

## EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA, EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE EN LA TERCERA EDAD - ANEXO DE COCHAYOC, TARMA – 2022

*Effectiveness of the Music Therapy Program in Active and Healthy Aging in the Elderly - Cochayoc Annex, Tarma – 2022*

Isabel María Quispe Montalvo<sup>1, a</sup>, Candy Astrid Cóndor Gómez<sup>1, a</sup>, Nelly Marleni Hinojosa Robles<sup>2, b</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. Tarma, Perú.

<sup>2</sup>Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. Tarma, Perú.

<sup>a</sup>Lic. en Enfermería, <sup>b</sup>Doctora en Ciencias de la Salud

### RESUMEN

**Objetivo:** Determinar el efecto del programa de musicoterapia en el envejecimiento activo y saludable en la tercera edad – anexo de Cochayoc, Tarma. **Material y métodos:** Cuasi experimental, prospectivo, longitudinal, analítico, aplicativo; con pre - post test de un mismo grupo experimental; la población es de 60 personas de la tercera edad y la muestra fue seleccionada a través del muestreo no probabilístico intencional constituido por 30 personas de la tercera edad, la recolección de datos fue mediante una lista de cotejo y uso de 3 cuestionarios. La prueba de confiabilidad fue Alfa de Cronbach, con un 0.87 considerado como bueno. **Resultados:** Los resultados evidencian que, tras la aplicación del pre test, las personas de la tercera edad en un 90% (27) no logran el envejecimiento activo y saludable; posterior al desarrollo del programa de musicoterapia se evidencia en el post test que un 93.3% (28) logran el envejecimiento activo y saludable. Con la prueba de Wilcoxon obtuvo que el valor  $P = 0,000$  es menor al nivel de significancia 0,05; con un 95% de confianza, la aplicación del programa de musicoterapia “Melodías para la vida” es efectiva en el envejecimiento activo y saludable en la población de la tercera edad del Anexo de Cochayoc. **Conclusiones:** Tras comparar los valores entre el antes y después de aplicar el programa “Melodías para la vida” se observó que mejora el envejecimiento activo y saludable en todas sus dimensiones: emocional y afrontamiento positivo, hábitos saludables, cognitivo y participación social en las personas de la tercera edad. **Palabras clave:** Musicoterapia, programa “Melodías para la vida”, envejecimiento activo y saludable.

### SUMMARY

**Objective:** Determine the effect of the music therapy program on active and healthy aging in the elderly - Cochayoc Annex, Tarma. **Material and methods:** Quasi-experimental, prospective, longitudinal, analytical, applicative; with two observations (pre - post test) of the same experimental group; The population is 60 elderly people, and the sample was selected through intentional non-probabilistic sampling consisting of 30 elderly people, data collection was through a checklist and use of 3 questionnaires. The reliability test was Cronbach's Alpha, with 0.87 considered good. **Results:** The results show that, after the application of the pre-test, 90% (27) of the elderly don't achieve active and healthy aging; after the development of the music therapy program, it is evident in the post test that 93.3% (28) achieved active and healthy aging. With the Wilcoxon test, it was obtained that the P value = 0.000 is less than the 0.05 level of significance; with 95% confidence, the application of the music therapy program “Melodies for life” is effective in active and healthy aging in the elderly population of the Cochayoc Annex. **Conclusions:** After comparing the values between before and after applying the “Melodies for Life” program, it was observed that it improves active and healthy aging in all its dimensions: emotional and face positively, healthy habits, cognitive and social participation in elderly people.

**Keywords:** Music therapy, “Melodies for life” program, active and healthy aging.

## INTRODUCCIÓN.

En estos últimos años se ha priorizado el tratamiento y rehabilitación de los pacientes y se ha dejado de lado la promoción de la salud y prevención de las enfermedades; se considera importante que la población reciba una atención integral que le permita tener un equilibrio biopsicosocial, por ello cabe destacar a la medicina alternativa que se encuentra al alcance de la población y no requiere grandes gastos económicos (1).

La música nos ayuda a disfrutar y valorar el presente, de esta manera olvidar al menos un determinado periodo de tiempo nuestros problemas. Cuando cantamos, tarareamos o bailamos, no pensamos, solo sentimos y nos expresamos, y esto es muy importante porque nos ayuda a segregar cuatro hormonas neurotransmisoras muy importantes para la felicidad (2).

La musicoterapia es parte de la medicina alternativa, y es un pilar para lograr el equilibrio biopsicosocial. En Estados Unidos, España y en algunos países europeos la musicoterapia es una disciplina integrada en el sistema sanitario que se utiliza como promoción, prevención y tratamiento complementario en diversas enfermedades (1).

La música favorece la interrelación, la socialización y la comunicación con el resto del mundo sin importar la etapa de vida en la que nos encontremos, la música cura el alma y alivia los dolores físicos y psicológicos; de esta manera no solo ayudara a los más jóvenes sino también a los adultos que se encuentran en la tercera edad, las personas en esta etapa de vida pierden el interés por su familia y sociedad, los familiares a veces los dejan abandonados, en asilos, o los tienen en su casa pero son indiferentes a su presencia, deteriorando el envejecimiento activo y saludable (3).

En el área rural la proporción de hogares con algún miembro de la tercera edad alcanza el

41,7%. En tanto en el resto de los hogares urbanos presentan un 37,1%.

En cuanto a la justificación teórica: El presente estudio se realiza con el propósito de conocer la efectividad del Programa de Musicoterapia en el envejecimiento activo y saludable en la tercera edad, considerando que estamos atravesando la Década del Envejecimiento Saludable durante los años 2020 al 2030 según la OMS, además teniendo en cuenta que el envejecimiento es un pilar importante para el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, según el INEI la población de 60 años aumentó la proporción de 5,7% en 1950 a 13,3% en 2022, a la fecha en el área rural, el 38% de los hogares son conducidos por mujeres de la tercera edad y los hombres en un 26,3%, a diferencia del área urbana, las mujeres de la tercera edad son jefas de hogar con un 26,4% y 24,8% de los hombres, por esta razón la investigación logrará ampliar los conocimientos sobre programas que usen medicina tradicional en beneficio de la población y específicamente en la tercera edad (4).

Justificación práctica: Según investigadores de la Asociación Americana de Musicoterapia trae grandes beneficios a nivel emocional, cognitivo, social y físico con el apoyo de diversos talleres (escucha activa, juegos, cantos, bailes, etc.), se logran grandes resultados positivos refiere Espino, por ello, esta investigación se realizará con la finalidad de lograr un envejecimiento activo y saludable en la persona de la tercera edad en el anexo de Cochayoc (5).

Sobre la Justificación metodológica: Se consideró los siguientes aspectos: La metodología empleada servirá para orientar el desarrollo de otros estudios similares. El instrumento que es válido y confiable puede medir un envejecimiento activo y saludable en la persona de la tercera edad puede ser utilizado por otro investigador para futuras investigaciones.

El Programa de Musicoterapia puede ser de base para formular otra propuesta dirigida a otros grupos de población haciendo uso de la medicina tradicional.

Es muy importante valorar y retribuir de la mejor manera a las personas en la tercera edad para que puedan sentirse útiles dentro de la familia y sociedad. La música es pieza fundamental para que la familia pueda interrelacionar con el integrante más longevo de la familia, solo hay que tener en cuenta cuáles son sus preferencias para que dichos individuos puedan lograr la plenitud en el envejecimiento aun afrontando enfermedades oncológicas (6).

Considerando los datos estadísticos mencionados del incremento de la población de la tercera edad, decidimos intervenir en el área rural (Anexo de Cochayoc), con la musicoterapia como una medicina alternativa, para ello se crea un programa denominado "Melodías para la vida" dirigido a la persona de la tercera edad. Con el objetivo de determinar el efecto del programa de musicoterapia en el envejecimiento activo y saludable en la tercera edad – anexo de Cochayoc, Tarma - 2022.

## **MATERIAL Y MÉTODOS.**

La presente investigación corresponde a un estudio cuasi experimental – diseño con 2 observaciones (pre- post), aplicativo, experimental, prospectivo, longitudinal, analítico (7).

La población estuvo constituida por 60 personas de la tercera edad del anexo de Cochayoc y una muestra de 30 personas de la tercera edad los cuales fueron seleccionados a través del muestreo no probabilístico intencional, aplicando criterios de inclusión y exclusión.

Se utilizó 3 cuestionarios con el fin de recaudar información de las personas de la tercera edad sobre sus datos personales, gustos musicales, instrumento musical favorito, apreciación antes y después del desarrollo de cada taller y

evaluación del nivel de envejecimiento activo y saludable. Los cuales fueron: Cuestionario N°1: Preferencia musical, Cuestionario N°2: Musicoterapia, Cuestionario N°3: Envejecimiento activo y saludable.

Para la evidencia del buen cumplimiento del desarrollo del programa de musicoterapia "Melodía para la vida" se utilizó la técnica de observación con su respectivo instrumento una lista de cotejo para los 9 talleres del programa de musicoterapia.

Los instrumentos del presente estudio pasaron por la validación de expertos, siendo validados por un enfermero con el grado de doctor en Ciencias de la Salud y Salud Pública, un profesor de música docente de la Universidad Nacional de Música – Lima y una geriatra del Hospital Félix Mayorca Soto. Posterior a ello pasa por la prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach, utilizando el programa Excel dando como resultado una confiabilidad de 0,87 categorizándose como bueno.

Se inicia con el permiso correspondiente de las autoridades de la población, además del personal de salud responsable del anexo de Cochayoc, quienes apoyaron en los talleres correspondientes al programa de musicoterapia.

Se ejecuta el pre test, posterior a ello se realiza la aplicación del programa de musicoterapia "Melodías para la vida" mediante 9 talleres que se realizaron en el Centro de Promoción y Vigilancia los cuales fueron: Taller N°1: Gustos musicales. Taller N°2: Tu voz es la mejor. Taller N°3: Repite conmigo y trabaja unido. Taller N°4: Recordando con música. Taller N°5: Expresión corporal (baile). Taller N°6: Escucha, Imita y adivina. Taller N°7: Viaje mental (imaginación). Taller N°8: Manipulando instrumentos musicales. Taller N°9: Concurso de talentos.

Se finalizó con el desarrollo del post test, en donde se evidencian resultados favorables sobre el proceso de un envejecimiento activo y saludable, además la expresión de palabras

positivas de las personas de la tercera edad demostrando gratitud y alegría de lo aprendido en los talleres.

Se utilizó los siguientes programas: SPSS Statistics 27, Excel 2016 y Minitab para el análisis de datos obtenidos luego del Pre y Post test. El procesamiento de los datos se realizó mediante la prueba no paramétrica de Wilcoxon ya que se comparó dos muestras relacionadas y nos ayudó a adoptar la decisión más adecuada con respecto a nuestra hipótesis de estudio ya sea alterna o nula. Los datos hallados se organizaron para su mejor comprensión en cuadros de doble entrada, los que posteriormente se representan en gráficos estadísticos.

La investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

## RESULTADOS.

Se trabajó conjuntamente con 30 personas de la tercera edad que cuenten con los siguientes criterios: puede ver y oír, puede movilizarse, disponibilidad de tiempo y firma del consentimiento informado.

En la Tabla 1 se puede evidenciar que antes de la aplicación del programa de musicoterapia “Melodías para la vida”, el 90% (n=27) personas de la tercera edad no han logran un envejecimiento activo y saludable, además que el 10% (n=3) personas se encuentran en proceso, dichos resultados mejoran posterior al desarrollo del programa siendo el 93,3% (n=28) de personas de la tercera edad llegan a lograr un envejecimiento activo y saludable, solo el 6,7% (n=2) de personas se mantienen en proceso. Con la prueba de Wilcoxon se obtuvo un valor de probabilidad  $P = 0,000$  es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, la aplicación del programa de musicoterapia “melodías para la vida” influye favorablemente

en el envejecimiento activo y saludable en la tercera edad – anexo de Cochayoc.

En la Tabla 2 se puede evidenciar que antes de la aplicación del programa de musicoterapia “Melodías para la vida”, el 90% (n=27) de personas de la tercera edad no logran un envejecimiento activo y saludable, además que el 10% (n=3) de personas se encuentran en proceso. Con la prueba de Wilcoxon se obtuvo un valor de probabilidad  $P = 0,000$  siendo menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, las personas de la tercera edad en el anexo de Cochayoc en su gran mayoría no logran un envejecimiento activo y saludable, antes del desarrollo del programa de musicoterapia .

En la Tabla 3 se puede visualizar como resultado de la dimensión N°1: Hábitos Saludables que, un 3,3% (n=1) de personas de la tercera edad presentan un nivel deficiente y en un 96,7% (n=29) un nivel aceptable antes de la aplicación del programa, mejorando para el post test con un 90% (n=27) de personas llegan a presentar un nivel bueno y el 10% (n=3) un nivel aceptable. Con la prueba de Wilcoxon se obtuvo un valor de probabilidad  $P = 0,000$  es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, el programa en su dimensión de musicoterapia activa influye favorablemente en el área de hábitos saludables en los pobladores de la tercera edad del anexo de Cochayoc.

En la Tabla 4 se visualiza en la dimensión N°2: Área Cognitiva indican que, el 83,3% (n=25) de personas de la tercera edad presentan un nivel deficiente y el 16,7% (n=5) de personas un nivel aceptable antes de la aplicación del programa de musicoterapia, para el post test se evidencia una mejoría donde el 90% (n=27) de personas llegan a presentar un nivel bueno

y el 10% (n=3) de personas un nivel aceptable. Con la prueba de Wilcoxon se obtuvo un valor de probabilidad  $P = 0,000$  es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir que el programa en su dimensión de musicoterapia activa influye favorablemente en el área cognitiva en los pobladores de la tercera edad del anexo de Cochayoc.

En la Tabla 5 se evidencia para la dimensión N°3: Área emocional y afrontamiento positivo que, el 40% (n=12) de personas de la tercera edad presentan un nivel deficiente y el 60% (18) de personas un nivel aceptable antes de la aplicación del programa de musicoterapia, posterior a ello se evidencia una mejoría donde el 90% (n=27) de personas llegan a presentar un nivel bueno y el 10% (n=3) de personas un nivel aceptable. Con la prueba de Wilcoxon se obtuvo un valor de probabilidad  $P = 0,000$  siendo menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, el programa en su dimensión de musicoterapia pasiva, influye favorablemente en el área emocional y afrontamiento positivo en los pobladores de la tercera edad del anexo de Cochayoc.

En la Tabla 6 se evidencia en la dimensión N°4: Participación Social que, el 93,3% (n=28) de personas de la tercera edad presentan un nivel deficiente y el 6,7% (n=2) de personas un nivel aceptable antes de la aplicación del programa de musicoterapia, posterior a ello se evidencia una mejoría donde el 87% (n=26) de personas llegan a presentar un nivel bueno y el 13% (n=4) de personas un nivel aceptable. Con la prueba de Wilcoxon se obtuvo un valor de probabilidad  $p = 0,000$  siendo menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, el programa en su dimensión de

musicoterapia mixta influye favorablemente en el área de participación social en los pobladores de la tercera edad del anexo de Cochayoc.

En la Tabla 7 se puede evidenciar que posterior a la aplicación del programa de musicoterapia “Melodías para la vida” el 93,3% (n=28) de personas de la tercera edad logran un envejecimiento activo y saludable, además que el 6,7% (n=2) de personas se encuentran en proceso. Con la prueba de Wilcoxon se obtuvo un valor de probabilidad  $p = 0,000$  siendo menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, las personas de la tercera edad del anexo de Cochayoc en su gran mayoría logran un envejecimiento activo y saludable, posterior al desarrollo del programa de musicoterapia “Melodías para la vida”.

**Tabla 1. Resultado del pre test y post test en el desarrollo de un envejecimiento activo y saludable en personas de la tercera edad – Anexo de Cochayoc 2022**

VARIABLE: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE				
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE	PRE TEST	%	POST TEST	%
No logrado	27	90	0	0
En proceso	3	10	2	6,7
Logrado	0	0	28	93,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Fuente: Instrumento de recojo de datos

**Tabla 2. Resultado del pre test en el desarrollo de un envejecimiento activo y saludable en personas de la tercera edad – Anexo de Cochayoc**

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE	PRE TEST	%
No logrado	27	90
En proceso	3	10
Logrado	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Fuente: Instrumento de recojo de datos

**Tabla 3. Efectividad del programa en su dimensión de musicoterapia activa, en el área de hábitos saludables en los pobladores de la tercera edad del anexo de Cochayoc.**

DIMENSIÓN 1: HÁBITOS SALUDABLES					
ÍTEMS EVALUADOS	ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE	PRE TEST	%	POST TEST	%
1. ¿Considera que se encuentra bien de salud?	Deficiente	1	3,3	0	0
2. ¿Haces actividades para divertirse o relajarse?					
3. ¿En relación a su alimentación, en qué medida mantiene una dieta sana?	Aceptable	29	96,7	3	10
4. ¿Cumple con las indicaciones de los medicamentos que le recetan?					
5. ¿Logra aprovechar los tiempos libres para realizar actividades que disfrute hacer?	Bueno	0	0	27	90
6. ¿Logra conciliar el sueño?					
7. ¿Con qué frecuencia realiza actividades o ejercicio físico (caminar, nadar, gimnasia, correr, etc.)?	Total	30	100	30	100
8. ¿Considera que la música puede ayudar a mejorar su respiración y circulación?					

Fuente: Instrumento de recojo de datos

**Tabla 4. Efectividad del programa en su dimensión de musicoterapia mixta, en el área cognitiva en los pobladores de la tercera edad del anexo de Cochayoc.**

DIMENSIÓN 2: ÁREA COGNITIVA					
ÍTEMS EVALUADOS	ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE	PRE TEST	%	POST TEST	%
1. ¿Logras recordar fechas, nombres, edades de las personas a quienes conoces?	Deficiente	25	83,3	0	0
2. ¿Practicas juegos mentales como pupiletras, crucigramas, sudoku, etc.?					
3. ¿Logras mantener la concentración en alguna reunión o actividad?	Aceptable	5	16,7	3	10
4. ¿Logras mantener la imaginación y creatividad según pasan los años?					
5. ¿Recuerdas los buenos momentos con tu familia?	Bueno	0	0	27	90
6. ¿Puede aprender y entender nuevas cosas con rapidez cuando le explican?					
7. ¿Puede tomar decisiones con facilidad y rapidez?	Total	30	100	30	100
8. ¿Tiendes a orientarte a pesar que la edad avanza?					

Fuente: Instrumento de recojo de datos

**Tabla 5. Efectividad del programa en su dimensión de musicoterapia pasiva, en el área emocional y afrontamiento positivo en los pobladores de la tercera edad del anexo de Cochayoc.**

DIMENSIÓN 3: ÁREA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO POSITIVO					
ÍTEMS EVALUADOS	ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE	PRE TEST	%	POST TEST	%
1. ¿En qué medida recibe muestras de amor y afecto?	Deficiente	12	40	0	0
2. ¿En qué medida tiene la posibilidad de hablar con alguien sobre sus problemas?					
3. ¿En qué medida sientes que estas acompañado y saber que no estás solo?	Aceptable	18	60	3	10
4. ¿Con qué frecuencia experimenta emociones positivas (esperanza, optimismo, etc.)?					
5. ¿Se siente satisfecho/a con la manera en que está viviendo esta etapa de vida?	Bueno	0	0	27	90
6. ¿En qué medida, en estas últimas semanas, usted se ha sentido bien y contento/a?					
7. ¿Tiendes a controlar tus emociones?	Total	30	100	30	100
8. ¿El miedo reduce cada vez que pasan los años?					

Fuente: Instrumento de recojo de datos

**Tabla 6. Efectividad del programa en su dimensión de musicoterapia mixta, en el área de participación social en los pobladores de la tercera edad del anexo de Cochayoc.**

<b>DIMENSIÓN 4: PARTICIPACIÓN SOCIAL</b>					
<b>ÍTEMS EVALUADOS</b>	<b>ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE</b>	<b>PRE TEST</b>	<b>%</b>	<b>POST TEST</b>	<b>%</b>
1. ¿Recibe visitas de sus amigos y familiares?	<b>Deficiente</b>	28	93,3	0	0
2. ¿En qué medida realiza voluntariado en alguna institución?					
3. ¿Con qué frecuencia invita a otras personas a salir para distraerse y disfrutar del tiempo libre?	<b>Aceptable</b>	2	6,7	4	13
4. ¿Tienes amigos o amigas con quienes puedes conversar?	<b>Bueno</b>	0	0	26	87
5. ¿Participas en actividades de la comunidad?					
6. ¿Te sientes querido por tu familia?	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
7. ¿Disfrutas de trabajar en equipo?					
8. ¿Hablas de tus sentimientos con otras personas?					

Fuente: Instrumento de recojo de datos

**Tabla 7. Resultado del POST TEST en el desarrollo de un envejecimiento activo y saludable en personas de la tercera edad posterior a la aplicación del programa de musicoterapia “Melodías para la vida”– Anexo de Cochayoc**

<b>ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE</b>	<b>POST TEST</b>	<b>%</b>
No logrado	0	0
En proceso	2	6,7
Logrado	28	93,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Fuente: Instrumento de recojo de datos

## DISCUSIÓN.

La musicoterapia es un medio para poder mejorar la calidad de vida de la población en general, teniendo en cuenta la situación actual del grupo etario de la tercera edad se debe valorar y tomar importancia por ser una población abandonada tanto por los familiares y también la sociedad.

El envejecimiento activo es un proceso para mejorar las oportunidades de salud, participación y seguridad para optimizar una alta calidad de vida de las personas en la tercera edad (8).

Para lograr el envejecimiento activo es importante la musicoterapia, como alternativa para mejorar la calidad de vida (9).

Los resultados de la aplicación del programa de musicoterapia “melodías para la vida” demostraron ser efectiva para el envejecimiento activo de la tercera edad; antes de la aplicación del programa de musicoterapia el 90% (n=28) de los adultos de la tercera edad no logran tener el envejecimiento activo y

saludable, porcentaje que se disminuye a 0% tras la aplicación del programa de musicoterapia “melodías de la vida”. Estos resultados nos indican que la musicoterapia es efectiva para lograr el envejecimiento activo y saludable en la tercera edad y de esta manera mejorar la calidad de vida, según Soplin mejora el estado de ánimo (10).

En la primera dimensión de hábitos saludables se observa que antes de la aplicación del programa de musicoterapia activa, el 96,7% (n=30) de personas de la tercera edad, el envejecimiento activo y saludable en esta dimensión era aceptable; y posterior a la aplicación del programa el 90% (n=28) demostró mejoría con una categorización de bueno. Este resultado se respalda con lo mencionado por Cicchetti; los beneficios fisiológicos de la musicoterapia como regulador de las principales funciones orgánicas: circulación, respiración, digestión y metabolismo (11). Así como también en enfermedades crónicas (12).

En la segunda dimensión de área cognitiva se observa que antes de la aplicación del programa de musicoterapia mixta el 83,3% (n=26) el envejecimiento activo y saludable en esta dimensión es deficiente; y después de la aplicación del programa el 90% (n=28) presentan una categorización de bueno.

En la tercera dimensión de área emocional y afrontamiento positivo se observa que antes de la aplicación del programa de musicoterapia pasiva el 60% (n=19) el envejecimiento activo y saludable en esta dimensión es aceptable; y después de la aplicación del programa el 90% (n=28) presentan una categorización de bueno. Este resultado concuerda con los resultados obtenidos por Linares A. menciona que el desarrollo del programa de musicoterapia es positivo, se obtuvo una mejora significativa, disminuyendo los niveles de depresión en cada una de las sesiones aplicadas en los adultos mayores. Se determinó que la aplicación del programa de musicoterapia es eficaz, mejorando el estado de ánimo de los adultos mayores; los porcentajes en los niveles de depresión en el post test disminuyeron, llegando a obtener participantes sin algún nivel de depresión y además los niveles de ruido influyen (13).

En la cuarta dimensión de participación social se observa que antes de la aplicación del programa de musicoterapia mixta el 93,3% (n=28) el envejecimiento activo y saludable es deficiente; y después de la aplicación del programa el 87% (n=26) presentan una categorización de bueno. Concuerda con lo mencionado por León Martínez y col. quienes afirman los beneficios sociales de la musicoterapia tales como de disminuir el aislamiento, facilitar la expresión emocional por medio de la comunicación no verbal, mejora la comunicación en familia generando experiencias sociales placenteras, positivas y gratificantes (14).

Estos resultados favorables fortalecen la opinión de Ugenio que menciona y recalca que el envejecimiento activo debe ser un objetivo

de salud para todas las personas de diferentes grupos etarios (15), además potencia las oportunidades, tal como lo refiere la OMS (16).

Existen investigaciones que demuestran el poder de la musicoterapia en un aspecto específico por separado en las personas de la tercera edad, la presente investigación demuestra que la musicoterapia es efectiva en las cuatro dimensiones haciendo uso efectivo de las escalas de medición (17).

El envejecimiento activo favorece el afrontamiento de la tercera edad en condiciones saludables (18), un aspecto fundamental es la musicoterapia combinada con el baile coadyuva a ello, según Martínez y Limón. (19, 20).

La OMS, OPS y Amigos de los Mayores están liderando la agenda de la década del envejecimiento saludable, para lograr calidad de vida del adulto mayor, considerando al ser humano como un ser holístico con un equilibrio en lo emocional, cognitivo, físico, social y espiritual que todo profesional de salud debe considerar (21, 22,23).

Las condiciones de pobreza y el analfabetismo del adulto mayor en el Perú constituyen factores que se deben prestar atención oportuna para el abordaje holístico y velar por su calidad de vida (24, 25).

#### **LIMITACIONES.**

Limitación económica; no se cuenta con el apoyo financiero por parte de instituciones públicas o privadas y tampoco el estado invierte en investigación. Los costos son asumidos por las investigadoras del presente estudio.

Limitaciones de accesibilidad; el acceso al anexo de Cochayoc es complicado por la distancia que tiene con el distrito de Tarma, el tiempo hacia este lugar en movilidad es de 40 min a 50 min y caminando un promedio 3 a 4 horas, la carretera no es asfaltada desde La Florida hasta el Anexo de Cochayoc.



## **CONCLUSIONES.**

La aplicación del programa de musicoterapia “melodías para la vida” influye favorablemente en el envejecimiento activo y saludable en las personas de la tercera edad, comprobada mediante la prueba de Wilcoxon  $P = 0,000$  aceptando la hipótesis alterna.

Las personas de la tercera edad en el anexo de Cochayoc antes del desarrollo del programa de musicoterapia “Melodías para la vida” en su mayoría no demuestran un envejecimiento activo y saludable siendo un total del 90% (27 participantes).

El programa en su dimensión de musicoterapia activa influye favorablemente en la primera dimensión: área de hábitos saludables en los pobladores de la tercera edad del anexo de Cochayoc, categorizándose como bueno en un 90%, ayudando a regular las funciones orgánicas y actuando sobre el sistema nervioso produciendo efectos relajantes.

El programa en su dimensión de musicoterapia activa, influye favorablemente en la segunda dimensión: área cognitiva en los pobladores de la tercera edad del anexo de Cochayoc, categorizándose como bueno en un 90%, mejorando la atención, estimulando la imaginación, fortaleciendo la memoria y desarrollando una expresión musical.

El programa en su dimensión de musicoterapia pasiva influye favorablemente en la tercera dimensión: área emocional y afrontamiento positivo en los pobladores de la tercera edad del anexo de Cochayoc, categorizándose como bueno en un 90%, lo que alivió temores y disminuyó la ansiedad, estimuló la fuerza de voluntad, mejorando la conciencia de uno mismo, aceptación y autoestima.

El programa en su dimensión de musicoterapia mixta, influye favorablemente en la cuarta dimensión: área de participación social en los pobladores de la tercera edad del anexo de Cochayoc, categorizándose como bueno en un 87% (26 participantes), disminuyendo la

sensación de aislamiento y soledad, mejorando la comunicación en los familiares y vecinos de la comunidad, mejoró la expresión emocional manifestando experiencias positivas, placenteras y gratificantes.

Después de la aplicación del programa de musicoterapia “Melodías para la vida”, el 93,3% (28 participantes) logran un envejecimiento activo y saludable en el anexo de Cochayoc, mejorando de esta manera la calidad de vida de las personas de la tercera edad con un enfoque integral de salud.

## **CORRESPONDENCIA.**

Isabel María Quispe Montalvo  
Correo Electrónico: [iqispem.799@gmail.com](mailto:iqispem.799@gmail.com)

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

1. **Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia** (Internet). España: FEAM; 2022. Qué es la Musicoterapia (Citado el 18 de Octubre 2022). Disponible en: <http://feamt.es/boletin-de-la-federacion-española-de-asociaciones-de-musicoterapia/>
2. **Organización de Servicios Directos Empresarios. OSDE** (Internet). Argentina: OSDE; 2018. Endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina: 4 protagonistas en nuestro bienestar (Citado el 21 de Octubre 2022). Disponible en: <https://www.osde.com.ar/salud-y-bienestar/endorfinas-serotonina-dopamina-oxitocina-dan-bienestar-22809.html>
3. **Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores**. El envejecimiento activo favorece la calidad de vida de las personas adultas mayores (Internet). México, 2019 (Citado 19 de Octubre 2022). Disponible en: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/el-envejecimiento-activo-favorece-la-calidad-de-vida-de-las-personas-adultas-mayores>

4. **Instituto Nacional de Estadística e Informática.** Situación de la población adulta mayor: Informe técnico N°3 (Internet). Perú: INEI; 2022 (Citado el 26 de Diciembre 2022). Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/03-informe-técnico-población-adulta-mayor-abr-may-jun-2022.pdf>
5. **Espino E, Mansilla A.** Efectividad de la musicoterapia para disminuir ansiedad y depresión de la demencia en los adultos mayores Tesis de Especialidad en Internet. Lima – Perú. Universidad Norbert Wiener, 2018. (Citado el 24 de Diciembre 2022). 43 p. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UWIE\\_fea52d31a7a163212\\_6995b908618e746](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UWIE_fea52d31a7a163212_6995b908618e746)
6. **Yáñez B.** Musicoterapia en el paciente oncológico. (Internet). Cultura de los cuidados. 2015 (Citado el 18 de Octubre 2022); 29: 57-73. Disponible en: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/17454/1/Cultura\\_Cuidados\\_29\\_07.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/17454/1/Cultura_Cuidados_29_07.pdf)
7. **Supo J.** Bioestadístico. Tipos de investigación. Metodología de la investigación científica. Archivo de video. 2019 (Citado el 6 de Diciembre 2022). Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=QXmKN34hbtM>
8. **Sirgio M.** Envejecimiento activo desde una perspectiva de género (Internet). Revista Iberoamericana de bioética. 2022 (Citado 19 de Octubre 2022); 40 (6): 305 - 309. Disponible en: <https://revistas.comillas.edu/index.php/bioética-revista-iberoamericana/article/view/17974>
9. **Bruscia K.** Musicoterapia (Internet). México: Pax México; 2018 (Citado el 18 de Octubre 2022). 221 p. Disponible en: <https://www.casadellibro.com/libro-musicoterapia-métodos-y-practicas/9789688604816/1179149>
10. **Soplin L.** Efectos de la musicoterapia sobre el estado de ánimo de los adultos mayores, Programa del Adulto Mayor, Hospital Regional Virgen de Fátima Tesis Pregrado. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza De Amazonas, 2018. (Citado el 18 de Octubre 2022). 90 p. Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/656/EFFECTOS%20DE%20LA%20MUSICOTERAPIA%20SOBRE%20>
11. **Cicheti V.** aportes de la musicoterapia en el campo de la medicina paliativa. s.f. Med Pal 29-32. LILACS. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1007518>
12. **Juntos contra el Cáncer** (Internet). España: FECEC; 2001. Musicoterapia: Acompañando con música las emociones de la persona que ha superado el cáncer; 28 diciembre 2018 (Citado 18 de Octubre 2022). Disponible en: <https://despresdelcancer.cat/index.php/musicoterapia-acompañando-con-música-las-emociones-de-la-persona-que-ha-superado-el-cáncer/?lang=es#:~:text=La%20musicoterapia%20>
13. **Linares A.** Eficacia del Programa de Musicoterapia en el nivel de depresión de los adultos mayores. Puesto de Salud Chipinilla Hunter Arequipa .2019 Tesis Pregrado. Universidad Católica Santa María 2020. (Citado el 24 de Diciembre 2022) Disponible en: <https://tesisucsm.edu.pe/repositorio/bistream/handle/UCSM>

- 14. León C, Alba L, Troya A, Muñiz I.** La musicoterapia como una modalidad terapéutica reguladora de las emociones en las personas prejubilables (Internet). SCIELO Revista Española de Salud Pública. Madrid (Citado el 3 de Enero 2023); 25. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432021000100092](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432021000100092)
- 15. Ugenio L.** Intervención de la musicoterapia en adultos mayores para mejorar su participación social (Tesis Pregrado en internet). Ecuador: Universidad Central del Ecuador, 2022. (Citado el 18 de Octubre 2022). 70 p. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/27159/1/FCDAPD%20Ugenio%20Lizeth.pdf>
- 16. Organización Mundial de Salud** (Internet). Ginebra: OMS; c1948. Envejecimiento y salud; 1 octubre 2022 (Citado el 18 de Octubre 2022). Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- 17. Martín J, Alemán P, Castellano R.** Escala de envejecimiento activo (Internet) Pedagogía Social Revista interuniversitaria. 2021 (Citado el 19 de Octubre 2022); 37: 99 – 111. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/PSRI/article/view/86333>
- 18. TMA Soluciones.** La importancia del envejecimiento activo en la sociedad (Internet). 2023. (Citado el 3 de Enero 2023). Disponible en: <https://tumayoramigo.com/blog/importancia-envejecimiento-activo-en-la-sociedad/>
- 19. Martínez N, Santaella E, Rodríguez A.** Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores: revisión bibliográfica (Internet). Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2021 (Citado el 19 de Octubre 2022). 39:829-834. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74537>
- 20. Limón R.** Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez (Internet) Aula abierta. 2018 (Citado el 19 de Octubre 2022); 47 (1): 45 – 54. Disponible en: <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-Envejecimiento Activo-6292831.pdf>
- 21. Organización Mundial de la Salud.** Década del Envejecimiento Saludable en las Américas 2021- 2030 (Internet) Ginebra: OMS; 2019 (Citado el 19 de Octubre 2022). Disponible en: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update1-es.pdf?sfvrsn=d9c40733\\_0](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update1-es.pdf?sfvrsn=d9c40733_0)
- 22. Organización Panamericana de la Salud** (Internet). Washington, DC: OPS; c1902. Década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030); 2019 (Citado el 19 de Octubre 2022). Disponible en: <https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030>
- 23. Amigos de los Mayores** (Internet). El envejecimiento y la Agenda 2030, ¿compatibles?; 10 enero 2020 (Citado el 20 de Octubre 2022); [1 pantalla]. Disponible en: <https://amigosdelosmayores.org/es/actualidad/blog/envejecimiento-agenda-2030>
- 24. Fondo de la Población de las Naciones Unidas** (Internet). Nueva York: UNFPA. Adultos mayores en el Perú; 2018 (Citado el 19 de Octubre 2022); [3 pantalla]. Disponible en: <https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA-Ficha-Adultos-MayoresPeru.pdf>

**25. Instituto Nacional de Estadística e Informática.** Tasa de analfabetismo (Internet). Perú: Indicadores de Educación por Departamentos, 2008-2018 (Citado el 19 de Octubre 2022); 136-140. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecurivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1680/cap06.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecurivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1680/cap06.pdf)

*Recibido: 11/03/2024*  
*Aprobado para publicación: 30/05/2024*