

Música



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA
JUAN N. CORPAS

Educación y Salud de Calidad
con Sentido Social

Trabajo de grado

El círculo del cuidado integral en el estudiante de música

Monografía de grado para optar al título de Maestro de Música
Área mayor violín, área menor canto

Gabriela del Mar Jurado M.

Director de Monografía: Luz Marina Cano

Fundación Universitaria Juan N. Corpas

Escuela de Música

Departamento de Cuerdas

Bogotá - 2023

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
JUSTIFICACIÓN	7
PREGUNTA PROBLEMA	9
OBJETIVOS.....	9
Objetivo general.....	9
Objetivos específicos	10
MARCO TEÓRICO.....	10
Introducción a encuesta.....	17
ENCUESTA.....	18
Análisis de respuestas cerradas.....	18
METODOLOGÍA	33
CONCLUSIÓN.....	34
PROPUESTA.....	35
BIBLIOGRAFÍA	48

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. <i>¿Con que frecuencia experimentas niveles altos de estrés relacionados con tus estudios de música?</i>	18
Figura 2. <i>¿Considera que la presión por el rendimiento musical afecta tu bienestar emocional?</i>	18
Figura 3. <i>¿Cómo manejas el estrés y la presión relacionados con tus estudios musicales?</i> 19	
Figura 4. <i>¿Te sientes apoyado/a por tus compañeros y profesores en términos de tu salud mental?</i>	20
Figura 5. <i>¿Has experimentado agotamiento mental y/o emocional debido a tus compromisos musicales?</i>	20
Figura 6. <i>¿Qué recursos o servicios te gustaría o te hubiera gustado tener disponibles para mejorar tu bienestar mental y emocional como estudiante de música?</i>	21
Figura 7. <i>¿Alguna vez has comparado tu proceso con el de tus compañeros?</i>	22
Figura 8. <i>¿Es complejo para ti aceptar tu proceso? (¿tu edad, tu nivel, tu repertorio, tu experiencia etc?</i>	22
Figura 9. <i>¿Cómo influye la practica musical en tu estado de ánimo general?</i>	23
Figura 10. <i>¿Dedicas tiempo suficiente para actividades recreativas y de auto cuidado fuera de tus estudios musicales?</i>	24
Figura 11. <i>En una escala de 1 a 5, ¿Qué tan importante es para tu dedicar tiempo a tu bienestar y a actividades no asociadas con música?</i>	24
Figura 12. <i>¿Crees que el programa educativo en el que estar o estuviste proporciona suficientes recursos para apoyar la salud mental y emocional de los estudiantes de música?</i>	25
Figura 13. <i>¿Has experimentado frustración antes la exigencia de los estudios musicales?</i>	26
Figura 14. <i>¿Has experimentado ansiedad o miedo en ciertas actividades relacionadas con los estudios musicales? (examen, audición, clase magistral, clase regular, ensayos etc.)</i> ..	26
Figura 15. <i>¿Crees que los maestros tienen un rol importante e influyen en tu confianza como músico interprete?</i>	27
Figura 16. <i>¿Crees que la confianza en ti es importante a la hora de interpretar tu instrumento ante un público?</i>	27

Figura 17. <i>¿Crees que la autonomía es importante para el músico?</i>	28
Figura 18. <i>¿Te consideras autónomo?</i>	28
Figura 19. <i>¿De 1 a 5 qué tan motivante es para ti sentir que estas en un ambiente musical?</i>	29
Figura 20. <i>De 1 a 5 ¿Qué tan importante es para tu sentir que haces parte de un grupo que se dedica a lo mismo con el cual te sientes identificado?</i>	30

INTRODUCCIÓN

Esta investigación tuvo como objetivo aportar al mejoramiento de la vida de los músicos intérpretes, a través de la conciencia de los distintos procesos que estos atraviesan ya que definitivamente trascienden el plano de la interpretación musical. Se busca entonces que en el proceso educativo se reconozca a los músicos como seres integrales.

La vida profesional de un intérprete de música clásica empieza desde muy temprana edad, cuando inicia con su instrumento o en otros aspectos de la formación musical, lo que significa introducir cambios relevantes en sus rutinas y estilo de vida, como dormir bien, saber cuándo descansar, realizar los estiramientos de manera correcta, dedicar esfuerzo para organizar su vida, con el fin de que los hábitos sean acordes con la práctica instrumental.

Esto tiene sus ventajas y desventajas. Por lo tanto, se recomienda alcanzar un equilibrio entre las herramientas emocionales y las estrictamente musicales. De esta manera, se establece un camino maravilloso que permite armonizar el saber y el ser. Por lo tanto, aparecen valores y cualidades como la constancia, la disciplina, la habilidad de enfrentarse a retos técnicos complejos, escuchar críticas, regenerarse física y emocionalmente. Adicionalmente, cuando se hace desde un buen lugar, el amor y el entusiasmo se mantienen vivos.

Por consiguiente, es fundamental que los estudiantes busquen información por iniciativa propia y estén conscientes de sus procesos internos en cuanto a la carrera. En tal sentido, se trata de un proceso de autoconocimiento en el cual el estudiante identifica lo que siente y selecciona que herramientas lo pueden ayudar, con el fin de alcanzar un mejor control emocional, integrándolo al proceso de la habilidad eminentemente musical.

En ese sentido, cuando se parte del reconocimiento de las emociones propias, es posible ver su presencia e influencia en el proceso educativo como intérpretes y, en esa medida, utilizarlas a favor, esto es, aceptar que están allí y ofrecer a las personas estrategias para transitarlas. De esta forma, se consigue la creación de sistemas de aprendizaje más eficientes, teniendo en cuenta el sentir de cada individuo, cuidando su integralidad e, incluso, obteniendo como resultado mejores logros musicales.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La alta exigencia académica inherente al estudio de la música plantea desafíos significativos para los estudiantes, quienes se enfrentan a un entorno de aprendizaje competitivo y demandante. Se podría decir que este contexto se caracteriza por la presión constante para alcanzar estándares de excelencia técnica y artística, así como por la necesidad de cumplir con un extenso currículo académico que abarca diversas áreas de conocimiento musical. Por lo tanto, a medida que los estudiantes se sumergen en este ambiente, pueden experimentar niveles elevados de estrés, ansiedad y agotamiento emocional, lo que afecta negativamente su bienestar mental y emocional. Adicionalmente, los estudios musicales representan varias horas de aislamiento por el estudio del instrumento. Lo que con un mal manejo puede tener un impacto muy negativo en el desarrollo social de los individuos, y adicionalmente en algunos casos experimentar sensación de soledad.

Por otro lado, la ausencia de mecanismos efectivos para promover el cuidado emocional y mental de los estudiantes agrava aún más esta situación. A menudo, las instituciones educativas y los programas de música no cuentan con recursos adecuados ni estrategias específicas para abordar las necesidades emocionales y mentales de los estudiantes. En lugar de ello, se enfocan principalmente en el desarrollo técnico y la adquisición de habilidades musicales, descuidando de esta manera aspectos fundamentales de la salud mental y el bienestar emocional.

Como resultado, muchos estudiantes de música enfrentan desafíos significativos para mantenerse comprometidos y motivados en sus estudios. En consecuencia, la falta de apoyo emocional y la ausencia de espacios seguros para expresar sus preocupaciones y dificultades contribuyen a una sensación de aislamiento y desmotivación. Como consecuencia, esto puede llevar a la deserción académica y al deterioro del rendimiento musical, debido a que los estudiantes luchan por hacer frente a las demandas del programa y, asimismo, enfrentan dificultades para encontrar un equilibrio entre sus responsabilidades académicas y su bienestar personal.

De acuerdo con este contexto, surgió la necesidad de desarrollar e implementar estrategias efectivas para promover el cuidado emocional y mental de los estudiantes de música. Para ello, estas estrategias deben incluir la creación de programas de apoyo psicológico y emocional, así como el establecimiento de espacios de diálogo y reflexión. De igual modo, se requiere la incorporación de prácticas de autocuidado en el currículo académico. Por consiguiente, solo a través de un enfoque holístico que reconozca la importancia de la salud mental y emocional de los estudiantes se podrá fortalecer su permanencia académica y garantizar su éxito en el ámbito musical.

JUSTIFICACIÓN

La carrera de un músico intérprete está llena de desafíos que trascienden el plano musical. Se trata de desafíos emocionales que pueden llegar a desconectarlo de su amor original por la música. Se podría decir que esto se debe a la falta de autoconocimiento y mecanismos adecuados para enfrentar estos retos, como la falta de inteligencia emocional, un componente clave para su éxito. Por su parte, Kaschub (202) destacó la importancia de la conciencia de sí mismo, al señalar que la capacidad de relacionarse con el mundo requiere un entendimiento profundo de las emociones.

En diversos conservatorios, muchos estudiantes sufren de fatiga, ansiedad y una obsesión con el perfeccionismo, lo cual resalta la importancia de saber autorregularse.

La falta de movimiento y problemas de salud física también suele ser común entre los músicos. Al respecto, Williamon y Thompson (2006) sugirieron prácticas como el yoga y el pilates para mejorar su bienestar. De acuerdo con lo expuesto, se determinó que un análisis de las capacidades físicas de los músicos puede beneficiar la educación musical, al proporcionar una base para mejorar los enfoques del entrenamiento y aumentar la conciencia sobre su salud y bienestar.

Meneses (2011) criticó las restricciones pedagógicas rígidas que impiden la renovación creativa en la formación de músicos. En esa medida, la enseñanza de la música no debe centrarse únicamente en la técnica, sino que también debe tener en cuenta la expresión artística, determinar cuáles son esos factores afectivos, estéticos e intelectuales que hacen que cada interpretación, a pesar de que sea de la misma obra, sea totalmente diferente. Por

consiguiente, la enseñanza debe promover y valorar la libertad y la creatividad del estudiante, al impulsar sistemas educativos más respetuosos del bienestar integral de los estudiantes. Estos programas deben estimular el encuentro del estudiante con su identidad artística y humana.

Por otro lado, las emociones están profundamente relacionadas con la motivación y el proceso de aprendizaje. Por ende, activar emociones positivas puede influir en la motivación, mientras que las emociones negativas pueden causar aburrimiento y desesperanza. En esa medida, se debe estar atentos a las reacciones personales; asimismo, desarrollar una conciencia externa e interna es fundamental para manejar las emociones en el contexto del aprendizaje musical.

En ese sentido, la clave es la consciencia, dado que permite la autoobservación y permite cambiar hábitos inconscientes que sabotean el rendimiento y terminan causando lesiones emocionales y físicas. Sobre esto, Erik Seadale enfatizó que, al tomar conciencia de sus reacciones y acciones, los intérpretes pueden comprender y discernir mejor sus pensamientos y comportamientos. Es importante señalar que los músicos se enfrentan a numerosos escenarios, los cuales se prestan para desarrollar habilidades de inteligencia emocional y relacionales, como ensayos en grupo, recibir críticas, tener el papel de liderazgo, entre otros.

En conformidad con lo expuesto, la autorregulación es crucial en el proceso autónomo del aprendizaje para los músicos intérpretes clásicos.

Al respecto, la psicología muestra que las emociones y la motivación están conectadas dentro del proceso de aprendizaje. Ahora bien, la salud no solo implica la ausencia de enfermedad, sino que también supone el bienestar psicológico, físico y social (Gick, 2012). Por lo tanto, conocer el estado emocional permite manejar de mejor manera las reacciones; en el ámbito educativo, las emociones pueden regularse a partir de los pensamientos que se instauran en el estudiante. De esos pensamientos dependerá su experiencia (Lazarus, 2000).

Por otro lado, la experiencia de cada individuo es única, por lo que es crucial valorar la autenticidad y la individualidad en el proceso educativo.

La carrera de música es rigurosa y desafiante, dado que requiere una alta concentración. En esa medida, actividades como el yoga, la meditación y el ejercicio pueden ayudar a mejorar la atención plena, esencial para el cerebro del artista. En el libro *Hábitos atómicos*, Clear

(2020) resaltó la importancia de los hábitos; asimismo, señaló cómo pequeñas acciones repetidas pueden generar grandes cambios. Esto es aplicable a los músicos clásicos, quienes pueden mejorar su calidad de vida y resultados mediante el cambio de hábitos y un cuidado integral.

Las personas involucradas en el proceso de educación de los músicos tienen desafíos, como invitar a la participación en hacer música teniendo en cuenta todos los retos y los beneficios emocionales. Por ende, los involucrados deben buscar maneras de hacer la música más saludable, ya sea por medio del diseño de un currículo individual, comunicación con el estudiante, pedagogía, o simplemente escuchando las voces de los estudiantes, al entender cuál es el rol que desean que la música tenga dentro de sus vidas. Por lo tanto, es menester reconocer que esta puede ser una herramienta de expresión, pero así mismo generar dolor (Loveday et al., 2023).

En ese sentido, al reconocer la presencia de emociones desde el proceso educativo en los intérpretes, junto con su influencia dentro de este, es posible pensar en formas de utilizar estas emociones de la mejor manera, aceptar que estarán ahí y darles a las personas estrategias para sobrellevar esto. De esta manera, se pueden crear sistemas de aprendizaje educativos más eficientes, teniendo en cuenta el sentir de cada uno, cuidando la integralidad de estos intérpretes, lo que podría conducir a mejores logros musicales. De acuerdo con lo anterior, lo ideal sería; invitar a los jóvenes a estudiar música en un clima que los potencie a creer en ellos mismos y construir una identidad musical una carrera basada en amor pasión y deseo. (Loveday et al., 2023).

PREGUNTA PROBLEMA

¿Es posible crear una ruta de cuidado integral para que el estudiante de una facultad de música de una Institución de educación superior, en Bogotá, Colombia, pueda desarrollar inteligencia emocional y tener una experiencia sana?

OBJETIVOS

Objetivo general

Proponer una ruta para desarrollar una inteligencia emocional que propenda al cuidado

del círculo emocional y mental del estudiante de música durante su carrera profesional, la cual fomente un estilo de vida saludable y proporcione herramientas para prevenir la deserción ante las exigencias académicas.

Objetivos específicos

1. Realizar una revisión de la literatura acerca de las herramientas y mecanismos sobre la salud emocional del estudiante de música.
2. Conocer la percepción del estudiante de música frente a su propio círculo sobre el cuidado emocional y mental en estudiantes de una facultad de música, en una Institución de educación superior privada en la ciudad de Bogotá.
3. Argumentar la construcción de una ruta del círculo del cuidado emocional y mental del estudiante de música, en una IES privada en la ciudad de Bogotá.

MARCO TEÓRICO

La inteligencia emocional es un proceso compuesto por el pensamiento y los sentimientos. Sobre esto, se encontró que existen tres razones principales que lo justifican: primero, las emociones pueden ayudar a los observadores y/o participantes, al proporcionarles características esenciales de su entorno y de ellos mismos; segundo, un estado de ánimo o emoción puede organizar el foco o la percepción de determinada situación, influenciando así lo que un observador absorbe de distintos estímulos o situaciones; y, tercero, ambos tipos de emoción proporcionan datos adicionales para comparar, clasificar, relacionar y comprender (Kaschub, 2002).

Por consiguiente, separar el sentir del pensar limita la inteligencia humana, debido a que la sensibilidad es parte del proceso cognitivo. En esa medida, la inteligencia emocional es necesaria para reconocer las emociones. Por ende, ser consciente de sí mismo es una señal de inteligencia emocional, lo que permite manejar mejor las reacciones ante diversas situaciones. Según Goleman (1995) como se citó en Kaschub (2002), la conciencia de sí y la habilidad de gestionar las respuestas emocionales son clave para el éxito.

Adicionalmente, la conciencia es el componente clave para cambiar hábitos inconscientes que sabotean el rendimiento y causan lesiones emocionales y además físicas. En esa medida,

la habilidad de relacionarse con el mundo también requiere inteligencia emocional y reconocimiento de las emociones. Por lo tanto, hay una conexión entre los patrones externos e internos de la interacción humana, donde las emociones sirven como guía para observarse a sí mismo y desarrollar la inteligencia emocional aplicada en las experiencias de aprendizaje musical (Kaschub, 2002).

En ese sentido, la investigación en educación psicológica muestra que las emociones están profundamente relacionadas con la motivación del estudiante, sus procesos de aprendizaje, recursos cognitivos y logros académicos. Por tal motivo, la activación de emociones positivas dentro del proceso influye en la motivación. De igual modo, la activación de emociones negativas contribuye al aburrimiento, desmotivación, falta de esperanza, entre otros, especialmente en un proceso tan autónomo como el de ser músico intérprete.

En ese orden de ideas, es vital que los músicos aprendan a gestionar sus pensamientos y a entrenar su mente para controlar la influencia de las emociones en su motivación. Como respuesta, la meditación es una herramienta clave para ello, debido a que la meditación es un entrenamiento para la mente. En ese sentido, la persona es quien está al control de su mente y no al revés. Asimismo, esto ayuda a que la mente este más tranquila y relajada, dado que proporciona una mayor sensación de paz. Sobre esto, un estudio de la Dra. Sara Lazar de Harvard demostró que ocho semanas de meditación genera crecimiento en las partes del cerebro asociadas con el aprendizaje y la memoria, y reduce las áreas asociadas con el estrés y la ansiedad (Guía Headspace para la meditación).

Aunado a esto, el ejercicio físico es crucial para la salud de los músicos, al mejorar la función cognitiva, el rendimiento académico, reducir el estrés y la ansiedad, prevenir la inflamación y mejora el sueño.

Adicionalmente se recomienda hacer yoga dado que múltiples estudios demuestran que esta práctica por medio de la respiración y el movimiento controlado disminuye el estrés, adicionalmente los estiramientos ayudan a la prevención de lesiones musculoesqueléticas siendo así esta una herramienta más para disminuir la ansiedad y obtener fortalecimiento tanto mental como físico.

Por otro lado, la demanda cardíaca de un músico profesional es más alta de lo que se espera de una actividad que se considera sedentaria, debido a que los músicos presentan una

frecuencia rítmica del corazón más alta mientras tocan; en los solistas esto aumenta más. Por tal motivo, el músico debe ser consciente del esfuerzo cardíaco que requiere la actuación en un concierto, por lo que debe estar preparado.

Otra herramienta importante es el diálogo interno. La autoafirmación y el diálogo interno aumenta la confianza y mejora los resultados; por consiguiente, es esencial que los educadores reconozcan y resalten los esfuerzos de los estudiantes de manera positiva y amorosa, con el fin de fomentar la confianza y la motivación. Asimismo, los estudiantes deben ser conscientes de lo poderoso que puede ser su correspondencia consigo mismo.

Para ser intérprete la concentración es esencial. Teniendo en cuenta la naturaleza sensible y apasionada de los artistas, puede ser un poco más complejo concentrarse, debido a que el cerebro creativo no “selecciona” o “poda” toda la información; asimismo, son personas más propensas a responder a estímulos irrelevantes (Montero, 2022). Por lo tanto, se sugiere que una mente tranquila y un cuerpo equilibrado son elementos fundamentales que deben estar conectados en el presente, con lo que se está haciendo. En esa medida, herramientas como el yoga, la meditación y el ejercicio físico son fundamentales para el desarrollo de la concentración.

En ese sentido, elegir hábitos saludables es primordial para los músicos, dado que estos están estrechamente relacionados con su identidad. Por ende, enfocar la formación en la identidad y en el desarrollo humano puede resultar más motivante y además reducir la frustración, dado que los individuos pueden centrarse en ser disciplinados, enfocados (lo que cada quien quiera ser) liberándose así de resultados que no están bajo su control y separando los “logros musicales” de su identidad y propio valor. Es importante saber que cada individuo tiene una experiencia y percepción única, y sus respuestas a las experiencias serán de igual manera únicas. En efecto, la autenticidad en cada proceso individual es crucial.

Un músico no puede ser sin su instrumento. Por lo general, son los padres quienes eligen el instrumento a temprana edad, pero el continuar en la actividad musical, el individuo es quien debe encontrar lo que busca. En ese sentido, la relación con el instrumento ya sea la voz, la viola, violín, entre otros, es íntima y emocional. El músico intérprete busca la manera de expresarse a sí mismo por medio de su instrumento (Ostwald, 1992; Sandgreen, 2015). En esa medida, la calidad de la relación es crítica; por consiguiente, en todos los aspectos el

instrumento debe adaptarse a las preferencias tanto del niño como del adulto de modo que no se pierda el interés con el tiempo.

Las investigaciones mostraron que los músicos profesionales sufren altos niveles de ansiedad y depresión, condiciones explicadas por la naturaleza de la carrera musical. Al respecto, un estudio de Gross y Musgrave (2016) encontró que el 68 % de los músicos ha sufrido depresión y el 71 % ansiedad o ataques de pánico. Por otro lado, las características del trabajo musical presentan desafíos al bienestar emocional, incluyendo la incertidumbre profesional, financiera y la ansiedad relacionada con los conciertos, audiciones, entre otros, en consonancia con el aislamiento excesivo que hay durante la práctica. En un estudio, Gross y Musgrave (2016) seleccionó a 2211 músicos, de los cuales el 68 % ha sufrido de depresión, el 71 % padece de ansiedad o ataques de pánico. Esto sugiere que la naturaleza de ser músico es responsable por estas condiciones (Gross y Musgrave 2016).

Sobre esto, se señalaron tres áreas que pueden ser un riesgo para la salud mental de los músicos: el status del trabajo, particularidades del trabajo musical; las finanzas, la ansiedad a la hora de presentarse; y la cantidad de horas en aislamiento en el momento de practicar. Esto señala que algunas de las características de practicar esta profesión suponen desafíos al bienestar emocional, dado que desencadena experiencias de incertidumbre en áreas de status profesional, sus recursos, su definición de éxito, entre otros.

El área del status del valor es significativa, porque el músico consigue este estatus muchas veces a partir de niveles altos de presión. En cuanto a las relaciones y los vínculos, este se preocupa del impacto negativo que implica ser un músico en cualquier lugar y cómo esto puede disrumpir la vida familiar.

Aunque la música puede ser una fuente de identidad y bienestar, los músicos deben ser conscientes de cómo gestionar su salud emocional y psicológica. Por tal motivo, es crucial que reciban entrenamiento tanto físico como mental. En resumen, ser intérprete exige un equilibrio entre el cuerpo y la mente a lo largo de todo el proceso musical.

Finalmente, la música, como actividad grupal, puede mejorar el bienestar, al demostrar la importancia de pertenecer a una comunidad y de hacer parte de un ambiente musical. En esa medida, cantar o interpretar música en grupo tiene impactos positivos en la salud mental y el bienestar (Cloft et al., 2010). Si hacer música genera bienestar, la pregunta es la siguiente:

¿cómo la música puede mejorar el bienestar en condiciones específicas para determinar resultados neurológicos y biológicos?, ¿de qué manera se hace saludable? (Musgrave, 2023). Es importante señalar que existen casos en los que los músicos reportan cómo su profesión los llena de sentido de propósito e identidad (Banks, 2014).

En resumen, se ha observado cómo la música puede utilizarse como forma de identidad, construcción y desarrollo de carrera, así como un recurso de bienestar (Musgrave, 2023). Por otro lado, la música a manera de juego, es decir, para expresar y crear tiene muchos beneficios en el bienestar. En ese sentido, hacer música es terapéutico; sin embargo, esto conduce a la siguiente pregunta: ¿cómo se hace esto?

Los factores psicológicos incluyen variables como estados de ánimo y emociones positivas, como el afecto, la alegría, entre otras, y negativas como la ansiedad, el estrés, etcétera. Por lo tanto, la valoración de un evento potencialmente estresante como negativo o desafiante y sobre todo cómo afrontarlo es un factor muy importante.

Esto incluye resolver el problema directamente o reacciones emocionales como relajarse o distraerse, así como otras maneras que puedan regular las emociones negativas, como el estrés.

Las variables psicológicas también incluyen comportamientos positivos (hacer ejercicio) o negativos (fumar) relacionados con la salud (Gick, 2012; Taylor y Sirois, 2009). De igual modo, los factores sociales incluyen variables como el apoyo social, que tiene otra variable, esto es, la cantidad de personas en la vida de la persona y los tipos de apoyo. Se podría decir que el número de conexiones sociales se asocia con el tiempo de vida y el apoyo de las personas que están alrededor, lo que reduce los virus respiratorios. Asimismo, las interacciones personales pueden influir en el nivel económico, la etnia y la cultura. De hecho, el nivel socioeconómico se relaciona con la salud por la exposición al estrés, por lo que un bajo nivel de este factor altera el estrés del profesional (Gick, 2012; Adler y Rehkopf, 2008). Presentarse ante un público es otra amenaza social que experimentan los músicos intérpretes. En términos biológicos, esto también puede presentar problemas relacionados con el cortisol (Gick, 2012).

Por otro lado, el bienestar humano puede definirse como “el óptimo funcionamiento psicológico y así mismo la experiencia” (Gick, 2012; Ryan y Deci, 2001). En esa medida, es

posible que dentro de la educación musical se encuentren nuevos métodos para impulsar a los estudiantes estar más conscientes de cómo se sienten al momento de audicionar, presentarse, crear o escuchar música (Kaschub, 2000).

A nivel psicológico, la capacidad de notar patrones de pensamiento en sí mismo y evaluarlos, ya sean beneficiosos o perjudiciales, ayuda a los músicos intérpretes a distanciarse de estos y evitar autosabotearse. Por tal razón, hay varios intérpretes que son conscientes de esto, por lo que hacen énfasis en su conexión mente-cuerpo, al integrar la autoconciencia en su proceso de aprendizaje.

Sentirse perdido e insuficiente es común en un medio tan competitivo y exigente. En consecuencia, la mayoría de los músicos enfrentan un proceso interno a través de su experiencia con el instrumento, lo que puede resultar en resiliencia y fortaleza. Por ello, es importante practicar el autoconocimiento mediante la inteligencia emocional y las herramientas necesarias. En esa medida, es pertinente utilizar técnicas para reducir el estrés y la ansiedad, así como saber cuándo es necesario tomar un descanso.

Por todo esto, la formación musical debe incluir la enseñanza de hábitos saludables y el desarrollo de la inteligencia emocional. Por consiguiente, los músicos deben ser capaces de gestionar sus emociones y mantener la integralidad, así como en todas las áreas de su vida. Se podría decir que la salud mental se refleja en las reacciones emocionales hacia situaciones y en el equilibrio del estado de ánimo. En suma, los intérpretes deben recibir entrenamiento físico y mental para llevar una vida verdaderamente saludable y equilibrada, lo cual es esencial para su desarrollo profesional y personal.

Además, hacer música profesional requiere habilidades interactivas y sociales, las cuales van más allá del conocimiento musical. En consecuencia, los músicos deben estar preparados para recibir críticas, liderar, enfrentarse a rechazos, inestabilidad y así manejar situaciones que afectan su mundo profesional y personal.

Otro factor importante es que la formación de un músico incluye largas horas de estudio individual, que mal manejadas pueden tener consecuencias negativas en el desarrollo psicológico (Meneses, 2011). Este punto también es preocupante, dado que la formación del músico implica vivir en un aislamiento de largas horas, lo que puede tener repercusiones

graves si no se sobrelleva con moderación. No tener dosificación del trabajo individual resulta nocivo e incluso estéril.

Es importante señalar que La adquisición de un nivel alto está muy conectado a una influencia social (Sandgreen, 2015). Por ejemplo, cuando se es niño lo más importante es proveer un ambiente musicalmente estimulante. Por lo general, los padres tienen una influencia importante en el desarrollo musical temprano dentro de los infantes, sean ellos músicos o no. De igual modo, el rol del maestro claramente también es de vital importancia. Sin embargo, la relación con el maestro cambia con la edad. A temprana edad lo recuerdan como un ser generoso y entusiasta; luego, valoran la crítica constructiva de sus maestros en función de las participaciones que tienen lugar en distintas actividades musicales. Por ende, la meta cambia de divertirse a alcanzar altos estándares. En la tercera etapa es importante que el maestro y el estudiante compartan la misma dedicación hacia la música. Hay una relación directa entre qué tanto se involucra el maestro y la práctica del estudiante. Al respecto, las investigaciones indicaron que los estudiantes que más practican tienen mayor cantidad de tiempo con su maestro. Adicionalmente, la institución en la que están tiene influencia en la decisión de perseguir una carrera o no.

Por otro lado, existen demasiados factores adicionales a la técnica de cada instrumento que un intérprete puede llegar a requerir, así como herramientas humanas que puede necesitar. Por ejemplo, en el mundo de la ópera las mujeres cantantes comparten una personalidad extrovertida, al indicar una personalidad de búsqueda (Sandgreen, 2015). En cambio, los hombres comparten un perfil elevado de niveles de emocionalidad. Desarrollar estos perfiles integra mucho más que solo cantar, dado que es la integración de características de la personalidad, la técnica, los valores socioculturales en consonancia con el énfasis en el instrumento.

A modo de conclusión, la música es una actividad que va más allá de la técnica. Esta implica el desarrollo de la personalidad, la inteligencia emocional y las habilidades interactivas. Por tal motivo, es fundamental que la formación musical incluya estos aspectos con el fin de preparar a los músicos para los desafíos de su carrera y, en esa medida, mantener su bienestar físico, emocional y social.

Si bien la experiencia de cada uno es única y la manera de relacionarse con su experiencia musical también, sus logros, sueños y caminos pueden darse de manera distinta. La realización de cada artista está en este camino de autodescubrimiento, lo cual va en correspondencia con el proceso musical. El trato que elija darse a sí mismo durante el proceso queda a su elección, pero sabiendo que esta es una etapa desafiante. Sin embargo, los maestros deben ser conscientes de cómo se relacionan y se comunican con sus estudiantes. Lo más difícil de este camino es seguir confiando, por lo que necesita mucha conciencia e inteligencia emocional para establecer conexiones de resiliencia, confianza, crecimiento y nuevas experiencias. En suma, esto puede estar permeado de bienestar si se concibe a sí mismo como un ser integral y se cuidan todos los aspectos de la persona.

No obstante, todavía falta profundizar en cómo influye el entorno social y cómo este puede ser un motivante. Asimismo, es importante estudiar cómo las emociones influyen directamente dentro de la práctica. Se debe tener en cuenta cómo se siente el estudiante en su rutina, o viceversa. Por otro lado, se recomienda reforzar la comunicación entre el docente y el estudiante. Al ser un ambiente que encapsula tantos miedos, es posible que hasta los maestros reflejen sus miedos en sus estudiantes. Es importante que el docente tenga en cuenta las fortalezas del alumno para potenciarlas; igualmente, conocer los diferentes eventos y concursos musicales, otorgarle libertad y autonomía al alumno, dejar que explore sus propias falencias sin abandonarlo. En esa medida, existen múltiples factores que se deben tener en cuenta a la hora de enseñar música, así como las diversas estrategias para contribuir al aprendizaje profesional y artístico del estudiante.

Introducción a encuesta

Se llevó a cabo una encuesta a 30 personas quienes son o han sido estudiantes de música. La encuesta se realizó en la ciudad de Bogotá, en Colombia, en dos instituciones privadas de educación superior a personas entre 19 y 30 años de edad.

Para ello, se utilizaron preguntas cerradas y dos preguntas abiertas, con el fin de conocer si ser estudiantes de música genera estrés o afecta su bienestar emocional; asimismo, saber qué tan motivante encuentran el pertenecer a un grupo y qué herramientas utilizan para sentirse mejor.

ENCUESTA

Análisis de respuestas cerradas

Pregunta número 1:

Figura 1. *¿Con que frecuencia experimentas niveles altos de estrés relacionados con tus estudios de música?*

30 respuestas

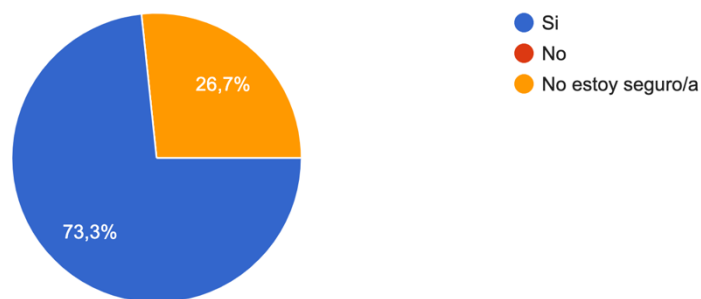


De los 30 encuestados, el 63,3 % respondió que eventualmente presenta niveles altos de estrés relacionados con sus estudios de música. Acto seguido, el 33,3 % indicó que siempre presenta niveles altos de estrés relacionados con sus estudios de música. El 3,3 % respondió que rara vez. Finalmente, el 0 % indicó que nunca han experimentado estrés frente a sus estudios. De acuerdo con lo anterior, se determinó que la mayoría de los estudiantes presenta altos niveles de estrés relacionados con sus estudios musicales.

Pregunta número 2:

Figura 2. *¿Considera que la presión por el rendimiento musical afecta tu bienestar emocional?*

30 respuestas

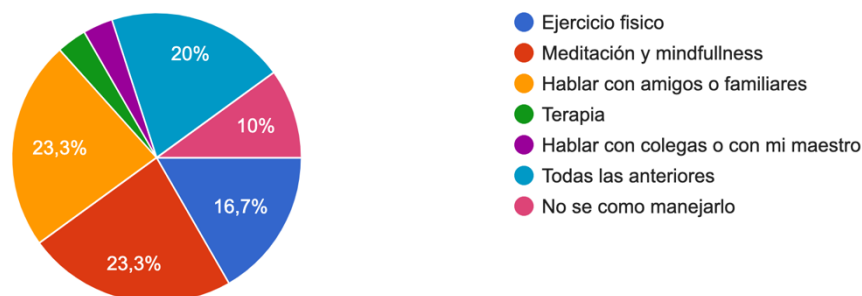


De los 30 encuestados, el 73,3 % respondió que la presión por el rendimiento musical sí afecta su bienestar emocional. El 26,7 % señaló que no está seguro/a y el 0 % indicó que no. Esto muestra que la mayoría siente que la presión por rendir en el plano musical afecta su bienestar emocional y el resto no está seguro.

Pregunta número 3:

Figura 3. ¿Cómo manejas el estrés y la presión relacionados con tus estudios musicales?

30 respuestas



Al respecto, se halló que el 23,3 % de los encuestados respondió que maneja el estrés y la presión relacionado con sus estudios musicales, a través de la meditación y *mindfulness*.

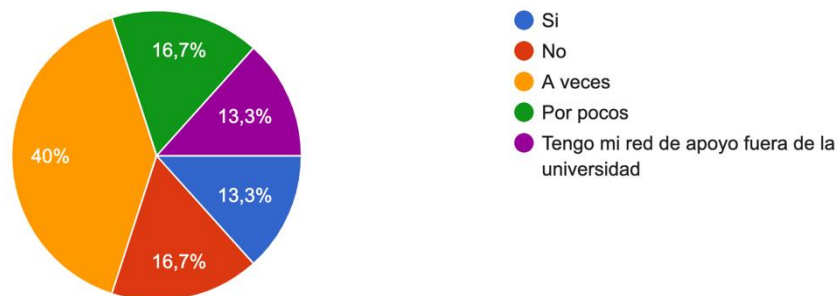
Por otro lado, el 23,3 % señaló que manejan el estrés y la presión hablando con amigos o familiares. Asimismo, el 20 % respondió que manejan la presión y el estrés utilizando todas las herramientas mencionadas, es decir, ejercicio físico, meditación y *mindfulness*, hablar con amigos o familiares, terapia, hablar con colegas o con maestro). Por otro lado, el 16,7 % señaló que maneja el estrés y la presión relacionado con los estudios musicales por medio del ejercicio físico. Finalmente, el 10 % indicó que no sabe cómo manejarlo.

En consecuencia, esto muestra que varios estudiantes ya han buscado por sí mismos formas de sentirse mejor. De tal modo, estas ayudas resaltan la importancia de tener una red de apoyo con la cual comunicar y la importancia de estos espacios que aportan un cuidado mental y físico, como la meditación y el ejercicio físico.

Pregunta número 4

Figura 4. *¿Te sientes apoyado/a por tus compañeros y profesores en términos de tu salud mental?*

30 respuestas



El 40 % respondió que a veces; el 16,7 % señaló que no. Por otro lado, el 16,7 % respondió que por pocos; el 13,3 % indicó que sí. Asimismo, el 13,3 % señaló que cuenta con su red de apoyo fuera de la universidad. Lo anterior indica que la mayoría de los estudiantes no se siente apoyado o muy poco, y los que sí, tienen una red de apoyo fuera de su institución educativa.

Pregunta número 5

Figura 5. *¿Has experimentado agotamiento mental y/o emocional debido a tus compromisos musicales?*

30 respuestas

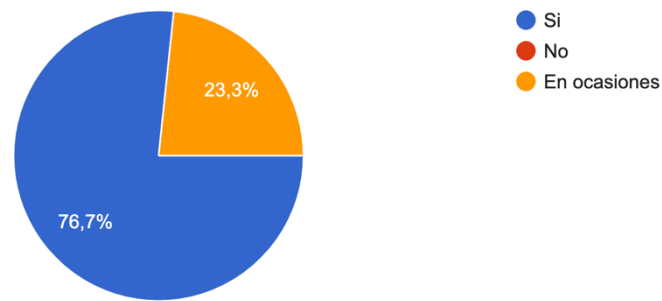


Figura 5

El 76,7 % respondió que sí.

Asimismo, el 23,3 % señaló que en ocasiones.

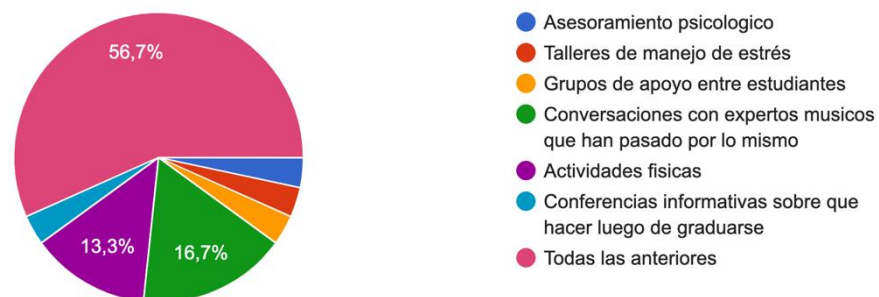
Finalmente, el 0 % indicó que no.

Como resultado, se determinó que todos los alumnos han experimentado agotamiento mental o emocional debido a sus compromisos musicales.

Pregunta número 6

Figura 6. *¿Qué recursos o servicios te gustaría o te hubiera gustado tener disponibles para mejorar tu bienestar mental y emocional como estudiante de música?*

30 respuestas



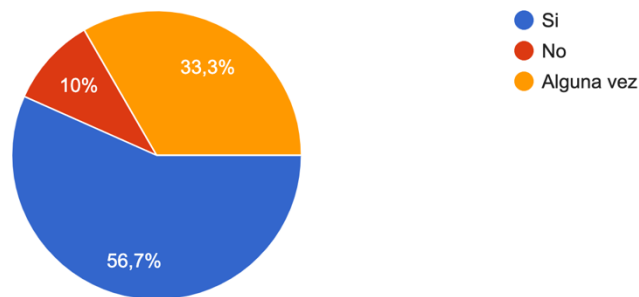
De acuerdo con la anterior, el 56,7 % respondió que todas las anteriores, refiriéndose a conferencias informativas sobre qué hacer luego de graduarse, actividades físicas, conversaciones con expertos músicos que han pasado por el mismo proceso, grupos de apoyo entre estudiantes, talleres de manejo de estrés y asesoramiento psicológico. De igual modo,

el 16,7 % señaló las conversaciones con expertos músicos que han pasado por lo mismo. El 13,3 % respondió las actividades físicas. Por otro lado, el 3,3 % indicó el asesoramiento psicológico. Asimismo, el 3,3 % señaló los grupos de apoyo entre estudiantes. El 3,3 % respondió que talleres de manejo de estrés. Finalmente, el 3,3 % señaló las conferencias informativas sobre qué hacer luego de graduarse. En consecuencia, se determinó que a la mayoría les gustaría tener a su disposición todas las herramientas mencionadas y sienten que estas hubieran ayudado a su bienestar.

Pregunta número 7

Figura 7. *¿Alguna vez has comparado tu proceso con el de tus compañeros?*

30 respuestas

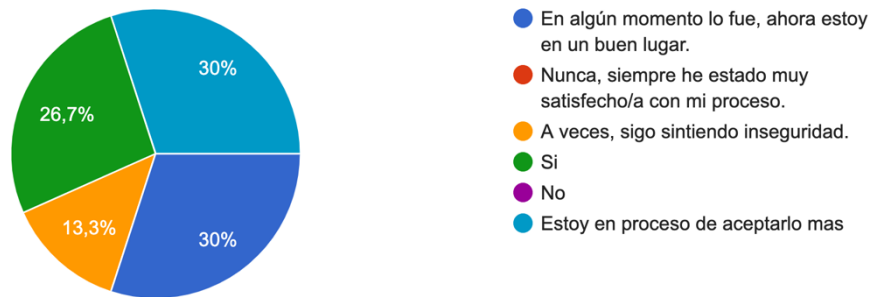


Al respecto, el 56,7 % señaló que sí; el 33,3 % respondió que alguna vez. Finalmente, el 10 % indicó que no. En efecto, esto evidenció que la mayoría ha comparado su proceso o lo hace constantemente, lo cual afecta la autoestima. Para esto, se necesita fortaleza mental con el fin de tener más aceptación del proceso propio; de tal modo, se busca que la comparación o ver otros procesos no tenga un efecto negativo en la salud mental.

Pregunta número 8

Figura 8. *¿Es complejo para ti aceptar tu proceso? (¿tu edad, tu nivel, tu repertorio, tu experiencia etc?)*

30 respuestas

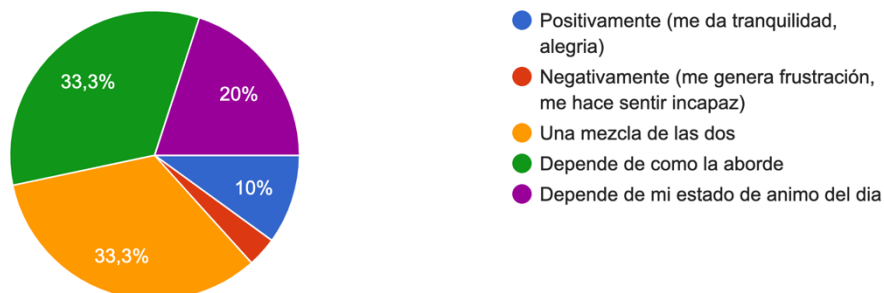


Sobre esto, 30 % respondió que está en proceso de aceptarlo más. En cambio, el 30 % respondió que en algún momento lo fue y que ahora están en un buen lugar. Asimismo, el 26,7 % señaló que sí es complejo aceptar su proceso. Finalmente, el 13 % señaló que nunca, puesto que siempre estuvieron muy satisfechos con su proceso. De acuerdo con lo anterior, se halló la mayoría ha trabajado en sí mismo o están en un proceso de aceptarlo con más asimilación o ya lo han aceptado, lo cual ha requerido un proceso de creación de conciencia y obtener las herramientas adecuadas.

Pregunta número 9

Figura 9. *¿Cómo influye la practica musical en tu estado de ánimo general?*

30 respuestas



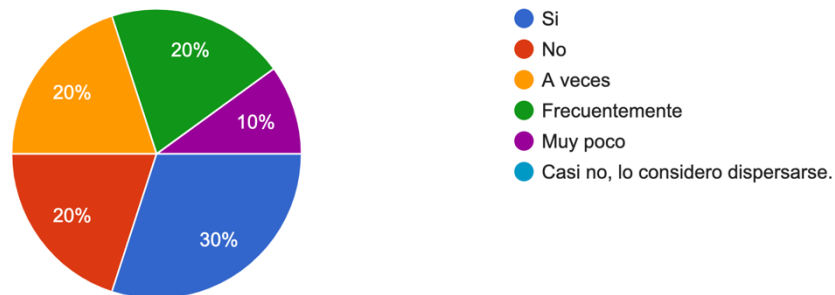
Sobre esto, el 33,3 % respondió que depende de cómo se aborde. Asimismo, el 33,3 % respondió que una mezcla de las dos (positiva o negativamente). Igualmente, el 20 % señaló que depende de su estado de ánimo del día. Por otro lado, el 10 % indicó que es positivo (me da tranquilidad, alegría). Finalmente, el 3,3 % respondió es negativo. En ese sentido, la

práctica con el instrumento puede influir de distintas maneras según varios factores, principalmente por el *mindset* y la actitud personal. En suma, así como tiene un impacto negativo también puede tener una influencia positiva.

Pregunta número 10

Figura 10. *¿Dedicas tiempo suficiente para actividades recreativas y de auto cuidado fuera de tus estudios musicales?*

30 respuestas

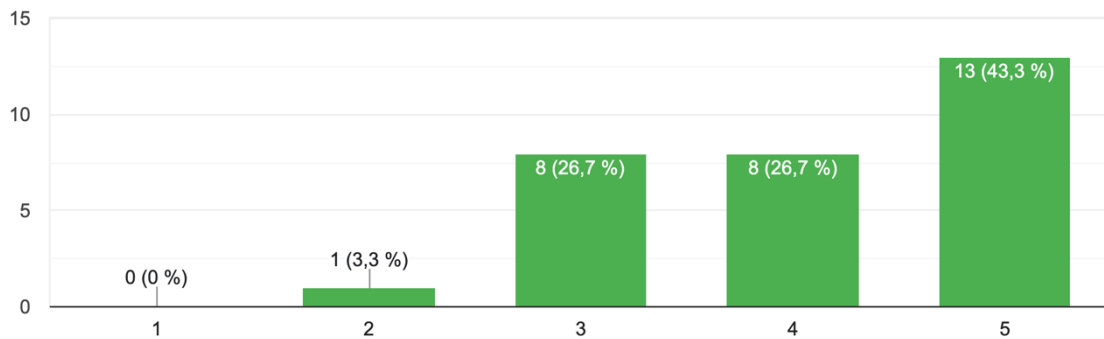


Sobre esto, un 30 % respondió que sí; un 20 % señaló que a veces. De igual modo, un 20 % respondió que no. Asimismo, 20 % señaló que frecuentemente; finalmente, el 10 % respondió que muy poco. En consecuencia, se determinó que los alumnos han buscado espacios para cuidarse y despejarse por su cuenta, por lo que tratan de dedicarle tiempo a esto y de balancearlo en relación con su vida académica.

Pregunta número 11

Figura 11. *En una escala de 1 a 5, ¿Qué tan importante es para tu dedicar tiempo a tu bienestar y a otras actividades no asociadas con música?*

30 respuestas

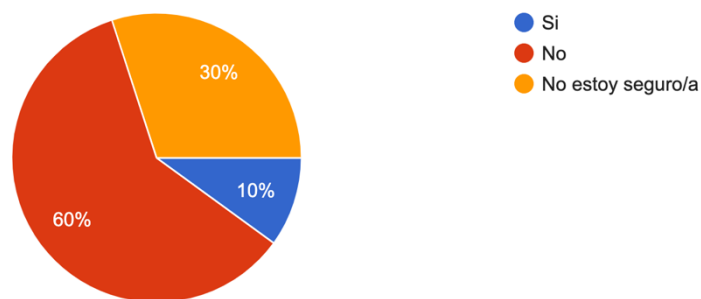


Al respecto, el 43,3 % respondió que 5; el 26,7, señaló que 4. Por otro lado, el 26,7 % indicó que 3; asimismo, el 3,3 % respondió que 2. Finalmente, 0 % indicó que 1. En consecuencia, se encontró que para todos los estudiantes es importante dedicar tiempo a su bienestar y a actividades no asociadas con música.

Pregunta número 12

Figura 12. *¿Crees que el programa educativo en el que estas o estuviste proporciona suficientes recursos para apoyar la salud mental y emocional de los estudiantes de música?*

30 respuestas

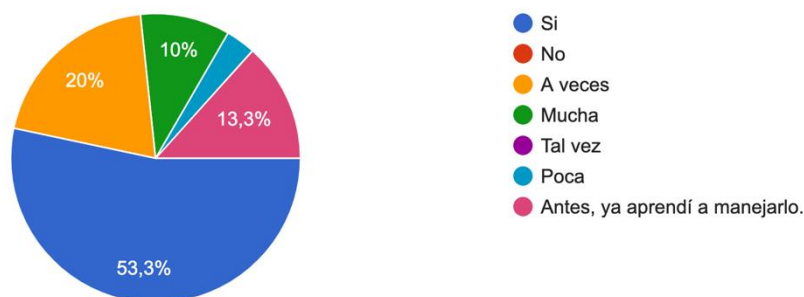


De acuerdo con la Figura 12, el 60 % respondió que no; el 30 % señaló que no están seguros; finalmente, el 10 % indicó que sí. Como resultado, se halló que la mayoría de los estudiantes sienten que las instituciones no proporcionan suficientes recursos para apoyar la salud mental y emocional de los estudiantes de música.

Pregunta número 13

Figura 13. *¿Has experimentado frustración antes la exigencia de los estudios musicales?*

30 respuestas

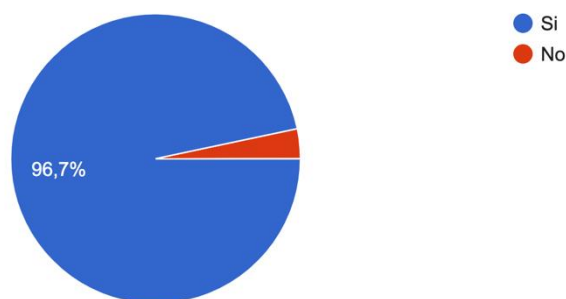


Sobre esto, el 53,3 % respondió que sí; el 20 % señaló que a veces. Por otro lado, un 13,3 % indicó la variable “antes, ya aprendí a manejarlo”. Finalmente, el 10 % respondió que mucha y el 3,3 % señaló que “poca”. A partir de lo anterior, se determinó que la mayoría de los alumnos sienten frustración ante la exigencia de los estudios musicales.

Pregunta número 14

Figura 14. *¿Has experimentado ansiedad o miedo en ciertas actividades relacionadas con los estudios musicales? (examen, audición, clase magistral, clase regular, ensayos etc.)*

30 respuestas

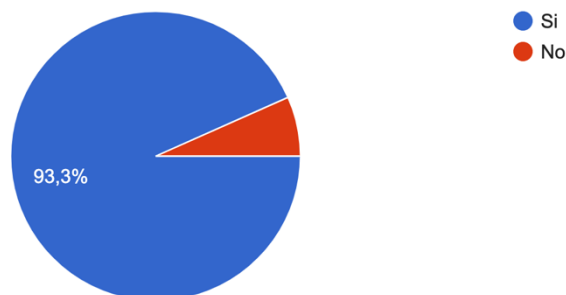


En conformidad con la Figura 14, el 96,7 % respondió que sí; finalmente, el 3,3 % respondió que no. En ese sentido, se determinó la presencia de ansiedad en estas actividades, las cuales hacen parte de la vida del músico. Por consiguiente, se deben implementar herramientas que ayuden a afrontarla y así tener un mejor *performance* en estos escenarios.

Pregunta número 15

Figura 15. *¿Crees que los maestros tienen un rol importante e influyen en tu confianza como músico interprete?*

30 respuestas



De acuerdo con la Figura 15, se determinó que el 93,3% respondió que sí y el 6,7% señaló que no. A partir de lo anterior, se halló que es importante el rol de los maestros en todo sentido. En esa medida, el compromiso que tengan hacia sus alumnos, la comunicación que tengan hacia ellos, cómo ven a sus estudiantes y cómo se expresan va a tener una influencia directa en la confianza del alumno.

Pregunta número 16

Figura 16. *¿Crees que la confianza en ti es importante a la hora de interpretar tu instrumento ante un público?*

30 respuestas

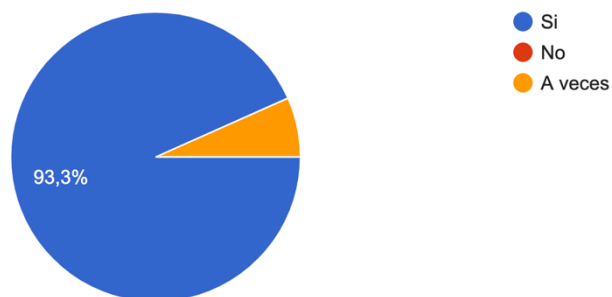


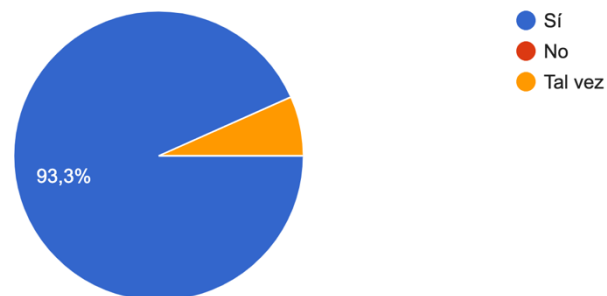
Figura 16

Se halló que el 93,3 % respondió que sí; asimismo, el 6,7 % señaló que “a veces”. Finalmente, el 0 % respondió que no. En esa medida, se determinó que la confianza, aunque no es un componente musical, es importante a la hora de presentarse ante un público. De acuerdo con lo anterior, ¿por qué no implementar herramientas que ayuden a desarrollar la confianza?

Pregunta número 17

Figura 17. *¿Crees que la autonomía es importante para el músico?*

30 respuestas

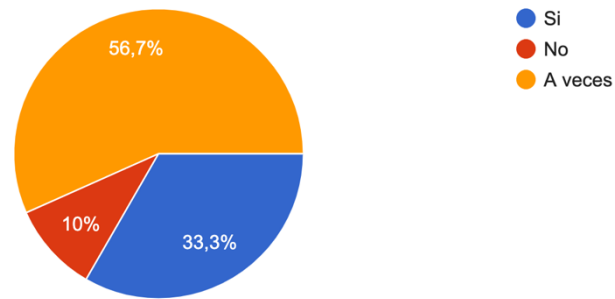


En conformidad con la Figura 17, se evidenció que el 93,3 % respondió que “sí” y el 6,7 % indicó que “tal vez”. De acuerdo con lo anterior, se halló que los alumnos reconocen cómo la autonomía es de vital importancia para los músicos, dado que hay tantos espacios de práctica individual que el músico debe realizar para alcanzar sus objetivos.

Pregunta número 18

Figura 18. *¿Te consideras autónomo?*

30 respuestas

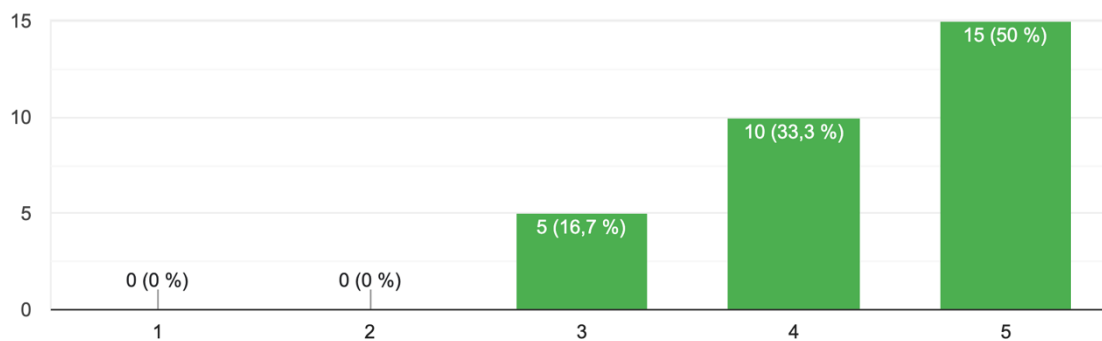


De acuerdo con la pregunta, el 56,7 % respondió que “a veces”; asimismo, el 33,3 % señaló que “sí”. Finalmente, el 10 % indicó que “no”.

Pregunta número 19

Figura 19. *¿De 1 a 5 qué tan motivante es para ti sentir que estas en un ambiente musical?*

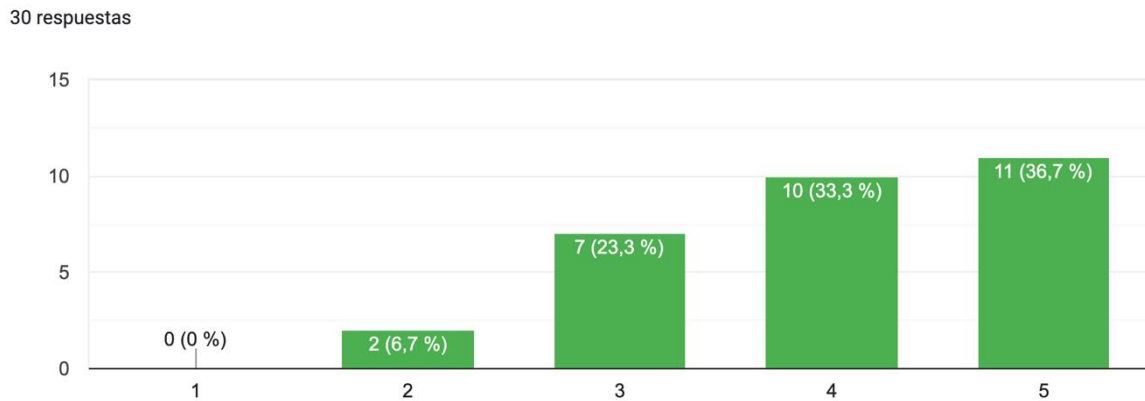
30 respuestas



Al respecto, el 50 % respondió que 5; asimismo, el 33,3 % señaló que 4. De igual modo, el 16,7 % indicó que 3. Por otro lado, el 0 % respondió 2 y 0 % respondió 1. Como consecuencia, se halló que para los músicos es motivante sentir que están en un ambiente musical, rodeados de personas que hacen lo mismo y de un espacio que inspire a las actividades musicales.

Pregunta 20

Figura 20. De 1 a 5 ¿Qué tan importante es para tu sentir que haces parte de un grupo que se dedica a lo mismo con el cual te sientes identificado?



De acuerdo con la Figura 20, se encontró que el 36,7 % respondió que 5; el 33,3 % respondió que 4; el 23,3 % señaló que 3; asimismo, el 6,7 % indicó que 2 y el 0 % señaló que 1. Como resultado, se halló que para la mayoría es importante sentir que pertenecen a un grupo con el cual se sienten identificados.

Preguntas abiertas

¿Qué actividades realizas en tu día a día que te generen bienestar físico, emocional y mental?

Estas fueron las respuestas:

- Meditación.
- Ejercicio.
- Meditación y descanso.
- Hacer actividad física, correr y escuchar música.
- Ver series, tejer, compartir con mi familia.
- Comer con calma, hacer deporte, ver series y hablar con amigos que no están en mi círculo social diario.
- Pensar en cosas no musicales, ver películas jugar videojuegos.

- Caminar, pasar tiempo de calidad con mi familia y mi mascota, darme tiempo para mi cuidado personal y pasatiempos.
- Voy al gimnasio, leo y oigo podcasts.
- Cocinar, dictar clases, salir con mis amigos, dormir, estar en mi casa, hacer proyectos relacionados con el trabajo de oficina de la música y tocar mi saxofón para chisguitar.
- Oración, lectura, baile, cantar y comer.
- Cine, salidas, dormir, ejercicio.
- Leer y estar solo y en absoluto silencio.
- Natación, terapia, rompecabezas.
- Meditación, ejercicio, salir con amigos, leer, bailar.
- Cantar, ir al gym, ver el atardecer.
- Ejercicio en el gimnasio, ver películas o series, escuchar música.
- Gimnasio, aprendo otras habilidades fuera de la universidad, tengo tiempos para reunirme con mis amigos fuera de la universidad, en la medida de lo posible suelo asistir a terapia y he asistido a talleres de meditación y también de liderazgo.
- Escritura creativa, manualidades, tertulia, generación de informes, lectura poética, cinematografía, caminar, museos, cafecitos en quinta Camacho (mi plan favorito), viajes.
- Crochet, ejercicio físico, leer
- Caminar, hablar con amigos y familia. Actividades recreativas como pintar o ver películas. Dormir.
- Hablar con familia y amigos, escritura creativa, meditación.
- Montar bici.
- Caminar, disfrutar del momento, entender que todo es un proceso.
- Dormir, cocinar, ver películas, salir, pasar tiempo con mi pareja, ir a conciertos
- Leer, ver series, desconectar de la realidad.
- Leer, escuchar podcasts, escuchar diferentes géneros de música, transportarme en bicicleta, dormir.
- Gimnasio, caminar, consumir entretenimiento, leer, escuchar música que no sea de mi repertorio.

- Dedicarles tiempo a mis hobbies.

Entre todas las actividades que generan bienestar, las que más se repiten son la meditación, distintas actividades físicas, actividades de desconexión musical, el descanso de distintas maneras, la música de manera recreativa, la conversación con amigos y familia, así como la terapia.

Pregunta abierta número 2:

¿Qué es lo que más te motiva a la práctica diaria del instrumento?

Estas fueron las respuestas:

- Mi progreso.
- Mi futuro.
- Ver un avance constante en mi proceso con mi instrumento, especialmente ir cumpliendo pequeñas objetivos y metas que me eh propuestos antes de mi rutina de estudio.
- Poder dar arte, poder expresar con la música, hacer sentir emociones.
- Que recuerdo que me encanta hacer música.
- Que la música tiende a ser bella.
- Pensar en el futuro, donde todo el esfuerzo y estrés habrá valido la pena.
- Mis objetivos de repertorio y mis metas a futuro.
- Tocar merengue como premio por estudiar mi repertorio obligatorio.
- Ver un resultado cuantitativo o ver cómo mejora los pasajes difíciles día a día.
- Pasión.
- Crecimiento personal.
- Poder expresar a través de la música.
- Mi compromiso conmigo misma, mis sueños.
- Las ganas de cantar.
- Verlo como algo a largo plazo, pensar que no estoy ensayando para que ahí mismo me salgan las cosas bien sino pensar en que lo estoy haciendo para llegar a un recital, un concierto, donde me voy a sentir en mi elemento y voy a darlo todo de mi demostrando por lo que he trabajado

- La sensación de amor y satisfacción que me genera la práctica musical
- Desde el punto de vista como teórico, me gusta descubrir que el mundo es más grande de lo que uno piensa y saber que hay temáticas de las cuales aún no se han investigado. Me motiva también generar una conexión genuina con mi razón (social, cultural, identitaria, entre otros) de mi investigación. Por otra parte, en el canto, lo que más me motiva a un estudio constante es redescubrir día a día esa parte musical interna en mí que se propone hallar esa musicalidad que mi ser habla a través de lo que he aprendido a lo largo de estos 5 años.
- Ver el progreso de la obra o en la técnica que estoy estudiando.
- Ver un avance en mi proceso, darme cuenta de que soy capaz. Que me rinda hacer las cosas. Que mi docente le guste mi trabajo y las correcciones sean orientadas hacia hacerlo mejor y no señalar lo malo.
- Un espacio tanto en la agenda como físico arreglado y dispuesto para la práctica
- Alcanzar un sueño como intérprete.
- La respuesta grata del público.
- La posibilidad de cambiar la actitud frente a una dificultad sea agotamiento, o alguna frustración, por ejemplo.
- El resultado, poder llegar a un punto en que me sienta bien y logre lo que me propongo
- Tocar piezas que me gustan.
- Poder aplicar la técnica aprendida para obtener mejores resultados, entiendo el proceso como algo no lineal.
- La necesidad y la satisfacción de volverme mejor cada vez que práctico.
- Crecer como intérprete.
- El poder alcanzar un sueño.

METODOLOGÍA

Para los propósitos de estudio, se empleó una investigación cualitativa, con un enfoque de acción participativa. Para ello, se utilizó una muestra por conveniencia. Adicionalmente, se realizó la gestión documental como fuente de información principal; asimismo, se analizaron los resultados del cuestionario de percepción. Finalmente, la investigación fue de índole auto etnográfico, utilizando la historia de la autora como fuente de inspiración.

CONCLUSIÓN

Los músicos atraviesan procesos que trascienden el plano de la interpretación musical. Por tal motivo, es importante que se considere al artista como un ser integral, cuyo desarrollo se da en todas las esferas que componen la vida, con el fin de obtener el mayor bienestar posible y hacer de la experiencia lo más óptimo. En esa medida, las emociones son una gran parte del proceso, puesto que la música es una carrera llena de altas expectativas y de experiencias desafiantes no solo a nivel técnico, sino a nivel emocional.

A medida que los estudiantes se sumergen en este ambiente pueden tener altos niveles de estrés que afectan negativamente su bienestar. Además, puede ser una carrera muy solitaria debido a las horas en aislamiento que implica el estudio del instrumento. En este contexto sigue sin haber muchos espacios para discutir las emociones a las que se enfrentan los músicos. Por otro lado, se determinó que hay una ausencia de mecanismos para promover el cuidado emocional y mental de los estudiantes. Por lo tanto, la mirada está centrada principalmente en el desarrollo técnico y en la adquisición de habilidades musicales; sin embargo, esto supone descuidar otros aspectos fundamentales, aun cuando se ha demostrado que las emociones están relacionadas a la motivación del estudiante y a sus procesos de aprendizaje. Por consiguiente, activar emociones positivas influye en la motivación, de la misma manera que las negativas influyen en el aburrimiento, la falta de esperanza, confianza, entre otros, sobre todo en un proceso tan autónomo como el de un músico intérprete. No obstante, hay formas de cambiar las respuestas emocionales cuando se cambian los pensamientos internos. Ahora bien, esto se puede adquirir por un entrenamiento mental y a través del sistema educativo y el sistema de creencias que este inculca.

Debido a que la vida del músico se compone de una rutina relativamente específica, la cual empieza generalmente desde muy temprana edad y requiere determinado estilo de vida, los hábitos también tendrán un rol principal. Por lo tanto, tener una rutina y unos hábitos claros son los aspectos que están bajo el control del músico lo que permite desarrollar su confianza personal.

El componente clave es la consciencia que deben adquirir los estudiantes para que puedan desarrollar inteligencia emocional, con el fin de reconocer lo que sienten, entrenar su mente y ayudarse en su proceso. De igual modo, los maestros deben desarrollar un plan de acción

que invite a la reflexión y valore los procesos internos. De esta manera, los sistemas educativos pueden ser más respetuosos con el bienestar estudiantil, al impulsar la libertad y la creatividad como humanos y artistas. Sin embargo, esto requiere maestros dispuestos a abrirse a nuevas posibilidades, las cuales brinden un espacio al proceso de educación como uno de los sucesos con mayor impacto a largo plazo en la vida del músico. No obstante, este plan debe estar en constante autoevaluación. Por otro lado, se debe tener en cuenta que la experiencia de cada individuo es totalmente única; por ende, es importante valorar la autenticidad y la individualidad, y saber que los procesos no pueden ser iguales.

De acuerdo con lo anterior, los educadores musicales tienen un desafío, esto es, ¿cómo crear un espacio que invite a la participación de hacer música teniendo en cuenta las desventajas y los beneficios que esto ofrece? En ese sentido, los involucrados tienen que buscar formas para que este sea un espacio saludable, mediante el diseño de un currículo que esté presente en las clases individuales. Para ello, se debe considerar la importancia de la comunicación asertiva y la influencia que tienen en el estudiante, entre otros.

De hecho, se puede tener una perspectiva más amplia, al reconocer la importancia de las emociones y, por consiguiente, brindar educabilidad al respecto y herramientas para crear un ambiente más sano. Asimismo, se pueden conducir estas emociones para potenciar la motivación en los estudiantes. De esta manera, se obtienen mejores logros musicales y la preservación de la salud mental y física de los estudiantes. Por tal motivo, el músico intérprete puede aprender sobre la autonomía, la disciplina, la resiliencia, la automotivación, el autoconocimiento, así como lidiar con la frustración, y enfrentar retos, entre otros.

PROPUESTA

Introducción:

Contexto:

En esta profesión es necesario contar con un bienestar mental, emocional y físico; por lo tanto, es necesario implementar estrategias para promover el cuidado integral del estudiante y, en esa medida, crear una experiencia valiosa para los estudiantes que potencie la confianza en ellos mismos, que fortalezca su amor y pasión por la música con el fin de generar su

identidad musical, en consonancia con las herramientas técnicas necesarias para sobresalir en el medio. Esto es crucial para su desarrollo personal y profesional.

Teniendo en cuenta que la salud no es únicamente la ausencia de enfermedad, sino que incluye el bienestar psicológico, social y físico, estas herramientas deben tener en cuenta un enfoque integral, que incluya espacios de apoyo y herramientas clave en la rutina de los estudiantes. En consecuencia, este proceso es sumamente valioso, dado que puede generar mayor bienestar y construir un ambiente musical más saludable.

Propósito de la propuesta:

Implementar una ruta holística que promueva el cuidado emocional, mental y físico de los estudiantes de música, al crear una experiencia educativa que potencie su amor por la música y fortalezca su confianza e identidad musical.

Planificación y Diseño

División por grupos:

- Estudiantes
- Docentes

División por;

- Actividades autónomas sugeridas.
- Actividades proporcionadas por los programas y las instituciones educativas.

Actividades sugeridas para estudiantes: (las siguientes actividades dependerán de la autonomía del estudiante)

Meditación: Sesiones diarias guiadas

Escritura: diarios personales para hacer una revisión de las emociones y gestionarlas. Esto ayuda a la autoobservación y a desahogarse libremente.

Ejercicio físico: Rutinas adaptadas a sus gustos y horarios.

Afirmaciones positivas: realizar una evaluación del diálogo con ellos mismos para establecer una comunicación amorosa y darse el autorreconocimiento deseado.

Yoga: clases regulares para mejorar la flexibilidad, respiración y el bienestar mental.

Vida recreativa y social: tener espacios con los seres queridos, amigos, entre otros, para mantener un balance y actividades recreativas con el fin de disfrutar.

Agenda: la vida del intérprete puede tener muchos ensayos adicionales, clases magistrales, eventos que no estaban previamente planeados. Por lo tanto, para organizarse y favorecer el descanso se sugiere llevar una agenda para tener todas las fechas presentes. Adicionalmente, es posible llevar una revisión de la práctica diaria, utilizando *trackers*. Este método funciona para rastrear cualquier actividad que se pretenda realizar consecutivamente hasta volverla un hábito.

Actividades para docentes:

- **Cátedras de pedagogía:** sesiones que discutan especialmente sobre la influencia de los maestros en la vida de los estudiantes, sobre cómo las creencias y la manera de comunicarlas a los estudiantes tiene un impacto importante en la motivación del alumno.
- **Terapia:** el rol de los maestros es aspecto principal en la vida del alumno. Por tal motivo, es importante que de vez en cuando el maestro o la maestra acuda a terapia para asegurarse de que la relación con el alumno sea acorde con sus libertades, con el fin de no imponer su opinión.

Implementación de programas

Programas:

Espacios de diálogo: grupos de apoyo para expresar lo que se está atravesando.

Psicólogos con experiencia en músicos: profesionales disponibles para los estudiantes. Es decir, no está de más una valoración por parte del psicólogo, incluso si todo está en orden.

Ambiente musical: asegurarse de contar con varios estudiantes para así generar un ambiente inspirador musical; asimismo, es esencial contar con los espacios necesarios, para que los estudiantes se sientan más motivados.

Espacios deportivos: se requieren instalaciones adecuadas para la actividad física. Por lo tanto, se recomienda ofrecer frecuentemente clases de yoga, talleres de yoga o de actividades físicas, teniendo en cuenta que son músicos y los instrumentos que estos tocan.

Charlas y talleres: eventualmente se requieren espacios con profesionales que estén dispuestos a hablar de su salud mental y de cómo ha sido su experiencia.

Talleres de meditación: charlas regulares sobre los beneficios de meditación y distintas técnicas de meditación.

Teoría y justificación: la propuesta se basa en la comprensión de la salud como un estado de completo de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad. Por consiguiente, incorporar un enfoque holístico permite atender todas las dimensiones del bienestar de los estudiantes, debido a que asegura un desarrollo integral y equilibrado.

Importancia de la ruta:

Comprenderse como intérpretes: esto ayuda a los estudiantes a desarrollar su identidad musical, tener más confianza en ellos mismos y así aceptar su proceso y entender su rol como intérpretes.

Crear un ambiente sano: el proceso de convertirse en un intérprete debe estar lleno de motivación.

Educabilidad e inteligencia emocional: esto fomenta habilidades para gestionar emociones, fundamentales para el éxito profesional y personal.

Objetivo: se busca que tanto los estudiantes como los docentes de las instituciones educativas musicales comprendan y practiquen el cuidado emocional. Esto impactará positivamente en la calidad de vida y en el ambiente musical de toda institución.

Resumen: la propuesta tiene el objetivo de implementar estrategias holísticas para el bienestar integral de los estudiantes de música. Estas se dividen en actividades específicas para estudiantes y docentes, las cuales se fundamentaron en teorías de bienestar y salud integral, con un enfoque práctico y estructurado.

Llamado a la acción: es crucial avanzar con la implementación de este plan para garantizar un futuro saludable y equilibrado para los estudiantes de música.

Ruta holística para el bienestar

Fase 1: Preparación e información (Semestre 1)

Semanas 1-4

Estudiantes:

Evaluación de necesidades actuales: ¿qué les gustaría?

Seminario de iniciación: ¿por qué es importante cuidar su integralidad?

Plantar la semilla de la conciencia.

Docentes:

Formación en pedagogía emocional

Semanas 5-8

Diseño del programa

Estudiantes:

Información y selección de actividades disponibles.

Explicación de la importancia de la meditación y el yoga, dado que el yoga integra todo; respiración, fortalecimiento mental y físico, y movimiento. Selección de actividad física a realizar: ¿cuál se adapta más al instrumento?, ¿al gusto?, ¿al horario? Entre otros.

Asignación de terapeuta personal para revisión cada vez que el alumno lo necesite. Es importante mencionar que la frecuencia de las consultas dependerá del proceso individual; en esa medida, en caso de que el alumno no sienta cómodo con su terapeuta puede cambiarlo.

Primera sesión con terapeuta a comienzo de la carrera.

Charla informativa: ¿por qué es importante organizarse?, ¿y cómo organizar la práctica individual?

Docentes:

Información sobre la importancia de todas las herramientas.

Semanas 9-12

Capacitación y preparación de materiales

Estudiantes:

Introducción a las actividades diarias, incluyendo las actividades autónomas, como la escritura, preparar los materiales, cuaderno agenda, entre otros.

Docentes:

Inicio de cátedras de conciencia de comunicación con alumnos y la importancia de la integralidad en sus vidas.

Fase 2: Implementación Inicial (Semestre 2)

Semanas 1-6 Lanzamiento del programa

Estudiantes: introducción a las actividades diarias.

Estas actividades tendrán acompañamiento únicamente al comienzo. Asimismo, este no será diario, dado que son actividades autónomas, por lo tanto, el estudiante deberá convertirlas en un hábito.

Sin embargo, el programa sí ofrecerá, una vez a la semana, a los alumnos un taller de meditación, escritura, entre otros, para dar una guía a los alumnos. Con el tiempo la frecuencia de los talleres disminuirá.

Inicio de actividad física seleccionada.

Docentes:

Continuación de cátedras de pedagogía y sesiones de terapia si así lo desea.

Semanas 7 – 12: Evaluación y ajustes iniciales**Estudiantes:**

Encuestas y retroalimentación sobre las actividades

Autoevaluaciones y realizar los respectivos cambios, tanto en el proceso holístico como en el proceso musical, si es necesario.

Docentes: revisión y ajustes basados en la interacción con los estudiantes.

Fase 3: Desarrollo y Fortalecimiento (Semestres 3-6)

Semestres 3 – 4 Consolidación de hábitos

Estudiantes: fortalecimiento de actividades autónomas, introducción de nuevas técnicas de meditación.

Se requieren espacios de interacción y apoyo entre los estudiantes sin los docentes, con el fin de hablar de sus experiencias y sus proyectos e ideas entre ellos.

Docentes:

Continuación de cátedras de pedagogía, introducción de nuevas estrategias didácticas

Semestres 5-6: Evaluación intermedia

Estudiantes: evaluación del impacto en el bienestar y rendimiento académico.

¿Cómo están?, ¿cómo van con las herramientas de manera autónoma?, ¿qué tal va el proceso musical?

Docentes: evaluación de la influencia pedagogía en los estudiantes.

Fase 4: expansión

Semestre 7: ampliación del programa

Estudiantes: introducción de talleres especializados (salud mental, técnicas avanzadas de meditación, talleres más avanzados de yoga).

Talleres de pedagogía para estudiantes para que puedan aplicarlo a sus futuros alumnos.

Docentes: talleres avanzados en pedagogía emocional y terapia.

Semestre 8: ajustes y mejoras.

Estudiantes: ajustes basados en la evaluación continua, incorporación de nuevas actividades recreativas y sociales.

Charlas informativas sobre las posibilidades que hay luego de graduarse, así como rutas opcionales, entre otros.

Docentes: adaptación de estrategias pedagógicas según las necesidades emergentes

Fase 5: Consolidación final y Planificación Futura (Semestres 9-10)

Semestre 9: Evaluación final del programa:

Estudiantes: evaluación integral del bienestar y desarrollo personal adicional al musical.

Docentes: evaluación del impacto en la enseñanza y relación con los estudiantes.

Semestre 10: preparando el siguiente ciclo

Estudiantes: preparación para la transición al próximo nivel educativo o profesional.

Revisión y reconocimiento de todo lo aprendido.

¿Cómo se podría realizar más fácil la transición?

Docentes:

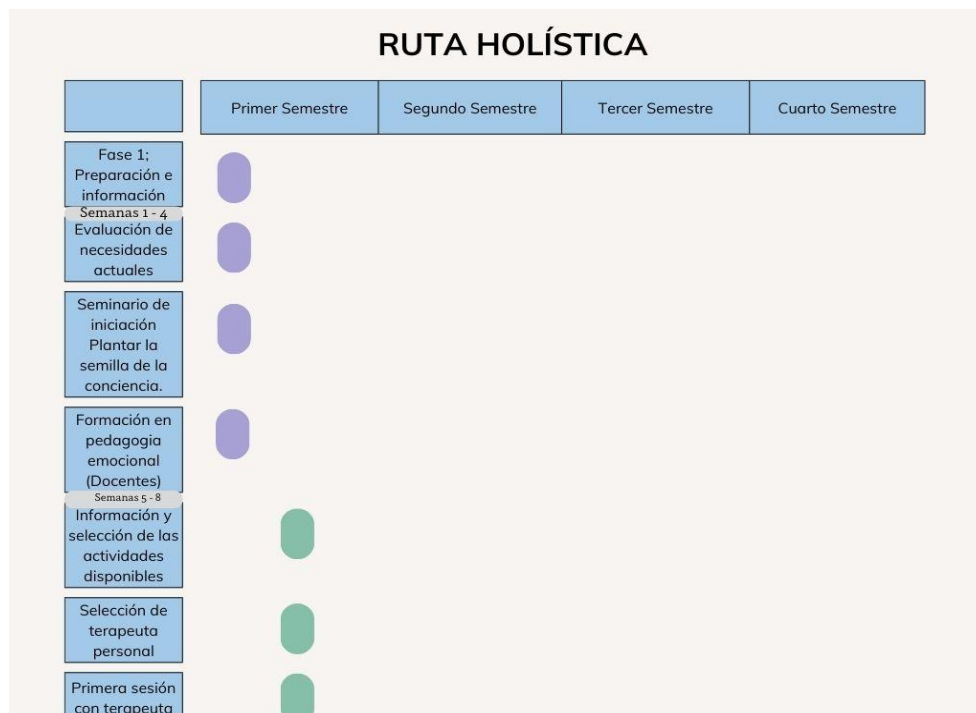
Planificación para el próximo grupo de estudiantes según las lecciones aprendidas.

Elementos continuos:





- **Terapia (estudiantes y docentes):** disponible en cualquier momento según necesidad.
- **Uso de herramientas holísticas (estudiantes):** constante
- **Ejercicio físico**

- **Talleres adicionales de pedagogía y conciencia emocional (docentes):** disponible de manera frecuente.
- **Talleres y visitas:** visitas de personas que quieran compartir su experiencia personal relacionado con el tema.

Diagrama



RUTA HOLÍSTICA

	Primer Semestre	Segundo Semestre	Tercer Semestre	Cuarto Semestre
Charla informativa sobre organización				
Información sobre la importancia de las actividades de los estudiantes (docentes) <small>Semanas 9 - 12</small>				
Introducción a las actividades diarias				
Cátedras de comunicación y pedagogía y (Docentes)				









RUTA HOLÍSTICA

	Primer Semestre	Segundo Semestre	Tercer Semestre	Cuarto Semestre
<small>Semanas 1 - 6</small>				
Introducción a las actividades diarias		●		
Inicio de actividad física seleccionada		●		
Continuación de cátedras de pedagogía y sesiones de terapia si así lo desea (Docentes)		●		
<small>Semanas 7 - 12</small>				
Evaluación y ajustes iniciales		●		
Revisión y ajustes (docentes)		●		






RUTA HOLÍSTICA

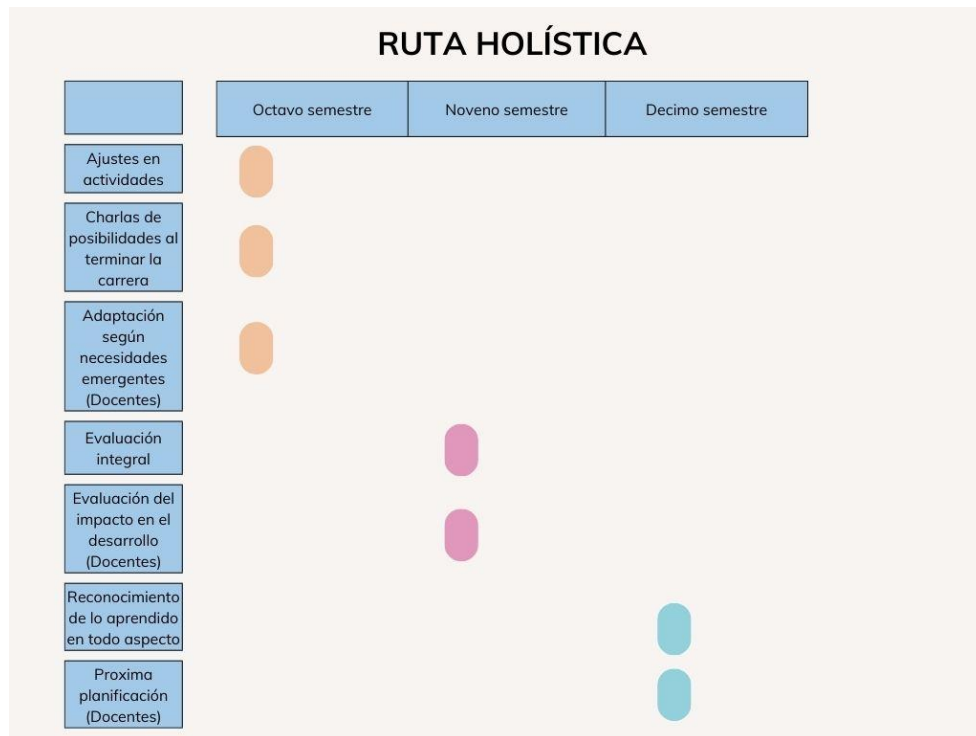
	Primer Semestre	Segundo Semestre	Tercer Semestre	Cuarto Semestre
<small>Semanas 1 - 6</small>				
Introducción a las actividades diarias		●		
Inicio de actividad física seleccionada		●		
Continuación de cátedras de pedagogía y sesiones de terapia si así lo desea (Docentes)		●		
<small>Semanas 7 - 12</small>				
Evaluación y ajustes iniciales		●		
Revisión y ajustes (docentes)		●		
<small>Semestres 3 - 4</small>				
Fortalecimiento y revisión de actividades autónomas				●

RUTA HOLÍSTICA

	Primer Semestre	Segundo Semestre	Tercer Semestre	Cuarto Semestre
Introducción a nuevas técnicas de meditación				
Comienzo de espacios de apoyo entre estudiantes				
continuación cátedras de pedagogía, implementar nuevas formas.				

RUTA HOLÍSTICA

	Quinto semestre	Sexto semestre	Septimo semestre	Octavo semestre
Evaluación de impacto				
Evaluación de influencia (docentes)				
Talleres avanzados				
Pedagogía para estudiantes				
Talleres avanzados (Docentes)				



BIBLIOGRAFÍA

- Adler, N.E., & Rehkopf, D.H. (2008). U.S. disparities in health: descriptions, causes, and mechanisms. *Annu Rev Public Health*, 29, 235-52. 10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090852. PMID: 18031225.
- Banks, J. (2014). *An Introduction to Multicultural Education*. Pearson Education.
- Clear, J. (2020). *Hábitos atómicos*. Diana.
- Gick, M. L. (2012). Singing, health and well-being: A health psychologist's review. *Psychomusicology: Music, Mind and Brain*, 21(1-2), 176–207. <https://doi.org/10.1037/h0094011>
- Gross, S.A., & Musgrave, G. (2016). *Can Music Make You Sick? Music and Depression*. University of Westminster.
- Kaschub, M. (2002). Defining emotional intelligence in music education. *Arts Education Policy Review*, 103(5). <https://doi.org/10.1080/10632910209600299>
- Lazarus, R. S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39–63). Human Kinetics.
- Loveday, C., Musgrave, G., & Gross, S.A. (2023). Predicting anxiety, depression and wellbeing in professional and nonprofessional musicians. *Psychology of Music*, 51(2), 508-522. <https://doi.org/10.1177/03057356221096506>
- Meneses, M. L. (2011). El rescate de los valores humanos en la formación del músico. *Revista Educación*, 21(1), 81–89. <https://doi.org/10.15517/revedu.v21i1.6870>
- Montero, R. (2022). *El peligro de estar cuerda*. Seix Barral.
- Musgrave, G. (2023) Music and Wellbeing vs. musicians' wellbeing: examining the paradox of music-making positively impacting wellbeing, but musicians suffering from poor mental health. *Cultural Trends*, 32. <https://doi.org/10.1080/09548963.2022.2058354>
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2001). *To be happy or to be self-fulfilled: A review of Research on hedonic and eudemonic*. s/e.

- Sandgren, M (2005). *Becoming and being an opera singer: Health, personality, and skill* [Stockholm University]. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:194013/FULLTEXT01.pdf>
- Williamon, A., & Thompson, S. (2006). *Awareness and incidence of health problems among conservatoire students*. Sage Publications.