

XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2022.

Envejecimiento saludable: la actividad musical activa como factor protector durante la pandemia.

Campolongo, Lucía y Antequera, Florencia.

Cita:

Campolongo, Lucía y Antequera, Florencia (2022). *Envejecimiento saludable: la actividad musical activa como factor protector durante la pandemia. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-084/91>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eoq6/dok>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: LA ACTIVIDAD MUSICAL ACTIVA COMO FACTOR PROTECTOR DURANTE LA PANDEMIA

Campolongo, Lucía; Antequera, Florencia
Pontificia Universidad Católica Argentina. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

La interacción dinámica del individuo con el ambiente que lo rodea, permite comprender la heterogeneidad del envejecimiento. En el desarrollo del envejecimiento exitoso, el coajuste entre los objetivos y los recursos de acción disponibles en la persona representan la clave de la resiliencia. En este sentido, se ha encontrado que la actividad musical activa en personas mayores constituye un factor promotor del bienestar psicológico y de un envejecimiento más saludable. El presente estudio cualitativo se propuso explorar los cambios de hábitos en la práctica de la actividad musical activa en personas mayores durante el aislamiento por Covid-19. Se encontró que sólo aquellos que lograron adquirir habilidades tecnológicas -específicamente manejo de WhatsApp y Zoom- pudieron continuar con las actividades musicales grupales a lo largo del confinamiento. Por lo que se concluye que el aprendizaje de las TICS constituyó un recurso efectivo de adaptación durante la pandemia por Covid-19.

Palabras clave

Adultos mayores - Envejecimiento exitoso - Actividad musical

ABSTRACT

HEALTHY AGING: ACTIVE MUSIC MAKING AS A PROTECTIVE FACTOR DURING THE PANDEMIC

The dynamic interaction between the individual and its surrounding environment contributes to understanding the heterogeneity of aging. In the development of successful aging, the co-adjustment between the goals and the person's available action resources represent the key to resilience. In this sense, it has been found that active music making in older people is a protective factor of aging and a promoter of psychological well-being. This qualitative study set out to explore whether a group of elderly musicians managed to continue their musical activities during isolation due to Covid-19, and whether ICTs were a key tool in this. It was found that only those who managed to acquire technological skills were able to continue with musical activities, so it is concluded that learning ICTs was an effective adaptation resource during the Covid-19 pandemic.

Keywords

Older Adults - Successful Aging - Musical Activity

Introducción

La OMS (2021), estima que para el año 2030, una de cada seis personas tendrá sesenta años o más. Particularmente en Argentina, el porcentaje de personas mayores podría aumentar del 15.4% al 23.5% de la población total en los próximos treinta años. Sin embargo, este proceso no se da de manera homogénea en todo el territorio, siendo CABA el área más envejecida del país (ODSA, 2018). En este contexto, las ciencias del envejecimiento buscan atender no sólo a la cantidad de años vividos, sino a las condiciones de la longevidad.

A diferencia de las teorías deficitarias, el enfoque del ciclo vital comprende al envejecimiento como un proceso heterogéneo, en el cual si bien se presenta un declive funcional no se da en todos de la misma manera ni al mismo ritmo (Baltes, 1990). El desarrollo es entendido como multidireccional y multidimensional, por lo que, desde esta perspectiva, el individuo cumple un rol activo en su propio desarrollo y la dinámica interactiva con el ambiente dará lugar a diversas trayectorias de envejecimiento: exitoso, normal y patológico (Rowe & Khan, 1997).

En los últimos años, se ha producido un incremento en los estudios que buscan explorar los factores que promueven un envejecimiento exitoso (Guillem Saiz y cols., 2021). Algunos de ellos, abordan la actividad musical como factor promotor del bienestar bio-psico-social en las personas mayores (Pérez-Aldegue, 2014; Särkämö, 2018; Seinfeld et al., 2013). Su abordaje se enmarca dentro de la neuropsicología de la música. Se trata de una disciplina que estudia las redes neuronales y áreas cerebrales dedicadas al procesamiento musical y los cambios estructurales y funcionales que se producen en el cerebro a partir de la práctica musical, unido a las consecuencias comportamentales, emocionales y sociales que implican (Habe, 2010). Dicha disciplina hace una distinción entre: la actividad musical activa -cantar, componer, tocar un instrumento- y la actividad musical pasiva -escuchar música- (Hallam & Creech, 2016).

La actividad musical activa (AMA), involucra gran parte de las funciones cognitivas, ya que requiere de la cooperación interhemisférica a nivel cerebral. De modo que, se activan redes bilaterales corticales y subcorticales, -involucrando el córtex auditivo y el córtex motor- pero incluyendo además áreas dedicadas a la atención, el procesamiento semántico, la memoria, la función motora y el procesamiento emocional (Chorna et al., 2019; Särkämö, 2018; Seinfeld et al., 2013). Por lo tanto, se concluye

que mediante la práctica de la AMA, se pueden producir cambios en el cerebro del adulto incluso cuando ya ha finalizado su maduración.

Por esto mismo, algunos estudios concluyen que se presentan cambios funcionales y estructurales en el cerebro de adultos mayores no músicos luego de ser expuestos a cortas intervenciones de aprendizaje musical (Seinfeld et al., 2013; Wan & Schlaug, 2010). Entre los cambios estructurales y funcionales observados, se pueden mencionar una conexión fortalecida entre regiones auditivas y motoras mediante el fascículo arqueado; cambios en el hipocampo y adaptaciones en regiones de integración multimodal en los lóbulos frontal y parietal (Wan & Schlaug, 2010), mayor activación en el hemisferio izquierdo (Habe, 2010), una mayor asimetría en el plano temporal (Seinfeld et al., 2013) y mayor volumen en el cuerpo caloso que permite una mayor conexión interhemisférica. Tanto estas modificaciones como las funciones beneficiadas, son moduladas por el tipo de AMA, el tiempo que se le dedica y los años de entrenamiento (Moltrasio, de la Colina & Rubinstein, 2019). Unido a esto, algunas investigaciones han encontrado que la práctica musical está relacionada con mayores niveles de bienestar en adultos mayores, lo cual promueve un envejecimiento más saludable o exitoso (Pérez-Aldeguer, 2014; Perkins & Williamon, 2014).

En consonancia, de acuerdo con Brandstadter (2002), para el desarrollo de un envejecimiento óptimo, es importante considerar la forma en que las personas aceptan y responden ante las vicisitudes del curso de vida. De esta manera, permanentemente prevalece una interacción dinámica entre las metas u objetivos propuestos y su ajuste a restricciones contextuales o recursos de acción. De modo que, frente a las discrepancias entre las circunstancias deseadas y las fácticas, se presentan dos modos de respuesta a la situación.

Por un lado, el modo asimilativo implica los esfuerzos personales para modificar la situación real logrando cumplir las metas y/o proyectos. Mientras que, el acomodativo refiere a los mecanismos y procesos por los cuales las metas y proyectos se ajustan a los recursos de acción disponibles. Si bien son antagónicos, siempre están presentes y se correlacionan entre sí. Por lo que concluyen que el coajuste entre los objetivos y los recursos de acción disponibles representa la clave de la resiliencia en la persona.

En relación con esto, durante la pandemia por Covid-19, los adultos mayores representaron el grupo poblacional de riesgo frente al virus (OMS, 2020). Particularmente, en Argentina el aislamiento social obligatorio se prolongó durante varios meses -a diferencia de otros países- ante lo cual, la población general vio afectado su devenir cotidiano. En este sentido, se encontraron con diversos desafíos como: pasar más tiempo en sus casas, limitar el contacto con familiares y amigos y dificultades para llevar a cabo sus trabajos o pasatiempos como lo hacían con anterioridad; adoptando así, diversas estrategias de afrontamiento frente a la situación del contexto (Flint, Bingham & Iaboni, 2020;

Nasution, Pradana & Casman, 2021; Vernia Carrasco, 2021).

Frente al contexto de aislamiento, Concepción-Breton, et al. (2020) mencionan que las TICS representaron una posible herramienta de adaptación a las limitaciones del contacto social. Siguiendo a los autores, un 73% de la muestra de adultos mayores de 60 años, afirmó haber aumentado el uso de las TICS durante la pandemia para mantenerse en contacto con familiares y amigos, y continuar con actividades presencialmente suspendidas -laborales y de culto-. De acuerdo con sus hallazgos, las personas mayores lograron una adaptación satisfactoria a las TICS, superando las barreras ambientales de la pandemia. Sin embargo, en un estudio realizado en España por Vernia Carrasco (2021), se encontró que las dificultades de manejo y de acceso a las TICS en adultos mayores, los preocuparon y desmotivaron para seguir en contacto virtualmente. De este modo, debieron suspender la AMA. Parecería entonces que no todos los adultos mayores lograron adquirir habilidades tecnológicas y adaptarse a los desafíos que la pandemia ofrecía.

Por tanto, el objetivo principal del presente trabajo es explorar los cambios de hábitos en la práctica de la actividad musical activa en personas mayores durante el aislamiento por Covid-19. En cuanto a los objetivos específicos, implican por un lado, conocer si su práctica fue valorada por las personas mayores como un beneficio durante el periodo de aislamiento; y por el otro, indagar si lograron adquirir nuevas habilidades tecnológicas durante el confinamiento.

MÉTODO

El presente trabajo empírico cualitativo, tuvo un diseño transversal no experimental de alcance descriptivo. Se propuso explorar si las personas mayores de 65 años lograron continuar con la actividad musical activa durante el aislamiento debido a la pandemia por Covid-19 y de qué manera lo hicieron.

Participantes

La selección de la muestra fue de tipo no probabilística por posibilidad de acceso a los participantes y por bola de nieve. La muestra estuvo constituida por 16 adultos mayores de 65 años residentes de CABA. Se tomaron como criterios de inclusión que los participantes realizaran AMA y hubieran comenzado con la misma antes del aislamiento social obligatorio; y que contaran con acceso a internet y habilidades tecnológicas para completar un formulario de Google, dado que la recolección de datos debió realizarse de manera remota.

Instrumentos

Se utilizaron un cuestionario de datos sociodemográficos y una entrevista semidirigida. El cuestionario fue elaborado ad-hoc con preguntas acerca de la edad, sexo, años de escolaridad, jubilación y grupo familiar conviviente. En la entrevista semidirigida se le preguntó a los participantes acerca de su AMA, los cambios percibidos en la misma durante el aislamiento social

y si consideraban que fue un beneficio para sobrellevar este tiempo. Tanto el cuestionario como la entrevista fueron administrados por videollamadas.

Procedimiento

La recolección de datos se realizó entre octubre del 2020 y marzo del 2021, durante el periodo de Distanciamiento Social Preventivo y Obligatorio (DISPO), que se prolongó hasta el 9 de abril del 2021. Sin embargo, en las entrevistas se preguntó acerca de cómo se desarrolló la AMA a lo largo de todo el aislamiento. La participación fue voluntaria y en el formulario de Google se les informaba acerca de los objetivos de la investigación, la confidencialidad de la información brindada y que no habría una devolución al finalizar el estudio. Tras aceptar participar voluntariamente, se procedió a la administración del protocolo.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos sociodemográficos se realizó una base de datos utilizando el paquete estadístico SPSS versión 26.0. Para describir la muestra se aplicaron estadísticos descriptivos a los datos sociodemográficos. Por su parte, para el análisis de los datos cualitativos se llevó a cabo un análisis individual de las entrevistas describiendo la manera en que los participantes adaptaron su actividad musical a la situación de aislamiento social. Finalmente, se hallaron coincidencias entre lo referido por algunos de los participantes y se armaron categorías y subcategorías de análisis.

RESULTADOS

La muestra estuvo constituida por 16 personas residentes de CABA, de entre 65 y 81 años ($ME=70.88$; $DE=4.70$), compuesta por 8 mujeres y 8 hombres. Entre los participantes un 93.75% eran jubilados con un promedio de educación en años de 17.06 ($DE=3.53$). En la muestra estuvieron incluidos 5 músicos profesionales y 11 amateurs. En cuanto a la AMA que realizaban, 9 de ellos cantaba y tocaba algún instrumento, 3 participantes además componían, 2 participantes integraban un coro y los últimos 2 tocaban un instrumento pero no cantaban.

De acuerdo al primer objetivo, se exploraron los cambios de hábitos en la práctica de la actividad musical activa en las personas mayores durante el aislamiento por Covid-19. Se ha encontrado que 93.75% de los participantes halló la manera de continuar con las actividades musicales. Un solo participante refirió que anteriormente tocaba la guitarra y cantaba, pero que por las circunstancias *"no tenía fuerzas para tocar"*, aunque continuaba cantando.

Por otra parte, de 13 participantes que realizaban su actividad musical de forma grupal previo a la pandemia, 11 de ellos lograron continuar de este modo, mientras que otros dos, refirieron haber pasado a una práctica individual. Al referir acerca de las dificultades en la práctica musical, aludían principalmente al uso de la plataforma zoom expresaban: *"escuchaba pésimo*

y pensé volver cuando fuera presencial, pero está siendo más largo de lo que pensaba". Por otro lado, aquellos que realizaban su actividad musical individualmente, continuaron haciéndolo de esta manera.

Al indagar acerca de la adquisición de habilidades tecnológicas, un 87.5% de los participantes manifestó que aprendió a usar alguna herramienta tecnológica que no utilizaba anteriormente. Incluso, un 75% de la muestra afirmó mantenerse en contacto con familiares y amigos durante el aislamiento social, utilizando Zoom o WhatsApp.

Dentro de quienes llevaban a cabo su AMA de forma grupal, algunos continuaron en modalidad virtual, -sincrónica y asincrónica- y otros, en modalidad híbrida -virtual y presencial-. Cabe destacar que ninguno de los participantes continuó de forma totalmente presencial.

Con respecto a la modalidad virtual sincrónica, la adoptó el 12.5% mediante la plataforma Zoom. El 25% adoptó una modalidad virtual asincrónica, realizando grabaciones de su actividad, uniéndolas posteriormente, sus videos con los de sus compañeros de coro o grupo musical. Otro 12.5% de los participantes adoptó ambas modalidades virtuales (sincrónica y asincrónica). Finalmente, el 18.7% refirió haber adoptado la modalidad híbrida (virtual-presencial), comenzando a reunirse nuevamente en espacios abiertos, manteniendo las reuniones virtuales para quienes así quisieran. Del total de la muestra, un 68.75% comenzó a utilizar las TICS para continuar con su AMA.

De acuerdo al último objetivo, todos los participantes refirieron que la actividad musical activa les había resultado beneficiosa durante el periodo de aislamiento. Para un 75% representó un medio de expresión emocional, de descarga de la angustia frente a la incertidumbre contextual. A su vez destacaron que la AMA promovió mayor relación con otras personas. Por otra parte, la mitad de los participantes mencionó que se sintió acompañado por amigos a través de la música, y un 25% comenzó un canal de YouTube para compartir con otros su actividad. Por otro lado, algunos coincidieron en que durante el periodo de aislamiento, hubo más tiempo libre y la AMA fue una manera de mantenerse ocupados. Por último, el 43.75% de los participantes mencionó que a partir de la AMA había tenido proyectos durante este tiempo y trabajado para llevarlos a cabo. Algunas de estas metas, implicaron grabar canciones con el coro y subirlas a YouTube, preparar una presentación para un evento virtual de un club y un *streaming* privado para un evento en otro país por parte de un músico profesional.

CONCLUSIONES

En relación al objetivo general planteado, se ha buscado explorar los cambios de hábitos en la práctica de la actividad musical activa en las personas mayores durante el aislamiento por Covid-19. Se ha encontrado que 93.75% de los participantes halló la manera de continuar con las actividades musicales. Unido a esto, la mayoría de aquellos que realizaban la actividad grupal-

mente, lograron continuar de este modo con la misma. Estos resultados difieren de los reportados por Vernia Carrasco (2021), quien en España halló en una muestra de adultos mayores que no habían logrado continuar con su actividad musical en grupo. La autora alude que las dificultades se presentaron principalmente por no contar con herramientas tecnológicas.

Sin embargo, en nuestro estudio se halló que el 87,5% de los participantes adquirieron habilidades tecnológicas, particularmente el uso de Whatsapp y de la plataforma Zoom, lo que posibilitó la continuación de las prácticas musicales. Por otra parte, los resultados del presente estudio coinciden con lo hallado por Concepción-Breton y cols. (2021), quienes mencionan que los adultos mayores lograron adquirir conocimientos tecnológicos para continuar con actividades que realizaban antes de la pandemia. En relación con esto, Brandstadter (2002), plantea que la calidad de la interacción entre los modos asimilativos y acomodativos determinará la estabilidad y continuidad en el cumplimiento de las metas personales. Desde esta perspectiva, podría pensarse que las TICS representaron un recurso efectivo de adaptación. Fue a partir del aprendizaje de estas habilidades que lograron dar continuidad a un proyecto personal o actividad. Por último, todos los participantes valoraron la actividad musical activa como un beneficio durante el periodo de aislamiento; ya sea como medio de expresión emocional o de mayor relación con otras personas. Cabe destacar que para el 43,75% de los participantes la actividad musical activa posibilitó el armado y sostenimiento de nuevos proyectos relacionados con la música y con el uso de nuevas tecnologías -manejo de plataformas como Youtube-.

En relación con las limitaciones, podría mencionarse el tamaño de la muestra, la cual estuvo compuesta sólo por 16 participantes, por lo que las conclusiones arribadas, se encuentran relacionadas con las características de esta muestra. Otra limitación, refiere a que sólo participaron del estudio aquellos adultos mayores que contaban con recursos tecnológicos y de acceso a internet para completar el formulario Google. De modo que, debieron excluirse todos aquellos que tampoco contaban con los conocimientos tecnológicos necesarios para tal fin. En futuros estudios, sería interesante ampliar la muestra y abordar la relación de la actividad musical activa en personas mayores con otras variables como el bienestar psicológico, estudiado por Pérez-Aldeguer (2014), en España; y la reserva cognitiva, como factor protector del deterioro cognitivo en la vejez (Mayordomo et al., 2015).

BIBLIOGRAFÍA

- Baltes, P.B. y Baltes, M.M. (1990) *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Brandstädter, J., & Rothermund, K. (2002) The Life-Course Dynamics of Goal Pursuit and Goal Adjustment: A Two-Process Framework. *Developmental Review, 22*, 117-150.
- Chorna, O., Filippa, M., De Almeida, J. S., Lordier, L., Monaci, M. G., Hüppi, P., Grandjean, D. & Guzzetta, A. (2019) Neuroprocessing Mechanisms of Music during Fetal and Neonatal Development: A Role in Neuroplasticity and Neurodevelopment. *Neural Plasticity, 2019*(3972918), 1-9. <https://doi.org/10.1155/2019/3972918>
- Concepción-Breton, A., Corrales-Camacho, I., Córdoba, M. E., Acosta-Hernández, M. E., Larancuent-Cueto, O. I., & De La Cruz-Morel, Y. L. (2020) Sondeo de Casos en Personas Mayores sobre Actividades Cotidianas y Utilización de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en Tiempos de Pandemia. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0, 9*(2), 132-150. <https://doi.org/10.37843/rtd.v9i2.156>
- Flint, A.J., Bingham, K.S. & laboni, A. (2020) Effect of COVID-19 on the mental health care of older people in Canada. *International Psychogeriatrics, 32*(10), 1113-1116. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000708>
- Habe, K. (2010) Neuropsychology of Music. A rapidly growing branch of psychology. *Horizons of Psychology, 19*(1), 79-98. http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2010_1/habe.pdf
- Hallam, S., & Creech, A. (2016) Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the music for life project. *London Journal of Primary Care, 8*(2), 21-25. <https://doi.org/10.1080/17571472.2016.1152099>
- Mayordomo, T., Sales, A. & Meléndez, J.C. (2015) Estrategias de compensación en adultos mayores: Diferencias sociodemográficas y en función de la reserva cognitiva. *Anales de psicología, 31* (1), 310-316.
- Moltrasio, J., de la Colina, M. & Rubinstein, W. Y. (2019) Diferencias en la reserva neural en relación al entrenamiento musical. *Subjetividad y Procesos Cognitivos, 23*(2), 39-64. http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/4865/Moltrasio_otros_Diferencias_reserva.pdf?sequence=1
- Nasution, L.A., Pradana, A.A. & Casman, C. (2021) Las poblaciones vulnerables enfrentando los desafíos durante la pandemia del Covid-19: Una revisión sistemática. *Enfermería Global, 20*(3), 601-621. <https://doi.org/10.6018/eglobal.456301>
- Observatorio de la Deuda Social Argentina. (2018) *Condiciones de vida de las personas mayores*. EDUCA. http://wadmin.uca.edu.ar/public/ckeditor/Observatorio%20Deuda%20Social/Documentos/2018/Condiciones%20de%20vida%20de%20las%20personas%20mayores_OCT2018%2026-10.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2021) *Envejecimiento y salud*. Organización Mundial de la salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

- Pérez-Aldeguer, S. (2014) Los Efectos del Canto Coral Sobre el Bienestar Psicológico en Adultos Mayores. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 23(3), 199-208. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5427122>
- Perkins, R. & Williamon, A. (2014) Learning to make music in older adulthood: A mixed-methods exploration of impacts on wellbeing. *Psychology of Music*, 42(4), 550-567. <https://doi.org/10.1177/0305735613483668>
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1997) Successful Aging. *The Gerontologist*, 37, 433-440. <http://dx.doi.org/10.1093/geront/37.4.433>.
- Särkämö, T. (2018) Music for the ageing brain: cognitive, emotional, social and neural benefits of musical leisure activities in stroke and dementia. *Dementia*, 17(1), 670-685. <https://doi.org/10.1177/1471301217729237>
- 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(810), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00810>
- Urbano, C., y Yuni, J. (2016) *Psicología del desarrollo. Enfoques y perspectivas del Curso Vital*. Buenos Aires: Editorial Brujas.
- Vernia Carrasco, A.M. (2021) Música y tecnología contra el COVID-19: un caso en personas mayores. *Revista Prisma Social*, 32(1), 244-261.
- Wan, C.Y., & Schlaug, G. (2010) Music Making as a Tool for Promoting Brain Plasticity across the Life Span. *The Neuroscientist*, 16(5), 566-577. <https://doi.org/10.1177/1073858410377805>