esporádicamente, en grupos musicales conformados por adultos mayores. En estos espacios se dedican a tocar música como un pasatiempo: “...tengo el grupo de los abuelos, nosotros tenemos un grupo [...] ayer hubo ensayo. Entonces yo me voy pa' allá, muy “sabroso” [...] Hay veces ensayamos en un lado, a veces en otro [...] sí, me ocupo con eso...”. Algunos miembros de estos grupos son músicos pensionados, quienes comparten la pasión por la música: “Mire, aquí abajo hay un grupo de puros pensionados [...] hay veces voy, puros pensionados. Y la pasamos “rico”, tocamos, unos sacan unas melodías que nunca las había oído: pasodobles, ¡boleros viejos! [...] todos disfrutamos de la música.”. Nairo expresó, que disfruta tocar música con personas de su edad, ya que, con ellos comparte costumbres y se entiende bastante. Además, denotó, que con ellos le gusta hacer música sin tanta presión, ni formalismos. Para él, lo esencial en estos espacios es divertirse y disfrutar:

...es muy diferente a tocar con los viejos de la edad mía [...] nosotros los viejos nos entendemos. Nosotros los viejos, eh:: nos gusta llegar temprano, bien presentados, no nos gusta llevar a nadie (2). Eh:: si dieron comida, bien, si no dieron, no pasa nada ¿sí? [...] "...hagamos música pa' "nojotros", que suene el instrumento como suene, ¡qué importa!, estamos "ej" divirtiéndonos "nojotros"< [...] ☺ Eso no tener una presión ahí que... ¡No::!, ¡goza! Y si usted está tocando una carrasca, ¡haga lo que usted quiera!, y si quiere brincar... ☺ Y eso hacemos en ese grupo, entonces disfrutamos de eso, sí. Y::: estamos bien, ahí yo voy. Ayer, por ejemplo, estuvimos 2 horas muy "sabroso", compartimos, nos vimos, nos abrazamos, nos... Muy chévere, muy chévere...

Los espacios de enseñanza musical

Nairo encontró que, a través de la enseñanza musical, también puede seguir conectado con la música: *"...hay unos "chinos" que están aprendiendo, entonces yo les colaboro. "Mire hágale así" (les dice Nairo). Eh::: facilitarles, tengo también material. Y ahí los veo a los "peladitos" y estoy allá [...] me distraigo allá..."*. En ocasiones, Nairo se reúne con niños y niñas que están aprendiendo a tocar la tuba. A ellos, les enseña técnicas y trucos, y les da consejos para enriquecer sus habilidades como instrumentistas: *"...estoy:: con los "pelaitos" en las tubas, enseñándoles [...] enseñarle trucos, de:: los "sulfidos", trucos de::... cómo emboquillar. Allá hay 3 "pelaos" con tuba. Enseñarles eso, que uno no tiene que tocar más duro que el otro..."*. Gracias a la enseñanza, Nairo ha podido viajar a otros pueblos y compartirle a muchos niños sus conocimientos: *"...yo trato de enseñar, yo voy al Salesiano [...] ya me dijo Heriberto, el de Rivera, que fuera. El de Palermo, a darle clase a los pelados. Y yo voy. Yo ya fui una vez a Tello..."*. Entonces, él se dio cuenta, que

disfruta y le motiva la enseñanza musical. Quiere compartir lo que ha aprendido durante toda su vida, porque él también fue niño algún día, y recuerda con aprecio la enseñanza que recibió:

...ellos no podían hacer el mugido del Barcino, el “Muuu” [...] llegué y me senté con ellos. Y me dice Juan Diego, “deje que ellos hagan el mugido del Barcino, no lo vaya a hacer”. Y lo hicieron, y pues lógico, no lo hicieron bien. “Vamos a volverlo a repetir y ahora lo hace usted” (le dijo Juan Diego a Nairo), lo hice. ¡Quedaron encantados los “peladitos”! “¿Cómo se hace maestro?” (le dijeron a Nairo los estudiantes). Entonces, yo “venga y les enseñe” [...] Y los enseñé “mano” [...] hasta las 6 de la tarde con ellos. Y hágale, “¡sí pueden, sí pueden, sí pueden, sí pueden!” (les decía Nairo). Y a las 6 ya estaban los 3 mugando “mano” [...] jajaja hasta chistosa la vaina “mano” 😊. Entonces le dije yo, “mire Juan Diego el trabajo”, dijo, “no, usted les enseñó, y yo le voy a dar algo”. Le dije “no, tranquilo, yo estoy feliz porque aprendieron eso que yo sabía” [...] ¡Uy mano, quedó...! 😊 [...] 😊 están contentos. Y que “¡maestro!” (le dicen los niños a Nairo), que vaya, y que... “Peladitos”, ¡lo motivan a uno a seguir, sí!, a seguirles dando jajaja 😊 Y yo también voy y me distraigo, me salgo acá, de... Eso, eso, eso es lo que me ha quedado, que... que lo que yo aprendí, yo quiero compartirlo, como enseñarles a los niños. Yo también fui niño y cuando el maestro Corchado me cogió y no sabía... y me enseñó, y eso me sirvió 😊...

Sin lugar a duda, la música ha sido y sigue siendo esencial para la vida de Nairo. Es tanto así, que llega a convertirse en su sentido de vida. Él ve en la música una posibilidad de continuar generando momentos significativos.

Además, la práctica musical en la actualidad contribuye significativamente al bienestar integral de Nairo. Sus beneficios se ven reflejados en diferentes áreas de su vida: En primer lugar, es su fuente principal de entretenimiento y ocio. En segundo lugar, promueve en él, emociones positivas. En tercer lugar, le permite lidiar con algunas situaciones difíciles, como la desocupación y la pérdida de su esposa. En cuarto lugar, lo mantiene socialmente activo por medio de los grupos musicales. Por último, en quinto lugar, le permite sentirse valorado a través de la enseñanza musical.

Significados de la música

Este tema hace referencia a los significados de la música que Nairo ha elaborado a lo largo de su ciclo de vida. Estos significados son: 1) *La música es una experiencia multisensorial*, 2) *La música es una fuente de vida*, 3) *La música es una vocación*, y 4) *La música es felicidad*.

Experiencia multisensorial

Desde una posición como espectador, Nairo consideró que la música es una experiencia multisensorial. Él se ha dado cuenta, al ver presentaciones musicales, que la música impacta desde varios aspectos: el auditivo, el visual y el performance. 1) En lo auditivo, indicó que es esencial que el grupo esté sincronizado y afinado para que suene agradable. 2) En lo visual, señaló la importancia de la buena presentación personal de los músicos, y que ellos estén coordinados durante su coreografía. 3) Finalmente, resaltó la capacidad performativa del artista, es decir, su habilidad para transmitir al espectador, a través de sus gestos y movimientos, la emoción que proponga la música:

...Esos artes, todos "dentran" por la vista, el oído... (2) la vista y el oído. Por ejemplo, la música... hablo de la música porque soy músico... Una papayera... o yo veo una orquesta, 'tan tocando bonito. Pero, si están sin uniforme... Bonito entra por mis oídos, la oigo bonito, pero por mi vista no entra, porque la está rechazando mi perfil. [...] bonito así. La presentación, el músico bien arregladito, ojalá los cantantes bailando igualito, ¡eso entra por la vista! Y, por otro lado, pues la... por la actitud también. La actitud en todos los, los artes [...] Lo visual, y la actitud, los gestos, los movimientos de uno ☺ ¡Todo eso! Jajaja ☺ [...]☺La actitud de... eso se llama la actitud del "man" jajaja☺ [...] Así es la música, así es la danza, todo, ¡convencer!, ¡convencer! Entonces la música "dentra" por eso, por esos lados...

La música es una fuente de vida

Desde una posición más íntima y de encuentro personal, la música es una fuente de vida para Nairo. En repetidas ocasiones, él manifestó que es un “alimento” para su alma. También, consideró que es “Aire”, “Gasolina”, y “Sangre”, intentando decir que la música es algo que le permite mantenerse en movimiento, y que sin ella no podría vivir:

...uno disfruta tocando [...] eso es vida pa' uno. Y uno ya no sufría de nada, ni... vivía bien del azúcar digo jajaja porqué estaba vivo estaba [...] La música es::, es uno de los artes más lindos, la música:: alimenta el alma. Es una matemática, porque la música es muy perfecta [...] La música es perfecta, la música... ¡en todo! [...] Para mí, la música es como un alimento [...] >Para el cuerpo de uno, pa'l alma, yo soy feliz tocando< [...] la música es::, es un alimento, la música es::, es como el aire, >para mí< [...]☺ Pero la música es, es la gasolina para yo andar, la música es mi vida [...] Entonces muchachos sí, la música es, es, es mi gasolina. Como dice

Alfredo Gutiérrez “por mis venas no corre sangre, sino música”. Yo digo lo mismo que dice él...

Al hacer retrospectiva de su infancia, reafirmó la idea de que la música ha sido su fuente de vida. Ya que, desde muy pequeño, buscó estar cerca de las agrupaciones musicales, que lo “alimentaban” con su música: “...como cuando era un niño, que yo veía tocando [...] oír la orquesta, disfrutar viéndola. Eso me alimentaba a mí también. Ver uno un grupo musical tocando bonito, lo alimenta. Entonces, hijo la:: la música es un alimento...”.

La música es una vocación

Para Nairo, ser músico fue algo a lo que estaba destinado desde su nacimiento. Él ha aceptado, que crecer en una familia rodeada de experiencias artísticas, influyó en su decisión de ser músico. Sin embargo, también concluyó que ser músico es una pasión que va más allá de lo aprendido o lo visto en el entorno. Esto lo cree así, porque sus hermanos también crecieron en ese medio, pero decidieron tomar un camino diferente: “...yo nací músico. [...] yo digo que pues uno nace ¿no? nace músico. Porque los otros hermanos también... Ellos no... no les gustó la música y escogieron fue otros artes. Uno nace de una con eso...”

A pesar de que Nairo aprendió otros oficios, se dio cuenta que lo suyo era la música. La música es su vida. Es una pasión que perdura en la vejez. De igual manera, manifestó que se siente satisfecho de haber sido músico y que desea seguir haciendo música hasta el día de su muerte. Además, declaró que, si volviera a nacer, escogería ser músico de nuevo:

...yo soy muy feliz de que soy músico. Yo aprendí la sastrería y aprendí otro... la electricidad. Pero no, lo mío es la música. 😊 Soy muy feliz con la música😊[...] la música es mi vida. Seré músico y seguiré siendo músico, y yo buscaré la forma de, de tener mi agrupación, buscaré la forma de, de estar en la música [...] la música es::, es algo que viene con uno, como un brazo, como un... Y muy feliz de ser músico, porque si yo muriera y volviera a nacer y me dijeran "¿Bueno usted que quiere ser? ¿músico?" "¡Músico!" ...

La música es felicidad

Para Nairo, la música es sinónimo de felicidad. Cuando toca su instrumento, él se desconecta de las circunstancias del exterior. Durante esos momentos, sólo importa ser feliz y disfrutar de la música. La alegría es tanta, que intenta transmitirla al público y a sus demás compañeros:

...yo pues 😊 feliz tocando mi instrumento [...] feliz, feliz, feliz. En esas 3 horas a mí se me olvidó lo que me había pasado, se me olvidó todo y disfruté 😊. Pasé muy "sabroso", muy "sabroso" [...] 😊 yo siento mucha alegría 😊, y:: (2) 😊 yo soy muy feliz haciendo música😊, por ejemplo, el sábado yo solo el bombo y los platillos, y yo solo con el animador, y me decían "Oiga maestro, ¿usted que está haciendo?", 😊 "Divirtiéndome" (les contestó Nairo) jajaja 😊 [...]😊 ¡Sí:::, yo contento!, a mí no me dolía el sol ni nada, ¡qué "hijueputas"! 😊 [...] y hagámosle "hijuepucha" [...] 😊 "sabroso" 😊, estuvimos toda la mañana y "rico" "mano" y::, andando. Yo disfruto mucho, yo gozo mucho tocando [...] Yo le digo a mis compañeros, "muchachos vamos a trabajar, vamos a estar felices. Generemos alegría a la gente que está ahí. ¡Seamos locos! ¡Bailemos! ¡Brinquemos! ¡Cantemos!...

También le generan mucha felicidad las reacciones del público. Le gusta ver cómo la gente baila y disfruta con su interpretación. Además, mencionó que es una experiencia muy valiosa ser reconocido por las personas con aplausos y ovaciones:

...traigo a hacer música, a tocar bonito, que la “vaina” suene, que la gente baila.

Uno está tocando y que la gente baila, pa’ uno es un ánimo muy tenaz. Es una alegría ver uno la gente bailando [...] ☺ Uno se siente muy feliz. Uno siente que ha cumplido, qué ha hecho bien las cosas. Y es un orgullo y una alegría de todo el mundo aplaudiéndolo. Uno ahí no le importa ni la plata ☺...

Tocar o escuchar música le produce alegría y le permite olvidarse temporalmente de sus problemas. Esto lo ha ayudado a sobrellevar sus momentos de tristeza y seguir adelante:

...cuando toco ¡sí! ¡Yo me siento muy feliz! Yo disfruto la música [...] se me olvida lo que me ha pasado, me ayudo [...] eso me sirve para la depresión. Yo, por ejemplo, cuando mi mujer estaba en la clínica, yo me sentaba escuchando el celular, me ponía alegre, alegre. Eso me sirve pa’ seguir pa’lante...

Discusión

A partir de los resultados expuestos, se reconoció que el significado de la trayectoria vital-musical de un adulto mayor con amplia experiencia en la práctica musical parte de un elemento central que corresponde a ciclo vital-musical donde las etapas del desarrollo se viven al ritmo musical del entorno en el que se sumerge el participante. Y desde allí, emergen los significados de la música. En la Figura 2, se presenta este ejercicio interpretativo. Entonces, el núcleo de la figura, como se mencionó, corresponde al ciclo vital-musical, el cual recoge la experiencia musical de Nairo en tres grandes periodos de su vida. El primer periodo, “Incurción al mundo musical”, donde se resalta que (1) el contexto familiar estimula y facilita el aprendizaje musical; (2) los primeros años de vida con su familia y su contexto cultural favorecen el establecimiento del gusto musical y la relación del significado de la música con el sentimiento de felicidad; (3) el apoyo y acompañamiento de familiares y maestros motiva a seguir mejorando sus habilidades musicales y finalmente elegir una vida musical-laboral; (4) la elección del instrumento como posibilidad de goce, pero también, como facilidad para recibir ofertas laborales; y (5) la elección del instrumento musical está relacionado con la facilidad que se logra tener, preliminarmente, y a partir de allí se desarrolla un aprecio sonoro, y emerge una vinculación afectiva que aumenta el reconocimiento de sus beneficios sonoros y su rol dentro de agrupaciones musicales. Sobre estos hallazgos Cohen et al. (2002) reconocieron la importancia de la música durante los primeros años de vida para el desarrollo de las preferencias musicales, y que estas se mantienen hasta la tercera edad.

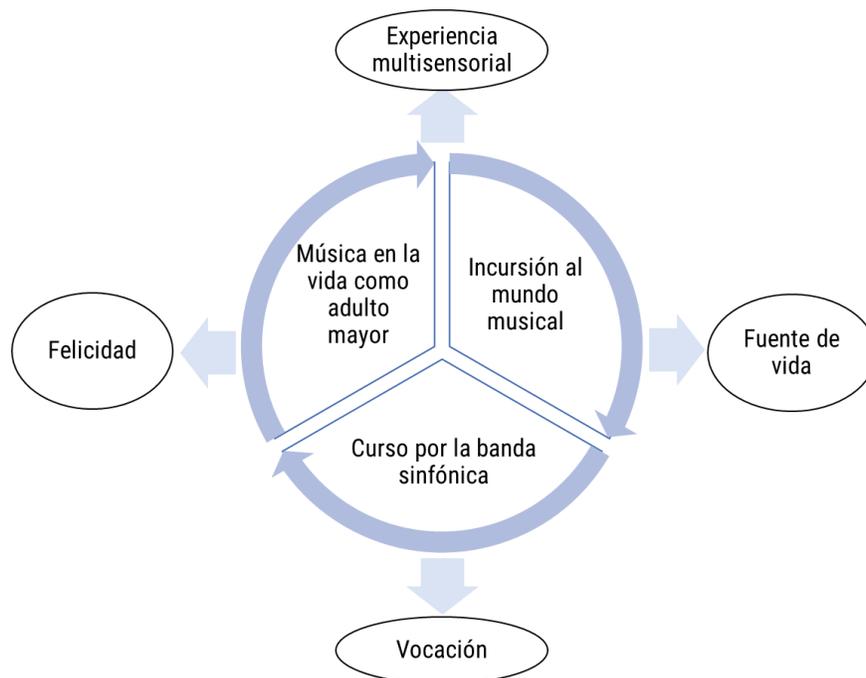
El segundo periodo, “Curso por la banda sinfónica”, deja ver que (1) la práctica musical es el escenario donde se viven experiencias sociales que contribuyen a aumentar el

aprecio por su vinculación laboral-musical; (2) la participación en la banda permite relacionar la práctica musical desde diferentes escenarios: con el público, con los compañeros de la banda, y con el rol de maestro de niños. Desde estos lugares se resalta, la ovación, la diversión y goce, y el agradecimiento, respectivamente; (3) la práctica musical-laboral también permite relacionar lo festivo y la experiencia grupal musical con una cercanía a los excesos. Entonces, se entra en contacto con experiencias de consumos desmesurados de drogas y alcohol, así como también la incursión a prácticas de lujuria que ocasionan una desestabilización de las decisiones vitales, entre ellas las relaciones familiares, la estabilidad económica, y la resignificación de la vida laboral-musical; y (4) ya llegado el momento del retiro musical-laboral, este se vuelve una experiencia de crisis identitaria por su pérdida de rutinas y espacio social cotidiano, que se configuraron durante toda la adultez. Entonces, esta etapa se convierte en un duelo que aún, con el pasar del tiempo, se vive con tristeza y añoranza, y exige un proceso de reestructuración de lo que es no pertenecer a la banda, pero continuar con la práctica musical.

El tercer periodo, “música en la vida como adulto mayor”, es la experiencia de vivir la música como (1) estrategia de afrontamiento que ayude a superar (a) la pérdida de seres queridos, (b) la desocupación e inactividad consecuencia del retiro laboral, y (c) la ausencia de rutinas; (2) elemento relevante que le da sentido a la vida durante la vejez, y que motiva la búsqueda de otros escenarios para la práctica musical, pues es la música la que permite crear nuevas relaciones sociales, establecer nuevas experiencias musicales, y superar la tristeza y desolación que se avivan cuando hay un distanciamiento de la práctica musical; y (3) una fuente de longevidad, pues en este momento vital, la relación contraria, es decir, NO-música es la sensación de muerte, ya que la música es la que ofrece movimiento y, en consecuencia,

vitalidad y salud. Sobre la experiencia de vivir la música en la tercera edad, autores como Schäfer y Riedel (2018) encontraron que esta compensa el sentimiento de soledad. También, Oliva Sánchez y Fernández de Juan (2003) reconocieron que (1) favorece la estabilidad emocional ante pérdidas de familiares, (2) ayuda a mantener una actitud tolerante ante hechos de la vida, y (3) permite llenar vacíos. Por su parte, Sarfson Gleizer & Larraz Rábanos (2017) afirmaron que la música promueve un mayor sentido de vida. Finalmente, junto con los anteriores autores, Hays y Minichiello (2005a) y Oliva Sánchez y Fernández de Juan (2003) dejaron ver que la música brindaba a las personas mayores, maneras de conectarse con otras personas, entretenerse y conservar su bienestar.

Figura 2. *Respuesta interpretativa del significado de la trayectoria vital-musical de un adulto mayor con amplia experiencia en la práctica musical.*



A partir de estos periodos vitales emergieron los significados de la música como experiencia multisensorial, fuente de vida, vocación, y felicidad, que, si bien ya se ha

venido mencionando, fueron producto de experiencias que se gestaron desde la relación que se establece con la música desde temprana edad, y que se consolida en la vejez. Entonces, la experiencia multisensorial se hace desde una comprensión de doble vía, como músico y como espectador. Esta implica que lo sonoro, visual y performativo se integren desde una estética que favorece o no el goce de la experiencia musical.

En el caso de la música como fuente de vida, la noción que permite comprender este significado es la relación entre el movimiento y la vitalidad. Esto se refuerza sustancialmente en la etapa de la vejez, cuando se recuerdan las experiencias significativas a lo largo de la vida, y se reconoce a la música como posibilidad para estructurar las prácticas cotidianas.

Por su parte, significar la música como vocación implica que es un oficio vital que, incluso, se reconoce como un designio con el que se nace y que se mantiene hasta la muerte. También, va más allá de lo laboral, pues a pesar de que la música se convierte en un ejercicio laboral formal, los espacios de interacción y práctica musical están también en la vida privada, familiar y social de quien reconoce la música desde este lugar.

Por último, la música es felicidad, es decir, es una experiencia emocional positiva que se nutre de las múltiples experiencias significativas de toda la vida, y que toma aún más sentido en la vejez, cuando va más allá de un reconocimiento económico, y se hace un acercamiento a la práctica musical desde el disfrute, el jolgorio, y el encuentro con los demás. Frente a lo anterior, Sarfson y Larraz (2017), Gabrielsson (2002) y Schäfer y Riedel (2018) reconocieron que la música permite experimentar estados de felicidad y euforia, sentimientos de placer, disfrute, orgullo y logro, y demás emociones placenteras que ayudan a regular el estado del ánimo.

Conclusiones

Este estudio reconoció que entrar en la etapa de la vejez implica un proceso de varias pérdidas y duelos por hacer. Entonces, si bien, el cuerpo es el lugar que primero empieza a aquejar la llegada de esta etapa, también la pérdida de rutinas como consecuencia del retiro laboral, y la muerte de seres queridos, significan una crisis que cuestiona su sentido de vida y el quehacer cotidiano.

En el caso específico de la vejez y el significado de la música es indispensable llegar a profundizar en la experiencia vital-musical que se hace explícita en los espacios conversacionales. Es desde esta manera en que el lenguaje se vuelve comprensible, y se pueden reconocer los sentidos comunes que la música tiene. Es decir, se asume que los significados se inscriben en los recursos lingüísticos que los participantes tienen y con los que ellos pueden llegar a establecer acuerdos comprensivos. Esta investigación, por ejemplo, dejó ver que el juego de palabras tradicionales, autóctonas, apropiadas, o ajustadas se sumergen en los ritmos regionales propios que mueven la conversación, la cual puede ser entendida como una improvisación musical con una métrica autóctona específica.

Por otra parte, se pudo explorar la experiencia musical que una persona tiene a lo largo de su vida y cómo algunas vivencias forjaron un camino vital en constante relación con la música. Aquí, en las etapas de la vida: infancia y juventud, adultez, y vejez fue donde tuvieron lugar las experiencias musicales más relevantes en la historia de vida de un adulto mayor. Es la experiencia cronológica-temporal la que forja un encuentro particular con la música.

El ejercicio musical, en la infancia y la juventud, es un punto de encuentro familiar, es una representación de la festividad y el jolgorio en el ambiente rural, y una forma de ocio

y entretenimiento personal; en la adultez, es un espacio laboral, un facilitador para el encuentro social, una oportunidad de conocer otros lugares, un establecimiento de rutinas y un ritmo de vida que acompaña; y en la vejez, es una forma de lidiar con la desocupación, una manera de reestructurar las rutinas, un entorno para conocer a otras personas, un lugar de diversión, y un medio para elaborar emociones dolorosas de pérdida.

Desde estas etapas, emergieron los significados de la música que surgen desde el trasegar vital, pero que a su vez se blindan con el paso del tiempo. Son significados que se nutren de las etapas del desarrollo, pero son perennes. Entonces, la música como experiencia multisensorial, como fuente de vida, como vocación, y como felicidad, se configuran en los significados que este estudio encontró en relación con una trayectoria vital-musical de un adulto mayor. Sobre este último significado, se puede afirmar que es el que más eco encontró en la literatura académica revisada, pues la felicidad es una emoción positiva que ayuda a superar las pérdidas, y da un sentido de vitalidad que ayuda a mantener a salud física y mental que los adultos mayores. Por su parte, los demás significados, fueron evocados de manera particular en este estudio y requieren más investigación. Finalmente, poco se reconoce que la música no sólo es un fin o una fuente de disfrute per se, sino también un medio para recibir el reconocimiento del público y del entorno social, vincularse socialmente, obtener una retribución económica, y tener la oportunidad de viajar y conocer otros lugares. En suma, el dedicar toda la vida a la práctica musical es una experiencia gratificante.

Adicionalmente, como se mencionó desde el inicio de este estudio, los adultos mayores son una población en aumento a nivel mundial, y sus niveles de inactividad son altos. En este caso, el estudio además de responder a la pregunta de investigación también

permitió generar un espacio en donde el participante pudiera conversar sobre sus recuerdos, anécdotas, emociones, reflexiones y demás, que hicieron que él se sintiera escuchado y ocupado en un quehacer que tendría un sentido académico. Lo anterior, también correspondió a uno de los propósitos de la investigación cualitativa que se relaciona con dar voz a quienes poco o nada son escuchados. Entonces, este estudio podría verse como una invitación para que se amplíen los espacios de conversación en otros contextos investigativos y de proyección social.

Recomendaciones

Debido a que el interés investigativo de este estudio era explorar los significados en relación con la experiencia de una persona, resultó satisfactorio el empleo de la IPA.

Entonces, se sugiere continuar con el uso de este método, no sin antes tener claridad sobre su utilidad, y sobre su cualidad fenomenológica-interpretativa. Además, entender cómo la IPA se diferencia de otros estudios cualitativos. Esto con el fin de garantizar que este sea el método adecuado en relación con la pregunta de investigación.

Durante la fase analítica de esta investigación, se presentaron algunos inconvenientes a la hora de agrupar los temas, ya que, si bien existía un orden temático claro, este no respondía totalmente a la pregunta investigativa. Por este motivo, se recomienda que, desde el primer momento del análisis de la información, se tenga siempre presente la pregunta de investigación. Continuando con las recomendaciones en relación con la metodología, se resalta la importancia de contar con formas de triangulación, que fortalezcan la validez. En el caso de esta investigación, la presencia de dos investigadores permitió que hubiese puntos de vista contrastables a la hora de interpretar.

Durante el ejercicio de la IPA, pudimos notar que la obtención de información depende en gran medida de la apertura del participante. En este sentido, recomendamos promover las condiciones necesarias para que el participante se sienta cómodo. Esto implica establecer un vínculo basado en la confianza, en el cual se evite establecer juicios y se de libertad expresiva al participante.

Durante el desarrollo de las entrevistas, pudimos notar que fue difícil comprender en muchas ocasiones lo que el participante comunicaba. Por lo tanto, se recomienda desligarse de las preconcepciones con las que cuenta el investigador, y adentrarse en el mundo

lingüístico del participante. Lo anterior implica, realizar las preguntas que sean necesarias, antes de asumir como verdadera una interpretación.

Esta investigación recogió varios puntos importantes durante la revisión preliminar de la literatura sobre la experiencia musical del adulto mayor. Sin embargo, recomendamos profundizar con otros estudios que contribuyan a una comprensión más amplia de este tema, especialmente, desde la experiencia subjetiva de la música y sus significados, que en el presente estudio se lograron reconocer.

Por último, este estudio arrojó resultados positivos sobre el beneficio de la música en el adulto mayor, por lo cual es recomendable, realizar investigaciones encaminadas a conocer, más en detalle, dichos beneficios en una muestra más amplia de esta población en la región Sur.

Referencias

- Alcaldía de Neiva. (2018). *Decreto 0317 de 2018*. 9.
<https://www.alcaldianeiva.gov.co/Gestion/Paginas/Normatividad.aspx>
- Alcaldía de Neiva. (2022). *Programa de Atención Integral al Adulto Mayor*.
<https://www.alcaldianeiva.gov.co/NuestraAlcaldia/Dependencias/Paginas/Programa-Adulto-Mayor.aspx>
- Ang, S. K. (2013). Health and ageing. *Brunei International Medical Journal*, 9(2), 141–143. <https://doi.org/10.3280/we2018-002002>
- Bassi Follari, J. E. (2015). Gail Jefferson’s transcription code: adaptation for its use in social sciences research. *Quaderns de Psicologia*, 17(1), 39.
<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1252>
- Cohen, A., Bailey, B., & Nilsson, T. (2002). The importance of music to seniors. *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition*, 18(1–2), 89–102.
<https://doi.org/10.1037/h0094049>
- Congreso de Colombia. (2009). Ley 1315 de 2009. *Diario Oficial 47.409 de Julio 13 de 2009, julio 13*, 1–9. http://portalterritorial.gov.co/apc-aa-files/40743db9e8588852c19cb285e420affe/ley_1315.pdf
- Congreso de Colombia. (2020). *Ley 2055 de 2020*. 10, 1–45.
https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=141981
- DANE. (2019). *Resultados Censo Nacional de Población y Vivienda 2018*.
<https://www.dane.gov.co/files/censo2018/informacion-tecnica/presentaciones-territorio/191003-CNPV-presentacion-Huila.pdf>

- DANE. (2021). Adulto mayor en Colombia. *Información Para Todos*, 29.
<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>
- Denis, E. J., & Casari, L. (2014). La musicoterapia y las emociones en el adulto mayor. *Revista Diálogos*, 4(2), 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
- Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas. (2019). World population prospects 2019: Highlights. In *Department of Economic and Social Affairs. World Population Prospects 2019*. (Issue 141).
https://population.un.org/wpp/publications/files/wpp2019_highlights.pdf
- Duque, H., & Aristizábal Díaz-Granados, E. T. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo. *Pensando Psicología*, 15(25), 1–24. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.01.03>
- Gabrielsson, A. (2002). Old people's remembrance of strong experiences related to music. *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition*, 18(1–2), 103–122.
<https://doi.org/10.1037/h0094048>
- Gobernación del Huila. (2019). *Gobernación del Huila fortalece programa 'La voz de los abuelos'*. <https://www.huila.gov.co/publicaciones/8864/gobernacion-del-huila-fortalece-programa-la-voz-de-los-abuelos/>
- Hays, T., & Minichiello, V. (2005a). The contribution of music to quality of life in older people: an Australian qualitative study. *Ageing and Society*, 25(2), 261–278.

<https://doi.org/10.1017/S0144686X04002946>

Hays, T., & Minichiello, V. (2005b). The meaning of music in the lives of older people: a qualitative study. *Psychology of Music*, 33(4), 437–451.

<https://doi.org/10.1177/0305735605056160>

Huenchuan, S. (2018). Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: perspectiva regional y de derechos humanos. In S. Huenchuan (Ed.), *Libros de la CEPAL*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44369/1/S1800629_es.pdf

Istvandity, L. (2017). Combining music and reminiscence therapy interventions for wellbeing in elderly populations: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 28, 18–25. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.03.003>

Martínez Carazo, P. C. (2006). El método de estudio de caso: Estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento & Gestión*, 20, 165–193.

http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/pensamiento_gestion/20/5_El_metodo_de_estudio_de_caso.pdf

Ministerio de Cultura. (2001). Plan nacional de cultura 2001-2010 Hacia una ciudadanía democrática cultural. *Ministerio de Cultura*, 1–80.

https://www.mincultura.gov.co/planes-y-programas/Planes/plan_nacional_de_cultura/Documents/2022/26_Plan_Nacional_de_Cultura_2001-2010_-_Hacia_una_ciudadania_democratica_cultural.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). Política de Envejecimiento y Vejez 2022-

2031. *Política De Envejecimiento Y Vejes 2022-2031*.

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Decreto No. 681 de 2022.pdf

Ministerio del trabajo. (2012). *Resolución Número 2958 de 2012*.

https://www.fondodesolidaridadpensional.gov.co/index.php?option=com_docman&view=download&alias=61-resolucin-2958-de-2012-ampliacion-de-cobertura-cm&category_slug=resoluciones&Itemid=189

Monje Álvarez, C. A. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa.

Guía didáctica. *Universidad Surcolombiana*, 1–216.

<http://carmonje.wikispaces.com/file/view/Monje+Carlos+Arturo++Guía+didáctica+Metodología+de+la+investigación.pdf>

Nuestras Noticias. (2021). *Grandes avances en beneficio del Adulto Mayor en Neiva*.

https://www.nuestrasnoticias.co/actualidad/grandes-avances-en-beneficio-del-adulto-mayor-en-neiva_8687

Oliva Sánchez, R., & Fernández De Juan, T. (2003). *Musical therapy in the elderly: an alternative for health "L*. <https://doi.org/10.25009/pys.v13i1.946>

Pietkiewicz, I., & Smith, J. (2014). A practical guide to using Interpretative

Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo*

Psychologiczne Psychological Journal, 20(1). <https://doi.org/10.14691/cppj.20.1.7>

Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J., & García Jiménez, E. (1999). Metodología de la investigación cualitativa. In *Colección Biblioteca de la educación*.

<http://www.jbposgrado.org/icuali/Fases de la inv cualitativa.pdf>

Sarfson Gleizer, S., & Larráz Rábanos, N. (2017). Influencias del aprendizaje musical en el

- bienestar de un grupo de personas mayores de 65 años. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(2), 2727–2734. <https://doi.org/10.1016/j.aippr.2017.06.004>
- Schäfer, T., & Riedel, J. (2018). Listening to music in old age: Investigation of utilization and psychosocial resources. *Zeitschrift Fur Gerontologie Und Geriatrie*, 51(6), 682–690. <https://doi.org/10.1007/s00391-017-1229-z>
- Seinfeld, S., Figueroa, H., Ortiz-Gil, J., & Sanchez-Vives, M. V. (2013). Effects of music learning and piano practice on cognitive function, mood and quality of life in older adults. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00810>
- Smith, J. (2015). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. Birkbeck University of London. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-psychology/book242733#features>
- Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. January, 232. <http://books.google.com/books?id=WZ2Dqb42exQC&pgis=1>
- Smith, J., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 51–80).
- Stein, A., Molinero, O., Salguero, A., Corrêa, M., & Márquez, S. (2014). Actividad Física En Pacientes Con Enfermedades Coronarias Graves. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14, 109–115.
- Suzuki, M., Kanamori, M., Watanabe, M., Nagasawa, S., Kojima, E., Ooshiro, H., & Nakahara, D. (2004). Behavioral and endocrinological evaluation of music therapy for elderly patients with dementia. *Nursing and Health Sciences*, 6(1), 11–18.

<https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2003.00168.x>

UNESCO. (2014). *Indicadores de cultura para el desarrollo. Manual metodológico.*

Patrimonio, Relevancia de la dimensión para la cultura y el desarrollo.

https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/iucd_manual_metodologico_1.pdf

www.unesco.org/creativity/cdis

United Nations Department of Economic and Social Affairs, & Division, P. (2022). World

Population Prospects 2022: Summary of Results. In *United Nation* (Issue 3). United

Nations Publication. www.un.org/development/desa/pd/.

Zhang, Y., Cai, J., An, L., Hui, F., Ren, T., Ma, H., & Zhao, Q. (2017). Does music therapy

enhance behavioral and cognitive function in elderly dementia patients? A systematic

review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 35, 1–11.

<https://doi.org/10.1016/j.arr.2016.12.003>