

La experiencia musical en las personas mayores. Enfoques teóricos y buenas prácticas

*Musical experience in old people. Theoretical
approaches and good practices*

*A experiênciã musical com pessoas idosas. Enfoques
teóricos e boas práticas*

Ana Mercedes Vernia Carrasco
Josep Gustems Carnicer
Caterina Calderón Garrido

RESUMEN: La educación de adultos es un recurso educativo propuesto por la UNESCO como medio para fomentar la inclusión social y el bienestar de las personas mayores. La educación de adultos difiere de la educación formal en sus características, metodología, objetivos y contenidos, adaptándose a su contexto y necesidades. Las actividades musicales promueven el bienestar de las personas y es un recurso eficaz en la adquisición y fortalecimiento de lazos sociales y operaciones cognitivas entre la gente mayor.

Palabras clave: Educación musical; Adultos; Vejez.

ABSTRACT: *Adult education is an educational resource proposed by UNESCO as a means to promote social inclusion and well-being of the elderly. Adult education differs from formal education in its characteristics, methodology, objectives and content, adapted to their context and needs. The musical activities promote the well-being of the people and is an effective resource in acquiring and strengthening social ties and cognitive operations among older people.*

Keywords: *Music education; Adults; Elderly.*

RESUMO: *A educação de adultos é um recurso educativo proposto pela UNESCO como um meio para promover a inclusão social eo bem-estar dos idosos. A educação de adultos é diferente da educação formal em suas características, metodologia, objetivos e conteúdos, adaptadas a seu contexto e necessidades. As atividades musicais promovem o bem-estar das pessoas e é um recurso eficaz para adquirir e reforçar os laços sociais e operações cognitivas entre os idosos.*

Palavras-chave: *Educação musical; Adultos; Idosos.*

Introducción

La educación permanente, clave para el desarrollo de los pueblos y para la mejora de la calidad de vida de la sociedad confiere a la Educación de adultos, tema que ha sido objeto de debate en muchas de las Conferencias Mundiales de la UNESCO¹. Ya Platón en la antigua Grecia abogaba por prolongar la educación hasta los cincuenta años, cuando la esperanza de vida en su época rondaba esa edad; más tarde Comenius entendía la educación como un proceso continuo, pero el concepto de “educación permanente” se debe principalmente a la UNESCO, creada en 1946. En su XIX^a Reunión de la Conferencia General de Nairobi (Unesco, 1976) se recogió la recomendación relativa al desarrollo de la Educación de Adultos, y ya en estos últimos años escuchamos de manera habitual hablar de “educación continua” o de “educación a lo largo de la vida”.

¹ Dinamarca (1949), Montreal (1960), Tokio (1972), París (1985) y Hamburgo (1997). En la Conferencia de Tokio, aparece el concepto de Educación Permanente como un proyecto global encaminado a reestructurar el sistema educativo existente y a desarrollar todas las posibilidades de formación fuera del sistema educativo.

Como explican Lehmborg, y Fung (2010), a nivel mundial, la población de la “tercera edad” (mayores de 60 años), ha crecido desde un 1,8% en 1950, hasta el 2,8%, cifra que se espera alcanzar entre el 2025 y 2030. Así para el año 2050, el número de personas mayores se espera que superen el número de jóvenes (15 años de edad y menores).

Por otra parte, la música ha estado presente en la vida del ser humano casi desde sus orígenes, participando en prácticamente todos los acontecimientos culturales y sociales, en casa y en el trabajo, vinculada a los cultos religiosos y la vida civil, en el campo de batalla y en la escuela.

Como herramienta educadora y socializadora ha marcado unas pautas que, si bien han ido cambiando a lo largo de las épocas y estilos, conservan su esencia, aunque su valor y presencia social ha sido muy desigual según épocas y culturas.

En la actualidad y ante la situación que se vive a nivel mundial, se reducen los esfuerzos hacia las actividades consideradas menos relevantes por quienes desconocen o minusvaloran los beneficios de la Educación Musical.

La sociedad ha cambiado y también los adultos, quienes ahora demandan y necesitan de nuevas propuestas formativas que atiendan a nuevos perfiles, fruto de la evolución de su contexto socio cultural y laboral.

El adulto, explica García Aretio (1998), tiene autonomía y capacidad de elegir intuyendo los posibles efectos y consecuencias de sus decisiones. Este autor cita algunos motivos por los que el adulto desea aprender:

- Para satisfacer sus necesidades:
 - a. Basándose en la utilidad de los objetivos y prefiriendo las respuestas a las preguntas.
 - b. Por necesidades culturales o científicas no teniendo por qué coincidir con el trabajo que ejerce.
 - c. Adaptarse a las características de la sociedad actual.
 - d. Obtener un certificado o título que le permita promocionarse en su trabajo y el reconocimiento de su capacidad.
 - e. Aprender lo que por circunstancias de la vida no pudo acceder.

- Para aplicar conocimientos y reciclarse:
 - a. Aplicar lo que aprendió, sus conocimientos previos.
 - b. Adquirir conocimientos de su especialidad que mejoran su trabajo y rendimiento profesional.
 - c. Pasar al “saber hacer” sin dificultad.
- Para cambiar de vida:
 - a. Adaptarse a nuevas situaciones que se desprenden de cambios de vida (trabajo, jubilación, matrimonio...).
 - b. Como respuesta a cambios significativos que incrementan la motivación.
 - c. Como ayuda en la transición de cambios de vida.
 - d. Conseguir una vida más plena, con nuevas experiencias y estímulos.
 - e. Aumentar la autoestima y conocer lo que desconoce, además de adquirir nuevos conocimientos y destrezas.
 - f. Cambios provocados por la búsqueda de nuevas experiencias de aprendizaje.

Los adultos mayores tienden a la pasividad, el aburrimiento, la soledad y el aislamiento; para combatir estas amenazas es necesario que desde los centros de día, universidades, residencias o asociaciones se realicen actividades que permitan hacerles frente (Petrus, 1997). En este sentido, plantear actividades de manera lúdica que incrementen tanto la actividad cerebral como la motricidad supone una mejora en la calidad de vida.

Por otra parte, y relacionando la adultez con la manera en qué aprenden las personas mayores (andragogía), se consideraría inmaduro al adulto que juega, pero jugar implica cordura, equilibrio mental o no padecer desórdenes de personalidad como la depresión u otras patologías que impliquen el no disfrute del juego. La actividad lúdica debe incluirse en el quehacer del aula, tanto en las primeras etapas como en las etapas más avanzadas. (Bernabeu, y Goldstein, 2009).

Como dice Mogollón (2012), el adulto mayor ha estado relegado a participar en las investigaciones gerontológicas educativas o socioculturales hasta hace 30 años, pues en materia de educación sólo se tenía en cuenta a niños, jóvenes y adultos.

En este sentido, opinamos que el adulto mayor necesita que las investigaciones que se dirijan a su ámbito tengan en cuenta todas sus características, por ello incidimos en la especificidad de la materia y que la atención a la diversidad sea real y no un bonito discurso.

El objetivo de nuestro trabajo es explicar la educación musical de adultos como un ejemplo de buenas prácticas que promueven la salud y el bienestar de las personas mayores, a partir de experiencias e investigaciones realizadas con estos colectivos en distintos países.

Cómo aprenden los adultos. La educación de adultos

Los adultos no son un grupo homogéneo en cuanto a capacidades, dificultades cognitivas, motrices o perceptivas. Además, según algunos autores, la vejez vuelve a ser un periodo de profunda creatividad, vinculada con la sabiduría depositada a lo largo de los años (Lally, 2009). A pesar de esta heterogeneidad, los adultos mayores pueden aprender e incorporar a su experiencia multitud de conocimientos y destrezas, aunque con diferencias sustanciales respecto a la educación formal obligatoria.

La educación de adultos difiere en funciones y objetivos de la educación en general, puesto que el alumno no presenta las mismas necesidades ni demandas, así, Marzo y Figueras (1990) detallan las principales funciones de la Educación de Adultos:

1. Dar a los adultos una segunda oportunidad.
2. Ofrecer enseñanzas no sancionadas por un diploma,
3. Favorecer el desarrollo de la personalidad.
4. Conseguir o poner al día una competencia profesional.
5. Orientar a los adultos a la resolución de problemas.
6. Promover la acción comunitaria.

También los modelos utilizados para planificar la educación de adultos serán diferentes según sus objetivos o necesidades, tanto del alumnado como de la propia sociedad. González (1996) propone la siguiente relación de modelos que pueden aplicarse en mayor o menor manera en las propuestas de educación de adultos:

1. Modelo *escolar*: el proceso de enseñanza-aprendizaje está previamente establecido, sin tener en cuenta los destinatarios.
2. Modelo de *mediación*: el proceso didáctico viene dado por los destinatarios del aprendizaje que demandan un determinado tipo de acción formativa.
3. Modelo de *intervención*: el proceso didáctico lo marca la institución, que analiza los grupos o destinatarios para ofertarles un plan formativo.
4. Modelo de *mercado o marketing*: el proceso didáctico es atendido bajo la ley de la oferta y la demanda. Se detectan a priori las necesidades de la sociedad y se elabora una oferta formativa.
5. Modelo de *autoaprendizaje*: el proceso formativo nace del compromiso activo del grupo, y la acción didáctica es la guía y apoyo a partir de las demandas de los usuarios de la formación.

Además, según Merriam (2004), ya desde mediados de siglo XX se están tratando de desarrollar algunos modelos, principios y teorías que expliquen el aprendizaje de adultos como específico de este perfil de alumnado, en este sentido encontramos tres grandes contribuciones: la *andragogía*, el *autoaprendizaje* y el *aprendizaje transformacional*. Respecto a la *andragogía*, en muchos escritos, el debate y la discusión se produjo sobre la validez de ésta como una teoría de la educación de adultos y ciertamente la andragogía ha llegado para quedarse, como uno de los principales hitos en el desarrollo de la teoría del aprendizaje de adultos (Ludojoski, 1986). Si bien no es propiamente una teoría del aprendizaje adulto, aglutina las características generales de los alumnos adultos, y ofrece algunas pautas para la práctica. Por otra parte, uno de los supuestos subyacentes de la andragogía es que el adulto tiene una organización independiente sobre el concepto de sí mismo y su madurez le lleva cada vez más a autodirigirse y utilizar el autoaprendizaje.

Respecto al aprendizaje transformacional, se entiende que las personas pueden ser transformadas a través del aprendizaje. Mezirow (2000) lo define como “El proceso mediante el cual transformamos nuestros marcos de referencia, dados por seguros (perspectivas de significados, hábitos mentales, marcos mentales), para que sean más inclusivos, exigentes, abiertos, emocionalmente capaces de cambiar y reflexivos, y para que generen creencias y opiniones que demuestren ser más verdaderas o justificadas para guiar la acción” (Mezirow, 2000, p. 25).

En opinión de Leal (2007), la teoría del aprendizaje transformacional lo entiende como un proceso social a través del que se construye e interioriza una interpretación nueva o se modifica el sentido que se da a la experiencia, para servir incidentalmente de guía a la acción. El aprendizaje transformacional necesita de determinadas condiciones que además de contemplar la relación con los demás para aprender y el proceso social, suponen reflexión y creación de significado a partir de la relación que se establece con los otros.

La experiencia musical en personas mayores

Existen muchos estudios referentes a los beneficios que la música aporta al individuo. Para poder ejecutar una pieza musical es necesario un rápido proceso de sincronización que procesa mucha información simultáneamente (notas, tempo, compás, dinámicas etc.). Este complejo y abstracto razonamiento también se da en el proceso de escuchar música. Pocas actividades plantean situaciones tan complejas, con tantas operaciones, en tan poco tiempo y con la necesaria anticipación para poder operarlas a la vez, pues no son sólo exigencias mentales sino también físicas. La música en la educación obligatoria es una política social excelente y en este sentido, también lo será para las personas adultas, en quienes la música puede ser parte relevante de su formación, de la misma manera que lo hace en otros niveles educativos. Aunque para Burley (1987), el profesor de música no puede enseñar a los adultos de la misma manera que a los niños, pues hay notables diferencias respecto a cómo perciben, piensan, sienten, recuerdan, se mueven o se motivan.

Valøen (1987) otorga a la educación musical de adultos el fundamento para lograr una vida más significativa, contribuyendo a la igualdad tanto en el acceso al conocimiento como en las habilidades que incitan a las personas al esfuerzo para conseguir sus propios valores y su desarrollo personal. Respecto a la educación musical para adultos señala que se ha ofrecido a través de cursos por correspondencia, en las escuelas o en organizaciones de voluntarios, señalando que ya en 1977, en Noruega empezó a tener cierto reconocimiento, ofreciéndose desde el Consejo de Organización de Música Noruega (COMON), la asociación de organizaciones musicales de aficionados.

Como explica Scott (2012), muchas veces se escucha de decir a las personas mayores que no pueden aprender a hacer algo porque son demasiado viejos. Esta autora dirigió su estudio a determinar la percepción global que tiene una persona para aprender y cómo ve dicha capacidad en los demás, incluyendo la capacidad de aprender a tocar un instrumento musical. Los resultados mostraron que se podría seguir aprendiendo más allá de los 50 años de edad. Scott recalca que, cabe recordar que, en la mayoría de casos, lo único que necesita una persona para tener éxito en una nueva actividad es pensar que es capaz de conseguirlo.

Las personas mayores son más propensas a tener múltiples problemas de salud. Una gran cantidad de literatura aborda el bienestar físico de las personas mayores como resultado la práctica musical. Además, la participación en la música representa una actividad social por naturaleza, ofreciendo un cúmulo de beneficios para los jubilados independientemente de sus condiciones de salud (Lehmberg, y Fung, 2010).

Para Bolaños (2002), los movimientos de los músculos del cuerpo y los cambios de posición relacionados con la flexión, son producidos por las percepciones kinestésicas. El conocimiento del esquema corporal, la lateralidad y las relaciones espaciales dan garantía de un mejor desarrollo perceptual, ya que estos elementos configuran la percepción motora (Da Fonseca, 2000). Respecto a la lateralidad, existen, según este autor, dos dimensiones: la lateralidad corporal y la lateralidad conceptual. La primera se relaciona con el dominio de cada órgano, sentido y extremidades; la segunda guarda relación con la identificación y aplicación de la concepción direccional del propio cuerpo

Como dice Vernia (2011), muchas de las actividades que se desarrollan en lenguaje musical hacen uso de la disociación doble y en algunos casos, incluso más compleja, interviniendo a la vez manos y pies en acciones diferentes.

En actividades como marcar el compás musical con dos manos, o practicar polirritmias utilizando ritmos diferentes en cada mano, estaríamos trabajando lo que se denomina como “disociación doble”.

De acuerdo con Lehmborg, y Fung (2010), existe una conexión entre la calidad de vida de las personas mayores y los beneficios que la participación activa a través de la música, aportando efectos positivos como la sensación de bienestar físico y mental, disminución de estrés, dolor o la utilización de la medicación, ralentización del deterioro cognitivo relacionado con la edad, sentimientos de placer, disfrute u orgullo, y sentido de logro en el aprendizaje de nuevas habilidades. Todo ello podría resumirse en lo que Hallam, *et al.* (2015) denominan como “enriquecimiento personal”.

En general, podemos agrupar los beneficios de la música en las personas mayores en tres grandes áreas (Hallam, *et al.*, 2014):

- Aquellas vinculadas con el sentido de la vida (disfrute, energía, emociones...);
- Las vinculadas con la autonomía personal y el control (iniciativa, autoestima, sentirse capaz etc.);
- Las vinculadas con la afirmación social (relaciones, contactos, empatía...).

A modo de ejemplo, en la siguiente tabla se muestran algunas incidencias concretas en la salud física de las personas mayores, a partir de su participación en actividades musicales, según investigaciones realizadas y citadas convenientemente:

Tipo de participación musical	Efecto en la Salud Física	Referencias
Cantar	Mejorar la función respiratoria	Hays, y Minichiello (2005a, 2005b)
Tocar el órgano	Permite los dedos, los pies y el cerebro ágil; mantener la resistencia física	Hays, y Minichiello (2005a, 2005b)
Tocar el piano	Permite los dedos razonablemente libres de artritis; reduce el estrés	Hays, y Minichiello (2005a), Jutras (2006)
Práctica deliberada con el piano	Desaceleración del declive relacionado con la edad en habilidades cognitivo-motoras	Krampe, y Ericsson (1996)
Empezar en una Banda	Ayuda en la capacidad aeróbica.	Ernst, y Emmons (1992)
Tocar un instrumento bastantes veces al año	Se asocia positivamente con la salud general	Michalos (2005)
Hacer música recreativa	Invierte el estrés inducido por la expresión.	Bittman, <i>et al.</i> (2005)
Sin especificar	Mantenimiento no específico del tono muscular, aumento de la fuerza cardiovascular	Hays, y Minichiello (2005b)

Tabla 1. Incidencias en la salud física de las personas mayores, debidas a su participación en actividades musicales **Fuente:** Lehmborg, y Fung (2010)

Atendiendo al perfil de adulto mayor, la educación musical no supone exclusivamente acciones musicoterapeutas. El aprendizaje de un instrumento o la acción de aprender y dramatizar una canción suponen una serie de repercusiones positivas en mente y cuerpo de las personas, como es sabido, pero todavía más relevante se convierte cuando el aprendizaje musical actúa sobre personas mayores, quienes, además de estar activos mental y físicamente, se relacionan con otras personas de sus mismas características o similares, incrementando, como ya hemos mencionado en anteriores puntos, la motivación o reduciendo, por ejemplo el estrés.

La Educación Musical de las personas mayores busca la satisfacción personal desde los logros propios, y con ello una motivación extrínseca, la relación con otras personas de características similares, sobre todo la mejora de la calidad de vida incidiendo, desde la música, en el ámbito psicomotor y cognitivo, y aumentando la motivación extrínseca a partir de las actividades sociales y la organización de eventos musicales (conciertos, giras etc.).

Según Varvarigou, Hallam, Creech y McQueen, (2013), podemos agrupar las actividades musicales para mayores en diversas tipologías según sus objetivos básicos. Así tenemos:

- Actividades musicales para interactuar con los demás (incluso intergeneracionalmente);
- Actividades musicales para recordar la propia vida (referencias mnemónicas evocadoras);
- Actividades musicales para desarrollar nuevas competencias (iniciarse en algún instrumento, canciones, danzas...);
- Volver a practicar música después de muchos años (para aquellos que estudiaron música de jóvenes y luego la abandonaron);
- Actividades musicales como expresión creativa.

Nuestra propuesta de acción, plantea actividades que desde el primer momento supongan cantar o tocar algún instrumento musical (instrumental Orff u otros similares), atendiendo al ritmo de aprendizaje de las personas mayores y a sus características motrices y cognitivas. Potenciando además la psicomotricidad o acciones dirigidas a la memoria, relaciones sociales interpersonales e intrapersonales.

Como aseguran desde su investigación Maclean, Brown, Arlene, y Astell (2013), la formación rítmica puede mejorar la marcha (caminar) en las personas mayores. Tanto la rítmica Dalcroze como la expresión corporal o la danza social y tradicional pueden ser buenos recursos para la práctica musical en estas edades. Las habilidades de coordinación, atención, sincronización, expresión corporal con músicas apropiadas a su contexto potencian la motivación intrínseca y a su vez, al ser actividades colectivas compartidas permiten el establecimiento de relaciones personales gratificantes. Al igual que Bowles (2013) consideramos la música como una poderosa herramienta que puede provocar cambios en las personas de todas las edades, sus efectos inciden en el bienestar psicológico, la memoria y la cognición entre adultos mayores.

Agradecimientos

Este trabajo es el resultado parcial de una tesis doctoral y ha sido financiado mediante el proyecto “La Educación Artística frente al Estrés académico. Un estudio de Creatividad y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de los grados de Educación Infantil y Primaria en la Universidad de Barcelona”, seleccionado en la convocatoria de Investigación CSOC i HUMANITATS- modalidad B (ref. 200033268).

Referencias

- Bernabeu, N. y Goldstein, A. (2009). *Creatividad y aprendizaje. El juego como herramienta pedagógica*. Madrid, España: Narcea.
- Bolaños, G. (2002). *Educación por medio del movimiento y de la expresión corporal*. Costa Rica: EUNED.
- Bowles, S.L. (2013). *Memory, cognition, and the effect of a music intervention on healthy older adults. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Gerontology at the University of Kentucky*. Recuperado en 12 noviembre, 2015, de: http://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=gerontol_etds.

- Bittman B., Berk, L., Shannon, M., Sharaf, M., Westengard, J., Guegler, K.J., y Ruff, D.W. (2005). Recreational music-making modulates the human stress response: a preliminary individualized gene expression strategy. *Medical Science Monitor*, 11(2), 31-40. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Burley, J. (1987). Adult Music Education in the USA. *International Journal of Music Education*, 9, 33. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Da Fonseca, V. (2000). *Estudio y génesis de la psicomotricidad*. Barcelona, España.
- Ernst, R., y Emmonts, S. (1992). New horizons for senior adults. *Music Educators Journal*, 79(4), 30-34. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- García Aretio, L. (1998). *El aprender adulto y a distancia*. Publicado en Educadores, 145, Enero-Marzo, 19, En línea. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv.php?pid=bibliuned:20255&dsID=aprender_adulto.pdf.
- González, A. P. (1996). Hacia un nuevo modelo de formación de personas adultas. *Diálogos*, 6-7, 5-10. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Hallam, S., Creech, A., Varvarigou, M., McQueen, H., y Gaunt, H. (2014). Does active engagement in community music support the wellbeing of older people? *Arts & Health*, 6(2), 101-116. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Hallam, S., Creech, A., McQueen, H., Varvarigou, M., y Gaunt, H. (2015). The facilitator of community music-making with older learners: characteristics, Motivations and Challenges. *International Journal of Music Education* (doi: 10.1177/0255761415617039).
- Hays, T., y Minichiello, V. (2005a). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music*, 33(4), 437-451. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Hays, T., y Minichiello, V. (2005b). The contribution of music to quality of life in older people: An Australian qualitative study. *Ageing and Society*, 25(2), 261-278. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Jutras, P. (2006). The benefits of adult piano study: As self-reported by selected adult piano students. *The Journal of Research in Music Education*, 54(2), 97-110. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Krampe, R. Th., y Ericsson, K. A. (1996). Maintaining excellence: Deliberate practice and elite performance in younger and older pianists. *Journal of Experimental Psychology: General*, 125, 331-359. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Lally, E. (2009). The power to heal us with a smile and a song. *Journal of Arts and Communities*, 1(1), 25-44. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Leal, J. (2007). Aprendizaje transformacional en la configuración de la universidad del siglo xxi. *Revista Ciencias De La Educación Segunda Etapa*, 1, 30. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Ludojoski, L. (1986). *Andragogía. Educación del Adulto*. Buenos Aires, Argentina: Guadalupe.

- Lehmberg, L. J., y Fung, C. V. (2010). Benefits of Music Participation for Senior Citizens: A Review of the Literature. *Music Education Research International*, 4. Recuperado en 08 diciembre, 2015, de: <http://cmer.arts.usf.edu/content/articlefiles/3122-MERI04pp.19-30.pdf>.
- Maclean, L. M., Brown, L. J., Arlene J., y Astell, A. J. (2013). The Effect of Rhythmic Musical Training on Healthy Older Adults' Gait and Cognitive Function. *The Gerontologist* (doi:10.1093/geront/gnt050). Recuperado en 20 noviembre, 2015, de: <http://gerontologist.oxfordjournals.org/>.
- Marzo, A., y Figueras, J. M. (1990). *Educación de adultos. Situación actual y perspectivas*. Barcelona, España: Horsori.
- Merriam, S. (2004). The Changing Landscape of Adult Learning Theory. *Review of Adult Learning and Literacy*, 4(6), 221-236. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Mezirow, J. (2000). *Transformative Theory of Adult Learning*. San Francisco (CA): Jossey-Bass.
- Michalos, A. C. (2005). Arts and the Quality of Life: An Exploratory Study. *Social Indicators Research*, 71, 11-59. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Mogollón, E. (2012). Una perspectiva integral del adulto mayor en el contexto de la educación. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 34(1), 56-74. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Petrus, A. (Coord.). (1997). *Pedagogía social*. Barcelona. Espanha: Ariel.
- Scott, E. A. (2012). Lifelong Learning: Adults' Perceptions of Learning a Musical Instrument. *Innovation and Empowerment: SNU-Tulsa Research Journal*, 4, 1. Southern Nazarene University – Tulsa. Recuperado en 10 diciembre, 2015, de: <http://home.snu.edu/dept/tulsa/snuie/Scott.pdf>.
- UNESCO. (1976). Recomendación relativa al desarrollo de la educación de adultos, aprobada por la Conferencia General de Nairobi del 26 de noviembre de 1976V [En línea]. Recuperado en: 10 octubre, 2015, de: http://www.unesco.org/education/uie/confintea/nairob_s.pdf.
- Valøen, N. (1987). Adult Music Education in Norway. *International Journal of Music Education*, 9, 34-36. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Varvarigou, M., Hallam, S., Creech, A., y McQueen, H. (2013). Different ways of experiencing music-making in later life. *Research Studies in Music Education*, 35(1), 103-118. Recuperado en 12, noviembre, 2015, de:
- Vernia, A.M. (2011). Lateralidad. ¿Un concepto nuevo en lenguaje musical? ¿Por qué debemos marcar el compás con las dos manos? *Sulponticello*, 26. Recuperado en 14 diciembre, 2015, de: <http://2epoca.sulponticello.com/lateralidad-%C2%BFun-concepto-nuevo-en-lenguaje-musical-%C2%BFpor-que-debemos-marcar-el-compas-con-las-dos-manos/>.

Recebido em 12/01/2016

Aceito em 30/03/2016

Ana M. Vernia Carrasco - Profesora de Didáctica de la Expresión Musical, Facultad de Educación, Universidad Jaume I (España).

E-mail: vernia@uji.es

Josep Gustems Carnicer - Profesor Titular de Didáctica de la Expresión Musical, Director del Departamento de Didáctica de la Expresión Musical y Corporal, Facultad de Educación, Universidad de Barcelona (España).

E-mail: jgustems@ub.edu

Caterina Calderón Garrido - Profesora Lectora de Evaluación Psicológica, Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona (España).

E-mail: ccalderon@ub.edu