

**LA POSTURA, UN ELEMENTO FUNDAMENTAL EN EL APRENDIZAJE DEL  
VIOLÍN:**

**Estrategia metodológica propioceptiva enfocada al manejo de la postura corporal en  
estudiantes de violín del centro de interés del grado tercero del Liceo Moderno León Báez**

**Trabajo de grado para optar por el título de Licenciado en Música**

**Luis Alejandro Guzmán Galindo**

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Artes**

**Semillero en Formación de Investigación Artística en Música de la UPN**

**Licenciatura en Música**

**Bogotá – Colombia**

**2025**

# **LA POSTURA, UN ELEMENTO FUNDAMENTAL EN EL APRENDIZAJE DEL**

## **VIOLÍN:**

**Estrategia metodológica propioceptiva enfocada al manejo de la postura corporal en  
estudiantes de violín del centro de interés del grado tercero del Liceo Moderno León Báez**

**Luis Alejandro Guzmán Galindo**

**Código: 2016275019**

**Correo institucional: [laguzmang@upn.edu.co](mailto:laguzmang@upn.edu.co)**

**Asesor metodológico:**

**Manuel Antonio Hernández Martínez**

**Asesora específica:**

**Jenny Lorena Méndez Vargas**

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Artes**

**Semillero en Formación de Investigación Artística en Música de la UPN**

**Licenciatura en Música**

**Bogotá – Colombia**

**5 de agosto de 2025**

## **Agradecimientos**

Quisiera comenzar expresando mi más sincero agradecimiento a mis asesores de tesis en el último año, la maestra Jenny Lorena Méndez, por brindarme guía con sus conocimientos, paciencia y acompañamiento incondicional para lograr la realización de esta investigación. Su apoyo no sólo aportó claridad en el área académica, si no también estuvo ahí en los momentos de quiebre. Su fe y confianza en mis capacidades, me motivó a no desistir y enfrentar los desafíos.

Al maestro Manuel Hernández, por su buena acogida en espacio de clase y su disposición siempre presta a ayudar en lo concerniente a la tesis de grado. Al maestro Henry Roa, por sus aportes e ideas valiosas durante los inicios de la investigación. A mi maestro de instrumento, José Ricardo por su acompañamiento desde el inicio en mi paso por la universidad, por cultivar en mi la curiosidad, por ser un buen educador, amigo, colega y, antes que nada, un ser humano.

A mi familia, especialmente a mi padre, le agradezco por ser un ejemplo de vida para salir adelante ante las adversidades, así como su compañía en cada paso desde el inicio de este camino hasta el día de hoy. A mi madre, por ser una compañía infaltable desde la conciencia universal y brindarme el amor por la música y la educación musical desde antes de nacer. A mi hermana, por su apoyo incondicional ante cualquier situación de adversidad que arribe, por sus palabras de aliento, sus regaños amorosos, y compartir los triunfos. Gracias por ser esa hermana amorosa y protectora. A mi abuela “política” por su compañía, su amistad y apoyo en todas áreas de mi vida, por aceptarme siempre como soy y brindarme su sabiduría. Sin ustedes, este logro no habría sido posible.

A la Universidad Pedagógica Nacional, gracias por brindarme la oportunidad de crecer académica y profesionalmente. Siempre diré que, aunque el camino no ha sido fácil, llegué al

lugar en el que debía estar. Agradecimientos totales también al comité de investigación, su apoyo y disposición fueron importantes para superar las adversidades de este trabajo de grado.

A mi amigos y compañeros, gracias por su compañía en este camino, las experiencias vividas y las palabras de aliento en los momentos de angustia. Gracias por ser mi red de apoyo dentro y fuera de la institución, sin interés de por medio y con la mejor disposición. A mi amiga y colega Blanca y a su familia, por apoyarme a conseguir mis metas, incluso cuando yo no las veía posibles. Sin ustedes no habría sido posible la culminación de este proyecto.

Agradezco inmensamente al rector de la institución educativa donde se realizó la aplicación de esta propuesta, por brindarme la oportunidad de poner en práctica todo lo aprendido en mi paso por la universidad y en mi camino como violinista, músico y ser humano.

Finalmente, agradezco a todos los amigos, colegas y colaboradores que participaron en esta investigación. Su ayuda en la recopilación de datos, material bibliográfico, revisiones del trabajo y palabras de aliento, enriquecieron este proyecto como no lo habría imaginado. Este trabajo de grado es el resultado de mucho tiempo, dedicación y esfuerzo colectivo, sin su apoyo no habría sido posible su realización.

A todos, gracias por dejar su granito de arena en mi camino.

## Tabla de contenido

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Agradecimientos                             | 3  |
| Tabla de contenido                          | 5  |
| Introducción                                | 9  |
| Capítulo I                                  | 12 |
| Aspectos Generales de la Investigación      | 12 |
| Planteamiento del Problema                  | 12 |
| Descripción de la situación problema        | 12 |
| Identificación del problema                 | 14 |
| Pregunta de Investigación                   | 16 |
| Objetivos                                   | 16 |
| Objetivo General                            | 16 |
| Objetivos Específicos                       | 16 |
| Justificación                               | 17 |
| Capítulo II                                 | 19 |
| Marco Teórico                               | 19 |
| Antecedentes Investigativos                 | 19 |
| Referencias Conceptuales                    | 24 |
| El papel del cuerpo en la educación musical | 24 |
| El cuerpo en la ejecución del Violín        | 31 |
| Capítulo III                                | 44 |
| Marco Metodológico                          | 44 |
| Enfoque investigativo                       | 44 |
| Tipo de investigación                       | 46 |

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Caracterización de la población                  | 47 |
| Instrumentos de indagación                       | 49 |
| Desarrollo metodológico                          | 50 |
| Encuestas a docentes                             | 52 |
| Diagnóstico poblacional                          | 56 |
| Resultados del diagnóstico                       | 60 |
| Diseño de Talleres                               | 62 |
| Aplicación de los talleres                       | 65 |
| Taller 1 – 4 de octubre, 2024                    | 71 |
| Taller 2 – 16 de octubre, 2024                   | 72 |
| Taller 3 – 23 de octubre, 2024                   | 73 |
| Taller 4 – 30 de octubre, 2024                   | 74 |
| Taller 5 – 6 de noviembre, 2024                  | 75 |
| Taller 6 – 15 de noviembre, 2024                 | 76 |
| Taller 7 – 16 de noviembre, 2024 (Muestra final) | 76 |
| Análisis general por categorías                  | 77 |
| 1. Postura corporal                              | 77 |
| 2. Propiocepción y equilibrio                    | 79 |
| 3. Autoimagen y hábitos                          | 80 |
| 4. Disposición y ambiente                        | 80 |
| Conclusiones                                     | 82 |
| Reflexión personal                               | 86 |
| Referencias Bibliográficas                       | 88 |
| Bibliografía                                     | 92 |



## Figuras

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Figura 1 <i>Verticalidad</i>                    | 27 |
| Figura 2 <i>Estabilidad de la Pelvis</i>        | 28 |
| Figura 3 <i>Violín de bolsillo</i>              | 33 |
| Figura 4 <i>Medidas del violín moderno</i>      | 33 |
| Figura 5 <i>Viola di Braccio</i>                | 34 |
| Figura 6 <i>Violoncello</i>                     | 35 |
| Figura 7 <i>Cuerdas frotadas</i>                | 35 |
| Figura 8 <i>Partes del violín</i>               | 37 |
| Figura 9 <i>Mapa de desarrollo metodológico</i> | 51 |

## Tablas

|                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1 <i>Resultados de la encuesta realizada a profesores de violín con experiencia</i>                 | 52 |
| Tabla 2 <i>TABLA DE DIAGNÓSTICO</i>                                                                       | 58 |
| Tabla 3 <i>Diseño y planeación de las sesiones de clase con los ejercicios de las técnicas corporales</i> | 63 |
| Tabla 4 <i>Aplicación de los ejercicios planteados en el diseño en las sesiones de clase</i>              | 66 |

## Introducción

El aprendizaje de la música instrumental tiene muchas implicaciones, tener disponible el instrumento elegido, dedicar tiempo a la práctica en casa, aprender sobre la historia de este. En algunos casos se elige un instrumento por un interés o un gusto particular, en otras situaciones donde se es parte de un proyecto musical los profesores son los encargados de emparejar a cada estudiante con un instrumento, estos se pueden guiar por el gusto del estudiante, edad, tamaño, complexión, o simplemente la disponibilidad que se tenga en ese momento.

El grupo focal que aborda esta investigación es un grupo de nueve estudiantes de grado tercero del Liceo Moderno León Báez, que inician su proceso de aprendizaje instrumental con el violín. Este grupo se genera gracias al espacio que se denomina “centro de interés”, que busca enriquecer la formación de los estudiantes por medio de espacios formativos adicionales al pensum del colegio, los cuales son: danzas, deportes, banda, arte, teatro, coro y violín. Dicho espacio fue creado en el año 2018 por iniciativa de la docente de ese momento y el apoyo del rector actual del colegio que desde el año 2017 ejerce su puesto como director del colegio. (*Liceo Moderno León Báez | Nosotros, 2023*)

El objetivo de esta investigación es comprobar a través de una propuesta metodológica que la postura corporal en la ejecución del violín es un factor de suma importancia para el disfrute y el buen desarrollo del aprendizaje, así mismo demostrar la importancia de abordar este aspecto desde el inicio del proceso instrumental.

Asumir posturas desequilibradas que buscan compensar las fuerzas ejercidas al colocarse un violín durante periodos prolongados de tiempo, suele generar dolores o molestias a corto, mediano o largo plazo, si no se realiza este ejercicio de manera consciente y responsable con el cuerpo, con supervisión de un profesional en el área o maestro de instrumento.

Esto se puede ver reflejado en dolores musculares producidos por desequilibrio del peso en el cuerpo, dolor en articulaciones como la muñeca, hombros, cuello o en la espalda por nombrar algunos, o incluso lesiones musculoesqueléticas producidas por descuido de lo mencionado anteriormente. También puede generar frustraciones, desinterés, falta de motivación. Partimos del principio mencionado por Hoppenot en *El violín interior*, “*el violín debe adaptarse al cuerpo, como si fuese una extremidad de este y, no al contrario, el cuerpo adaptarse al violín.*” (2002)

La forma para abordar la postura corporal en esta investigación fue a través de la conciencia del sentido de la propiocepción, parafraseando el Blog de Traumatología Deportiva *le proporciona al cuerpo humano la capacidad de saber en qué lugar está cada parte de él y hacer movimientos voluntarios o involuntarios, acto reflejo para proteger al cuerpo de lesiones* (Sastre, 2019, párr.1).

Se creó un cuestionario dirigido a profesores de violín titulados y músicos profesionales para tener un sondeo de la relevancia del tema en el contexto elegido, que fue la ciudad de Bogotá, con estudiantes que inician su proceso instrumental, que tengan relación con la población escogida para realizar esta investigación.

Como temas que surgieron de las encuestas, se decidió investigar sobre los planteamientos de sentidos somáticos como la propiocepción y los ejercicios de técnicas y metodologías de educación corporal aplicadas al contexto musical. Junto al diagnóstico realizado en el grupo focal se inició el proceso de diseño de tres sesiones de diagnóstico, (contando que en la segunda sesión los estudiantes desarrollaron su primera muestra pública del proceso), siete talleres para aplicar ejercicios al inicio de cada sesión de clase, que permitan generar mayor conciencia en el manejo de la postura corporal en los estudiantes de violín del centro de interés del grado tercero del Liceo Moderno León Báez.

Con esta investigación se busca brindar algunos fundamentos y ejercicios adecuados para brindar bienestar en el aprendizaje de sus estudiantes. Elementos necesarios para que los músicos que enseñan este instrumento conozcan la importancia del manejo de la postura y la conciencia corporal con y sin el instrumento, ya que muchos de los problemas de salud que surgen en el día a día se deben a que ignoramos la importancia de cuidar el cuerpo como primer instrumento.

*“Los antropólogos opinan que la música es un fenómeno de carácter social cuyo poder sobre nosotros es evidente y al que en ocasiones se atribuye un valor terapéutico.”* Rosset y Odam, (2010). p.79

## Capítulo I

### Aspectos Generales de la Investigación

#### Planteamiento del Problema

##### *Descripción de la situación problema*

La postura corporal ha adquirido mayor relevancia en la enseñanza y el aprendizaje instrumental en los últimos años, ya que una ejecución inadecuada puede generar tensiones y lesiones a largo plazo. Para abordar este problema, se ha considerado el uso de estrategias pedagógicas basadas en la propiocepción.

Para referirse a la propiocepción primero hay que tener claro que es “el sentido que nos proporciona la capacidad de detectar el movimiento y la posición de las articulaciones. La propiocepción ayuda a mejorar la fuerza, coordinación, equilibrio, estabilidad, alineación ósea y activación muscular” (Meeder, 2022, p. 24). Este permite al ser humano saber exactamente dónde está cada parte del cuerpo y los movimientos de los músculos de manera consciente e inconsciente que se realizan en actividades cotidianas como caminar, correr, entre otras. De igual manera, se refleja en el aprendizaje de un instrumento a medida que se adquieren habilidades interpretativas.

Para educadores y escuelas de violín la postura corporal ha sido un elemento fundamental ya que:

El conocimiento y funcionamiento del cuerpo es vital para mejorar la calidad de nuestro arte y cuanto más conocimiento se tenga de los sistemas que lo constituyen, ... mejor desempeñaremos nuestra profesión y mejor podemos transmitir y ayudar a nuestros alumnos para que toquen con una postura adecuada y sin dolor su instrumento en particular. Bodor A.T. (2019-2020).

Existen técnicas de educación corporal, las cuales hablan sobre el manejo óptimo del cuerpo en la ejecución musical e instrumental, algunas de estas son: Técnica Alexander, método Feldenkrais y método Dalcroze. En el aprendizaje del violín encontramos a Dominique Hoppenot quien a través de su libro “*El violín interior*” recopila información basada en su experiencia como docente sobre el manejo del cuerpo con relación a este instrumento.

A lo largo del tiempo se ha demostrado que el aprendizaje del violín no solo es una experiencia valiosa, sino que también conlleva el desarrollo de habilidades fundamentales. Entre ellas se encuentran adquirir hábitos de estudio, la disciplina, la educación auditiva, la teoría musical, el manejo de las emociones y, especialmente, el control del cuerpo durante la ejecución del instrumento para “reducir al mínimo el gasto energético” López M. (2015, p.17).

Cuando se observa la postura corporal de los violinistas, en ocasiones se puede evidenciar jorobas, alteraciones en la línea corporal o incluso excesiva rigidez y tensión en la postura, que conllevan lesiones a mediano y largo plazo, lo que causa efectos significativos en el bienestar del individuo y en su motivación por aprender un instrumento musical, lo cual también puede provocar deserción del proceso instrumental.

“El violín debe sentirse como una extensión del cuerpo del ejecutante” (Hoppenot, 2002). Sin embargo, desconocer esta conexión, pensar y sentirlos como dos elementos ajenos, puede llegar a afectar extremidades o articulaciones que son empleadas en la ejecución de este instrumento. Para reducir este tipo de molestias, se han creado accesorios como almohadillas, mentoneras ajustables y soportes extensibles que adaptan el instrumento a la configuración corporal del individuo. No obstante, el uso inadecuado de estos elementos también puede causar dolores o lesiones a mediano o largo plazo.

Un aspecto clave en el aprendizaje del violín es la afinación porque al ser un instrumento no temperado (sin trastes en el diapasón), depende “esencialmente del sentido del tacto en

combinación con el oído...Los dedos a su vez, aprenden asumir, a través del tacto, su posición y extensión correctas” (Rodríguez Aranda, 2019). Por lo tanto, una postura inadecuada o una falta de propiocepción pueden interferir con la precisión de la afinación, dificultando el desarrollo de la memoria muscular y la correcta ubicación de los dedos sobre el diapasón.

Lo anterior se relaciona directamente con el tema de la propiocepción, ya que al ser un instrumento de cuerda frotada (que produce el sonido característico del violín al hacer fricción de las cerdas del arco con las cuerdas), sin la coordinación del movimiento del brazo derecho con la articulación del movimiento de los dedos de la mano izquierda (que establecen las alturas del sonido) para producir los sonidos que requiere una adecuada ejecución musical, la duración, la altura y la intensidad, incluso el timbre, termina generando un sonido que no es claro, lo que sin duda perjudica la ejecución. Según (Hoppenot, 2002) las sensaciones del cuerpo son fundamentales para disfrutar de cualquier actividad que estemos realizando que implique el movimiento.

### ***Identificación del problema***

Actualmente, la formación en un instrumento musical es fundamental en la educación artística, especialmente para quienes desean desarrollar su sensibilidad musical. “La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes (...).” (Ley 115, 1994, p.1). Sin embargo, las artes siguen siendo un área de formación a la que se le da poca importancia en algunas instituciones educativas formales. Por esta razón, el aprendizaje de un instrumento musical se ha trasladado a espacios alternativos como escuelas de formación artística, centros culturales, academias, cursos de extensión, centros orquestales locales y clases extracurriculares en instituciones públicas y privadas. Estos espacios buscan

acercar la música a niños y jóvenes interesados en este medio de expresión artística y de aprovechamiento del tiempo libre. Según la Ley 115:

En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatoria en los niveles de la educación preescolar, básica y media cumplir con: [...] b) El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo. (1994, p.4)

Por lo anterior, la institución donde se encuentra el grupo focal elegido para el desarrollo de esta investigación es el colegio Liceo Moderno León Báez “Institución educativa privada, confesionalmente católica”, que busca por medio de proyectos transversales como los Centros de Interés (CI), una propuesta empleada por varios años. Busca brindar y complementar la formación de los estudiantes, el derecho a la recreación y aprovechamiento del tiempo libre. “El estudio de estos temas y la formación en tales valores, [...] no exige asignatura específica. Esta formación debe incorporarse al currículo y desarrollarse a través de todo el plan de estudios.” Ley 115 (1994, p.5)

El aprendizaje del violín requiere un equilibrio entre técnica, postura y conciencia corporal. Sin embargo, se ha identificado que los estudiantes del centro de interés de violín del Liceo Moderno León Báez presentan dificultades en el manejo de la postura corporal durante la ejecución del instrumento. Estas dificultades pueden generar tensión, incomodidad e incluso lesiones a mediano y largo plazo, afectando el desempeño musical y la motivación del estudiante.

Dado lo anterior, surge la necesidad de implementar una estrategia pedagógica que combine la propiocepción con las técnicas y metodologías mencionadas anteriormente, para mejorar la postura en la ejecución del violín en los estudiantes del LMLB. Esta investigación buscará evaluar el impacto de dicha estrategia en el desarrollo técnico, la comodidad postural y la

experiencia musical de los estudiantes, con el objetivo de optimizar su proceso de aprendizaje y evitar posibles lesiones.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo propiciar el manejo de la postura corporal saludable en los estudiantes de violín de grado tercero del Liceo Moderno León Báez a través de la implementación de una estrategia pedagógica propioceptiva?

### **Objetivos**

#### ***Objetivo General***

Propiciar el manejo de la postura corporal saludable en la ejecución del violín por medio de la propiocepción en un grupo de estudiantes del grado tercero del Liceo Moderno León Báez.

#### ***Objetivos Específicos***

- Indagar el nivel de propiocepción corporal de los estudiantes del grado tercero del centro de interés de violín del LMLB.
- Identificar las técnicas de educación corporal que serán implementadas en la propuesta metodológica.
- Implementar una serie de talleres con base a las técnicas y ejercicios que aporten al desarrollo de la propiocepción en la postura corporal de los estudiantes del grado tercero del centro de interés de violín del LMLB.
- Comprobar el impacto de la propuesta implementada en los estudiantes del grado tercero del centro de interés de violín del Liceo Moderno León Báez.

## **Justificación**

Para tocar un instrumento musical lo primero que se necesita y se debe tener en cuenta es el cuerpo. “Es innegable que un músico que se siente a gusto con su cuerpo posee un rendimiento superior además de una mayor musicalidad, siendo perjudicial la inconsciencia y la tensión para la obtención de buenos resultados.” (Gañan, 2023, p. 17).

Para cualquier actividad que tenga un nivel de exigencia como lo es la ejecución de un instrumento musical, se necesita un acondicionamiento en los grupos musculares y articulares que se emplean para esta. Por esto, el aprendizaje del violín implica tener una conciencia corporal que permita que el músico esté en condiciones ideales para interpretar su instrumento. Por lo tanto, la presente investigación, busca optimizar la enseñanza del violín partiendo de la propiocepción, de métodos y metodologías donde se priorice el cuerpo para evitar problemas posturales y lesiones en etapas iniciales de formación instrumental musical.

Todos los músicos profesionales, intermedios y principiantes usan su cuerpo para poder ejecutar piezas, obras o canciones. Para esto se debe ser consciente de: la postura que implica la ejecución del violín, la respiración, y la función que cumple cada una de las partes del cuerpo implicadas en la interpretación instrumental.

Esta investigación busca que los actores implicados en ella solucionen deficiencias en la postura y corrijan tensiones por el uso de una técnica inadecuada, además de generar una mayor conciencia sobre el manejo de su cuerpo tanto en sus procesos musicales como en su vida cotidiana, buscando así, que influya positivamente en su bienestar personal.

Por otra parte, conocer en mayor medida los planteamientos de la propiocepción y la ergonomía del cuerpo en la ejecución instrumental posibilita, que sean tomadas y priorizadas en las estrategias pedagógicas aplicadas a la enseñanza del violín desde las primeras lecciones.

además, de visibilizar la importancia del cuerpo entre los estudiantes y maestros del área de violín dentro y fuera de la institución donde se realiza directamente esta investigación.

Así mismo, esta investigación contribuye directamente a la propuesta educativa del Liceo Moderno León Báez, mejorando la postura y la conciencia corporal durante la ejecución del violín, reduciendo el riesgo de lesiones a mediano y largo plazo, aumentando el bienestar y el disfrute de la práctica musical de los estudiantes del centro de interés. Que genera, además, una posible influencia en la motivación y en el desempeño de los estudiantes.

Esta investigación puede adaptarse a la enseñanza de otros instrumentos especialmente los de la familia de las cuerdas frotadas y producir un impacto con posibles réplicas en otros contextos de educación y programas de enseñanza musical. De igual manera, se puede realizar la aplicación de esta propuesta en otros centros de interés musical y ser un aporte a las estrategias innovadoras para la enseñanza del violín en contextos escolares.

Por último, al autor de este trabajo se le permitirá desarrollar habilidades en la investigación pedagógica musical. De igual manera, permite enlazar inquietudes que tienen origen desde la experiencia del proceso personal de aprendizaje musical previo, con los conocimientos aprendidos durante la formación de estudios superiores y tener un acercamiento a los planteamientos que buscan abordar la postura corporal en el aprendizaje de la ejecución del violín. Esto será de gran importancia para proyectos educativos futuros. Igualmente, le permitirá mejorar en sus estrategias como docente y aplicar herramientas innovadoras en la enseñanza del violín. Aumentará su capacidad de identificar y corregir problemas posturales desde un enfoque técnico y consciente.

## Capítulo II

### Marco Teórico

#### Antecedentes Investigativos

A continuación, se exponen los antecedentes investigativos. Estos ofrecen un panorama sobre los estudios realizados en el aprendizaje del violín en etapas iniciales y la relevancia del manejo del cuerpo consciente en el aprendizaje de este instrumento. Los referentes recolectados serán empleados como base y análisis teórico de esta investigación.

El primer antecedente es la ponencia realizada por José Fernando Macas Cabrera y Mauricio Sani Buenaño titulada, *La conciencia corporal en el aprendizaje de la música en el marco del 4to Congreso Internacional de Ciencias de la Pedagogía* de Ecuador en el año 2018. Busca entregarle a estudiantes y maestros de música perspectivas prácticas, por medio de planteamientos de pensadores del siglo XX, para que logren una correcta postura corporal y de esta manera mostrar la importancia de la conciencia corporal en las etapas preparatorias básicas del estudiante logrando optimizar el proceso de aprendizaje a corto, mediano y largo plazo, integrando la técnica instrumental académica, el aprestamiento corporal y la relación consciente cuerpo-mente. (Macas & Sani, 2018)

Este trabajo refuerza las bases de esta investigación con los planteamientos y técnicas que desarrollan la conciencia corporal, que a la vez evidencian, la importancia de esta en la etapa inicial de los procesos musicales instrumentales.

El siguiente antecedente es el trabajo de tesis doctoral de Alicia Peñalba Acitores, realizado en La Universidad de Valladolid titulado, *“El cuerpo en la interpretación musical”* en el año 2008.

La problemática sobre la que se desarrolla la investigación es remarcar la importancia del cuerpo en la ejecución musical, pero también ir más allá y visibilizar que el cuerpo no interviene

sólo en lo que es visualmente evidente, como movimientos de las manos, tronco, cabeza, gestos faciales, sino también en, las sensaciones que percibe el cuerpo y que guarda en la memoria como recurso para ejecutar una pieza o desarrollar una jornada de estudio. La propuesta de Peñalba se aplica a través de cuatro niveles: programación motora, producción sonora, la relación entre percepción y acción, y el almacenamiento.

La investigación de Peñalba Acitores aporta a esta investigación, elementos teóricos y filosóficos novedosos, con respecto a la teoría del movimiento durante la ejecución instrumental. Dichos elementos aportan argumentos para propiciar una conciencia corporal por medio de la propiocepción, que permita hacer de la ejecución del violín lo más natural, cómoda y saludable posible (Eutonía).

El tercer antecedente es la tesis de grado titulada, *Aproximación saludable a la práctica y la interpretación del violín: recursos físicos mentales y técnicos para evitar o superar lesiones musculares*, realizado por Luis Fabián Andrés Jiménez Londoño en la Pontificia Universidad Javeriana en el 2019. Esta investigación busca explicar las causas de las enfermedades físicas más comunes en la ejecución del violín, y reunir diferentes estrategias metodológicas para prevenir o superar lesiones físicas y psicológicas, que pueden surgir en la formación del violinista profesional con base en la experiencia personal del autor con el instrumento.

Este trabajo aporta a esta investigación evidencia sobre las implicaciones que trae priorizar el virtuosismo sobre el bienestar físico y mental del intérprete. De igual manera brinda técnicas de educación corporal para evitar lesiones y dolores músculo-esqueléticos basado en la técnica Alexander, prácticas como el Yoga, la meditación, la respiración, el calentamiento y el estiramiento.

El próximo antecedente corresponde a una tesis de pregrado elaborada por Andrés Felipe

Moreno, titulada *Un cuerpo empoderado. Aportes de la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino en el acondicionamiento físico y postural del cantante en formación de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional* en el año 2020.

Moreno brinda herramientas para el manejo del cuerpo, el manejo del estrés y la concentración para dominar los nervios en el escenario y agrega tips de diferentes prácticas como lo son el yoga y la meditación. El mismo, menciona la importancia de antecesores que han dado relevancia al apropiado uso del cuerpo en la educación y ejecución musical, como Zoltan Kodaly, Jaques Dalcroze y lo relaciona con la metodología del entrenamiento funcional de Edgar Lopategui.

Este trabajo es relevante para la investigación en curso, porque nos permite pensar en el reconocimiento del cuerpo como eje central de la actividad musical, la importancia que tiene el ejercicio consciente y los beneficios que trae consigo esta práctica añadida a la rutina musical, utilizando como referente el entrenamiento funcional y aplicándolo a la práctica de la academia y a estudiantes universitarios.

Al ser enfocado en optimizar la puesta en escena, le agrega un plus, para aplicarlo a otros instrumentistas, en este caso ejecutantes del violín. Este trabajo también aporta elementos valiosos en el diseño metodológico escogido, que es exploratorio con fines propositivos, ya que comparte similitudes en el planteamiento de la investigación de este trabajo, al tener una triangulación de la información entre teorías de educadores musicales, con una teoría corporal como la de E. Lopategui y su aplicación a la población específica escogida.

El quinto antecedente corresponde a un artículo llamado *Problemas técnicos en iniciación al violín: un estudio exploratorio en el aula con alumnos preescolares de 4 y 5 años*

publicado en la Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical que se basa en los resultados de la Tesis Doctoral de la Universidad de Valencia, España, escrito por Macián-González y Tejada (2018). El mencionado artículo, tuvo como objetivo resaltar las dificultades en la primera etapa de aprendizaje del violín en niños de 4 y 5 años y prevenir desde el inicio futuras lesiones, causadas por malos hábitos y errores que se comenten dentro de la práctica de este instrumento.

La relevancia de este artículo para esta investigación está en que, permite tener una idea de cómo abordar el tema de la postura corporal en la ejecución del violín, enfocado en los primeros momentos de aprendizaje del instrumento en edades tempranas y brinda referentes en los temas a tratar en el marco teórico de esta investigación.

El sexto antecedente fue elaborado por Leyre Jáuregui Hernández, titulado *Aspectos de la educación postural en la sujeción del instrumento: implicaciones y prevención para violinistas y violistas* en la Universidad de Valladolid en el año 2018. La investigación de Jáuregui buscó exponer la importancia de una educación sobre la salud postural en la formación de instrumentistas en el violín y la viola. Evidencia la importancia del cuerpo como primer instrumento para una ejecución adecuada. El autor se basa en la experiencia de compañeros de carrera y la propia, para buscar respuesta a la pregunta de “¿Por qué no nos encontramos cómodos sujetando el instrumento?”, se centra en el agarre del instrumento que relaciona el hombro y el cuello, y si los aditamentos que han surgido, almohadillas, soportes, dan una solución a la postura del violinista y violista.

Este trabajo de investigación brinda términos que sirven para entender el funcionamiento de accesorios ajenos al instrumento y su funcionalidad en el intérprete, el tono muscular ideal para una buena ejecución. Además, aporta ejercicios específicos para la preparación y

enfriamiento previo y/o posterior a la práctica que son aplicados en la estrategia metodológica propuesta.

El último antecedente es de Ashley Meeder, creadora del método *Revincularte*, es un Ebook titulado *El arte de enseñar la conciencia corporal una guía para terapeutas, educadores y maestros*, publicado en el año 2022. Está basado en la experiencia de la autora, durante el diplomado en Vinculación corporal y la investigación que realizó en el East West Somatic Institut en la sede de México y en su trabajo realizado a lo largo de su trayectoria de 12 años como terapeuta corporal.

La propuesta que muestra Meeder está organizada en tres pasos: “La afinación del instrumento, La educación de quien lo va a tocar, la vinculación y la experiencia vivida de la persona” (2022, p.11), pueden ser implementadas en diferente orden, según la necesidad del estudiante, paciente o interesado en aprender sobre la conciencia corporal, esto teniendo en cuenta el nivel de seguridad que tiene cada persona con su cuerpo, el qué hacer o profesión y las experiencias previas (Meeder, 2022). También invita a todos los educadores a iniciar el proceso de enseñanza desde la auto observación, aplicando los principios de educación de conciencia corporal en el diario vivir.

Este trabajo brinda a la presente investigación una perspectiva holística y multidimensional del cuerpo, además ofrece elementos científicos respaldados por la experiencia de la autora. Además, elabora una metodología clara y flexible para la enseñanza de la conciencia corporal a cualquier persona y comprende que cada persona es diferente con necesidades particulares que se va a tener en cuenta en la aplicación de este proyecto.

## Referencias Conceptuales

Esta investigación se desarrolla a partir de planteamientos de la postura corporal en la educación musical y la enseñanza del violín utilizando técnicas y ejercicios corporales como: técnica Alexander, Feldenkraiz, Dalcroze y Hoppenot. Para esto, se explica brevemente la historia del violín haciendo referencia a los cambios que ha tenido a través del tiempo, el papel que cumple la propiocepción y cómo influyen en su ejecución. Además, se toma en cuenta las etapas del aprendizaje musical para comprender el contexto en el cual se hará la aplicación del proyecto.

### *El papel del cuerpo en la educación musical*

El aprendizaje de un instrumento musical conlleva una serie de implicaciones en la postura corporal que deben adoptar para su ejecución. López A. menciona que ‘‘Según Aguado (1995), cuando una determinada postura se automatiza por su repetición constante se instaura los llamados hábitos posturales.’’ (2009) Sin embargo, muchas veces no se tiene en cuenta los fundamentos de la postura corporal y de la higiene postural. Esto conlleva a adoptar hábitos posturales poco saludables producidos por una práctica descuidada en el día a día. Por tal razón, se debe comprender la postura corporal fuera y dentro del instrumento para evitar que dichos hábitos desemboquen en dolores y lesiones músculo-esqueléticos producidas por la práctica instrumental.

**El sentido de la propiocepción.** ‘‘La propiocepción es el sentido que nos proporciona la capacidad de detectar el movimiento y la posición de las articulaciones. La propiocepción ayuda a mejorar la fuerza, coordinación, equilibrio, estabilidad, alineación ósea y activación muscular.’’ Ashley Meeder (2022). Benítez y Poveda aclaran en su artículo, que la propiocepción ocurre por

impulsos nerviosos que se transmiten a través de mecanorreceptores, los cuales activan el control consciente o inconsciente del cuerpo. (2010)<sup>1</sup>

En la ejecución del violín, la propiocepción ejerce un papel importante en la corrección de posturas desequilibradas o fuerzas mal distribuidas en el cuerpo, durante las actividades musicales que realiza el instrumentista. Como soporte de lo anterior, Peñalba dice que: “El conocimiento de la postura y el estado del cuerpo en tiempo real nos permite corregir trayectorias y realizar ligeros ajustes y modificaciones durante el movimiento.” (2018) p.8<sup>2</sup>

**El sentido cinestésico.** Este sentido se encarga de informar al sistema nervioso central de dónde se encuentra cada parte del cuerpo en la realización de un movimiento, lo que permite equilibrar las fuerzas empleadas por los músculos, para llevar a cabo movimientos eficientes.<sup>3</sup> Las señales nerviosas que envían los impulsos nerviosos, mantienen informado al cerebro de cualquier movimiento producido. Crucial para la coordinación, el equilibrio y la postura general. Brennan (2011) p.67

**Postura corporal.** Para entender la técnica utilizada en la ejecución del violín se debe iniciar por explicar qué es la postura corporal. Según Vidal A. explica que para “Kendall (1985) define la postura como la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo

---

<sup>1</sup> BENÍTEZ SILLERO, J. y POVEDA LEAL, J. (2010). La propiocepción como contenido educativo en primaria y secundaria en educación física. Revista Pedagógica Adal, 21, 24-28.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3815429.pdf>

<sup>2</sup> Texto “Cuerpo, música, propiocepciones y experiencia”:  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3243077.pdf>

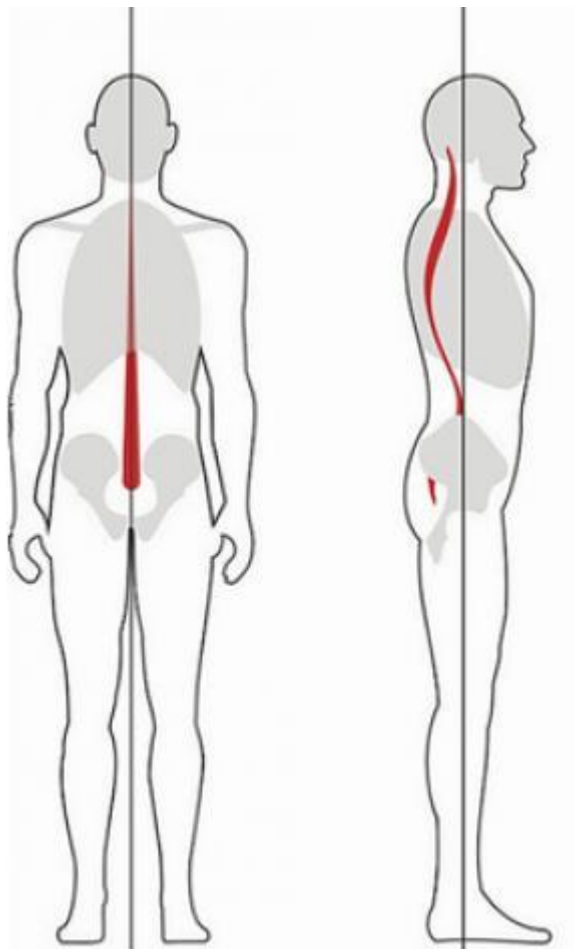
<sup>3</sup> Tomado de la web: <https://educando.edu.do/portal/importancia-los-sentidos-vestibular-cinestesicoen-movimiento/>

humano en todo momento.” (2016) Así mismo, según el artículo *Guía para una buena postura* de MedlinePlus el elemento fundamental para lograr una buena postura corporal es la posición de la columna vertebral, esta se compone de tres curvas naturales ubicadas en “el cuello, en la parte media de la espalda y en la parte baja de la espalda. La postura correcta debería mantener estas curvas, pero no aumentarlas. Su cabeza debe mantenerse erguida sobre sus hombros y sus hombros deben alinearse con sus caderas.” (7 diciembre 2021)

Los Autores Jaume Rosset i Llobet y George Odam en su libro *el cuerpo del músico*, definen que “una postura correcta tiene un carácter individual y se consigue cuando se equilibra adecuadamente el peso del cuerpo. Esto facilita a los músculos sostener el peso de cada una de las partes de tu cuerpo, evita sobrecargas innecesarias y te permite funcionar bien” (p. 33)

Los autores i Llobet y Odam determinan (2010) que la base de la postura se consigue a través de un buen equilibrio (p.33). Existen tres principios generales para cuidar el cuerpo de exigencias y desequilibrios, sobrecargas y estrés innecesarios, estos son: la verticalidad, la estabilidad y el equilibrio muscular articular.

**Verticalidad.** Para encontrar la verticalidad, los autores proponen hacer uso de un espejo de cuerpo completo o pedirle el favor a alguien de que observe su línea corporal cuando se está de pie. Imaginar una línea que atraviesa desde la punta de la nariz hasta el tobillo o la punta de los pies, observar el nivel de los hombros y si la cabeza está descansando sobre estos. Comprobar una postura alineada desde el frente y de espaldas, y de lado identificar que las curvaturas naturales del cuerpo no se encuentren sobrecargadas o evidentemente rectas. (Rosset i Llobet & Odam, 2010, pág. 34)

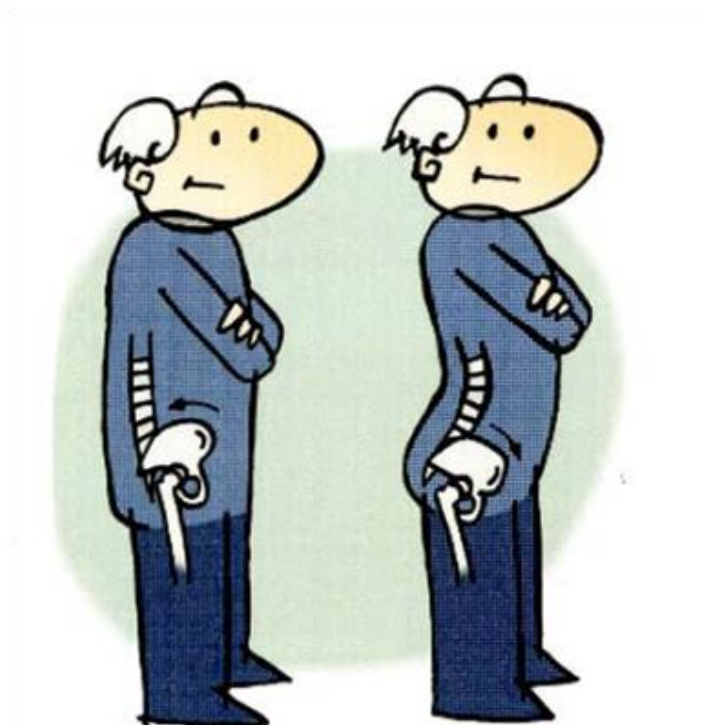
**Figura 1***Verticalidad*

Nota: Tomado de: Vera Salud Pilates. (2014). *Alineación postural de pie*.  
**Verticalidad.** Vera Salud Pilates. <https://www.verasaludpilates.com/la-alineacion-postural-de-pilates/>

**La estabilidad.** Mantener alineados los pies con el ancho de los hombros, repartir el peso del cuerpo entre la punta y el talón, las rodillas ligeramente dobladas y comprobar que la posición de la pelvis no altere las curvaturas naturales de la columna, brinda estabilidad a la postura para mantener una alineación corporal al tocar un instrumento musical de pie. (Rosset i Llobet & Odam, 2010, pág. 34)

## Figura 2

### *Estabilidad de la Pelvis*



Nota: Tomado de (Rosset I Llobet & Odam, 2010). *El cuerpo del músico. Estabilidad* (p.33)

***El equilibrio muscular y articular.*** Como se dijo anteriormente la base de la postura corporal es el equilibrio. Para lograr esto se necesita mantener tonificados y flexibles los músculos que ayudan a mantener el peso del cuerpo. Estos son por ejemplo los isquiotibiales, que son los músculos que están en la parte posterior de los muslos, “Los músculos posteriores del muslo, compuestos por semitendinoso, semimembranoso y bíceps femoral, se denominan músculos isquiotibiales”, (Méndez, 2015, pág. 12) y los músculos abdominales que ayudan a

soportar el peso del cuerpo. A cierta edad los músculos pierden elasticidad y fortaleza, esto afecta la postura corporal.

Llobet y Odam resaltan la importancia de la buena postura y ejercicios de tonificación y elasticidad en jóvenes como algo beneficioso: “Estos ejercicios también serán muy beneficiosos para los músicos jóvenes, pues les ayudarán a mantener un buen equilibrio y a establecer hábitos posturales sanos que aportarán beneficios, incluso mayores, en el futuro.” (p.36)

**Técnicas de educación musical que involucran el cuerpo.** A partir del siglo XX, diversos músicos y pedagogos tomaron la iniciativa de reconocer el valor del cuerpo como elemento fundamental para el desarrollo musical. Algunos de los principales exponentes de esta corriente que se expondrán a continuación son Moshé Feldenkrais, Émile Jaques-Dalcroze y Frederick Matthias Alexander.

***Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950).*** Dalcroze fue un músico y pedagogo que “descubrió el rol importante del movimiento corporal en la conciencia y clarificación del movimiento musical” (Bianco, 2007).

Según Bianco el método Dalcroze lleva a descubrir, sentir y apropiarse los elementos de la música antes de ser intelectualizados. Además, menciona que la rítmica Dalcroze busca que las personas desarrollen sus facultades artísticas relacionando el movimiento corporal y el movimiento musical. (2007).

“A través de la estimulación de la motricidad global, la percepción y la conciencia corporal se desarrolla, trabajándola de manera particular, la sensación muscular que permite sensibilizar al músico en el rol fundamental que su propio cuerpo tiene para poder conseguir así una mejor transmisión de su musicalidad”. (Bianco, 2007, pág. 2)

***Frederick Matthias Alexander (1869-1955).*** Alexander fue un actor australiano que desarrolló el método que lleva su nombre. Este autor, “elaboró sus ideas a lo largo de un período de casi sesenta años. A medida que su experiencia en la enseñanza crecía, fue ampliando y refinando el marco teórico de su técnica” (Gelb, 1987, pág. 22)

Mesa L se refiere a la técnica Alexander como:

“un método práctico de educación corporal que no parte de la idea de aprender de cero, sino de recobrar una naturaleza intrínseca que ha sido descuidada. Tiene por objetivo encontrar y equilibrio y la libertad natural del cuerpo, lo cual permite realizar con mayor facilidad las acciones que demandan un alto grado de esfuerzo, como tocar un instrumento” (García, 2022, pág. 36)

***Moshé Feldenkrais (1904-1984).*** Feldenkrais fue físico, educador y deportista. Su método “es un sistema de aprendizaje que parte de las disciplinas somáticas desarrollando la conciencia mediante el uso de la atención dirigida para ampliar el repertorio de movimiento y ayudar a reconocer cómo organizamos y llevamos a cabo la acción” (Fernández, 2015, pág. 16)

Para Feldenkrais (2014) la autoimagen cumple un papel fundamental en el cambio de hábitos. “Para modificar nuestra manera de actuar debemos modificar la imagen de nosotros mismos que llevamos dentro. Esto implica, desde luego, cambiar la dinámica de nuestras reacciones, no el mero reemplazo de una acción por otra.” (p.15) La autoimagen se puede entender como la personalidad, que se construye con los años. Lo que conforma la personalidad de una persona es por lo general es cómo piensa, siente, en su manera de hablar, los gestos corporales que emplea en su comunicación y los hábitos adquiridos con el tiempo.

Para el violinista este método permite reconocer hábitos que generan tensión en los movimientos de la espalda, hombro, brazo y muñeca empleados durante la ejecución

instrumental, a través de lo que se denomina “tomas de conciencia por el movimiento”. Esto permite reconocer movimientos que implican menor esfuerzo.

Como afirma Feldenkrais (2014), “la calidad de nuestro movimiento afecta directamente la calidad de nuestras acciones, pensamientos y emociones”. Este principio es crucial en el trabajo musical, donde cuerpo y expresión están profundamente conectados. Este enfoque de aprendizaje conforma la exploración del movimiento y la autoconciencia sensorial.

### ***El cuerpo en la ejecución del Violín***

El aprendizaje del violín exige una integración entre la mente y el cuerpo, donde la coordinación motriz, la postura y el manejo técnico del instrumento juegan un papel fundamental. Es por lo anterior que autores como Dominique Hoppenot, se han enfocado en la importancia de una conciencia corporal integral en el proceso interpretativo.

**Motricidad.** Según la Real Academia Española (sf), la motricidad es la “capacidad del sistema nervioso central de producir la contracción de un músculo” además, también explica que es la “capacidad de un cuerpo para moverse o producir movimiento”. Esta definición muestra como existe una conexión directa entre el sistema nervioso, y el accionar del cuerpo, lo cual es fundamental para la práctica instrumental.

En el caso del violín, esta capacidad motriz se presenta tanto en la motricidad gruesa que es la “motricidad relativa a los movimientos generales del cuerpo entero” (Real Academia Española, sf) que implica movimientos amplios del cuerpo como el desplazamiento del brazo al utilizar el arco o la postura necesaria para sostener el instrumento.

En la motricidad fina que es “la motricidad relativa a los movimientos musculares pequeños y precisos” (Real Academia Española, sf) se hace evidente en los movimientos

pequeños y precisos de los dedos sobre las cuerdas o en peso utilizado en el desplazamiento del arco. Por lo anterior, el desarrollo motriz no es solo necesario para la ejecución instrumental, sino para la prevención de tensiones o lesiones.

**Coordinación.** Para integrar ambos tipos de motricidad de manera ordenada y sincronizada se necesita de la coordinación. Esta se puede definir como “la capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada. Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible”. (CogniFit, sf) En el caso del violín; la motricidad fina permite la digitación precisa y la motricidad gruesa se encarga de los desplazamientos amplios del brazo, pero es la coordinación de ambas lo que garantizan que ambos brazos y manos trabajen de forma simultánea.

**Breve historia de la construcción y origen del violín.** Para Leopold Mozart en su tratado de 1756, el violín se podía definir como un conjunto instrumentos de varios tamaños, conformados por un cuerpo donde se insertan cuatro cuerdas de tripa y se ejecuta con un arco de madera encordado con crin de caballo. Él organizó los tipos de violines en los siguientes:

1. Violín de bolsillo. Este instrumento era de un tamaño más pequeño que el convencional y usaba cuatro o incluso tres cuerdas. Se utilizaba por maestros de danza para dar clase a sus estudiantes y su tamaño era pequeño para llevarlo de un lado al otro sin dificultad. También llamado “Pochette”.

**Figura 3***Violín de bolsillo*

Nota: Imagen del violín “Pochette”, tomado de: <http://www.baroque-instruments.com/violin-de-bolsillo/>

2. El violín simple o de tablero. Un instrumento que permitía armar o desarmar a conveniencia. Muy similar al violín de bolsillo.
3. El violín de cuarto o de media mitad. Se usaba como violín para estudiantes más pequeños que no tenían la medida para tocar un violín de tamaño estándar. Además, se afinaba en un registro más agudo que el tradicional.
4. El violín común. El violín que se conoce como el violín moderno.

**Figura 4***Medidas del violín moderno*

Nota: Imagen de los tamaños del violín moderno tomada de [https://co.pinterest.com/pin/create/button/?description=Gu%C3%ADa%20para%20comprar%20viol%C3%ADn%20de%20conservatorio%20-%20Blog%20de%20Multison&media=https%3A%2F%2Fblog.multisononline.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F02%2Ftama%C3%25B1o\\_violines.jpg&url=https%3A%2F%2Fblog.multisononline.com%2Fguia-para-comprar-violin-de-conservatorio-n290](https://co.pinterest.com/pin/create/button/?description=Gu%C3%ADa%20para%20comprar%20viol%C3%ADn%20de%20conservatorio%20-%20Blog%20de%20Multison&media=https%3A%2F%2Fblog.multisononline.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F02%2Ftama%C3%25B1o_violines.jpg&url=https%3A%2F%2Fblog.multisononline.com%2Fguia-para-comprar-violin-de-conservatorio-n290)

5. El violín Alto o Viola di Braccio, llamado así por los italianos. Este instrumento reemplaza las veces de la voz del alto o la voz del tenor. Es un poco más grande que el violín moderno y tiene un registro más grave, a pesar de que se ejecuta de la misma manera que el violín.

### Figura 5

*Viola di Braccio*



Nota: Imagen de la viola tomada de <https://i.ytimg.com/vi/65s6Rhn9aFU/hq720.jpg?sqp=-oaymwEhCK4FEIIDSFryq4qpAxMIARUAAAAAGAEIAADIQj0AgKJD&rs=AOn4CLaQlWjR9ld08V83c8wDfpGVWGGKaCg>

6. El violín Fagot. El tamaño varía del de la viola de Braccio, al ser un poco más grande y cumple la función de bajo al interpretar piezas que solo llevan violines, flautas o instrumentos de un registro agudo. “Este formato suele producir armonías desagradables según las leyes de resolución” p.49
7. La Viola Bajo o, como llaman los italianos “Violoncello”. Actualmente se conoce que este instrumento tiene cuatro cuerdas, pero originalmente tenía cinco. Estos instrumentos se distinguen en su sonoridad por su tamaño y la calidad del encordado.

**Figura 6***Violoncello*

Nota: Figura 6. Imagen de violonchelo. Tomada de: <https://images.app.goo.gl/HaJcAQQCSc11QDGb9>

8. El Gran Bajo o Contrabajo. Otro nombre es el Violon que viene del italiano “violone”.

Este instrumento también tiene varios tamaños, sin embargo, mantiene la misma afinación. Al ser más grande que el violoncello se afina en un registro de una octava más grave.

**Figura 7***Cuerdas frotadas*

Nota: Figura 7. Imagen de la familia de las cuerdas frotadas. Tomada de: <https://images.app.goo.gl/fA4S143m1YeE72NP8> Esta imagen muestra el resumen de la familia de cuerdas frotadas, ejemplifica el tamaño de los instrumentos en relación con el violín, la viola, el violonchelo y el contrabajo.

Existen otro tipo de instrumentos de cuerdas frotadas que comparten familiaridad con el violín pero que son menos comunes como: “la viola d’Amore”, “the English Violet”, La trompeta marina instrumento con una sola cuerda que produce un sonido similar al de la trompeta por su construcción, la viola da gamba (que traduce: viola de pierna) es un instrumento similar al violoncello pues se toca sentado y se sujeta entre las piernas, a diferencia del violoncello que tiene cuatro cuerdas, este tiene entre siete u ocho cuerdas, también su afinación difiere.

Mozart L. (1756) Concluye su definición de los tipos de violín con el Bordón o Borydon que es un instrumento bastante particular, cuenta con siete cuerdas en la parte frontal con un diapasón bastante ancho y en la parte trasera que es hueca y abierta tiene nueve o diez cuerdas metálicas que se pulsan con el pulgar, utiliza de manera simultánea las dos formas de tocar un instrumento de cuerda frotada, con arco y en pizzicato.

***Fisionomía.*** Los aspectos que se muestran a continuación son fundamentales para entender el papel que cumple el cuerpo en la ejecución del violín. Conocer su construcción, las partes y su historia es importante para entender cómo se articula el cuerpo con la técnica violinística. Así como en la Técnica Alexander es importante conocer la anatomía del cuerpo, el instrumento que se utiliza tanto para actividades cotidianas, como para ejecutar un instrumento musical. (Chance J. 2016, Guamán J. 2023)

***Funcionamiento.*** Es innegable que el violín es un instrumento llamativo para muchas personas, según Korsakov (1992) en especial por la capacidad que tienen algunos instrumentistas de transmitir emociones a través de su sonido, y cercanía a la voz humana. La versatilidad de este instrumento permite que se integre en distintos formatos y géneros musicales como Jazz, rock, música étnica, electrónica con el uso del violín eléctrico, además de música universal (comúnmente llamada clásica).

**las partes.** Las partes del violín que se explican enseguida, puntualmente, son las necesarias para dar contexto a esta investigación y tiene como finalidad tomar en consideración las piezas del instrumento que tienen algún contacto directo con el cuerpo y que influyen en su ejecución. En la siguiente imagen se observa:

**Figura 8**

*Partes del violín*

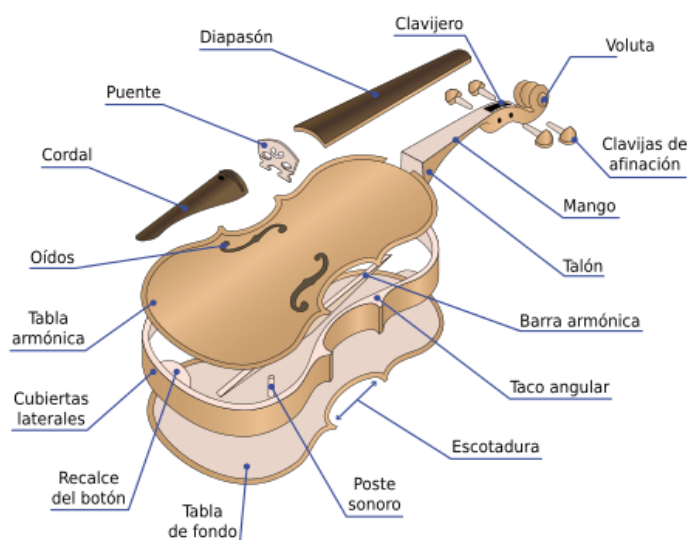


Imagen tomada de [https://luismusico.weebly.com/uploads/2/6/3/4/26347278/8803849\\_orig.png](https://luismusico.weebly.com/uploads/2/6/3/4/26347278/8803849_orig.png)

- La caracola: está ubicada en el extremo superior, se le da este nombre por su forma elíptica, su función es meramente estética.
- El mango del violín: en esta parte se posa la mano izquierda y es uno de los puntos de apoyo al sostener el violín.
- Diapasón: es el lugar donde se colocan los dedos de la mano izquierda para ubicar la altura de los sonidos según la cuerda que se ejecute.

- Cuerdas: tiene cuatro cuerdas separadas de manera equitativa. Están organizadas en cuatro sonidos, del más agudo a la más grave son, Mi5, La4, Re4 y Sol3, que equivalen a intervalos descendientes de quinta justa.<sup>4</sup>
- Cuerpo del violín o caja de resonancia: Cuando los estudiantes están iniciando en sus clases, se realizan ejercicios con el violín sujetando el cuerpo del violín con la mano izquierda, por la parte interna del violín, al lado izquierdo del mango.
- El puente: Fragmento de madera tallada que eleva el ángulo de las cuerdas para que las cuerdas puedan producir vibración sin chocar contra el diapasón.
- Cordal o tiracuerdas: Un extremo de las cuerdas está sujeto a esta pieza.
- Microafinadores: Son pequeños tornillos que están ubicados en el tiracuerdas, cada uno asignado a una cuerda. Sirven para tensar o soltar la cuerda y afinar las cuerdas en distancias próximas entre una nota y otra con facilidad.
- Clavijas: El otro extremo de las cuerdas está sujeto a esta pieza de madera, una por cada cuerda, ubicada en la parte superior del violín. Sirven para afinar el violín y es la forma adecuada para cambiar las cuerdas.
- Mentonera: Accesorio de madera, hecho en ébano. Este artefacto permite posar el mentón sobre un punto estable y ayuda a que la cabeza y el cuello, no realice un movimiento demasiado pronunciado al sujetar el violín.<sup>5,6</sup>

**Lesiones músculo-esqueléticas relacionadas a la práctica prolongada del violín.** La práctica intensiva del violín, especialmente cuando se realiza sin conciencia corporal o con

---

<sup>4</sup> Referenciado en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5098717>. La afinación, p. 5

<sup>5</sup> Referencias gráficas en <https://tutorialesdeviolin.com/practica/partes-del-violin/>

<sup>6</sup> Como herramienta de aprendizaje, en el siguiente enlace se encuentra un juego para completar las partes del violín: <https://wordwall.net/es/resource/12888135>

hábitos inadecuados, puede conducir al desarrollo de diversas lesiones músculo-esqueléticas. “Ciertos defectos en la colocación del instrumento, ciertos errores posturales, incluso graves, pueden atenuarse o desaparecer a merced de un trabajo adecuado” (Hoppenot, 2002, pág. 123) esto demuestra la necesidad de abordar la salud física del intérprete como una prioridad dentro de la formación musical.

Guamán Gañan explica que estas lesiones no surgen de manera repentina, sino que suelen desarrollarse de forma progresiva, “los síntomas más frecuentes se dan en la espalda cuello y miembros superiores, mientras que las causas son el mantenimiento de posturas forzadas, movimientos repetitivos, el sobreesfuerzo, entre otras” (Gañan, 2023, pág. 31). Según Gañan algunas de las lesiones músculo-esqueléticas más comunes son: tendinitis, síndrome del túnel carpiano, síndrome del túnel cubital y artrosis.

***Descontracción.*** La descontracción es “un estado perfectamente dinámico, resultado de una correcta tonicidad postural. Es una disponibilidad física y muscular susceptible de lograr que cualquier acción sea fluida y armoniosa” (Hoppenot, 2002, pág. 124). Según Hoppenot “es, pues, para el artista, una necesidad absoluta” (2002), ya que permite al violinista desarrollar una acción musical libre, fluida y eficaz.

Según esta autora la primera etapa para lograr la descontracción está en la concienciación. La cual se refiere a “aprender a experimentar qué hábitos inconscientes conforman su acción”, (Hoppenot, 2002) ya que muchos instrumentistas no son conscientes de su tensión interna, y terminan atribuyendo sus dificultades técnicas a las causas incorrectas.

Lograr este estado de descontracción requiere “una preparación práctica y corporal que mantenga el tono mientras elimina eventuales tensiones” (Hoppenot, 2002, pág. 125) descontracción exige tamaño estado de ánimo” y, al mismo tiempo, “una preparación práctica y

corporal que mantenga el tono mientras elimina eventuales tensiones”. Uno de los mayores desafíos es distinguir si la tensión es consecuencia del desequilibrio corporal, o si es este último el que resulta de una contracción crónica: En este contexto, la respiración, la postura y la liberación muscular se convierten en pilares fundamentales de una técnica instrumental saludable y expresiva.

Hoppenot afirma que:

Corporalmente es necesario mantener la espalda y el esqueleto correctamente colocados, los cuales procuran la «forma» y la estructura del cuerpo indispensables para el tono de mantenimiento. Pero en base a dicha atención tónica no hay que olvidar garantizar la descontracción de los miembros del plexo y de los músculos de la cavidad torácica. La calma y la amplitud de la respiración, la libertad de gestos, están en relación con el equilibrio del tono general del cuerpo y la descontracción de ciertos grupos musculares. (2002 p. 125)

**Hábitos sanos en la práctica diaria del violinista.** Un aspecto significativo en cuanto a los hábitos del músico es tener la conciencia de que el cuerpo está expuesto a factores y situaciones que generan estrés, en consecuencia, pueden afectar en el rendimiento del cuerpo en la actividad musical. Rosset y Odam (2010)<sup>7</sup>, mencionan que entre estos indicadores están: Cuidar más del instrumento musical que del cuerpo, no tener en cuenta el estado general de salud personal, malas condiciones ambientales, factores socioeconómicos, aspectos psicológicos, entre otros.

---

<sup>7</sup> Rosset, Jaume y Odam, George. *El cuerpo del músico*. Barcelona, España, 2010, Paidotribo. p.24

***Aspectos psicológicos y emocionales.*** “Aunque el perfeccionismo, la perseverancia, la sensibilidad y la introspección sean cualidades valiosas en un músico, llevadas al extremo pueden representar un peligro físico.”<sup>8</sup>

Capítulo 6. pág. 84 (95 del documento pdf)

***Etapas del aprendizaje musical.*** El Ministerio de Educación Nacional de Colombia, busca ordenar las etapas de desarrollo artístico desde el preescolar hasta la media, a través de competencias que se deben desarrollar a lo largo del currículo. Toma como base tres competencias específicas: Sensibilidad, apreciación estética y comunicación. Cada institución tiene la libertad de aplicarlos según considere apropiado. (2010)<sup>9</sup>

Procesos comunes en todas las prácticas artísticas, según el Ministerio de Educación Nacional:

- Espectadores, realizan procesos de recepción.
- Creadores, realizan procesos de creación y apropiación.
- Expositores, realizan procesos de socialización: Presentación pública y gestión.<sup>10</sup> p.49 (p.48)

Estudiantes como espectadores: el docente debe lograr que el estudiante realice el proceso de contemplación de una obra de arte, obra musical, u obra de teatro, para que tome un rol activo en la formulación de reflexión, formulación de preguntas y toma de decisiones. Se busca que el

---

<sup>8</sup> *Ibid.* p.29

<sup>9</sup> ISBN: 978-958-691-395-9 © Ministerio de Educación Nacional Viceministerio de Educación Preescolar, Básica y Media Bogotá D.C. – Colombia [www.mineduacion.gov.co](http://www.mineduacion.gov.co) 2010 Primera edición.  
[https://www.mineduacion.gov.co/1780/articles-340033\\_archivo\\_pdf\\_Orientaciones\\_Edu\\_Artistica\\_Basica\\_Media.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1780/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_Edu_Artistica_Basica_Media.pdf)

maestro a cargo genere en los estudiantes curiosidad por la relación entre arte y emoción, y así conseguir un espacio participativo.

Estudiantes como creadores: En este rol el proceso de apropiación cumple un papel formativo, que enriquece sus conocimientos sobre la riqueza cultural, la adquisición de técnicas y habilidades prácticas, que buscan enseñar a través de una puesta en escena o una recreación artística. Por otro lado, también se encuentran los procesos de creación, que buscan la revisión de los contenidos enseñados en clase, aplicados a una pieza de creación artística. Esto se podría tomar a modo de valoración, donde entra la creatividad articulada con los contenidos enseñados.

Estudiantes como comunicadores: Los procesos de socialización, buscan que el estudiante comunique sus saberes. La palabra empleada para referirse al estudiante en este proceso es “expositor”. Aquel que muestra por primera vez su resultado artístico a otros, para socializar sus saberes. De igual manera, se reconoce como “expositores” a los docentes y compañeros que apoyan en el área de difusión y gestión de los espacios para la realización de las muestras artísticas.

Es importante en el desarrollo de esta competencia, que el estudiante comparta su conocimiento con los demás, para fomentar espacios de respeto, y el desarrollo de la expresión por parte del público, que son los mismos compañeros. De esta manera, se busca que la socialización de los saberes artísticos del expositor, sean válidos como resultados de las prácticas educativas, lo que aporta un aprendizaje significativo para los estudiantes.

En otro documento del Ministerio de Educación Nacional en el marco del convenio 133 con la Universidad Pedagógica Nacional en el año 2019, expone las competencias de las etapas del aprendizaje musical en la educación básica y media por medio de competencias, y deja en claro, que este concepto no se limita a “El cumplimiento de saberes en contexto” si no, como “un conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes, comprensiones y disposiciones cognitivas,

socioafectivas y psicomotoras apropiadamente relacionadas entre sí para facilitar el desempeño flexible, eficaz y con sentido de una actividad en contextos relativamente nuevos y retadores”<sup>11</sup>

La forma en que organizan las competencias para describir los procesos de aprendizaje en el ámbito cultura y el musical propiamente, en el rango de edades que maneja este proyecto es el grupo de primero a tercero de la educación básica, bajo las premisas de: Sensibilidad perceptiva, producción - creación y comprensión crítico - cultural.

“Por tanto, al igual que Zenatti (1991), Hargreaves (1998) se aproxima a la concepción de enculturación musical, pues considera que todo individuo vive una experiencia de socialización inconsciente que le repercutirá en su proceso madurativo.”<sup>12</sup> Lo anterior para decir que el aprendizaje musical se ve influenciado por el contexto social y cultural de su entorno. Lo cual hace que sea variable la edad y la etapa de aprendizaje en la que se encuentre el humano.

---

<sup>11</sup> [https://www.mineduacion.gov.co/1780/articles-411706\\_recurso\\_2.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1780/articles-411706_recurso_2.pdf) p.55

<sup>12</sup> <https://zaguan.unizar.es/record/95212/files/TAZ-TFG-2020-2965.pdf> p.38

### **Capítulo III**

#### **Marco Metodológico**

Esta propuesta está basada en la investigación acción participativa, con un enfoque cualitativo la cual fue organizada y desarrollada en cuatro etapas. En la primera etapa, se elaboró una encuesta dirigida a violinistas profesionales que se desempeñan en el área de la enseñanza instrumental, con el fin de realizar un mapeo sobre las poblaciones que cada uno maneja, las necesidades que presentan estas en relación con la conciencia corporal y las afectaciones físicas al tocar el violín y, las estrategias que han abordado para dar una solución a estas problemáticas. A partir de esta información, se elaboró un diagnóstico para conocer e identificar las necesidades de la población seleccionada partiendo del sentido de la propiocepción.

Paso siguiente, se diseñaron talleres prácticos, los cuales fueron aplicados en la tercera etapa con el grupo focal escogido por el docente. Todo el proceso fue registrado en un diario de campo, con el propósito de documentar las experiencias, observaciones y resultados. Finalmente, en la fase final se encuentran los análisis y las conclusiones obtenidas de la investigación.

#### **Enfoque investigativo**

Los paradigmas cualitativos ofrecen una perspectiva adecuada para el estudio de pequeños grupos en el ámbito educativo y específicamente en la enseñanza de violín en contextos escolares “por el cual la investigación se extiende como proceso formativo y no como producto sumativo” (Tamayo, 1987, pág. 55)

Según Tamayo, estos paradigmas “son usados en el estudio de pequeños grupos: comunidades, escuelas, salones de clase, etc.” (Tamayo, 1987, pág. 55). Este enfoque permite observar y comprender las experiencias de los estudiantes de violín en el proceso educativo como una construcción colectiva entre docente y alumnos.

Una de las características más importantes de este tipo de investigación es su diseño flexible, donde se tienen en cuenta las particularidades que se puedan presentar con el proceso en el aprendizaje del instrumento y en la comprensión y adaptación postural.

Según Tamayo (1987):

“Los procesos de investigación cualitativa son de naturaleza multiciclo [...] Esto significa, por ejemplo, que las hipótesis no son fijas a lo largo del proceso de investigación, sino que se trabajan dentro de un enfoque heurístico o generativo, lo que significa que cada hallazgo o descubrimiento con relación a ellas, se convierte en el punto de partida de un nuevo ciclo investigativo dentro de un mismo proceso de investigación”. (p.55)

Asimismo, la investigación cualitativa presenta una visión holística. Esto quiere decir que, “las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo integral, que obedece a una lógica propia de organización, de funcionamiento y de significación” (Tamayo, 1987, pág. 56) Esta visión es fundamental al trabajar con los estudiantes de violín, ya que permite analizar no solo el desarrollo técnico o cognitivo, sino también los aspectos emocionales, sociales y culturales involucrados en el aprendizaje musical.

Además, según Tamayo este enfoque “es interactivo y reflexivo”, reconociendo que “los investigadores son sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de su estudio” (Tamayo, 1987, pág. 56) Por lo tanto, el docente-investigador debe asumir

una actitud crítica sobre su rol en el aula, valorando la experiencia de los estudiantes y comprendiendo sus procesos.

### **Tipo de investigación**

La investigación participativa (IAP) es un método de investigación en el que se reconoce que tanto el docente como los actores involucrados en la investigación (estudiantes), tienen conocimientos importantes que aportar. Orlando Fals Borda, uno de los creadores de esta propuesta, explica que la IAP nace de la reflexión sobre cómo la investigación tradicional no cambiaba la realidad social. Por eso, decidieron trabajar directamente con las comunidades, escucharlas y construir el conocimiento junto a ellas, desde sus propias experiencias (p. 13).

Un aspecto clave de la IAP es que tiene en cuenta el conocimiento popular, es decir, el saber que se construye en la vida diaria. En el contexto educativo, escuchar a los estudiantes, y observar cómo aprenden, cómo sienten su cuerpo y qué les funciona.

En el caso de la enseñanza del violín en el Liceo Moderno León Báez, la IAP es fundamental para construir una propuesta metodológica que no sólo transmita la técnica del violín, sino que tenga en cuenta la experiencia corporal del estudiante. Como dice Fals Borda, el conocimiento se construye mejor cuando se comparte entre iguales, y cuando el docente deja de ser “el que sabe todo” y se vuelve alguien que acompaña el proceso (p. 26).

Este enfoque también propone que el conocimiento sirva para transformar, no sólo para repetir lo que ya se sabe. En este sentido, enseñar violín desde la investigación participativa implica que la relación entre docente y estudiante sea de construcción colectiva. Como señala Fals Borda y Rodrigues, “el verdadero, el buen intelectual orgánico, es aquél que en este proceso se vuelve redundante. No debe ser ni necesario ni indispensable en el proceso, por la sencilla razón de que lo ha retomado la propia gente” (Fals Borda & Rodrigues Bandao, 1991, pág. 26)

Aplicado a la educación musical, esto significa que el docente debe guiar, pero también dar espacio para que el estudiante tome protagonismo en su propio proceso corporal y musical.

### **Caracterización de la población**

El presente trabajo de investigación se desarrolló entre los meses de septiembre a noviembre del año 2024, con un grupo de nueve estudiantes de grado tercero de primaria entre 8 y 9 años, que hacen parte del CI (centro de interés), los cuales corresponden al ciclo 1 según la organización que tiene el colegio privado Liceo Moderno León Báez, ubicado en la localidad de Kennedy en la ciudad de Bogotá. Este escenario se desarrolla gracias a que las personas involucradas en la investigación coexisten en un ámbito en común y se cuenta con el espacio de manera presencial con los estudiantes.

El Liceo Moderno León Baez, hasta el año 2024 cumple 36 años de actividades ininterrumpidas, y bajo la dirección del actual rector desde el 2017 cuando el colegio recibió la actualización de la norma ISO 9001:2015. La institución organiza los cursos en tres ciclos para la realización de las clases:

- Ciclo 1: estudiantes de transición, grado primero, segundo y tercero.
- Ciclo 2: estudiantes de grado cuarto a séptimo.
- Ciclo 3: estudiantes de grado octavo a undécimo.

Esta institución maneja una propuesta de formación recreativa en artes y deportes, complementaria al currículo base del plan de estudios, llamada centros de interés. Cada miércoles, a partir de la quinta semana, luego de iniciar el año escolar los estudiantes tienen la oportunidad de escoger un centro de interés para los cuatro periodos académicos. Los centros de

interés que maneja el colegio están enfocados en la enseñanza de: artes plásticas, violín, viola, violonchelo, coro, banda marcial, teatro, danzas, taekwondo.

Las clases se realizan en las instalaciones del colegio y/o diferentes espacios alternativos como parques públicos, centros comunales de la localidad, o espacios alternativos cercanos al recinto. Para el desarrollo de las clases del centro de interés de violín del grado tercero, el colegio cuenta con un inventario de once violines de medida  $\frac{1}{2}$  (un medio) que es el tamaño estándar para las edades de este grupo, de los cuales se usaron nueve instrumentos. El instrumento se les proporciona a los estudiantes al inicio de la clase para el desarrollo de esta, cada uno tiene asignado un instrumento que está debidamente rotulado. Al final de la clase se les recibe el instrumento y se guarda en el almacén, un salón ubicado dentro de las instalaciones del colegio destinado a guardar los instrumentos musicales de cuerda pulsada, cuerda frotada, percusión y cabinas de sonido.

La frecuencia con la que se desarrollan las clases del CI son una vez a la semana los miércoles. En el caso del grado tercero del ciclo 1, las clases se realizan en el horario de 6:30am a 8:15am. Se tiene a disposición diferentes espacios para realizar la práctica instrumental, entre ellos el mismo lugar que utilizan para sus clases cotidianas.

Para realizar las sesiones de forma cómoda, el salón se organiza de tal manera que los estudiantes tengan suficiente espacio entre uno y otro tanto sentados como de pie. Además, se cuenta con un salón auxiliar que tiene tablero y sillas sin escritorio. Como espacio alterno cuentan con un parque cubierto de la alcaldía de Bogotá que queda a diez minutos a pie de la institución.

Los estudiantes iniciaron el aprendizaje del violín a partir del mes de febrero del año 2024 con la profesora Ayelén García, fundadora del proyecto del centro de interés de violín. El trabajo que realizó el investigador con los participantes de este proyecto se desarrolló desde julio del mismo año y se dejó un tiempo de cinco semanas para hacer el acople con el proceso en el que venían.

### **Instrumentos de indagación**

Esta investigación se realizó por medio de la observación directa. Según López-Cano y San Cristóbal Opazo (2014) en este tipo de observación se está presente en el evento que se quiere estudiar.

Como instrumento de indagación se utilizó el cuaderno de campo en el cual se incluyeron las notas donde “es muy importante organizarlo por día, fecha y hora de la experiencia o por tema, persona entrevistada, evento observado, etc.” (López-Cano & San Cristóbal Opazo, 2014, pág. 110). Además, también se agrega el diario de campo que a “diferencia del anterior, en esta sección podemos anotar todas nuestras experiencias subjetivas que se han producido en la investigación” (Fals Borda & Rodrigues Bandao, 1991, pág. 110), también se utilizaron los registros y reflexiones de campo.

A su vez se utilizó la encuesta cualitativa dirigida a violinistas profesionales que se desempeñan en el área de la enseñanza para recoger experiencias personales, sobre su proceso de formación musical, su experiencia como docentes y opiniones acerca de la importancia de la conciencia corporal, afectaciones físicas al tocar y elementos fundamentales en el aprendizaje del violín. Se toma como principio que, “parte importante de estas encuestas es la recopilación de

respuestas abiertas que permiten a los participantes proporcionar respuestas detalladas con sus propias palabras” (ATLAS. Ti., 2023)

## **Desarrollo metodológico**

En el presente trabajo se expone el desarrollo metodológico, estructurado en siete pasos que se integran dentro de las cuatro etapas mencionadas anteriormente:

El primer paso consistió en realizar el análisis de encuestas aplicadas a docentes del área de violín en la ciudad de Bogotá, sobre qué dolores o lesiones producidas por la práctica instrumental conocen según su experiencia y cómo han abordado esta problemática. En el segundo paso se realizó la investigación sobre técnicas y metodologías de educación corporal que pueden ser beneficiosas para la práctica musical.

También, se tuvo en cuenta las etapas del aprendizaje musical, la historia del violín, los cambios fisionómicos que ha tenido, características de las escuelas de violín y fundamentos de la postura corporal. Estos temas de interés son procedentes de los resultados de las respuestas de los encuestados y complementados por el autor para confirmar la Estrategia Pedagógica Propioceptiva.

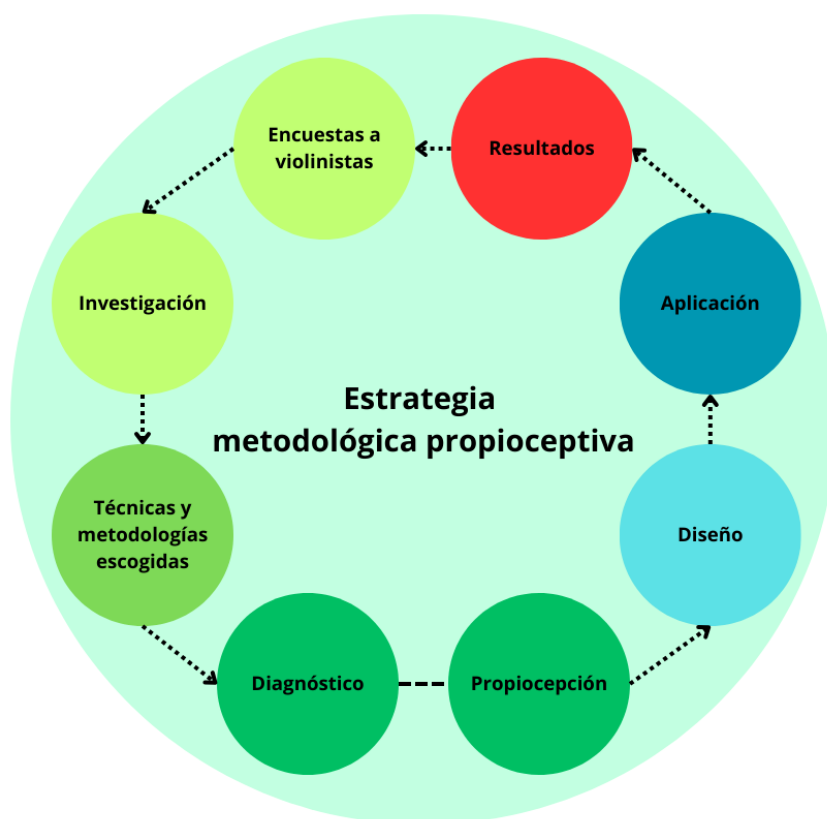
Como paso a seguir se realizó la selección y análisis de elementos claves para el diagnóstico de la población. En este punto se identificó el sentido de la propiocepción como elemento fundamental para abordar la problemática identificada y elemento en común entre las técnicas y metodologías escogidas.

Como quinto paso, se diseñaron los talleres prácticos orientados a fortalecer la conciencia corporal de los estudiantes de violín. Estos talleres fueron implementados y registrados en un diario de campo, lo cual constituyó el sexto paso de la estrategia: la aplicación de las actividades y el registro sistemático de la experiencia.

Finalmente, el séptimo paso se centró en el análisis de los resultados y la elaboración de conclusiones. El siguiente gráfico resume de manera visual esta ruta metodológica como un proceso circular, que integra todos los pasos nombrados en la sección anterior. Permite que cada paso de la metodología esté definido dentro de la propuesta, se relacione entre sí y realice un proceso de retroalimentación constante.

**Figura 9**

*Mapa de desarrollo metodológico*



### ***Encuestas a docentes***

Para profundizar en la comprensión del papel del cuerpo en los procesos de enseñanza y aprendizaje del violín durante las primeras etapas de formación, se diseñó y aplicó un cuestionario dirigido a docentes de violín en la ciudad de Bogotá. Este instrumento, buscó recoger experiencias personales y estrategias pedagógicas relacionadas con la conciencia corporal, la prevención de tensiones y el uso del cuerpo como herramienta fundamental en el aprendizaje instrumental.

La encuesta fue compuesta por preguntas abiertas, lo que permitió a los participantes expresar sus reflexiones y conocimientos sobre los temas propuestos. Además, el análisis cualitativo de los datos se organizó a partir de categorías, palabras clave obtenidas directamente de las respuestas de los participantes, lo cual permitió identificar coincidencias y diferencias entre los resultados obtenidos de la encuesta.

**Tabla 1**

*Resultados de la encuesta realizada a profesores de violín con experiencia*

| Pregunta                                                                                                                                                   | Categorías                                                   | Respuestas | Observaciones/ Citas destacadas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Considera que en la enseñanza tradicional del violín se le otorga suficiente importancia al cuerpo como herramienta de aprendizaje? Explique su respuesta | Relevancia del cuerpo en la educación tradicional del violín | 8/8        | Hay opiniones divididas, esto varía según las vivencias individuales, el entorno del encuestado y su criterio personal.<br>La mayoría de las respuestas afirman que no se le da la importancia del caso a la educación corporal en la enseñanza tradicional del violín, más aún en contextos que no son de carácter formal de educación superior.<br><b><i>“Siempre hay un proceso corporal por la naturaleza de la actividad, pero en la enseñanza tradicional suele ser secundario y siento que no se le da la importancia que merece, por eso muchas veces aparecen lesiones.”</i></b> <sup>13</sup> |

<sup>13</sup> Respuesta del participante N. 4. Las respuestas expuestas en la tabla fueron escogidas a consideración del investigador, para ejemplificar el objetivo de la pregunta. Si se desea consultar todas las respuestas de los participantes se puede consultar el enlace de anexos al final del documento.

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desde su experiencia personal, ¿ha tenido tensiones o lesiones a lo largo de su carrera como violinista o docente? Si su respuesta es afirmativa, ¿cómo las ha abordado o superado? | Lesiones y tensiones producidas por la práctica instrumental ajena a la conciencia corporal<br><br>Estrategias generadas para tratar dolores y lesiones. | 8/8 | <p>Todas las respuestas afirmaron que las lesiones están asociadas a la falta de conciencia corporal y sobre esfuerzo en las actividades cotidianas, entre ellas el estudio descuidado del instrumento. Éstas se desarrollan con el tiempo hasta desembocar en dolores crónicos que frecuentemente se dejan de lado y no se tratan hasta que es algo que impide realizar las rutinas diarias.</p> <p>Las soluciones más eficaces son técnicas de educación somática, yoga, meditación, acupuntura, masajes, y lo más eficaz para tratar estos dolores ha sido cambiar los hábitos de las rutinas de estudio y del diario vivir.</p> <p><b>“...por el afán de un concierto cercano o parcial no se prestaba atención a la tensión generada en el cuerpo y no se hacía nada.”<sup>14</sup></b></p> <p><b>“Si, las he abordado tratando de encontrar que me está generando tensión y buscando como puedo mejorar la postura corporal para que mi cuerpo no resulte más afectado, algo similar a lo trabajado en la técnica Alexander.”<sup>15</sup></b></p> |
| Desde su experiencia docente, ¿de qué manera considera que el cuerpo influye en el proceso de aprendizaje del violín en las primeras etapas?                                        | Conciencia corporal en primeras etapas en el aprendizaje del violín                                                                                      | 8/8 | <p>Se valora mucho la postura desde el inicio para adquirir buenos hábitos y permitir un recorrido artístico prolongado con la mejor salud.</p> <p><b>“El ser humano es un animal de costumbres. Lo que se aprende en un inicio marca el camino por el cual se va a seguir. Es difícil para el cuerpo reaprender lo ya interiorizado. Aunque es posible, es más efectivo y sano integrar una adecuada postura y mecánica del movimiento desde el inicio. Por eso es crucial este tema en las etapas iniciales de aprendizaje.”<sup>16</sup></b></p> <p><b>“En cualquier etapa el uso del cuerpo es importante.”<sup>17</sup></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ¿Qué aspectos corporales (como la postura, la respiración, el movimiento, la conciencia corporal, entre otros) consideran más relevantes al iniciar a un estudiante en el           | Aspectos corporales relevantes                                                                                                                           | 8/8 | <p>Con relación al cuerpo en el aprendizaje del violín se consideran aspectos relevantes como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La adaptabilidad desde los primeros momentos.</li> <li>-La conciencia corporal para entender los movimientos requeridos.</li> <li>-El cuerpo autónomo como resultado de las dos primeras, capaz de realizar un proceso autocrítico para corregir malas posturas o</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

---

<sup>14</sup> Participante N. 3

<sup>15</sup> Participante N. 1

<sup>16</sup> Participante N. 4

<sup>17</sup> Participante N. 2

|                                                                                                                                                                |                                                                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| estudio del violín? ¿Por qué                                                                                                                                   |                                                                       |     | <p>dolores sin necesidad de opiniones de terceros.</p> <p><b><i>“Que se vuelve inherente al ser”</i></b></p> <p>La respiración es un campo que tiene menos ruido en la educación del violinista que la conciencia corporal como tal, sin embargo, se muestra interés particular por aplicar este principio en la educación. Los resultados de los que lo han apropiado en su práctica y metodología de enseñanza comprueban beneficios relevantes e importantes.</p> <p><b><i>“Conciencia corporal, respiración. Porque al tener una buena conciencia corporal, puedo mejorar mi postura y, al ser consciente de la respiración puede mejorar los niveles de estrés y/o ansiedad.”<sup>18</sup></i></b></p> |
| En su labor como docente, ¿cuáles son las dificultades corporales más frecuentes que ha identificado en los estudiantes que inician el aprendizaje del violín? | Dificultades corporales frecuentes en el aprendizaje del violín       | 8/8 | <p>Las posturas inadecuadas al sostener el instrumento aparecen como principal dificultad física.</p> <p><b><i>“Dolores de espalda, centro bajo (cadera) en desequilibrio, tensión excesiva, puesta de fuerza en zonas incorrectas, fugas de energía innecesarias.”<sup>19</sup></i></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ¿Qué estrategias conoce o ha escuchado para integrar el cuerpo en la enseñanza del violín en las primeras etapas del aprendizaje?                              | Estrategias pedagógicas en primeras etapas del aprendizaje del violín | 6/8 | <p>Algunos conocen técnicas de educación corporal que se aplican a otras disciplinas artísticas como la danza.</p> <p>En la mayoría de las respuestas las estrategias que emplean los encuestados son de creación experimental, sobre material de educación musical y buscan integrar estos ejercicios en su metodología de enseñanza.</p> <p>No hay conocimiento de una estrategia que priorice la educación corporal en el aprendizaje del violín y muestre sus beneficios.</p> <p><b><i>“Realmente ninguna específica. No hay una metodología que yo reconozca sin embargo busco sobre el calentamiento, fortalecimiento muscular y tiempos de descanso y actividad adecuada.”<sup>20</sup></i></b></p>  |
| Con respecto a la pregunta anterior ¿cuáles estrategias ha implementado en su labor como docente?                                                              | Estrategias integradoras                                              | 5/8 | <p>La Técnica Alexander es la más mencionada; también se habla de conciencia corporal de forma más amplia y métodos de educación corporal en artistas, como Dalcroze.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

---

<sup>18</sup> Participante N.2

<sup>19</sup> Participante N. 6

<sup>20</sup> Participante N. 5

|                                                                                                                                                                                                                    |                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                    |                                         |     | <b><i>“Actividades para fortalecer la propiocepción. Dependiendo de si es una clase presencial o virtual, ejercicios y actividades que siempre vayan enfocados a una conciencia del movimiento que permita un uso efectivo de la energía y elimine todo tipo de tensión innecesaria.”<sup>21</sup></i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ¿Ha observado alguna relación entre una mayor conciencia corporal y una mejora en la ejecución instrumental en estudiantes principiantes? Si es así, ¿podría compartir algún ejemplo desde su experiencia docente? | Relación conciencia corporal - progreso | 7/8 | Se observa una relación importante entre la conciencia corporal en el aprendizaje del violín y una fluidez en los procesos de aprendizaje en diferentes edades y momentos del proceso educativo.<br><br><b><i>“Si, tuve una estudiante antes de aprender o saber sobre los cuidados del cuerpo y cada montaje era un proceso nuevo prácticamente. Después de darnos cuatro meses de revisar el movimiento tocar de diferentes maneras y mejorar estos hábitos del calentamiento y todo. Fue notoria su mejoría los montajes ya eran más rápidos y los temas que podíamos abordar realmente los podíamos ver sin mayor dificultad.”<sup>22</sup></i></b>                                                              |
| ¿Qué hábitos consideran que favorecen la salud de un violinista? ¿Cuáles de ellos practican o aplican en su rutina diaria como músico y docente?                                                                   | Hábitos saludables                      | 8/8 | Realizar un calentamiento previo a la actividad musical, sin instrumento a nivel muscular general, con instrumento a nivel articular específico, hacer actividad física y ejercicios de fortalecimiento, pausas activas periódicas, estiramiento previo a la práctica, e incluso actividades fuera de lo académico que involucran el cuerpo pueden ser beneficiosas como hábitos para mejorar el desempeño y la salud.<br><br><b><i>“Comer bien, dormir bien para una mejor concentración. El Ejercicio ya que ayuda en la parte física al momento de tocar una pieza larga. Ejercicios de relajación y respiración nos ayuda a concentrarnos a nosotros mismos y disfrutar de lo que hacemos.”<sup>23</sup></i></b> |
| ¿Cuál es su reflexión personal sobre la importancia del cuerpo en el aprendizaje del violín durante las primeras etapas?                                                                                           | Reflexión                               | 8/8 | Los encuestados en su totalidad, concuerdan en la importancia de la conciencia corporal desde las primeras etapas del aprendizaje y apropiar esto como un hábito a lo largo de todo el recorrido instrumental para aplicarlo como instrumentistas y educadores.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

---

<sup>21</sup> Participante N. 4

<sup>22</sup> Participante N. 5

<sup>23</sup> Participante N. 3

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p><i>“Es la parte más importante de todas, dado que se comienza bien un proceso el cual debe trabajarse a lo largo de la vida, de comenzarse mal en esta etapa, después se verán problemas técnicos más difíciles de resolver, ya que el cuerpo no está acostumbrado a habituarse a nuevos procesos de aprendizaje.”<sup>24</sup></i></p> <p><i>“Es muy importante garantizar un proceso agradable para todos por qué el Maestro también tiene un ítem resuelto que le permite avanzar con mayor velocidad en los procesos.”<sup>25</sup></i></p> |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

(Tabla de creación propia para la formulación de los resultados de las encuestas a docentes de violín)

### ***Diagnóstico poblacional***

El diagnóstico es una herramienta fundamental para identificar las condiciones iniciales del proceso de aprendizaje, reconociendo los avances como las necesidades específicas de los estudiantes. Como lo señala Arriaga “es importante que los docentes analicen los resultados obtenidos, para que tomen conciencia acerca de la necesidad de que exista un compromiso de todas las instancias participantes del proceso educativo con el fin de implementar las adecuaciones curriculares a aquellos estudiantes que lo requieran, con base en los resultados del diagnóstico pedagógico”. (p. 10)

Para los estudiantes de grado tercero, el proceso de formación en el violín inició durante el primer semestre del año 2024 con otra docente, quien abordó aspectos básicos como la asignación del instrumento (facilitado por el LMLB), el reconocimiento de las cuerdas al aire y su notación en el pentagrama, así como nociones sobre el agarre del arco, el desplazamiento sobre las cuerdas y la posición que deben tener con el violín, tanto en reposo como en actividad (violín abajo y violín arriba).

---

<sup>24</sup> Participante N. 1

<sup>25</sup> Participante N. 5

A partir de la segunda mitad del año, en la última semana de julio, el autor de esta investigación junto con los estudiantes, iniciaron el acople de su proceso previo y las nuevas dinámicas de clase.

Este cambio de profesores requirió un tiempo de adaptación entre los hábitos previos, la energía del tutor y las herramientas que brindó cada docente al proceso de aprendizaje, por sus experiencias previas y preferencias en la metodología de enseñanza según su criterio formado.

Las clases tienen una frecuencia semanal, con una intensidad horaria de una hora y media. Esto determina el ritmo del aprendizaje, además de tener en cuenta la etapa en la que se encuentran que es el inicio de su aprendizaje instrumental.

Con lo expuesto anteriormente, durante el diagnóstico se evidenció una falta de trabajo corporal que no permitía a los estudiantes lograr una postura ergonómica con el instrumento, tanto de pie como sentados. Esto permitió formular los talleres prácticos enfocados en la dificultad que se presentó.

En la siguiente tabla se muestra la información recolectada durante las sesiones del diagnóstico.

**Tabla 2**  
**TABLA DE DIAGNÓSTICO**

| Fecha                              | 11, 18, 25 de septiembre, 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Observador/Profesor                | Luis Alejandro Guzmán Galindo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Categorías                         | Conocimientos previos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ejercicios escogidos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Observaciones del docente (comentarios)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| El cuerpo en el violín             | <p>-Identifican con qué mano se agarra el arco y el violín. Reconocen dos posiciones estando de pie con el instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Violín y arco abajo (en descanso en frente de las piernas),</li> <li>- violín y arco arriba (en posición para tocar)</li> </ul> <p>-Tienen nociones básicas de cómo ubicar el violín en posición para tocar (violín arriba)</p> | <p>Descripción:<br/>Para el uso del sentido cinestésico se les pidió que cerraran los ojos, elevar el brazo con el que sostienen el violín (izquierdo) poco a poco hacia el lado izquierdo. Sin abrir los ojos sentir dónde se encuentra el brazo en el espacio. Al final se les pide localizar el brazo que elevaron sin abrir los ojos, utilizando el brazo contrario. El objetivo del ejercicio es emplear el sentido de la sinestesia y la propiocepción.</p> <p>Tomados del libro de la Técnica Alexander del libro de Brennan (2011) p.67</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- No hay claridad en la ubicación de los pies al sostener el violín, lo que genera desequilibrios en la postura corporal.</li> <li>- Cuando están sentados con el violín los pies no tienen un punto de apoyo estable en el suelo, los colocan bajo la silla o uno encima de otro.</li> <li>- La cabeza y el cuello realizan un movimiento hacia adelante para sujetar el violín produciendo tensión en la región cervical de la columna.</li> <li>- La cabeza o caracola del violín tienen un ángulo reducido en relación con el eje central del cuerpo y el costado izquierdo.</li> <li>- Al sentarse, la espalda se recuesta sobre el espaldar de la silla. (parcial o completamente).</li> <li>- Ubicación desorganizada de los pies (debajo de la silla o cruzados).</li> <li>- La cintura se ve ligeramente inclinada hacia el frente o hacia los lados cuando se coloca el violín en posición para tocar.</li> </ul> |
| Conocimientos sobre el instrumento | <p>Tienen nociones básicas de cómo coger el arco. Tocan canciones cuerdas al aire, en pizzicato y con arco.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconocen el punto de contacto para pasar el arco entre el puente y el diapasón.</li> </ul>                                                                                                                                                  | <p>Descripción:<br/>Antes de iniciar la presentación se les indica realizar ejercicios de respiración, visualización, y calentamiento corporal de las articulaciones pequeñas</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tienen dificultad para mantener el punto de contacto entre el puente y el diapasón para producir un sonido claro y limpio.</li> <li>- La mano del arco requiere ajustes para evitar tensiones innecesarias.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          | -Conocen los nombres de las cuerdas del violín.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | como preparación del cuerpo y manejo de los nervios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aún es deficiente el conocimiento sobre las partes del violín.</li> <li>- El repertorio que se trabajó en la primera parte del semestre (semanas previas a la aplicación de los talleres y ejercicios), fue un repertorio gradual y progresivo que parte desde cantar y tocar al mismo tiempo, empezando por pizzicato en cuerdas al aire, utilizar el arco en canciones cortas con cuerdas al aire, y una canción haciendo uso del primer dedo de la mano izquierda en pizzicato y luego frotando la cuerda con arco.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Organización y disposición para la clase | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Llevan materiales propios como, cuaderno pentagramado, lápiz o cartuchera (materiales que son adquiridos por medios propios).</li> <li>- Se ubican frente al salón del almacén para recibir el instrumento.</li> <li>- Tienen claro la organización del salón para el desarrollo de la clase.</li> <li>- Siguen las indicaciones dadas que se escriben en el tablero sobre notación musical, y notas de las canciones.</li> <li>-Todas las indicaciones, ejercicios o canciones cortas se escriben en el tablero y ellos lo copian.</li> </ul> | <p>Descripción:</p> <p>Por medio del concepto de la autoimagen, el planteamiento de Moshé Feldenkrais de que para modificar hábitos se necesita cambiar comportamientos, actitudes frente a una situación. En esta ocasión se desarrolló a modo de charla donde cada uno de los participantes tenía un momento para ser escuchado y para escuchar las experiencias de los compañeros ante la experiencia de una presentación.</p> <p>Ejercicio planteado con base a los conceptos de la autoimagen mencionados en la metodología Feldenkrais.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada uno tiene un violín, arco y estuche ½ asignado correspondiente a la estatura y prolongación de los brazos del estudiante, para utilizarlo durante todo el año escolar, hasta que cambie de centro de interés o de medida del instrumento.</li> <li>- Las clases se desarrollan en el mismo salón donde ven clase regulares, por eso hay que acomodar el espacio para la actividad.</li> <li>- Organizan el espacio en forma de media luna con tres bancas, sentándose en parejas o tríos en la misma silla, esta organización no permite tener suficiente espacio para moverse sin incomodar a los compañeros.</li> <li>- Dejan los estuches en el escritorio, fuera del área de trabajo para tener espacio suficiente para realizar las actividades de clase.</li> <li>- Cuando tienen alguna indicación escrita en el tablero se apoyan sobre los asientos a modo de escritorio.</li> <li>- Al inicio de la clase se les ayuda a afinar el instrumento y a aplicarle pes al arco.</li> <li>- Se les enseñó una posición con el violín</li> </ul> |

(tabla de creación propia)

## ***Resultados del diagnóstico***

### **Sesión de diagnóstico 1: Reconocimiento de los sentidos corporales (11 de septiembre)**

Durante la primera sesión se cumplió el objetivo de iniciar el proceso de reconocimiento corporal mediante ejercicios de percepción y postura. Se evidenció que los estudiantes requieren recordatorios constantes para mantener una postura adecuada y que la repetición sistemática favorece la fijación de hábitos saludables. Sin embargo, se observó poco tiempo disponible para el trabajo reflexivo, aquí entra a jugar un papel muy importante las habilidades del docente para buscar recursos pedagógicos que ayuden a generar esa rutina y recordación. Durante el taller persisten dificultades como el uso excesivo del cuello y la mano izquierda para sostener el violín, así como una posición del codo derecho rígida y próxima al torso, lo que fue positivo porque resalta la necesidad de integrar principios de alineación y libertad de movimiento.

### **Sesión de diagnóstico 2: Experiencia escénica y organización corporal (18 de septiembre)**

Esta sesión se desarrolló en el contexto de una presentación musical. Se logró cumplir el objetivo, aunque se evidenció que factores como el nerviosismo, el entorno sonoro y la presión escénica afectaron la postura de los estudiantes, generando una tendencia al encogimiento corporal. La experiencia puso en evidencia la importancia de establecer rutinas previas a la ejecución, incluyendo ejercicios de respiración, organización espacial y visualización corporal, elementos esenciales para afrontar con mayor preparación situaciones de presentación pública, al finalizar la presentación se hace una retroalimentación donde hablamos de cómo con el tiempo y la práctica de los ejercicios planteados, verán la diferencia entre esta presentación y la siguiente.

### **Sesión de diagnóstico 3: Autoimagen y reflexión (25 de septiembre)**

En esta sesión se adaptó un ejercicio basado en planteamientos del Método Feldenkrais sobre la autoimagen, con el fin de fomentar la autoobservación y la reflexión sobre la postura durante la ejecución. Los estudiantes lograron identificar tensiones y patrones inadecuados que anteriormente pasaban desapercibidos, al estar mostrándoles una perspectiva nueva de cómo se relacionan con su instrumento al momento de tocarlo, y no solo pensando en el sonido que produce, sino viendo su cuerpo como un vehículo que produce el sonido. Aunque la conciencia corporal aún es incipiente, los ejercicios permitieron una introspección que favorece la toma de conciencia progresiva sobre la relación entre cuerpo, movimiento y sonido.

### ***Diseño de Talleres***

Según Arriaga (2015), “una vez realizado el diagnóstico sobre las posibilidades y limitaciones del sujeto, sus resultados servirán para definir el desarrollo futuro y la marcha del aprendizaje del objeto de estudio” (p. 5). Partiendo de lo anterior, el diseño y la planeación de los talleres para implementar la propuesta metodológica responde directamente a las observaciones derivadas del diagnóstico pedagógico inicial.

Al analizar los resultados de las encuestas aplicadas a docentes de violín y al observar al grupo de estudiantes, se evidenció que la conciencia corporal en la ejecución del instrumento estaba poco desarrollada. Los estudiantes presentaban posturas inadecuadas, rigidez y falta de alineación corporal, lo cual dificulta la ejecución técnica y el bienestar de los estudiantes.

Por esta razón, se diseñaron talleres con una duración de 30 minutos al inicio de cada sesión de clase, destinados al desarrollo de objetivos relacionados con el trabajo corporal y la propiocepción. Esto buscó integrar de forma activa el cuerpo en el proceso de aprendizaje, no solo como soporte físico, sino como un aspecto esencial en la formación de los violinistas desde las primeras etapas.

A continuación, se presenta la tabla con el diseño y la organización de los talleres propuestos.

**Tabla 3**

*Diseño y planeación de las sesiones de clase con los ejercicios de las técnicas corporales*

| Taller | Fecha                                                                                                                                       | Objetivo                                                                                                                                                                                                                                | Contenidos                                                                           | Ejercicios                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 2 de octubre de 2024.<br>(Se reemplazó el 2 de octubre por el 4 de octubre ya que el miércoles 2 no se pudo realizar la jornada de clases.) | Implementar ejercicios de la metodología Dalcroze que vinculan el cuerpo y el oído musical para el aprendizaje de la canción “los pollitos dicen.”<br>Brindar buenos hábitos posturales a partir de los ejercicios del método Alexander | Postura corporal, verticalidad, equilibrio, entonación, ubicación espacial, memoria. | Nombre: “Cuerpo Movimiento y canción”<br><br>Basado en la metodología Dalcroze se enseña la melodía de la canción “los pollitos dicen” que utiliza el cuerpo y la voz para apropiarse del ritmo, la entonación e intensidad de la canción.<br>Marcar el pulso con los pies, marcar el ritmo real de la melodía con los pies y el cuerpo, nombrar las notas musicales y asignarlas a la melodía de la canción según corresponda. El estudiante da un paso al frente para indicar que un sonido es más agudo que el anterior y un paso hacia atrás cuando el sonido es más grave que el anterior. Observar y hacer correcciones a la postura y el equilibrio corporal que tienen los estudiantes durante el calentamiento sin el instrumento y con el instrumento según los planteamientos de la técnica Alexander. |
|        | 10 de octubre, 2024                                                                                                                         | Semana de receso escolar                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2      | 16 de octubre, 2024                                                                                                                         | Implementar el ejercicio de técnica Alexander para identificar las curvaturas naturales que tiene la columna en la postura corporal                                                                                                     | Postura corporal, equilibrio articular, autoimagen.                                  | Nombre: Espalda recta o Equilibrio perfecto<br><br>Ejercicio para verificar la posición de la espalda y las curvaturas naturales que se forman del libro de La Técnica Alexander del libro de Brennan (2011), (p.66)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3      | 23 de octubre, 2024                                                                                                                         | Implementar el ejercicio de técnica Alexander para observar el cambio de postura en el cuerpo en posición sentado y de pie.                                                                                                             | Postura corporal, autoimagen, verticalidad, estabilidad, propiocepción.              | Nombre: Plantas versus zombis.<br>Ejercicio para identificar cómo sentarse y ponerse de pie.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=FNAYeCTIwUs">https://www.youtube.com/watch?v=FNAYeCTIwUs</a> min: 9:40                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|   |                                     |                                                                                                                                                       |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | 30 de octubre, 2024                 | Implementar los ejercicios tomados de la técnica Alexander para el manejo de la postura corporal y propiocepción                                      | Propiocepción, verticalidad, estabilidad, equilibrio muscular y articular                              | <p>Nombre: Juego del equilibrio</p> <p>Ejercicios propioceptivos para la postura y posición de la columna.</p> <p>Pararse en puntas de pie, hacer el ejercicio con los ojos cerrados.</p> <p>Mantener el equilibrio en un pie con la posición de la columna y la cabeza derechas mientras se ejecutan movimientos cardinales con el otro pie.</p> <p>(<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2w7PR6DuaP4">https://www.youtube.com/watch?v=2w7PR6DuaP4</a>)</p> |
| 5 | 6 de noviembre, 2024                | Implementar los ejercicios de la técnica Alexander, tomado del e para afianzar la posición de los pies cuando se está de pie.                         | Técnica Alexander, estabilidad, postura corporal                                                       | <p>Nombre: Puntas, talones...</p> <p>Ejercicio para verificar la posición de los pies del libro de La Técnica Alexander del libro de Brennan (2011), (p.66)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6 | 15 de noviembre, 2024               | Lograr mantener una postura corporal adecuada según los planteamientos del libro "El cuerpo del músico" (2010)                                        | Propiocepción, postura corporal, estabilidad, verticalidad, equilibrio.                                | <p>Nombre: Equilibrio perfecto</p> <p>Ejercicios propioceptivos para la postura y posición de la columna.</p> <p>Pararse en puntas de pie, hacer el ejercicio con los ojos cerrados.</p> <p>Mantener el equilibrio en un pie con la posición de la columna y la cabeza derechas mientras se ejecutan movimientos cardinales con el otro pie.</p> <p>(<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2w7PR6DuaP4">https://www.youtube.com/watch?v=2w7PR6DuaP4</a>)</p>  |
| 7 | 16 de noviembre, 2024 Muestra final | Evidenciar los resultados de los ejercicios planteados en la propuesta para crear conciencia de la postura corporal saludable en la puesta en escena. | Respiración, visualización, calentamiento, verticalidad, estabilidad, equilibrio muscular y articular. | <p>Ejercicios de respiración, visualización en el escenario, calentamientos previos a una presentación musical.</p> <p>Reflexión sobre lo sucedido antes, durante y después de la presentación</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |

(Tabla de creación propia)<sup>26</sup>

<sup>26</sup> Todos los ejercicios planteados en el diseño de los talleres se encuentran recogidos y ejemplificados por el autor de la investigación y, se puede acceder a ellos a través del enlace que se encuentra en los anexos al final del documento.

### ***Aplicación de los talleres***

A continuación, se muestra la tabla donde se recoge la información de la realización del diseño de los talleres para comprobar su aplicabilidad en el contexto específico escogido. Zapata y Rondan mencionan que, esta es denominada investigación y monitoreo (2016). Comprenden que, “El avance de la investigación y el plan de actividades deben ser revisados periódicamente con el grupo de investigadores, para identificar posibles demoras, dificultades o cualquier necesidad de ajuste en las actividades.” (p.33)

El resultado fue la aplicación de siete talleres, en los que se realizaron los ejercicios escogidos de las técnicas y metodologías que se consideran más apropiadas en la elaboración del diseño, y la séptima sesión que tenía como propósito dar cierre al año escolar y a la finalización de los talleres aplicados de la *estrategia metodológica*. Zapata y Rondan (2016) mencionan sobre la elaboración del diseño que: “Es necesario escoger adecuadamente los métodos y herramientas según el tema de investigación y las preferencias del grupo de investigadores. Incluso, muchas veces es necesario adaptar o recrear las herramientas para adecuarlas al contexto y necesidades locales” (p.32)

El repertorio que se trabajó con los nueve estudiantes durante el último periodo del año escolar fueron tres canciones que se ejecutaron en la clausura del taller 8 de la tabla de aplicación del proyecto: El pequeño mono, los pollitos dicen y “Navidad, navidad”. Todas canciones ejecutadas son adaptadas al nivel de dificultad correspondiente al del grupo focal y pasaron por un proceso de enseñanza progresivo antes de llegar a la interpretación final. Para la puesta en escena final, las canciones emplean el uso de la digitación con los tres primeros dedos de la mano izquierda en el diapason del violín en primera posición y realizar el desplazamiento del arco de manera simultánea, en posición de pie.

En la siguiente tabla se encuentra la aplicación de cada taller con su respectiva descripción y análisis.

**Tabla 4**

*Aplicación de los ejercicios planteados en el diseño en las sesiones de clase*

| Taller | Fecha                                                        | Cumplimiento de objetivo                                                     | Descripción de los hechos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Análisis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 2 de octubre                                                 | No se cumplió. Los objetivos del taller se dejaron para la siguiente sesión. | Este día no fue posible realizar la clase, por esta razón se propuso reponer el taller el día 4 de julio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | No aplica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1      | 4 de octubre, 2024<br>(Reposición de la clase de esa semana) | Se cumplió el objetivo musical y el objetivo corporal.                       | A través de planteamientos de la técnica de Dalcroze, se procede a enseñar la línea melódica de la canción de los pollitos, ejemplificando con la letra de la canción y por medio del movimiento, desplazamiento del cuerpo en el espacio se procede a invitarlos a relacionar la altura del sonido con la dirección del cuerpo, si el sonido sube el tono, el cuerpo se mueve hacia adelante, si el sonido tiene dirección descendente el cuerpo se mueve hacia atrás. Se les enseña con el texto original de la canción (que popularmente es muy conocido). Luego se enseñan las notas de la canción, todos la cantan con nombres de notas. Cada uno procede a escribir las notas en el cuaderno y por último se hace la relación de la ubicación de las notas en el diapason del violín para empezar su ejecución en pizzicato y luego con arco. | El ejercicio permitió ver la libertad de movimiento que tiene cada uno de los participantes, la comodidad con su cuerpo y su capacidad para reconocer alturas auditivamente. Se evidenció que el uso del cuerpo es una herramienta que es muy útil en el aula de clase para la enseñanza del violín. Permite disfrutar y entender la música y no solo imitar y reproducir automáticamente. Los estudiantes aprendieron rápido la canción con nombres de notas y luego de algunos intentos lograron reconocer la altura de los sonidos, relacionado con el movimiento del cuerpo. |
|        | 10 de octubre, 2024                                          | Semana de receso escolar                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2      | 16 de octubre, 2024                                          | El objetivo no se pudo llevar a cabo.                                        | Al ver que había muchas dudas de temas que ya se habían trabajado se decidió cambiar el objetivo de la clase. Se recordaron elementos como la posición de los pies en posición de pie, la forma de sentarse con el instrumento, sentarse al borde de la silla apoyando los isquiones con la espalda separada del respaldo y                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Luego de una semana sin tocar el instrumento los estudiantes llegan con desequilibrios posturales, hay que retomar los hábitos y dinámicas que se trabajan en clase para mantener una buena conciencia y postura corporal saludables. Se opta por recordar el repertorio del último concierto para evocar sensaciones y                                                                                                                                                                                                                                                          |

|   |                     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|---------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                     |                                      | el suficiente espacio entre pares para estar lo más cómodos posible. Recordar dinámicas de clase, disposición en el espacio para que el factor musical se desempeñe de manera tranquila.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | dinámicas de clase que se han dejado de lado. Se pudo observar que al trabajar con el repertorio del semestre anterior era más sencillo para ellos aplicar conceptos sobre postura corporal, ya que al conocer las canciones pueden poner más atención en la postura.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3 | 23 de octubre, 2024 | Si se cumplió el objetivo propuesto. | <p>El ejercicio se realizó en un espacio al aire libre, los estudiantes tenían una buena disposición. Salir del salón les da la oportunidad de relajarse y disfrutar de la actividad que se realiza. La indicación fue que en todo momento debían quedarse en el lugar designado en el parque para realizar la clase.</p> <p>El grupo se organizó en círculo para realizar el primer calentamiento. Los instrumentos estaban guardados y cada uno dejó el instrumento a su derecha, mientras se realizaba el ejercicio de sentarse y ponerse de pie desde la posición sentado en el piso con las piernas cruzadas en mariposa, para ver cómo se levantan del suelo normalmente, o desde la posición propuesta, acurrucado en el suelo boca abajo con el pecho contra las rodillas, progresivamente incorporarse, subiendo el tronco con apoyo de las manos y los brazos, hasta dejar la cabeza en el eje central y levantarse del suelo haciendo uso de fuerza de las piernas, sin inclinar el cuerpo o la cabeza hacia un lado o hacia el otro.</p> | <p>Luego de haber realizado los ejercicios se les hizo la consulta a los estudiantes de qué manera se sentían mejor poniéndose de pie y sentándose, partiendo desde el suelo con las piernas cruzadas en mariposa o, desde la posición propuesta acurrucado en el suelo boca abajo con las rodillas contra el pecho.</p> <p>En primera instancia la respuesta de los estudiantes fue de preferir la forma en la que hacen los movimientos habitualmente. Estos son hábitos que desarrollan en su cotidianidad y no es fácil cambiar un hábito que ya está adquirido. A veces los cambios crean incomodidades o dolores que deben ser tratados progresivamente y con un acompañamiento juicioso en el proceso de cambiar alguna postura o hábito previo.</p> |
| 4 | 30 de octubre, 2024 | Si se cumplió el objetivo.           | <p>La clase se desarrolla en el aula que tiene asignada el curso tercero, se les pide a los estudiantes que formen un círculo sin el instrumento, que tomen distancia entre uno y otro para poder realizar los ejercicios de preparación y calentamiento previo a la práctica instrumental.</p> <p>Se les pide que se pongan de pie con los pies juntos y</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Se realizaron ejercicios propioceptivos con los estudiantes.</p> <p>A pesar de parecer un ejercicio meramente técnico, sin lúdica, los estudiantes realizaron los ejercicios de una manera fluida, como si de un juego se tratara. Esto es fundamental porque, si la mente está relajada el cerebro puede retener la información de mejor manera, así, el propósito</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|   |                       |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                       |                                       | <p>ponerse en puntillas, luego con un sólo pie, se les pide que cierren los ojos mientras realizan el ejercicio de nuevo. En el siguiente ejercicio se les pide que tomen un poco más de distancia entre unos y otros, (no se marcó en el piso la cinta de referencia para tocarla, en vez de eso se utilizó colores y cartucheras para delimitar), se apoya un pie en el suelo y el otro busca moverse hacia el frente masomenos medio metro o 30 centímetros, luego hacia atrás, hacia la derecha y hacia la izquierda, luego se intercambia el pie de apoyo y el que busca moverse hacia los puntos indicados. Durante los dos ejercicios se les recordó que la posición de la espalda y la cabeza deben mantenerse en el eje central.</p> | <p>de los ejercicios, que es brindar bienestar a los estudiantes desde etapas iniciales de aprendizaje se logra cumplir. Se evidencia que luego de hacer los ejercicios de postura los estudiantes logran mantener la posición del violín de manera estable sin deformar la posición del instrumento y de la espalda.</p>                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5 | 6 de noviembre, 2024  | No se cumplió el objetivo del taller. | <p>El tiempo para realizar la clase del centro de interés se ve reducido por actividades programadas previamente por el colegio con las que no se tenían previstas en el calendario de planeación. Así que la sesión se enfocó en preparar la presentación de final de año. Esta era la última sesión planeada según el calendario escolar, sin embargo, se logró gestionar un día adicional la siguiente semana para realizar la última sesión de ensayo para la presentación final. Esto se aprovechó para realizar otro taller para aplicar los ejercicios de educación corporal.</p>                                                                                                                                                      | <p>La disposición de los estudiantes permitió realizar la sesión de clase con fluidez. Se practicó el protocolo de entrada y salida con el instrumento en mano, un par de veces. Se les pidió que tuvieran en cuenta la posición de los pies, la distancia adecuada entre estudiante y estudiante, la posición del violín en posición de descanso y en posición para tocar (posición de descanso, posición “listos para tocar”, posición “violín arriba”) Se evidencia apropiación de su postura corporal en la puesta en escena por parte de los estudiantes.</p> |
| 6 | 15 de noviembre, 2024 | Se cumplió el objetivo.               | <p>El grupo con el que se trabajó ese día fue un grupo muy reducido al que se venía trabajando. Por desgracia no fue posible contar si no con tres de las nueve participantes que conforman el grupo focal. Para la última sesión de clase se planteó repetir algunos de los ejercicios realizados en el taller del 30 de octubre, ya que este día se contaba con un poco más de tiempo y espacio para</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Se verificó que las estudiantes reconocen el uso de su cuerpo de manera consciente, según la etapa del desarrollo físico y mental en la edad en la que están las estudiantes. Siguen las instrucciones y logran corregir su postura corporal con las indicaciones que les da el profesor. Se ve interiorizada la postura corporal con los elementos de verticalidad y estabilidad.</p>                                                                                                                                                                          |

|   |                                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                     |                                                      | realizar los ejercicios y para realizar el repaso de las obras que se prepararon para la muestra final.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Las estudiantes disfrutaron de realizar los ejercicios antes del repaso de las canciones, para ellas fue como “jugar con el equilibrio”.<br>Estos ejercicios tienen un nivel de complejidad alto, por esta razón se plantearon hacer de nuevo reiterando la indicación de que debían hacerlo conscientes de la postura de la columna y la cabeza.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 7 | 16 de noviembre, 2024 Muestra final | Se cumplió el objetivo, con excepciones específicas. | <p>La presentación de final de año se llevó a cabo con tres de las participantes que asistieron a los talleres de postura corporal al inicio de las sesiones de clase.</p> <p>El calentamiento se realizó sin instrumento, los ejercicios de respiración, visualización y calentamiento se realizaron a un lado del escenario mientras se disponía con el espacio para realizar la participación.</p> <p>Las estudiantes tuvieron tiempo en el escenario para ubicarse en la posición indicada por el profesor para la realización de la presentación.</p> <p>El profesor se ubicó a la izquierda de los estudiantes, en el escenario para guiarlos y para ayudarles a mantener una buena postura corporal con el instrumento, al estar en un ángulo adecuado para que la postura de los estudiantes no se viera comprometida de manera que pudiera producir dolores o incomodidades en su cuerpo.</p> <p>El repertorio que se ejecutó en la presentación final fueron dos canciones adaptadas a las necesidades de las estudiantes:</p> <p>Los pollitos dicen, con intervención solista de dos de las estudiantes.</p> <p>“Navidad, Navidad, hoy es navidad”</p> | <p>No se contó con un espacio adecuado para realizar un calentamiento con el instrumento, había demasiado ruido y no se contaba con amplificación para la ejecución de los estudiantes, así que las personas que escucharon la intervención debían estar muy cerca del escenario para escuchar. La mayoría de las personas ahí estaban recogiendo los boletines de sus hijos, sin embargo, varios profesores, estudiantes y padres estaban pendientes de la ejecución de los estudiantes.</p> <p>A pesar de los aspectos extramusicales y particularidades de ese momento, la respuesta de los estudiantes ante la reflexión de lo sucedido antes, durante y después de la presentación fue positiva. Se sintieron nerviosas, pero a gusto con lo que realizaron.</p> |

(tabla de creación propia)

## **Resultados**

Este capítulo presenta los hallazgos obtenidos a partir de la implementación de la propuesta pedagógica propioceptiva para el manejo de la postura corporal en violinistas de 8 a 9 años que están iniciando su proceso con el instrumento, basada el sentido de la propiocepción y técnicas de educación corporal aplicadas al proceso de enseñanza del violín. Los resultados se analizaron tomando como base el recurso de los diarios de campo y lo observado en la aplicación de los talleres, mostrados en el capítulo anterior.

La propuesta integró ejercicios de la Técnica Alexander, el Método Feldenkrais, la Metodología Dalcroze y los planteamientos de Dominique Hoppenot del libro El violín interior. Los resultados aquí expuestos corresponden al análisis de siete sesiones de trabajo llevadas a cabo entre septiembre y noviembre de 2024, con un grupo focal del grado tercero del colegio Liceo Moderno León Báez.

A continuación, se exponen los resultados de los talleres aplicados. Cada taller se analiza en dos categorías las cuales son: una categoría corporal y una respecto al contenido. Para finalizar se encuentra el análisis general de los talleres dividido en cuatro aspectos fundamentales: Postura corporal, propiocepción - equilibrio, autoimagen - hábitos y disposición - ambiente.

## **Análisis por taller y categoría**

### **Taller 1 – 4 de octubre, 2024**

#### Categorías:

- **Postura y propiocepción:**

Se comprobó que por medio de la relación de música y el cuerpo planteada por los ejercicios de la metodología Dalcroze, los participantes mostraron libertad de movimiento. Algunos de ellos mostraron un grado bajo de comodidad con su cuerpo y otros si se sentían a gusto con él, lo que permitió que estos últimos desarrollasen los ejercicios propuestos con mayor fluidez.

- **Musicalidad:**

Los estudiantes aprendieron rápido la canción con nombres de notas y luego de algunos intentos lograron reconocer la altura de los sonidos, relacionado con el movimiento del cuerpo. Comprendieron la altura del sonido en movimiento ascendente y descendente, memorizaron con facilidad las notas de la canción por medio del movimiento.

- **Resultado:**

Al final de los ejercicios los estudiantes mostraron libertad de movimiento y reconocimiento auditivo, lo que sugiere que el uso del cuerpo como herramienta de aprendizaje musical fue exitoso. Se evidenció que el uso del cuerpo es una herramienta que es muy útil en el aula de clase para la enseñanza del violín. Permite disfrutar y entender la música y no solo imitar y reproducir automáticamente. Se cumplió el objetivo tanto musical como corporal.

## Taller 2 – 16 de octubre, 2024

### Categorías:

- Postura corporal:

A pesar de que en el diseño de los talleres estaba previsto aplicar ejercicios sobre las curvaturas naturales de la columna (tomado de la Técnica Alexander), el objetivo no se logró debido a la necesidad de retomar hábitos aprendidos previamente (posición de los pies, separación de los pies a la altura de los hombros, en postura de pie, ubicación del violín debajo del brazo derecho en posición de descanso, agarre del arco, punto de guía de la cabeza del violín cuando están en formación de concierto), que se olvidaron luego de la semana de receso y por la intensidad horaria que tienen los participantes para practicar de una hora y media a la semana.

- Organización y disposición:

Se observa que los estudiantes al no tener clase por la semana de receso escolar y el factor de no contar con instrumento en la casa para practicar, produce que lleguen con muchos vacíos en los temas que se trabajaron en sesiones anteriores. Por esto, se recordaron los elementos de organización, desde la posición de descanso, la posición con el violín puesto, hasta las dinámicas y orden de clase. Los estudiantes luego del repaso con canciones que ya conocían, recordaron rápidamente la postura, la disposición de clase y las notas del instrumento.

- Resultado:

No se cumplió el objetivo específico, pero se fortalecieron aspectos fundamentales de la rutina corporal y musical, observando mejor disposición al trabajar con repertorio conocido.

### Taller 3 – 23 de octubre, 2024

Categorías:

- Postura corporal en movimiento:

Los estudiantes muestran desequilibrios en su postura al levantarse del suelo con las piernas cruzadas, sin ningún punto de apoyo fijo, ladean el cuerpo hacia un lado y hacia el otro para incorporarse en la postura de pie, el cuello ladeado hacia un lado o hacia el otro según el brazo que usan. Se levantan del suelo con mucha dificultad. La postura se ve beneficiada notablemente al levantarse del suelo partiendo de poner el pecho sobre las rodillas, y apoyarse en las extremidades para mantener una postura erguida y sin inclinaciones o torsiones en el cuello o cabeza.

- Disposición - autoimagen

El cambio de entorno al hacer la clase al aire libre facilitó la relajación y disposición de los participantes porque les invita al disfrute y al juego, lo cual les facilita el proceso de aprendizaje. Se muestra una mejoría en la postura corporal de los estudiantes, lo cual influye en su concepto de autoimagen.

- Resultado:

Se cumplió el objetivo. La respuesta inicial de los estudiantes demostró resistencia a cambiar hábitos posturales previamente adquiridos, sin embargo, se generó conciencia sobre los

malos hábitos posturales al mostrarles otra forma de realizar movimientos que usan en las actividades cotidianas.

#### **Taller 4 – 30 de octubre, 2024**

Categorías:

- **Equilibrio y propiocepción:**

La postura corporal se ve afectada con la realización de estos ejercicios. Los estudiantes sienten que pierden el equilibrio al cerrar los ojos o pararse en un pie, lo cual implica un grado mayor de concentración y tonicidad corporal para mantener el equilibrio con la posición de la espalda recta mientras se realizan los ejercicios. Justamente, esto es lo que motiva a los estudiantes a querer intentarlo varias veces hasta lograrlo. Acá se vio implicado el uso del sentido de la propiocepción y cinestesia, sin embargo, no se les explicó que en estos ejercicios se usaban estos sentidos para reconocer el espacio que habitaba su cuerpo.

- **Juego y aprendizaje:**

Los estudiantes se entretuvieron con los ejercicios propuestos. La propuesta de los ejercicios fue de manera técnica, sin embargo, los estudiantes los asumieron como juegos a modo de retos, lo que mejoró la retención y disposición. El trabajo grupal permitía ver a los pares reírse, jugar, experimentar, conocer su cuerpo y capacidades, lo cual favorece al disfrute de las actividades que se están realizando.

- **Resultado:**

Se cumplió el objetivo. Se evidenció que los ejercicios ayudaron a mantener una postura corporal equilibrada y sin tensiones. Además, los estudiantes mostraron una mejoría en la postura con el violín luego de realizar los ejercicios al inicio de la sesión de clase.

### **Taller 5 – 6 de noviembre, 2024**

Categorías:

- Puesta en escena:

Aunque el taller planificado no se ejecutó por completo, a causa de una actividad realizada por el colegio, se retomaron aspectos posturales importantes. En este punto de las clases los estudiantes demuestran apropiación de su postura corporal durante los momentos que se utiliza el violín.

- Organización espacial y corporal:

Los estudiantes reforzaron indicaciones sobre la ubicación de los pies a la altura de los hombros y la punta del pie izquierdo mirando ligeramente hacia la izquierda, protocolo de entrada y salida, manejo del violín en escena (“posición de descanso”, “listos para tocar” y “violín arriba”) y la ubicación en el escenario con relación a los compañeros.

- Resultado:

No se realizó el ejercicio planteado en el diseño de los talleres, pero los estudiantes fortalecieron la conciencia corporal y la apropiación de la postura con su instrumento.

**Taller 6 – 15 de noviembre, 2024**

Categorías:

- Propiocepción y verticalidad:

Las estudiantes que asistieron a la sesión adicional mostraron una participación activa en las actividades planteadas. Demostraron fluidez, equilibrio y estabilidad al realizar los ejercicios propuestos, lo cual les brindó una postura corporal estable en la ejecución del instrumento.

- Conciencia corporal:

Las estudiantes lograron aplicar instrucciones y corregir su postura con claridad.

- Resultado:

Se cumplió el objetivo. Se interiorizó el concepto de equilibrio corporal como parte del calentamiento previo al estudio del instrumento para favorecer la práctica instrumental.

**Taller 7 – 16 de noviembre, 2024 (Muestra final)**

Categorías:

- Aplicación escénica de la postura:

Se evidenció la apropiación de una postura saludable y equilibrada durante la presentación, a pesar de condiciones externas desfavorables como la acústica del recinto y la falta de amplificación para los instrumentos. La ubicación del docente en la parte izquierda del escenario fue muy importante para acompañar la presentación de los estudiantes, esto ayudó a mantener una postura corporal equilibrada y una buena puesta en escena, ya que el violín estuvo ubicado con las efes mirando hacia el público, lo cual logró una buena proyección del sonido.

- Respiración y visualización:

Los estudiantes demostraron dominio y fluidez en su ejecución. Los ejercicios de relajación y regulación emocional, realizados con el docente previamente a la realización de la puesta en escena, ayudaron a preparar física y mentalmente a las estudiantes para realizar su presentación.

- Resultado:

Se cumplió el objetivo de fomentar seguridad y conciencia de la postura corporal saludable en la puesta en escena. Las estudiantes pusieron en práctica los elementos brindados a lo largo de las sesiones de clase y los ejercicios de postura corporal se vieron reflejados en su presentación final.

## **Análisis general por categorías**

### ***1. Postura corporal***

De manera progresiva, los ejercicios de las metodologías de Dalcroze, Feldenkrais y técnica Alexander propuestos y aplicados sin el instrumento al inicio de cada sesión,

promovieron una postura corporal equilibrada, natural y funcional (como menciona Rosset i Llobet y Odam “Una postura correcta tiene un carácter individual y se consigue cuando se equilibra adecuadamente el peso del cuerpo.” p. 33 (2010)), produjeron un impacto favorable en la ejecución del violín, especialmente en posición de pie.

Los desequilibrios observados en las sesiones de diagnóstico en el mes de septiembre, como: mal apoyo de los pies, tensiones cervicales, inclinaciones del tronco, fueron abordados con estos ejercicios y resueltos de una manera satisfactoria.

La implementación de los ejercicios de conciencia corporal, equilibrio, verticalidad, estabilidad sin el instrumento, al inicio de cada sesión fueron beneficiosos para la ejecución instrumental de los estudiantes, evidenciando una apropiación de la postura corporal con y sin el instrumento.

Durante los talleres se evidenció que cada uno de los participantes del centro de interés de violín del grado tercero tiene una configuración corporal diferente, pese a que el grupo de estudio tenía la misma edad, una de las estudiantes tenía la particularidad de que el cuello era más largo que el de sus compañeros, lo cual le impedía sujetar el violín de una manera cómoda, con necesidad de agachar demasiado la cabeza para mantener el instrumento en el sitio indicado y sostener el violín a una altura apropiada.

Por esta razón se tomó la decisión de adjuntar un “cojín” (se dobló el trapo con el que se cubre el violín) en la parte posterior, justo en el lugar donde el cuerpo tiene contacto con el instrumento, sujetado con un caucho entre las esquinas de las “ces” y el botón. Esta es una solución provisional y rudimentaria para adaptar el violín al cuerpo y no el cuerpo al violín, sin tensión adicional en el cuello y espalda, como sugiere Hoppenot (2002).

## ***2. Propiocepción y equilibrio***

Por medio de ejercicios pensados para reconocer el sentido de la cinestesia y propiocepción, equilibrio y estabilidad, se desarrolló la conciencia del eje corporal y el control del cuerpo en movimiento, elementos esenciales en las etapas iniciales del aprendizaje instrumental. Esto previene la aparición de lesiones provocadas por una postura desequilibrada durante la ejecución del violín a mediano y largo plazo.

Durante la aplicación de los talleres al inicio de cada sesión de clase, se les dio indicaciones a los estudiantes de: qué partes del cuerpo necesitaban mayor atención según el ejercicio a desarrollar, qué movimientos realizar, cómo realizarlos, las observaciones sobre su postura corporal, sin embargo, sólo en el diagnóstico se les mencionó la propiocepción y cinestesia como sentidos fundamentales en la conciencia corporal. Sin embargo, durante la realización de los talleres no se les pidió que fueran conscientes de este sentido y, aun así, los estudiantes lograron los resultados esperados.

La propiocepción es un elemento fundamental al momento de hablar de conciencia corporal, Todos los referentes escogidos para esta investigación tienen en cuenta el sentido de la propiocepción y lo mencionan en mayor o menor manera, como algo fundamental para el manejo de la postura y estabilidad, en la actividad musical.

### ***3. Autoimagen y hábitos***

El ejercicio de auto observación es muy importante, ser autocrítico, analizar qué pasó antes, durante y después de una presentación, y cómo decodificar la información que nos queda para gestionar debidamente las emociones que produce una puesta en escena.

Pese a que el objetivo del espacio formativo del centro de interés de violín con los niños más pequeños no es la presentación final, ni la puesta en escena, en algunas clases se jugó a “El concierto”, organizando una muestra para sus compañeros o para su profesora directora de curso, esto como parte de las actividades realizadas en clase, lo cual les causaba mucha ilusión y entusiasmo.

Al realizar la reflexión de manera grupal escucharon las opiniones de los compañeros y la retroalimentación del profesor. En este aspecto fue muy importante felicitarlos y resaltar los elementos a rescatar de la presentación. También es importante hacer la reflexión de qué salió bien y qué hay por mejorar. Esto para que cada uno estructure un criterio personal de manera sana y responsable.

En la retroalimentación de la última presentación se les recalcó a las estudiantes que habían tenido una buena postura y un buen desempeño en sus presentaciones. Se les motivó a que mantuvieran buenos hábitos posturales en sus actividades diarias como levantarse de la cama, sentarse, o estar erguido al caminar por la calle.

### ***4. Disposición y ambiente***

Se evidenció que el ambiente de aprendizaje, en lo que respecta a espacios físicos, el tamaño del grupo, el estado emocional de los participantes y el uso del juego como estrategia de

aprendizaje, son aspectos que influyen en el desarrollo idóneo de las clases. Las sesiones que se llevaron a cabo en espacios abiertos, así como las clases con menos participantes fueron de mayor provecho para los estudiantes, se sentían más relajados en el primer caso, y en el segundo el profesor tuvo más tiempo para dedicarle a las participantes que asistieron a la sesión programada.

Los ejercicios que presentaban un nivel de dificultad mayor para mantener el equilibrio les exigieron a los estudiantes un grado de concentración mayor para poder manejar su cuerpo a voluntad, lo que les dio la sensación de reto, juego y recreación, por ello, un ambiente de aprendizaje tranquilo y seguro.

## Conclusiones

De los resultados anteriores se concluye que, se cumplió el objetivo general de esta investigación, el cual era propiciar el desarrollo de la postura corporal saludable en la ejecución del violín por medio de la propiocepción en un grupo de estudiantes del grado tercero del Liceo Moderno León Baez. De manera consecuente, se le dio respuesta a cada uno de los objetivos específicos planteados para el cumplimiento satisfactorio del objetivo general.

Se concluye que el aprendizaje del violín, no debe ser un proceso tortuoso. Elementos como el soporte o almohadilla y la mentonera son accesorios que, a través del tiempo y la evolución del instrumento, han sido utilizados para beneficiar la ejecución y su adaptabilidad para con las necesidades del cuerpo del intérprete. No contar con estos elementos en el proceso de aprendizaje, no significó un impedimento para la realización de los talleres, ya que el manejo de la postura y el desarrollo de la conciencia corporal permite que el cuerpo realice los movimientos necesarios de manera orgánica y sin mayor esfuerzo.

La postura de los estudiantes se vio favorecida al finalizar las sesiones de clase. Mantener el violín en la posición indicada fortaleció la proyección del sonido y una técnica saludable para el cuerpo de los intérpretes.

A pesar de tener una planeación y un diseño, las eventualidades que pueden surgir de las dinámicas de la institución a la que pertenezca el grupo focal, pueden interferir en el desarrollo de las sesiones planeadas y afectar en el objetivo de los talleres propuestos. Sin embargo, es una tarea con la que debe lidiar el profesor a cargo, para adaptar los contenidos de las clases en el tiempo asignado y los aportes educativos que se les da a los estudiantes.

La intensidad horaria semanal, la práctica diaria, contar con el instrumento en casa para practicar lo visto en clase, son elementos con los que, como docentes, nos debemos enfrentar todos los días, así como los aspectos extramusicales como lo mencionado en el párrafo anterior, el ambiente familiar, las particularidades del contexto social, y el desempeño en las demás áreas del conocimiento, incluyendo la interacción del individuo con su entorno.

Fomentar la práctica de ejercicios como: respiración, visualización del ejercicio que se va a realizar, ejercicios de regulación emocional, y calentamiento corporal sin el instrumento, además de con el instrumento, de manera previa a una puesta en escena artística, ayuda a gestionar el estrés producido por esa situación, lo cual mejora la ejecución y permite una mejor conexión con la actividad que se está llevando a cabo en ese momento.

Se concluye que los ejercicios que involucran el cuerpo en el aprendizaje musical como se realizan en la metodología Dalcroze, brindan una perspectiva diferente de abordar el aprendizaje musical, la vivencia de la música a través del cuerpo. Esto se puede llevar a cabo desde la parte explorativa, con indicaciones verbales, uso de analogías, imitación, dibujos, gráficos, nominación de los elementos musicales y del violín, así como por medio de juegos e historias que permitan relacionar el movimiento que debe realizar el cuerpo para la ejecución del violín.

La aplicación de ejercicios enfocados al manejo de la postura corporal al inicio de las sesiones de clase sin el instrumento, junto con el acompañamiento responsable del profesor a cargo, promueve la seguridad en la corporalidad y manejo del espacio en los estudiantes. Lo cual mejora la ejecución del instrumento durante la realización de las clases y en las posibles presentaciones que se realicen.

De lo percibido en el transcurso de los talleres se recoge que, integrar espacios en donde se realice una puesta en escena para el profesor director de grupo o para los compañeros, como propuesta de clase, es un buen recurso para motivar a los estudiantes en la preparación de una presentación frente a un público. Siempre y cuando se haga de manera voluntaria, a modo de juego para los estudiantes, así no sienten la presión de que sea una situación de peligro, para que la experiencia no quede aprendida como algo traumático.

Lo anterior demuestra la posibilidad de que los docentes e instrumentistas, lleven de manera consciente este conocimiento a sus rutinas. Esto promueve hábitos saludables que llevan a tener una relación de mayor bienestar y armonía con el instrumento, ya sea que el objetivo sea ser profesional o integrar la música como un pasatiempo.

El sentido cinestésico y propioceptivo son fundamentales en la ejecución del violín y en todas las tareas diarias que involucran el cuerpo. Ayuda a prevenir lesiones cotidianas. Ser consciente de estos sentidos permite que se puedan corregir posturas desequilibradas en las actividades diarias o en la práctica instrumental del violín u otro instrumento con mayor facilidad. No obstante, no es necesario nombrar estos sentidos en cada momento, ya que el cuerpo los desarrolla y los pone en funcionamiento tanto de manera consciente, como inconsciente.

La postura corporal es un elemento crucial en la ejecución del violín. En definitiva, es crucial abordar la conciencia corporal, sobre todo desde el inicio del proceso musical instrumental. Esto no quiere decir que no sea beneficioso conocer del tema en cualquier etapa del proceso de aprendizaje, inclusive si la persona que inicia el proceso con un instrumento se encuentra en la juventud o la adultez. Nunca es tarde para cumplir un sueño, estas estrategias colaboran a que esto sea posible.

Todo lo que implica la muestra de un trabajo, toma un tiempo de preparación previo (la ubicación en el escenario con respecto al compañero del lado y al público, el protocolo de entrada y de salida, el vestuario, las horas de práctica, etc.), en especial, permite tener una visión y planeación, una razón de ser de lo que se hace, necesita de concentración y atención en el momento presente. Además, la práctica musical grupal fomenta valores como el respeto, la comprensión, tolerancia, resiliencia, trabajo en equipo, que son fundamentales en la formación del ser humano como ser social.

## **Reflexión personal**

Como reflexión de lo vivido a lo largo de la investigación y de mi paso por la educación superior hasta el momento, reconozco que dentro de las cualidades de un docente debe estar la capacidad de observar a sus estudiantes e implementar diferentes estrategias de enseñanza, que consideren la percepción de cada individuo y las particularidades en su proceso de aprendizaje. Asimismo, el desarrollo de la creatividad para dar solución a los posibles escenarios que se presenten a lo largo de la profesión como pedagogo.

Si bien la propuesta de integrar ejercicios de calentamiento para mejorar la conciencia corporal en el manejo de la postura sin el instrumento arrojó resultados positivos, se puede articular con otras iniciativas que busquen mejorar la ejecución del violín a nivel técnico (propiamente del instrumento), por ejemplo una propuesta para mejorar la coordinación e independencia de los hemisferios, para favorecer la ejecución del movimiento del brazo derecho con la articulación de los dedos de la mano izquierda.

La aplicación de la propuesta metodológica propioceptiva con los estudiantes me permitió resolver dudas sobre el aprendizaje del violín, que me acompañaban desde hacía muchos años. Si bien, no aclara todo el panorama sobre cómo lograr una ejecución sana, equilibrada y fluida del instrumento, si me brinda el inicio del camino para completar este conocimiento.

El ejercicio de realizar una investigación y aplicarla a un contexto específico, me deja aprendizajes muy valiosos, sobre todo, las herramientas de indagación, de redacción de textos, de argumentación, la estructura de un proyecto, las diferentes variables que puede haber para realizar un proceso de investigación cualitativa, la creación de herramientas pedagógicas que se integren al programa de la clase de música, entre otras.

De igual manera, este trabajo me impulsó a enfrentar miedos e inseguridades que, en muchos momentos, me hicieron dudar de las capacidades que tengo como músico y profesor, así como evadir situaciones que implican exponerse al fracaso. Esto es algo a lo que siempre vamos a tener que estar expuestos como seres humanos sociales, sin embargo, dejar que el miedo nos controle, significa dejar de vivir por temor a triunfar. “Una vida vivida con miedo, es una vida a medias.” (cita popular)

Como reflexión personal, a modo de cierre, el trabajo realizado por un docente de cualquier área, además de tener un proceso investigativo y teórico como base, tiene la posibilidad de sembrar inquietudes en los niños, que podrán cosechar en un futuro. Y a su vez, ¿Por qué no?, que los estudiantes lleguen a ser sembradores de procesos de aprendizaje consciente.

### Referencias Bibliográficas

- Restrepo B. (2004) La investigación-acción educativa y la construcción de saber pedagógico. Revista Educación y Educadores n. 7, Universidad de la Sabana. Bogotá D.C. (p. 45-55)
- Taylor S. J. y Bogdan R. (1987) Introducción a los métodos cualitativos de investigación, la búsqueda de significados. Paidós, Barcelona. (p-19-23)
- López-Cano R. y San Cristóbal U. (2014) Investigación artística en música, problemas, métodos, experiencias y modelos. Barcelona.
- Alvarado Olivares M y Gutiérrez A. (2024). ¿Tenemos más de cinco sentidos?, revista de la ciencia, Universidad Veracruzana, V, XXXVIII, #2.
- Española, R. A. (sf). Motricidad. Obtenido de <https://dle.rae.es/motricidad?m=form>
- Fals Borda, O., & Rodrigues Bandao, C. (1991). Investigación Participativa. Instituto del Hombre.
- Feldenkrais, M. (2014). Autoconciencia por el movimiento: ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal. Paidós.
- Gelb, M. (1987). El cuerpo recobrado. Ediciones Urano.
- Hernández, A. T. (2015). Investigación-acción en educación. Ed. Milenio.
- Congreso de la República de Colombia. (1994, 8 de febrero). *Ley 115 de 1994 (8 de febrero), por la cual se expide la ley general de educación*. Gaceta oficial del congreso. Obtenido de <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=60909>
- Gañan, J. L. (2023). *Guía didáctica para la práctica de violín basada en la técnica Alexander [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca]*. Repositorio institucional. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6257557.pdf>

- Guzmán, A. (2016). *Guía para la iniciación musical en el piano. Actividades didácticas para niños y niñas entre los 5 y 7 años*. Universidad del Valle. Obtenido de <https://hdl.handle.net/10893/22128>
- Hoppenot, D. (2002). *El violín interior*. (J. Sanabras, Trad.) Madrid, España: Real Musical.
- Jáuregui Hernandez, L. (2018). *Aspectos de la educación postural en la sujeción del instrumento: implicaciones y prevención para violinistas y violistas*. Repositorio universitario. Obtenido de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/33166>
- Jiménez, F. (2019). *aproximación saludable a la práctica y la interpretación del violín: recursos físicos mentales y técnicos para evitar o superar lesiones musculares*. Pontificia Universidad Javeriana, repositorio institucional, Bogotá D.C., Colombia. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/47141/Aproximacion%20Saludable%20a%20la%20Practica%20y%20la%20Interpretacion%20del%20Violin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- La propiocepción ¿Qué es, para qué sirve y cómo funciona? Blog del Dr. Sergi Sastre Blog Sobre propiocepción, Blog Barnaclínic, Barcelona. Blog del Dr. Sergi Sastre 2020.
- Macas, J. F., & Sani, M. (2018). *La conciencia corporal en el aprendizaje de la música*. 4to Congreso Internacional de Ciencias de la Pedagogía de Ecuador. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/743196.pdf>
- Meeder, A. (2022). *El arte de enseñar la conciencia corporal una guía para terapeutas, educadores y maestros*. Asami, Educación en Wellnes. Obtenido de <https://asami.mx/descargas/ebook-consciencia-corporal/>
- Moreno, A. (2020). *un cuerpo empoderado, aportes de la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino en el acondicionamiento físico y postural del cantante en formación de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica*

*Nacional*. Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, repositorio institucional.

Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12209/12330>.

Peñalba, A. (2008). *El cuerpo en la interpretación musical Un modelo teórico basado en las propiocepciones en la interpretación de instrumentos acústicos, hiperinstrumentos e instrumentos alternativos*. Universidad de Valladolid, Facultad de educación y trabajo social. Repositorio institucional, Valladolid, España. Obtenido de <https://doi.org/10.35376/10324/55>

Macián-González, R. y Tejada, J. (2018). Problemas técnicos en iniciación al violín: un estudio exploratorio en el aula con alumnos de 4 y 5 años. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 15, 119-138. Obtenido de <https://doi.org/10.5209/RECIEM.59576>

Roa-Ordoñez, H. G., Quintana, U. B., & Aponte-Ovalle, J. J. (30 de Enero de 2020). Pedagogía de la propiocepción corporal en el cantante. Un estudio explorativo en estudiantes universitarios. *Civilizar: Ciencias Sociales y Humanas*, 20, págs. 11-28.

Rodriguez Aranda, N. (2019). *Relación de la postura corporal y el sonido en la ejecución del violín en estudiantes del CRMNP "Carlos Valderrama*. Trujillo, Perú: Conservatorio Regional de Música del Norte Público.

Romero, F. J. (2020). *Percusión Corporal y "Solfeo Cognitivo". Recursos pedagógicos según el Método BAPNE* (Vol. 35). Revista Pensamiento Actual, 20. Obtenido de <https://doi.org/10.15517/PA.V20I35.44398>

Russet i Llobet, S & Fabregas Molas, S. (2005). *A TONO*, ejercicios para mejorar el rendimiento del músico, Barcelona. Editorial PAIDOTRIBO.

Palencia, J. J. (2006). *Vive tus emociones, guía práctica para aprovechar nuestra energía emocional*. Barcelona: Urano.

Porges, S. (2022). *La teoría polivagal: Neurofisiología de la seguridad*. Eleftheria.

doi:10.3389/fnint.2022.871227

## Bibliografía

- Roa, H., Barco, U., & Aponte, J. (2020). Pedagogía de la propiocepción corporal del cantante: un Estudio exploratorio en estudiantes universitarios. *Civilizar: Ciencias Sociales y Humanas*, Colombia, Universidad Sergio Arboleda 20(38), pp. 11-28.  
<https://www.youtube.com/watch?v=VaAmCK8z14k>
- Alcazar M. (2014) ¿Qué es propiocepción?
- Brennan R. (2001). *EL MANUAL DE LA TÉCNICA ALEXANDER*, Una guía, paso a paso, para mejorar la respiración, la postura y el bienestar, Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Ospina W. 2012 *LA LÁMPARA MARAVILLOSA, UNA ÉTICA PARA LA TECNOCENCIA*. Barcelona, Editorial Mondador.
- Suarez C, & Agustina, M. (2001, enero-junio). Aportes de la investigación cualitativa y sus alcances en el ámbito educativo, *Actualidades Investigativas en Educación*, Costa Rica, Universidad de Costa Rica. p. 4.  
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44710105.pdf>
- Ramos-Galarza, C. (2020, junio - diciembre) Los alcances de una investigación, Quito - Ecuador, Pontificia Universidad Católica del Ecuador. *CienciAmérica*, vol. (9).  
<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Herrera, J. (2008, mayo). La investigación cualitativa. Biblioteca Universidad de Guadalajara Virtual.  
<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/1167/1/La%20investigaci%c3%b3n%20cualitativa.pdf>
- Sánchez, C. (24 de enero de 2020). *Referencias APA*. Normas APA (7ma edición). <https://normas-apa.org/referencias/>
- Rosset, J. y Odam, G. (2010) *El cuerpo del músico (The musicians body)* Paidotribo, España. ISBN: 978-84-9910-033-3

## ANEXOS

A continuación, adjunto por medio de un enlace a un documento PDF en la plataforma “Drive” de Google, el formato del diario de campo con la información recolectada de las sesiones de clase, la implementación de los ejercicios planteados en el diseño de los talleres y evidencias audiovisuales recolectadas de las presentaciones que se realizaron al principio y al final de los talleres aplicados.

Enlace del diario de campo en formato DPF:

[https://drive.google.com/file/d/1NIyMfbXJZzIAfYialnG\\_40O-7WMRjsx/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1NIyMfbXJZzIAfYialnG_40O-7WMRjsx/view?usp=sharing)

También se adjunta la encuesta abierta realizada a profesores de violín en formato PDF, que sean profesionales y tengan experiencia en el ámbito de enseñanza del instrumento, así como el documento que recoge las respuestas que fueron foco de análisis para esta investigación:

Enlace al documento PDF de la encuesta abierta para profesores de violín:

<https://drive.google.com/file/d/1DMWzticTf9Vy2N2P9o0PiA134JBuHtOE/view?usp=sharing>

Enlace al documento PDF de las respuestas recogidas de las encuestas a profesores de violín:

<https://drive.google.com/file/d/1F6saZZT7nbVkwrc-PU7rI9DeM2Hn3BnC/view?usp=sharing>

Enlace de la lista de reproducción en YouTube con los ejercicios propioceptivos planteados en la investigación:

[https://youtube.com/playlist?list=PL-6\\_kObio1LVgx9pr-S39Depu\\_jmT7RiS&si=cr0GgtAq-Ikay4mc](https://youtube.com/playlist?list=PL-6_kObio1LVgx9pr-S39Depu_jmT7RiS&si=cr0GgtAq-Ikay4mc)