

***El método Feldenkrais en el desarrollo de la técnica y conciencia corporal de los
guitarristas eléctricos de la UPN.***

Autor.

Miguel Ángel Salgado Espitia.

Tutor.

Henry Gustavo Roa Ordoñez.

Asesor.

Diego Andrés Leiva Cabrales.

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de bellas artes

Licenciatura en música

2024

Tabla de contenido

1.	Aspectos generales de la investigación.....	5
1.1	Descripción del Problema	5
1.2	Pregunta de Investigación.....	6
1.3	Antecedentes	7
1.4	Justificación	10
1.5	Objetivos.	11
1.5.1	Objetivo General	11
1.5.2	Objetivos específicos.....	12
2.	Marco teórico.....	12
2.1	Conciencia corporal en el aprendizaje musical	12
2.1.1	Soma, Eutonía e integración funcional.	14
2.1.2	El cuerpo en el aprendizaje musical.....	16
2.2	Bases conceptuales y prácticas del método Feldenkrais.	19
2.3	Conciencia corporal para el desarrollo técnico de la guitarra eléctrica.....	24
2.4	Estudio estadístico:	30
3.	Marco metodológico	31
3.1	Enfoque investigativo.....	31
3.2	Tipo de investigación.....	32
3.3	Muestra poblacional.	33
3.4	Instrumentos de indagación.....	33
3.5	Ruta metodológica	34
3.5.1	Primera etapa: Grados de desarrollo de la autoconciencia	34
3.5.2	Segunda etapa: Diseño y desarrollo de talleres.....	34
3.5.1	Tercera etapa: Valoración del proceso implementado.....	36
4.	Proceso de intervención.....	36
4.1	Primera unidad analítica - taller 2	39
4.2	Análisis descriptivo, taller 3.....	44
4.3	Análisis descriptivo taller 4.....	47
4.4	Análisis descriptivo taller 5.....	53
4.5	Análisis descriptivo taller 6.....	56
4.6	Análisis descriptivo taller 7.....	60
4.7	Instrumento de indagación	63

4.8	Resultados encuestas.....	67
5.	Conclusiones.....	87
6.	Bibliografía	90

Listado de tablas

Tabla 1.	Taller 1	36
Tabla 2.	Taller 2.....	38
Tabla 3.	Taller 3.....	42
Tabla 4.	Taller 4.....	46
Tabla 5.	Taller 5.....	52
Tabla 6.	Taller 6.....	55
Tabla 7.	Taller 7.....	60
Tabla 8.	Instrumento de indagación	65

Listado de figuras

Figura 1.	Ilustración diseño de talleres	35
Figura 2.	Evidencia de taller 2.....	42
Figura 3.	Evidencia Taller 3.....	46
Figura 4.	Evidencia taller 4.....	51
Figura 5.	Evidencia taller 4, método Feldenkrais ATM	51
Figura 6.	Evidencia taller 5.....	55
Figura 7.	Evidencia taller 6.....	59
Figura 8.	Evidencia 2, taller 6.....	59
Figura 9.	Resultados, primera pregunta	68
Figura 10.	Resultados, segunda pregunta	69
Figura 11.	Resultados, tercera pregunta.....	70
Figura 12.	Resultados, cuarta pregunta.....	71
Figura 13.	Resultados, quinta pregunta	72
Figura 14.	Resultados, sexta pregunta	73
Figura 15.	Resultados, séptima pregunta	74
Figura 16.	Resultados, octava pregunta	75
Figura 17.	Resultados, novena pregunta	76
Figura 18.	Resultados, decima pregunta	77
Figura 19.	Resultados, décimo primera pregunta	78
Figura 20.	Resultados, décimo segunda pregunta.....	79
Figura 21.	Resultados, dimensión conciencia corporal	80
Figura 22.	Resultados, dimensión condición física	81
Figura 23.	Resultados, dimensión técnica instrumental	82
Figura 24.	Resultados, dimensión ergonomía.....	83
Figura 25.	Resultados intervención total.....	84

1. Aspectos generales de la investigación

1.1 Descripción del Problema

1. La necesidad de un enfoque somático en el aprendizaje de la guitarra eléctrica.
2. Hábitos pocos saludables en los guitarristas eléctricos.
3. Alta tasa de lesiones en guitarristas eléctricos.
4. Escasa información acerca de la efectividad del método Feldenkrais en el contexto de la guitarra eléctrica.

En la enseñanza musical de la guitarra eléctrica, la técnica y la teoría musical son consideradas como aspectos fundamentales. Las metodologías de enseñanza suelen enfocarse en ejercicios mecánicos referentes a la técnica y en el conocimiento teórico de la música, ignorando la importancia de la conciencia corporal y el movimiento involucrado en la interpretación musical.

La ausencia de la conciencia corporal dificulta al guitarrista eléctrico el reconocimiento de su cuerpo, su postura y rango de movimiento, así como identificar si hay tensiones aplicadas a zonas específicas de su cuerpo que impiden que su interpretación sea fluida y relajada.

Diversos estudios revelan la alta tasa de lesiones y afecciones que sufren los guitarristas eléctricos. El esfuerzo repetitivo, la mala postura y la tensión muscular pueden causar problemas de salud a tal grado de producir lesiones e incluso la pérdida de su capacidad interpretativa.

La práctica de la guitarra eléctrica requiere un conjunto de habilidades que están estrechamente relacionadas con el control del cuerpo y la conciencia corporal. Sin embargo, muchos guitarristas eléctricos experimentan dificultades técnicas y de rendimiento debido a otros factores asociados como la falta de acondicionamiento físico, mala calidad del sueño, mala postura, estrés, etc.

Dichos factores pueden influir negativamente en la conciencia corporal y la técnica de los músicos, lo que se traduce en limitaciones en su capacidad de aprendizaje y de ejecución de la música. Por su parte, los guitarristas eléctricos de la UPN se ven afectados por distintas patologías que afectan directamente su estado físico y mental, las cuales impactan aspectos cognitivos e interpretativos como la precisión, fluidez y expresividad.

El método Feldenkrais ha sido utilizado en diferentes disciplinas como la danza y la actuación de forma efectiva, sin embargo, su uso en el contexto de la guitarra eléctrica es escaso. Esto puede deberse a una falta de conocimiento y comprensión acerca de los beneficios que ofrece esta práctica a los guitarristas eléctricos.

Es posible que muchos estudiantes no hayan tenido un acercamiento a este método en su formación musical, desaprovechando la oportunidad de desarrollar habilidades que permitan solventar problemas ligados tanto a las lesiones corporales como a la interpretación musical.

1.2 Pregunta de Investigación

Con base en los argumentos expuestos anteriormente me dirijo a formular la siguiente pregunta:

¿Cuáles son los principios conceptuales y prácticos del método Feldenkrais como base en el desarrollo de la conciencia corporal para favorecer el aprendizaje técnico de la guitarra eléctrica de los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia?

1.3 Antecedentes

1) El método Feldenkrais ha sido llevado al campo musical para realizar algunos proyectos de investigación, tales como el trabajo de Manuel López Medrano “*La conciencia corporal y postural del guitarrista: Una intervención educativa en el método Feldenkrais*”, presentado en el año 2016 en la Universidad Nacional Autónoma de México (Ciudad de México).

Este trabajo tuvo como propósito de investigación la implementación del método Feldenkrais y Alexander en la práctica y ejecución de la guitarra acústica para desarrollar conciencia corporal y mejorar el gesto postural, surgiendo como una propuesta para el aprendizaje y formación que permita desarrollar aspectos fisiológicos y biomecánicos con relación al espacio.

Los aportes que contiene este documento son significativos para este trabajo de investigación, siendo un precedente de la efectividad del método Feldenkrais aplicado a un instrumento que comparte características en común con el instrumento que será objeto de estudio, es decir, la guitarra eléctrica.

En ese trabajo se implementó un programa diseñado para desarrollar la conciencia corporal y propiciar el aprendizaje a través del movimiento para un grupo de estudiantes de guitarra acústica, obteniendo resultados positivos y observando mejoras significativas

en la reducción de sensaciones negativas, como molestias o incomodidades en el transcurso de las intervenciones.

Siendo así, una manera de explorar las posibilidades técnicas propias del instrumento, así como el desarrollo de la noción de espacialidad para la interpretación instrumental, permitiendo generar espacios que proporcionen y fomenten el aprendizaje somático como una herramienta para la adquisición de mejoras a nivel personal y musical.

2) El trabajo realizado por Brandon Steven García Cruz, titulado "*Redescubriendo la técnica de la marimba sinfónica a través del Soma*", realizado en la Universidad Javeriana en 2021, aborda la exploración de formas óptimas para ejercer su labor como artista y contribuir a un mayor conocimiento de sí mismo de forma integral. En su investigación, Brandon utiliza una metodología basada en la documentación a través de bitácoras escritas y audiovisuales, que le permiten reflexionar sobre su proceso de aprendizaje y observar su práctica musical desde distintos ángulos.

Las bitácoras escritas por Brandon se dividen en tres categorías: *cuerpo*, *pensamientos* y *emociones*. A través de estas bitácoras, logra identificar no sólo las tensiones y molestias físicas que experimenta al tocar la marimba, sino también problemas técnicos, musicales y emocionales que afectan su desempeño. Este enfoque integral le permite comprender cómo elementos extra musicales, tales como los pensamientos y emociones pueden influir en su actividad artística.

Además, Brandon incorpora bitácoras audiovisuales como un complemento para su investigación. Estos registros en tiempo real de su práctica musical le brindan la oportunidad de observar y analizar su desempeño en conciertos, exámenes y otros momentos de exposición. Por medio de esta retroalimentación visual, puede identificar

avances, comparar su rendimiento y evidenciar cambios en aspectos como el tempo y la técnica.

En su proceso de investigación, Brandon también explora diferentes elementos y herramientas específicas relacionadas con su instrumento, como el uso de baquetas. En lugar de cambiar completamente de técnica, decide experimentar ajustando sus baquetas de acuerdo con la longitud de sus brazos para buscar una mayor comodidad y relajación al tocar. A pesar de las molestias físicas iniciales, encuentra resultados positivos y evidencia una disminución del dolor que presentaba.

Este trabajo proporciona un valioso antecedente para esta monografía, ya que comparte una visión integral y reflexiva sobre la práctica musical que promueve la exploración de estrategias que aborden prácticas somáticas. Su enfoque en el autoconocimiento, la observación registrada y la experimentación con elementos propios del instrumento, ofrece una base sólida para ampliar la comprensión de cómo el *Soma* puede influir en la ejecución musical y cómo puede ser aplicado en el aprendizaje instrumental.

3) En la investigación "*El Método Feldenkrais como enfoque alternativo de la terapia física*" (2018), realizada por Shirley Soto Salazar en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega en Lima, Perú, se analizó el Método Feldenkrais como un sistema de educación somática para mejorar la postura y mejorar habilidades motrices. El estudio se basó en la premisa de que los seres humanos funcionamos como una unidad integral que se organiza para responder ante una necesidad. Además, se postula la interacción de la persona con su entorno.

El Método Feldenkrais se enfoca en el aprendizaje a partir del movimiento y utiliza la atención enfocada para generar nuevas conexiones neuronales y patrones de

movimiento. Este método no se basa en el esfuerzo muscular o la flexibilidad a diferencia de otras técnicas, sino en explorar la parte sensorial interna para tratar problemas físicos de manera aislada.

El estudio muestra que este método promueve la autoconciencia y la autocorrección de malos gestos y posturas, permitiendo a las personas descubrir las posiciones y movimientos más adecuados, dependiendo de su fisionomía para realizar diferentes tipos de actividades. Se evidenció la importancia de la participación consciente en este proceso de autocorrección, ya que el cambio se vuelve automático y eficiente cuando se adquiere a través de la autoconciencia.

Además, el Método Feldenkrais se basa en principios científicos de neurofisiología y biomecánica, buscando lograr una movilidad fluida y eficaz con un mínimo esfuerzo. También se mencionó que el método pone de manifiesto los hábitos posturales y ayuda a encontrar nuevas configuraciones neuromusculares, lo que puede conducir a mejoras sustanciales en la calidad de vida.

Este antecedente explica el método como una alternativa para mejorar la postura, aliviar el dolor muscular y propiciar la rehabilitación de funciones motoras, lo cual, resulta provechoso para la implementación en el campo musical.

1.4 Justificación

La presente investigación está dirigida al estudio y aplicación del método Feldenkrais en la guitarra eléctrica, con la intención de darle mayor importancia a aspectos como la conciencia corporal o el manejo del cuerpo en relación con su entorno, durante y previo a la práctica musical, así como los beneficios y potencialidades que pueden ser aprovechados por medio de este método.

Este trabajo busca brindar estrategias metodológicas para beneficiar los procesos de recuperación, restablecimiento y mejora de las capacidades motrices de los estudiantes de guitarra eléctrica a través de dicho método.

El desarrollo de material para el estudio de la conciencia corporal en la guitarra eléctrica proporciona bases de apoyo que los estudiantes y docentes pueden emplear en sus respectivas prácticas y procesos de aprendizaje. Brindando herramientas para la enseñanza técnica y el uso de posturas adecuadas, favoreciendo la calidad sonora como el desempeño motriz de los estudiantes y/o profesores.

La aplicación del método Feldenkrais sobre un grupo representativo de guitarristas eléctricos en la UPN, busca mejorar la salud de estudiantes que presentan problemas motores o impedimentos en su interpretación, permitiendo dar mayores nociones en la conciencia del individuo para identificar causas y, de ese modo, modificar patrones de conducta no deseados, obteniendo soluciones sustanciales que ayuden a visibilizar y socializar estos conocimientos entre los participantes.

1.5 Objetivos.

1.5.1 Objetivo General

Fortalecer la conciencia corporal a través del método Feldenkrais para el mejoramiento de la técnica instrumental de los estudiantes de guitarra eléctrica de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia.

1.5.2 Objetivos específicos

- Caracterizar las bases conceptuales y prácticas del método Feldenkrais como fundamento didáctico en un proceso de intervención con estudiantes de guitarra eléctrica de la UPN.
- Realizar un diagnóstico del estado de desarrollo de la conciencia corporal de la población objeto de estudio.
- Desarrollar una estrategia de intervención con base en el método Feldenkrais a través de una serie de encuentros formativos con los estudiantes de guitarra eléctrica de la UPN.
- Valorar los alcances e impactos del proceso realizado a la luz de la aplicación del método Feldenkrais.

2. Marco teórico

2.1 Conciencia corporal en el aprendizaje musical

La conciencia corporal ha sido objeto de estudio por parte de varios autores, quienes han redefinido el concepto como insumo para desarrollar sus propios métodos en diferentes áreas del conocimiento.

Para entender el concepto de conciencia corporal es fundamental remitirnos a la acepción del término conciencia. Vishnivetz (1994) la describe de la siguiente manera:

Podemos definirla como el estar despierto, estar alerta de lo que sucede a nuestro alrededor, y también como la capacidad de percibir la realidad de una forma

estructurada, dinámica, de estar presente y de interactuar de acuerdo a los estímulos recibidos y seleccionados por el sistema nervioso. Estar consciente es estar atento, abierto hacia uno mismo y hacia el mundo, observando objetivamente (p. 191).

De acuerdo con esta concepción, se puede identificar la conciencia como un agente que regula la atención y el movimiento, dando lugar a procesos de autodescubrimiento, así como a una mayor comprensión de la interacción con el entorno, permitiendo conservar o modificar respuestas que se manifiestan en el cuerpo. Según Marinova (2019) “La conciencia corporal es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras” (p.2.).

Para Feldenkrais, la conciencia es el insumo que permite establecer las relaciones para identificar aquellos grupos musculares que intervienen al momento de realizar una determinada actividad. La postura, las emociones y las actitudes, se rigen de manera intuitiva hasta que la adquisición de un grado de conciencia adecuado permite realizar cambios en sí mismo. (Feldenkrais, 1980).

Alcanzar un pleno grado de conciencia se asocia con el “despertar del ser”, asumiendo una nueva conducta y alcanzando un grado de lucidez, no referente a un logro intelectual o académico, pero sí referido a un saber procedimental. Llevando a la conciencia a una mutación en relación con el mundo interno y externo, (Hanna, 1972).

De este modo, es posible establecer una estrecha relación entre la conciencia corporal y los procesos de aprendizaje, siendo elementos esenciales para el desarrollo de conceptos, tales como la Educación somática, la Eutonía y la Integración

Funcional, estableciendo un campo de investigación para sus diferentes tipos de uso y enfoques.

2.1.1 Soma, Eutonía e integración funcional.

El estudio de la conciencia corporal ha emprendido un amplio trayecto de carácter investigativo en las últimas décadas, dejando consigo diferentes adaptaciones y precedentes. En 1957, el concepto “Eutonía” fue desarrollado por Gerda Alexander, refiriéndose etimológicamente al término “buen tono”. En palabras de Hemsy De Gainza y Kesselman (2003):

Es la lógica de la flexibilidad de tono: llevar a la persona a vivir en un cuerpo vibrátil, afectado, abierto a la diversidad, la complejidad y la heterogeneidad de su espesor humano. Será menester seguir afinando conceptos y herramientas para que los fundamentos de la disciplina se preserven en el devenir de los tiempos, en particular, el legado de una observación sensible, que aporte a la construcción de una ciencia del comportamiento polifónica y confiada en tales datos, y no sólo en verdades de laboratorio. (p. 25).

Por su parte, Alexander (1998) afirma: “La regulación tónica de la eutonía no es un método de relajación, sino un dominio consciente del tono, de tal manera que el hombre es capaz de encontrar en todo momento, práctico o creativo, el tono más adecuado.” (p.33).”

De acuerdo con estas ideas, la concepción de la Eutonía propone un modelo que busca fortalecer la atención del individuo para identificar la tensión que es ejercida en el

cuerpo al momento de realizar una determinada actividad, con el propósito de que el organismo adquiriera una condición que se ajuste a las diversas necesidades requeridas respectivamente. Feldenkrais considera (2014):

Lo que buscamos es la eutonía, que no significa ausencia de tensión sino una tensión dirigida y controlada en la que se ha eliminado el esfuerzo excesivo. Y esto no quiere decir debilidad ni flojedad, sino una tensión muscular equivalente a las exigencias de la gravedad. (p. 190)

El surgimiento y desarrollo de estas propuestas que emplean el uso de la conciencia corporal captaron la atención del filósofo Thomas Hanna, quien introduce el concepto de “Educación somática” en 1970, siendo el área del conocimiento que engloba las técnicas y métodos de trabajo corporal como la técnica Alexander, método Feldenkrais, Eutonía, entre otros. (González, G.G., & Guasone, V, 2014).

El interés de Hanna surge a partir de la recuperación de la palabra griega “soma”, la cual se traduce como “cuerpo vivo”, viéndose influenciado por pensadores que resaltan que la conciencia del hombre debe trascender. Hanna (1972): “Nietzsche entendía que la cuestión primordial del siglo XX era la consecución de una nueva conciencia; consideraba que los hombres no eran aun plenamente conscientes, plenamente perceptivos. (p. 43)”

Los estudios realizados por Hanna alcanzan su cúspide cuando coincide con el trabajo de Feldenkrais. En palabras de Hanna (1991):

Esto me llevó, finalmente, a involucrarme de manera práctica y directa en los asuntos corporales al estudiar el trabajo de Moshe Feldenkrais, que vi como la forma más consistentemente efectiva en la que se podía trabajar en el área, no

solo en psicología y no sólo del cuerpo, sino de todo el proceso humano viviente: de lo que comencé a llamar el reino somático. (Hanna, 1991).

En San Francisco, Hanna descubrió la integración funcional, desarrollada por Moshe Feldenkrais, formándose y dirigiendo el primer programa de formación Feldenkrais en los Estados Unidos en 1975. Day. (CCSE, 2021).

La Integración Funcional es esencialmente una forma general, breve y eficaz de aprender a aprender. Para Feldenkrais (2014): “En el aprendizaje tradicional lo importante es qué aprendemos. Sin embargo, la función superior de aprender a aprender carece de esas restricciones. Aprender a aprender implica mejorar las funciones cerebrales hasta superar su potencial latente” (p. 131)

Estos conceptos se desarrollan en un campo que se puede considerar como de especificidad en el estudio de la conciencia corporal, no obstante, comparten características en común y un propósito que los relaciona, a pesar de que cada técnica tiene sus propias particularidades en cuanto a su filosofía y aplicación. Algunos métodos se han consolidado como herramientas que han continuado su legado hasta la actualidad.

En conclusión, es posible evidenciar que las relaciones interdisciplinarias han dado lugar al desarrollo de nuevas áreas de investigación y aplicación empleando la conciencia corporal como recurso, además de comprender su evolución y los alcances que han logrado obtener.

2.1.2 El cuerpo en el aprendizaje musical.

En el campo de la educación musical, han surgido investigaciones que relacionan el uso y el dominio corporal para favorecer los procesos de aprendizaje musical. Algunos

autores han desarrollado métodos teniendo en cuenta una formación holística que pueda satisfacer diferentes aspectos que intervienen en procesos que permitan apropiarse de diferentes habilidades musicales.

Antes de poner un cuerpo al servicio del arte, es conveniente perfeccionar el mecanismo de ese cuerpo, desarrollar todas sus facultades y corregir sus defectos. No basta con que esas facultades se ejerzan normalmente de una forma instintiva, como es el caso en muchos individuos bien dotados. Todavía falta que se hagan conscientes y que no dependan de un estado nervioso momentáneo (Dalcroze, 1916, como se citó en Bachmann 1998)".

Por su parte, García (2018) considera:

Si eres más consciente de la relación que existe entre las acciones que emprendes y los resultados que obtienes, te encontrarás en mejor disposición de dejar aquello que no te beneficia y potenciar, por el contrario, lo que te conduce a avanzar. Es una cuestión que tiene que ver con el autoconocimiento, con observar los efectos de tus acciones musicales, y con aprender a partir de la experiencia, a tomar decisiones cada vez más acertadas. (p.42).

De acuerdo con estas ideas, la conciencia no solo observa al individuo desde el afuera, sino también desde adentro, permitiendo comprender el funcionamiento y las interacciones que se producen internamente al interpretar un instrumento. Esta concepción describe el concepto de "autoimagen" desarrollado por Feldenkrais, refiriéndose a una imagen mental que se expande en función de la cantidad de partes involucradas de las que nos volvemos conscientes. (Feldenkrais, 1980).

La idea de obtener resultados deseables en el campo musical a través de la conciencia corporal, supone una mayor apropiación de esta práctica para que sea aplicable durante e, incluso, previo a la práctica musical. Para ello, es indispensable agudizar la observación por medio de la atención consiente como una práctica recurrente que brinde un nivel de control progresivo frente a las acciones empleadas.

Jaques Dalcroze se encauzó en la búsqueda de resolver las dificultades auditivas e interpretativas presentadas por sus estudiantes en el conservatorio de Ginebra, incentivándolo a realizar investigaciones para descubrir la importancia del cuerpo y el rol que desempeña el movimiento en relación con el movimiento musical. (Díaz, Giráldez, 2007).

En su libro *Rítmica y Creación*, Jaques-Dalcroze menciona:

Para llegar a ser un gran músico, el alumno deberá tener unas determinadas cualidades físicas y emocionales que son, por una parte: el oído, la voz y que sea consciente del sonido, y por la otra: su cuerpo - estructura ósea, músculos, energía- y que sea consciente del ritmo corporal. (Dalcroze, 2017, p. 19).

Además de lo anteriormente mencionado, podemos encontrar en consideración del autor, Bachmann:

Debemos al pedagogo el haberse asomado a los componentes fundamentales de la música y haber demostrado que <<<la música no la oye sólo el oído, sino todo el cuerpo>>> (Mother-sole, 1920, p.23): el aprendizaje de la música supone, en consecuencia, la posibilidad de sentir y representarse el movimiento que encierra. (Bachmann, 1998, p.27).

En función de lo descrito por estos autores, se puede inferir que las habilidades musicales son un producto de las experiencias musicales involucradas en el desarrollo del individuo. La estimulación puede producirse en diferentes momentos, pero no se reduce al acto pasivo de escuchar, sino a la exploración del medio, dando origen a procesos mentales más complejos que generan nuevas relaciones entre la música, la mente y el cuerpo.

Para Feldenkrais (1980), la activación de los músculos se produce a partir de impulsos generados en el sistema nervioso. Mientras que, Swanwick (2021), expone que la caracterización musical corresponde a alteraciones en el cuerpo y emoción del oyente, siendo capaces de atribuir cualidades de peso, tamaño, impulso, dirección, relacionándolo con una postura o un gesto. Esto sugiere que la interpretación musical en sus diferentes formas, potencia estos estímulos, ya que el receptor experimenta una conexión por medio de su corporalidad o, inclusive, su vinculación emocional.

De esto modo, es posible evidenciar la conexión directa que hay entre las funciones corporales y el aprendizaje musical, siendo un medio que permite apropiarse conocimientos de forma vivencial, pero que también requiere educarse de una forma adecuada para garantizar la apropiación del conocimiento por medio de la conciencia.

2.2 Bases conceptuales y prácticas del método Feldenkrais.

El método Feldenkrais es descrito como una síntesis del trabajo desarrollado por Moshe Feldenkrais durante varias décadas, en donde confluyen sus experiencias y los diversos conocimientos que fue adquiriendo a través de su vida. Durante su trayectoria realizó estudios en defensa personal, física y Judo, además de realizar diferentes

publicaciones en el ámbito científico. Durante la segunda guerra mundial escapó a Escocia, intensificando una lesión en su rodilla que había sido producida durante su juventud practicando fútbol. Este desencadenante lo llevó a trabajar en su propio cuerpo, con el propósito de encontrar una solución a su afección, empleando un modelo de reeducación y de conciencia corporal, empleando sus conocimientos adquiridos para dicho proceso. (Feldenkrais, 2006).

El pensamiento de Feldenkrais se basaba en creer que el humano tiene la capacidad de aprender de forma constante, cambiar hábitos e incluso, recuperar funciones perdidas, en oposición a las corrientes que consideran que las funciones cerebrales son limitadas y se deterioran con facilidad, de acuerdo como lo propone la neuro plasticidad. (Feldenkrais, 2014).

Uno de los fundamentos empleados en el desarrollo del método Feldenkrais es la ley de Weber-Fechner, la cual propone que entre mayor sea la magnitud o intensidad producida por un estímulo, el cambio también debe ser mayor para establecer una diferencia, siendo aplicable del modo contrario; un menor estímulo requiere un cambio equivalente a su misma magnitud. Esta idea fue extrapolada al funcionamiento del cuerpo para reducir el esfuerzo empleado y de ese modo, mejorar la percepción del individuo a través de la conciencia adquirida, posibilitando diferentes usos y distribuciones a nivel corporal. (Feldenkrais, 2014).

Para adentrarse en el campo que estudia el control de la movilidad, también resultaría oportuno concebir qué elementos y características debemos tener en cuenta para realizar su respectivo estudio, además de posibilitar su comprensión, así como lo describe Shumway-Cook y Woollacott (2019):

El movimiento es producto de la interacción de tres factores: el individuo, la actividad y el ambiente. El movimiento se organiza alrededor de las demandas de la tarea y del entorno. La persona genera movimientos para cumplir las demandas de la tarea que se realiza dentro de un entorno específico. De esta forma, puede decirse que la organización del movimiento está condicionada por factores intrínsecos a la persona, la tarea y el entorno. (p. 25).

Las reflexiones acerca del estudio del movimiento por parte de Feldenkrais empezaron a dirigir sus miradas a la autoimagen, siendo un componente que relaciona el movimiento, habla y pensamiento, respecto a una imagen mental que se genera a lo largo de nuestras vidas. Por ende, la capacidad para cambiar o modificar algún tipo de respuesta corresponde a las alteraciones que se efectúen en la imagen interior del individuo, reflejándose en las aspiraciones e involucrando al cuerpo de forma organizada. (Feldenkrais, 1980).

De este modo, la autoimagen responde a una necesidad de concebir al hombre desde diferentes miradas, incorporando otros aspectos que intervienen en su funcionamiento para comprender de mejor manera su funcionamiento. Según Barquero: “Al diseccionar el cuerpo, se establece una visión de la salud también diseccionada, sin posibilidad de integrarse, mientras no se cambie esa concepción.” (p. 185).

En el transcurso del estudio y tratamiento que Feldenkrais ejercía en su propio cuerpo para solucionar el problema de sus rodillas, no hacía distinción alguna del tipo de aplicación que empleaba. Al tratar de compartir su método con un colega, resultaba teniendo dificultades para expresar lo que hacía, por lo que tuvo que realizar un proceso reflexivo hasta darse cuenta de que su práctica se remitía al aprendizaje, teniendo en cuenta que debía cumplir con algunas condiciones para efectuarse de forma correcta.

Siendo el ritmo la clave que determina el aprendizaje de la autoconciencia; mientras más lento sea el movimiento, más fácil será reconocer el esfuerzo empleado y así realizar un autodescubrimiento. (Feldenkrais, 1996).

La acción de educar el cuerpo como medio para el aprendizaje puede ser respondida para una mayor comprensión de acuerdo con el siguiente postulado, Feldenkrais (2014):

La ventaja de aplicar un enfoque corporal para abordar la unidad de la actividad mental y muscular reside en el hecho de que la expresión muscular es más simple porque es concreta y fácil de localizar. También es incomparablemente más sencillo conseguir que una persona tome conciencia de lo que sucede en su cuerpo y, en consecuencia, el enfoque corporal produzca resultados más rápidos y directos. Si trabajamos con partes significativas del cuerpo –como los ojos, el cuello, la respiración o la pelvis–, es fácil provocar cambios anímicos sorprendentes de forma inmediata. (p. 71)

A partir de esas observaciones se establecen dos técnicas en la aplicación del método Feldenkrais: lecciones grupales nombradas como “autoconciencia a través del movimiento”, y técnicas individuales conocidas como “integración funcional”. La autoconciencia a través del movimiento consiste en lecciones guiadas verbalmente para los movimientos aplicados, con el propósito de fortalecer el sistema motor, la conciencia y generar una autoimagen más precisa. Feldenkrais (1980). Por su parte, la integración funcional es una técnica individual en donde, el maestro manipula el cuerpo del alumno para identificar particularidades, proponiendo soluciones que permitan gestionar problemas motores específicos. (Rywerant, 1994).

En palabras de Feldenkrais (1996): “La integración funcional recurre a los más antiguos elementos de nuestro sistema sensorial; el tacto, las sensaciones de empuje y de precisión”. Por su parte, Rivas (2001) opina:

Distinguir las diferencias, ser conscientes de ellas, es, también, una disposición imprescindible para la práctica y experimentación del método tanto en la Autoconciencia a través del movimiento como en la Integración funcional, dentro del proceso de aprendizaje orgánico que conlleva el método. Aprender no es lo mismo que ser curado. Nadie va a visitar un fisioterapeuta para aprender o reeducar su aparato locomotor, si no para que le solucionen su problema. (p. 298).

Estos planteamientos proponen un trabajo de análisis que detalle el comportamiento del movimiento para evaluar las posibles causas que, de manera directa o indirecta puedan comprometer alguna función, además de eso, se requiere la habilidad de ser recursivo frente a las posibles situaciones que se puedan presentar en el transcurso de la observación. De acuerdo con Wieder y Joly (2016):

El trabajar sobre la propia experiencia, les permite –darse cuenta– del sentido ético de su formación profesional, al constatar que, movimientos que aparentemente son sencillos o en su caso complejos, que enseñan a sus estudiantes, no se habían percatado del nivel de conciencia necesaria, para reorganizar el movimiento y respetar los límites del estudiante. (p. 149, 150).

El método Feldenkrais ha brindado bases y precedentes para su uso en diversos contextos, con la finalidad de brindar herramientas que permitan abordar de forma eficiente las deficiencias motoras, o, también puede ser un medio que propicie espacios de implementación con el fin de brindar posibilidades que favorezcan actividades concretas o del uso común.

2.3 Conciencia corporal para el desarrollo técnico de la guitarra eléctrica.

Durante la interpretación o práctica instrumental existe una estrecha relación entre el cuerpo, instrumento (en este caso, guitarra eléctrica), y la conciencia del individuo. Generando una constante interacción entre sí. En palabras de Martínez Avila, J. P., Tsaknaki, V., Karpashevich, P., Windlin, C., Valenti, N., Höök, K., McPherson, A., & Benford, S. (2020): "El guitarrista se convierte en "uno" con el instrumento y el sonido que emana. La experiencia se adquiere lentamente e implica desarrollar control corporal, destreza, musicalidad y expresión emocional". (p. 490).

Este conjunto de factores se manifiestan y hacen alusión a aspectos que intervienen de forma inherente en la forma de tocar del músico, como la postura o la técnica del intérprete. Sin embargo, surge consigo la pregunta ¿Cuál es la postura adecuada? Según Llobet & Odam (2010): "El objetivo de una buena postura consiste en distribuir el peso del cuerpo para optimizar su funcionamiento, reduciendo esfuerzos innecesarios. Teniendo como base tres principios: El equilibrio, la estabilidad y la verticalidad". (p.33).

Por su parte, Feldenkrais se centra en la búsqueda de una postura elástica, que sea capaz de relacionar el movimiento en función de dirigir una acción. La importancia radica en definir el objetivo deseado para centrar su atención, con el fin de darle mayor naturalidad de acuerdo a la intención dada. Para ello, postula tres cualidades para definir acciones/posturas bien aprendidas: (1) ausencia de esfuerzo, (2) ausencia de resistencia y (3) presencia de reversibilidad. (Lee, 2018).

Estos puntos de vista pueden entenderse como complementarios, a pesar de que haya una aplicación distinta entre ambos casos. También se evidencian puntos en común,

destacando el hecho de que ambos autores consideran la pelvis como piedra angular para mantener una buena distribución corporal:

No es posible realizar una acción adecuada sin un buen control de las articulaciones pélvicas; no es posible adoptar una postura correcta sin que la pelvis pueda moverse libremente en todas sus articulaciones, en las articulaciones de la cadera y en la zona lumbar. (Lee, 2018).

En consecuencia: La pelvis desempeña un papel importante en el equilibrio. "Intenta igualmente balancear la pelvis y fíjate en su efecto sobre las curvas de tu columna. Cuando lo hagas, y cuando toques un instrumento de pie, puede serte de ayuda mantener las rodillas ligeramente flexionadas". (Llobet & Odam, 2010).

En relación a la práctica de la guitarra eléctrica, interactúan otros elementos como la silla o correa, estos objetos influyen en la postura que el instrumentista adopta durante sus sesiones de práctica. De acuerdo con Martín López (2015): "Es importante adquirir un grado de conciencia respecto a la ubicación del cuerpo para adquirir o modificar el tipo de postura que tiene el cuerpo con o sin instrumento, debido a que una mala distribución corporal puede deteriorar músculos y articulaciones con el paso del tiempo". (p. 54-55).

Respecto al uso de la silla, se advierte distribuir el peso del cuerpo entre diferentes puntos de apoyo (isquiones y pies), adquiriendo una proporción que va entre el 75-65% y 25-35% del peso corporal respectivamente, mientras que la espalda se encuentra alineada con la cabeza. Por otra parte, para tocar en una posición vertical, es necesario equilibrar el peso entre ambos pies, los cuales deben permanecer a una distancia semejante a la longitud que tienen los hombros y las rodillas deben mantenerse semi flexionadas. (Martín López, 2015).

Otro factor que cobra importancia y se manifiesta mediante el cuerpo es el de la respiración. Según Martínez Avila, J. P., Tsaknaki, V., Karpashevich, P., Windlin, C., Valenti, N., Höök, K., McPherson, A., & Benford, S. (2020):

La importancia de la respiración como una parte importante—pero a menudo pasada por alto—de la experiencia de tocar la guitarra, ya que es inherente a la sensación de compromiso físico con la guitarra que se encuentra sobre el abdomen. También se consideró crucial para controlar los nervios y la ansiedad, pero también algo que podría ser fácilmente olvidado, dado que la atención se centra principalmente en las manos. (p.492).

Para Feldenkrais, la respiración refleja los cambios físicos o emocionales, así como patologías o afectaciones que se producen en el organismo. Por consiguiente, se requiere reorganizar la manera en que se respira, de tal modo que se consiga sincronizar con el movimiento del esqueleto para adquirir una mejora en la calidad del movimiento y, en consecuencia, una mejor postura. (Feldenkrais, 1980).

Respecto al apartado técnico-musical, es necesario entender que en la actualidad, la técnica instrumental cumple la función de encargarse del dominio motriz en el instrumento a través de ejercicios repetitivos. Generalmente, como un acto mecanicista que simplifica y descontextualiza la globalidad de los aspectos que componen la música. Diversos estudios revelan que este modelo de aprendizaje es poco eficiente, producto de una ausencia de estímulos cognitivos. (Jorquera Jaramillo, 2002).

Los movimientos repetitivos son los causantes de lesiones producto de un sobreuso en los tendones y músculos. Este esfuerzo demanda grandes cantidades de glucógeno para la recuperación de fibras musculares. No obstante, estos niveles no

logran ser suplidos correctamente, trabajando con una menor cantidad de fibras, derivando en una predisposición a sufrir lesiones. (Martín López, 2015).

Mientras que Llobet & Odam (2010) argumentan lo siguiente: “Los músicos a menudo dejan de lado tales prácticas y ensayan largas horas en condiciones deficientes sin plantearse siquiera los daños que a largo plazo puedan sufrir”. (p.1).

Este hecho remarca la importancia de que la técnica no debe ser vista únicamente como una actividad aislada que compromete la reproducción mecánica, sino que el objetivo que se desee lograr, sea una acción que se pueda replicar de manera voluntaria, logrando un mayor control sobre el movimiento en curso, dando lugar a diferentes eventos sonoros y posibilidades en su ejecución por medio de la exploración. (Jorquera Jaramillo, 2002).

Otro factor mencionado anteriormente que incide en la postura y el trabajo técnico, es el aspecto emocional y mental del músico, el cual se evidencia mediante el comportamiento del cuerpo. Según Llobet & Odam (2010):

Las condiciones de trabajo de los músicos profesionales y también de los estudiantes de música con dedicación completa generan un contexto en el que son más susceptibles de experimentar y transmitir cambios psicológicos y en el que es más probable el desarrollo de trastornos psicológicos (p.79).

Feldenkrais dice que las desviaciones posturales están asociadas con el dolor, que, a su vez, se origina a partir de un factor físico o emocional. Esta sensación incrementa la tensión nerviosa, reduce la sensibilidad y, en consecuencia, genera un mayor esfuerzo y desgaste que pasa de forma desapercibida bajo el sesgo del hábito, el cual, termina afectando la confianza del propio individuo. (Feldenkrais, 1980).

John Dewey plantea que estos estados emocionales se establecen a partir de la propia experiencia del individuo, el cual se encuentra en un constante dialogo entre el conocimiento adquirido previamente y la interacción que realiza con su entorno, logrando consigo una expansión o contracción del mundo que es concebido por la persona. (Dewey, 2004).

En relación con lo anterior, la experiencia de un guitarrista eléctrico en un país en vía de desarrollo como Colombia, presenta desafíos porque las posibilidades son limitadas para el acceso educativo en el ámbito musical, ya que se requieren recursos económicos para la adquisición de instrumentos, además de la formación básica que se requiere para poder continuar en el mundo académico.

Para el guitarrista eléctrico, el factor psicológico se relaciona con los estilos musicales que interpreta y con el tipo de instrumento que usa. A diferencia de la mayoría de instrumentos, la guitarra eléctrica posee múltiples modelos, dando lugar a diseños personalizados o característicos de un determinado estilo musical. Este hecho permite que se genere un mayor vínculo emocional con el instrumento, así como el desarrollo de una identidad sonora y visual.

Por su parte, Feldenkrais considera que la autoimagen se desarrolla por medio de las experiencias. Feldenkrais (1980). Es posible establecer que, de la misma manera, la neuro-plasticidad que desarrolla Feldenkrais se nutre a través de las experiencias, debido a que implica aprender de distintas maneras. En otras palabras, nos acerca a una meta, desde diferentes puntos de partida.

Sin embargo, estas experiencias también requieren de una dirección para que cumplan con una función capaz de perdurar en el tiempo, logrando conducir a las

personas a generar intereses propios a través de la curiosidad. De ese modo, se genera una motivación personal que busca establecer objetivos y cumplir metas a través de experiencias acumulativas. (Dewey, 2004).

Los factores que deben intervenir en un aprendizaje que resulte significativo, deben estar sujetos a la sucesión o continuidad de experiencias y a la permanente interacción que se debe dar con diferentes medios. Permitiendo que la interacción con el entorno y con otros, sea un medio de aprendizaje efectivo, por encima de conceptos que se encuentran aislados, ya que permiten adquirir actitudes dirigidas a la construcción de experiencias. (Dewey, 2004).

La relación entre cuerpo, mente, instrumento y el desarrollo de experiencias es fundamental para el desarrollo técnico de la guitarra eléctrica, ya que el guitarrista necesita operar de manera integral para lograr mejores resultados. Es necesario contemplar aspectos emocionales y cognitivos en los procesos de formación, ya que son fundamentales para una interpretación musical completa.

Así mismo, la técnica instrumental se nutre de la dimensión emocional y mental del guitarrista eléctrico, además de adquirir un mayor control sobre su propio cuerpo y las manifestaciones que se producen consigo. La conciencia corporal contribuye a prevenir malestares y mejorar la postura, enriqueciendo la experiencia musical, permitiendo al guitarrista explorar nuevas posibilidades en relación a la interacción de su instrumento con el cuerpo.

2.4 Estudio estadístico:

La prueba de Wilcoxon para datos emparejados es una técnica estadística no paramétrica que se utiliza para comparar dos muestras relacionadas o dependientes, particularmente cuando no se cumplen los supuestos de normalidad requeridos por las pruebas paramétricas, como la prueba t para muestras relacionadas (Conover, 1999; Hollander et al., 2014). Este test evalúa si las diferencias entre las dos muestras tienen una distribución simétrica alrededor de la mediana, lo que lo hace especialmente útil para analizar datos ordinales o intervalos sin distribución normal (Sheskin, 2011).

La prueba de Wilcoxon para muestras emparejadas fue propuesta originalmente por Frank Wilcoxon (1945) como una alternativa no paramétrica para analizar datos que no se ajustan a los supuestos normales. A diferencia de las pruebas paramétricas, no requiere que las diferencias entre las muestras sigan una distribución normal, lo que la convierte en una herramienta robusta para situaciones con pequeñas muestras o datos que contienen valores atípicos (Sprent & Smeeton, 2007).

Para aplicar la prueba de Wilcoxon, se toma la diferencia entre cada par de observaciones y se clasifican en función de su magnitud absoluta. Posteriormente, se asignan signos positivos o negativos según el sentido de la diferencia. El valor de la prueba se calcula sumando los rangos con signos positivos y negativos, y se contrasta con una distribución teórica para determinar si la diferencia observada entre las dos muestras es significativa (Hollander et al., 2014).

3. Marco metodológico

3.1 Enfoque investigativo

Enfoque mixto

El enfoque mixto se define como la aplicación de estrategias de carácter científico y empírico, obteniendo como producto resultados cualitativos y cuantitativos, con el propósito de contrastar y comparar la información resultante de los diferentes aspectos que se evaluaron para entender de una manera más completa el fenómeno que se estudia. (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Los métodos mixtos surgieron como una necesidad para relacionar información en campos como la medicina criminalística para integrar mayor información a las investigaciones realizadas. Eventualmente, se establece el concepto de triangulación para desarrollar teorías, métodos y tipos de investigación. (Pérez, 2011).

Este enfoque está relacionado con la práctica de recaudar resultados y analizar datos, logrando consigo un proceso de triangulación para comprender, explicar y transformar la información en hallazgos que permitan resolver de mejor manera los planteamientos propuestos. (Mendoza. I, Arzuaga. J, 2018).

La intención de introducir diferentes enfoques es la de producir descubrimientos más profundos, sin olvidar la consistencia y validez de los mismos, adquiriendo una comprensión más elaborada y precisa del asunto a tratar, permitiendo nutrir la investigación desde diferentes ópticas. (Arenas, A. C, 2009)

El planteamiento de un enfoque mixto, se produce a partir de la complejidad del tema de investigación en que se vaya a enfocar el estudio. Dicho fenómeno se conforma

a partir de una realidad subjetiva versus la realidad objetiva que constituye la realidad de los participantes. (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Esta investigación es de carácter mixto, debido a la naturaleza correspondiente al método Feldenkrais, el cual comprende una metodología experimental y adaptativa, que busca ser evaluada a través de diferentes medios, con el propósito de obtener todo tipo de apreciaciones por parte de los estudiantes en relación con su realidad interna y externa mientras experimentan dicho método.

3.2 Tipo de investigación.

La Investigación - acción es un concepto que surge a través de las investigaciones de Kurt Lewin en la década de 1940, correspondientes al campo sociológico, siendo transitado por otros autores como Tax (1958) y Borda (1970). Eventualmente, se produjo una tendencia educativa inspirada en las propuestas de Freire (1974) por parte de autores como Stenhouse (1988), Elliott (1981, 1990) o Kemmis (1988). (Colmenares, 2008).

Las ideas de estos autores proponen una serie de particularidades, dividiéndose en tres etapas: el trabajo de investigación – acción como un proceso cíclico de exploración, actuación y valoración de resultados; la investigación – acción como «el estudio de una situación social para tratar de mejorar la calidad de la acción en la misma»; y como un proceso de cambio social que se emprende colectivamente. (Herreras, 2004).

De este modo, es posible apreciar a grandes rasgos los cambios y la evolución que se ha dado para definir la investigación-acción a pesar de que cada modelo pueda dirigir sus miradas a distintos aspectos en el modo en que puede interactuar el proceso de

investigación, así como Ramírez Machado (2019) enfatiza en sus características principales: "La Investigación Acción Educativa es vista como un proceso de reflexión y acción que realizan los agentes empeñados en tareas prácticas con el fin de mejorar sus propias prácticas, con o sin la ayuda de un asesor externo". Por su parte, Herreras (2004) nos dice:

La investigación – acción supone entender la enseñanza como un proceso de investigación, un proceso de continua búsqueda. Conlleva entender el oficio docente, integrando la reflexión y el trabajo intelectual en el análisis de las experiencias que se realizan, como un elemento esencial de lo que constituye la propia actividad educativa. Los problemas guían la acción, pero lo fundamental en la investigación – acción es la exploración reflexiva que el profesional hace de su práctica, no tanto por su contribución a la resolución de problemas, como por su capacidad para que cada profesional reflexione sobre su propia práctica, la planifique y sea capaz de introducir mejoras progresivas.

3.3 Muestra poblacional.

La población objeto de estudio corresponderá a estudiantes de guitarra eléctrica de la licenciatura en música de la Universidad Pedagógica Nacional.

3.4 Instrumentos de indagación.

Aplicación de talleres prácticos, donde se impartan ejercicios orientados a la metodología Feldenkrais.

Se elaborarán cuestionarios semi estructurados para recopilación y análisis de la información

3.5 Ruta metodológica

3.5.1 Primera etapa: Grados de desarrollo de la autoconciencia.

Objetivo: Realizar un diagnóstico de los participantes para la detección de patologías o dificultades con el propósito de promediar el tipo de causas y las tendencias que se presentan con mayor frecuencia.

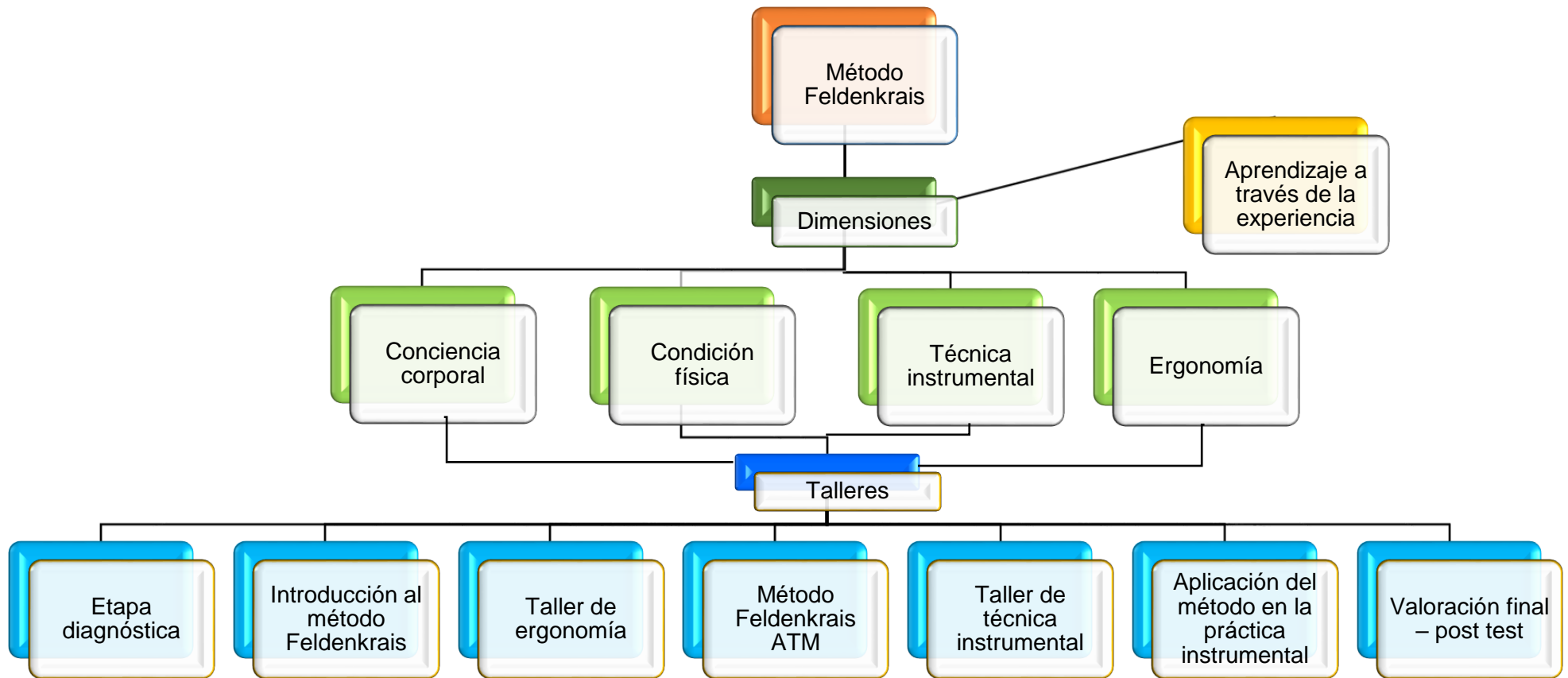
Metodología: Por medio de encuestas mixtas, donde prima el enfoque cuantitativo, se recopila información de la población objeto de estudio de forma previa al inicio de los talleres, para poder identificar hallazgos relevantes con relación a su estado actual y percepciones, donde se relacionan las causas o factores que se ven involucradas en su desempeño motor.

3.5.2 Segunda etapa: Diseño y desarrollo de talleres.

Objetivo: Elaborar una serie de ocho talleres, basándose en los principios fundamentales del método Feldenkrais para adaptarlos al campo de la guitarra eléctrica, con el fin de hacer su respectivo abordaje.

Metodología: Se plantea llevar a cabo un proceso secuencial que aborde, en un primer momento, la conciencia corporal, estableciendo las dinámicas esenciales del método, para ir adentrándose en el estudio y didáctica del instrumento.

Figura 1. Ilustración diseño de talleres



Fuente: Elaboración propia (2024)

3.5.1 Tercera etapa: Valoración del proceso implementado.

Objetivo: Establecer los alcances y beneficios del método Feldenkrais por medio de la recolección de información de la población objeto de estudio para comprobar su efectividad en el campo de la educación musical.

Metodología: Al finalizar cada taller, se hace entrega de una encuesta donde se describen las apreciaciones de la población objeto de estudio. Las encuestas se acumulan en un portafolio, para que la información pueda ser contrastada al finalizar el proceso.

4. Proceso de intervención

Tabla 1. Taller 1

Taller N°1	Etapa diagnóstica
Objetivo	Realizar un diagnóstico general del funcionamiento motor y los conocimientos acerca de la conciencia corporal de los guitarristas eléctricos de la UPN.
Teoría fundante	Método Feldenkrais.
Principios orientadores	Conciencia corporal como eje articulador para la detección de problemas motrices. Análisis de datos.
Preguntas detonantes	¿Cuál es el grado de conciencia corporal de los estudiantes? ¿Cuáles son las afecciones más comunes en el sistema motriz que presentan los guitarristas eléctricos?

Metodología	Se realiza una presentación del programa, explicando el propósito de la investigación y el tipo de trabajo que se realizará durante los talleres. Posteriormente, los estudiantes proceden a responder una encuesta y realizar un test de movilidad.
Contenidos	Conocimientos y experiencias previas de los estudiantes.
Recursos	Encuestas.
Descripción	Se realizó la presentación del programa para la realización de los talleres de guitarra eléctrica, exponiendo el carácter de la investigación y su estimada duración. Los estudiantes mostraron interés en la propuesta, comentando que no recordaban haber escuchado hablar del método Feldenkrais o de educación somática, y querían conocer de qué forma podría implementarse el método en la práctica musical. Los estudiantes comentaron sus impresiones acerca de los talleres, argumentando que, en gran medida, su motivación era la de mejorar su desempeño en su instrumento, ya que sienten que poseen dificultades que a veces no saben cómo abordar. Posteriormente, el grupo diligenció la encuesta de su estado actual de conciencia. Cuando los estudiantes terminaron, asociaron la información para hacer mención de casos de compañeros o conocidos que sufren problemas relacionados con su salud, al punto de tener restricciones para tocar.

Nota: Descripción del taller 1, elaboración propia

Tabla 2. Taller 2

Taller N°2	Introducción al método Feldenkrais
Objetivo	Caracterizar los principios del método Feldenkrais por medio de transiciones corporales, con el fin de fortalecer la conciencia corporal.
Teoría fundante	Método Feldenkrais.
Principios orientadores	Conciencia corporal como medio de aprendizaje. Reflexión como eje del auto-conocimiento y aprendizaje
Preguntas detonantes	¿Cómo puede influir el movimiento corporal en el aprendizaje?
Metodología	Los estudiantes se organizan y se ubican respectivamente en una colchoneta. Proceden a acostarse boca arriba para seguir las instrucciones dadas por el tutor, haciendo uso de transiciones que permiten diferenciar los cambios que se producen en la distribución del cuerpo al realizar un movimiento. Se propone a los alumnos generar una imagen mental de aquellas partes que involucra de forma consciente. Durante la sesión se realizan varias preguntas para concientizar al estudiante de otras funciones mientras desarrolla los ejercicios propuestos. Al finalizar, hay un espacio para socializar las experiencias.
Contenidos	Autoimagen, aprendizajes por medio de la acción.
Recursos	Colchonetas, aula de clase.

Nota: Descripción del taller 2, elaboración propia

Descripción Analítica

Este análisis se hace a partir de los talleres de forma sintética para representar los diversos aspectos que intentan explicar de manera descriptiva y conceptual el desarrollo del taller y sus implicaciones prácticas.

4.1 Primera unidad analítica - taller 2

La clase empezó con la presentación de la maestra Elizabeth Ramírez¹, quien hizo mención de su trayectoria artística utilizando el método Feldenkrais como herramienta para brindar alternativas en diferentes espacios, en los cuales incluía la música. Este hecho llamó la atención de los alumnos, quienes comentaron que nunca habían escuchado hablar de ese método o de educación somática. Después, cada participante se presentó, comentando sus expectativas y el estado actual en que cada uno se considera respecto a su práctica instrumental.

La mayor parte de los estudiantes encontraron en común un sentimiento de estancamiento durante su proceso formativo porque en ocasiones no sabían cómo abordar o proceder cuando se topaban con un problema. Lo anterior indica un desconocimiento por parte de los guitarristas en la adquisición de estrategias y recursos suficientes, que permitan llevar a cabo sus actividades de forma versátil o eficaz. Estas ideas se relacionan al principio de la neuro-plasticidad (Feldenkrais, 2014).

Posteriormente, la profesora preguntó a cada estudiante acerca del aprendizaje ¿Qué significa aprender? Entre las diversas opiniones del grupo surgían ideas como:

¹ Profesora de Voz y Actuación en la Universidad Pedagógica Nacional, en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas – Facultad de Artes ASAB y en la Casa del Teatro Nacional, y de expresión Corporal para cantantes en la Escuela de Música y Audio Fernando Sor.

“Adquirir una habilidad, adquirir un conocimiento, aprehender, extraer algo y hacerlo consciente”, Participantes del taller (2024). Para el grupo, este proceso se establece por medio de la repetición, observación, imitación y reflexión.

Todas estas ideas tienen una validez y siguen una lógica. Sin embargo, debe haber un motor que guíe la acción para que haya una significancia que se manifieste a través del cuerpo. Los estudios de Feldenkrais proponen que el interés es esencial para los procesos de aprendizaje, Feldenkrais (1980). Esta evidencia muestra que la fijación de los alumnos se centra en el acto mecanicista, dejando en un segundo plano el interés personal y las emociones que motivan al aprendiz a interpretar su instrumento. (Jorquera Jaramillo, 2002).

En la siguiente actividad, la profesora propone a cada estudiante que se ubique en su asiento, imaginando que tiene su instrumento para buscar la posición que considere más cómoda o habitual. Los guitarristas presentaron diversas disposiciones, apoyando el pie derecho en otro asiento, hasta tener el instrumento de forma semi-vertical. Elizabeth preguntó si de ese modo se sienten bien en relación al resto de su cuerpo. Un estudiante respondió: “Busco la comodidad, el menor esfuerzo posible para la mano y muñeca, procuro tener un equilibrio en eso. Pero si hablamos de sentarme bien y esas cosas; soy consciente de que no soy consciente de esas cosas”. (Participante de taller, 2024).

Este hecho indica que el grupo prioriza su atención en los puntos de contacto directos que tienen con su instrumento (dedos, muñeca, antebrazo), ignorando la posición y distribución que el resto de su cuerpo debe tener para distribuir el peso en diferentes puntos de apoyo. La mala distribución del peso corporal a largo plazo puede ocasionar lumbalgias o problemas asociados con la columna del músico. (Martín López, 2015).

Enseguida, la maestra le preguntó al grupo qué aspectos tienen en cuenta durante sus sesiones de práctica. El grupo coincidió al considerar que sus principales preocupaciones estaban relacionadas en la búsqueda de una digitación que pudiese satisfacer problemas técnicos y una buena calidad del sonido.

La fijación de los estudiantes está direccionada en una constante búsqueda para suplir las demandas musicales a toda costa, sin tener en cuenta otro tipo de consideraciones acerca de su propio bienestar o reflexiones que permite al guitarrista encontrar diferentes alternativas que facilite encontrar soluciones para satisfacer las necesidades de manera integral.

Al finalizar, se realizaron una serie de ejercicios a través de transiciones. En un determinado ejercicio, se pidió realizar un movimiento involucrando el esternón, con lo cual, los estudiantes mostraron sorpresa debido a que no podían acceder a esa zona de su cuerpo, ya que no había una imagen clara que pudiesen asociar las partes del cuerpo involucradas, generando la pregunta “¿Cómo hago eso?”, dándose cuenta de que hay partes del cuerpo que desconocían por completo o que no podían relacionar en ese momento.

La auto-percepción de los alumnos se presentó de forma segmentada, dificultando el acceso a determinados lugares del cuerpo, Feldenkrais (1980). Sin embargo, el asombro manifestado por parte del grupo y las preguntas realizadas denotan que hubo un avance significativo en la toma de conciencia, permitiendo que el grupo entre en un estado reflexivo.

Figura 2. Evidencia de taller 2



Fuente: Elaboración propia (2024)

Tabla 3. Taller 3

Taller N°3	Taller de ergonomía
Objetivo	Identificar los elementos que interactúan en la interpretación del guitarrista eléctrico, por medio de un taller instrumental para la adquisición de estrategias interpretativas.
Teoría fundante	Métodos para la interpretación de la guitarra.

Principios orientadores	Conciencia corporal como eje articulador para la interpretación instrumental. La conciencia del entorno como elemento integral de la conciencia corporal.
Preguntas detonantes	¿Cuál es la función que desempeña la ergonomía en la interpretación musical?
Metodología	Durante la sesión, los estudiantes exploran las posibilidades interpretativas que encuentran al momento de tocar sentados o de pie; de acuerdo con la postura de diferentes autores para comprender los beneficios o dificultades que pueden ocasionar en la salud del instrumentista. También se mencionará otros elementos que intervienen en la interpretación como la plumilla, pedales y la incidencia de la silla respecto a la postura. Finalmente, habrá un espacio para socializar las impresiones de los estudiantes con el propósito de que su perspectiva pueda ser complementada por otros compañeros.
Contenidos	Métodos instrumentales. Neuro plasticidad.
Recursos	Sillas, guitarra y correa para guitarra.

Nota: Descripción del taller 3, elaboración propia

4.2 Análisis descriptivo, taller 3

El taller inició con una introducción acerca de los implementos más comunes en el uso de la práctica instrumental (silla, atril, pick, posa pies). Cuando se habló acerca del uso de la silla, el grupo mencionó sentir dolor o incomodidad en la zona lumbar de forma frecuente cuando se encuentran sentados durante sus sesiones de práctica o estudio.

El grupo presenta una tendencia para padecer problemas asociados con la espalda baja, debido a que no hay una debida distribución del peso del cuerpo en los puntos de apoyo, dejando a esta zona recargada a lo largo del tiempo. (Martin López, 2015).

En la primera actividad, cada estudiante procedió a interpretar un fragmento musical estando sentado y de pie, con el objetivo de evaluar qué diferencias podían encontrar durante la interpretación de sus compañeros. Posterior a la muestra y observación realizada, los estudiantes comentaron sentir una sensación de extrañeza cuando se encontraban tocando de pie. Este hecho lo relacionaron al momento en que realizan exámenes o hacen presentaciones instrumentales y deben moverse por el espacio, puesto que, su rutina de estudio no coincide con las posturas que demandan los eventos presenciales.

Las distintas posiciones que involucra la guitarra eléctrica, corresponden a una capacidad de adaptación respecto a las posturas empleadas. Los guitarristas requieren estrategias para aprender a utilizar el espacio donde habitan y transitan, además de desarrollar habilidades meramente técnicas que respeten al dominio de su instrumento, Jorquera Jaramillo (2002). La interpretación también se nutre del control del espacio que el instrumentista aprenda a emplear a su favor.

A continuación, se visualizó un podcast que trata acerca de la fabricación de las guitarras eléctricas, sus principales características y la relación que estos aspectos tienen con la ergonomía, de acuerdo con las respectivas necesidades y las particularidades físicas del instrumentista.

El grupo mostró un vasto conocimiento acerca de marcas y modelos de guitarras, aunque los guitarristas desconocían otros factores a tener en cuenta, como el perfil del brazo, radio del diapasón, tipo de trastes, ángulo del puente, set neck y la construcción del instrumento. Estos aspectos influyen en la forma en que el guitarrista eléctrico acostumbra tocar su instrumento, generando hábitos que no siempre se adecuan a la fisiología del intérprete. Provocando un mayor esfuerzo en los diferentes tipos de técnica que sean requeridos durante la práctica instrumental. (Llobet & Odam, 2010).

En el último momento de la clase, se le preguntó a cada estudiante cuál fue el proceso para elegir su instrumento y qué aspectos tuvieron en cuenta al momento de adquirir sus guitarras eléctricas. Los estudiantes expresaron hay factores que limitan la adquisición de instrumentos que se adapten a sus necesidades. Sin embargo, no tenían muy en cuenta los elementos ergonómicos por falta de conocimiento al respecto, así que consideraban aspectos relacionados con la sonoridad o el apartado visual.

Hay factores socioeconómicos que determinan la adquisición de instrumentos para la mayoría de estudiantes de guitarra eléctrica, priorizando aspectos ajenos a la ergonomía y a la fabricación del instrumento. El aspecto visual y el precio son elementos que tienen en cuenta los guitarristas al momento de comprar una guitarra, debido a que el presupuesto de los alumnos es limitado y que la estética es un elemento que se relaciona con la identidad y el valor afectivo que establece el músico con su instrumento.

Figura 3. Evidencia Taller 3



Fuente: Elaboración propia (2024)

Tabla 4. Taller 4

Taller N°4	Método Feldenkrais ATM
Objetivo	Desarrollar conciencia corporal de las principales partes relacionadas con el instrumento, por medio de un taller del método Feldenkrais para su apropiación.
Teoría fundante	Método Feldenkrais
Principios orientadores	Conciencia corporal para la interpretación instrumental.

Preguntas detonantes	¿Cuáles son los beneficios del método Feldenkrais en la práctica instrumental?
Metodología	La sesión es guiada por la maestra experta en el método Feldenkrais, enfocándose en los músculos flexores y extensores que intervienen en la interpretación de la guitarra. Las indicaciones se dan por medio de ATM (auto conciencia a través del movimiento), para aproximarse a una adecuada postura durante el proceso de aprendizaje sobre la conciencia corporal. Al finalizar, los alumnos comentan sus impresiones y se realiza un proceso de socialización.
Contenidos	Coordinación de los músculos flexores y de los extensores; ¿Qué es una postura correcta?
Recursos	Colchonetas.

Nota: Descripción del taller 4, elaboración propia.

4.3 Análisis descriptivo taller 4

Durante el primer momento de la sesión, los presentes se acomodaban y se movían por el espacio estando descalzos para tener un mayor contacto con el suelo. En la primera actividad, la maestra Elizabeth propone a cada estudiante presentarse y hacer mención de algún hueso del cuerpo. Esto, con el propósito de que cada estudiante recuerde y se familiarice con las partes del cuerpo. Enseguida, cada estudiante debía nombrar un hueso para ubicarlo en el cuerpo de forma colaborativa, ya que en ocasiones resultaba difusa o errónea la ubicación de algunos huesos para algunos alumnos.

La intención del reconocimiento del cuerpo es parte fundamental para dirigir la atención a un punto concreto. Este principio es una de las directrices para poder acceder a la toma de conciencia a través del movimiento del método Feldenkrais. Se evidenció que la mayoría de estudiantes desconocían la ubicación y el nombre de huesos como el esternón, coxis o frontal. Esto refleja que la autoimagen del grupo es escasa y requiere de una mayor estimulación. (Feldenkrais, 1980).

Posteriormente, cada guitarrista realizó un recorrido por su propio cuerpo palpando y dirigiendo la atención a su piel, luego a sus músculos y por último a sus huesos. La profesora Elizabeth se detuvo en las fascias del brazo para su reconocimiento. Luego, pidió a todo el grupo emular la posición de un acorde en la guitarra, mientras se evaluaba el estado del brazo, mandíbula y columna. Un estudiante dijo: "Siento tensión en mi hombro y dedos". (Participante de taller, 2024).

La exploración y reconocimiento del cuerpo a través del tacto se relaciona con la cantidad de la energía que se puede emplear en la técnica del instrumento. Esto permite adquirir un mayor control sobre una acción en curso. Además, la atención guiada facilita identificar las partes que estén empleando una cantidad de fuerza innecesaria para tratar de disminuir y relajar la zona involucrada. (Feldenkrais, 1980).

Después, los alumnos se dividieron en parejas; uno de los dos guitarristas se sitúa hacia adelante para ser manipulado, mientras que su compañero se ubica detrás para manipular su brazo y tocar los omoplatos del aprendiz que se encuentra al frente. La idea es buscar una configuración semejante a cuando toca su instrumento. Para ello, el estudiante que se encuentre adelante debe dar el peso de sus brazos para poder ser manipulado. Los alumnos que se encargan de manipular deben describir qué es distinto bajo su apreciación; dónde se sitúa la pelvis (hacia adentro, hacia fuera), cuál es la organización de sus rodillas y pies. Un observador comentó que la distribución de su

compañero tenía una notoria inclinación a ir hacia adelante. Así que el estudiante respondió: “Sí, me desbalanceo bastante y tensiono el cuello para nivelar el peso”.

La postura del intérprete brinda información al público, siendo un indicativo del estado mental del instrumentista. A partir de la manipulación, es posible identificar cuáles son las resistencias y tensiones que se emplean de manera recurrente al momento de ejercer una determinada postura, Feldenkrais (1980). Esta idea nos sugiere que un acto que se reconoce como habitual no significa que proporcione un verdadero estado de comodidad. (Llobet & Odam, 2010)

En un segundo momento, cada estudiante grupo se ubicó en el piso usando colchonetas, permaneciendo boca arriba. La profesora brinda una serie de indicaciones para que el grupo proyecte en su mente imágenes de diferentes partes de su cuerpo, así como la interacción que perciben con el piso y el espacio. Enseguida, procede a guiar transiciones corpóreas, proponiendo diferentes tipos de configuraciones, centrando su atención a diferentes aspectos y brindando pautas para llevar a cabo procesos de exploración, reflexión e introspección.

Al finalizar, algunos guitarristas quisieron compartir sus hallazgos e impresiones:

-“Noté las tensiones que habían en mi cuerpo y cómo se relacionaban con mi actividad en el instrumento”. (Participante de taller, 2024).

-Sería interesante hacerlo con más disciplina porque realmente hay muchas cosas de las cuales uno no tiene conciencia, entonces uno empieza a sentir músculos y a preguntarse ¿y esto qué? Sí siento un cambio, pero pienso que si se hace con mucha más constancia, el cambio va a ser tremendo, y esa parte de auto percibirse, es algo que debería empezarse a ser más seguido, porque uno

realmente no tiene tanta conciencia. Siento que se puede elevar mucho más la conciencia. (Participante de taller, 2024).

-“La parte emocional también se puede trabajar desde ahí. Esta semana estaba muy cargado de cosas, y siento bastante el cambio porque liberé mucho al soltar tanta tensión. Entonces me sentí liberado al disfrutar de uno mismo”. (Participante de taller, 2024).

-“Todo lo que estaba pensando desapareció, quedé en blanco”. (Participante de taller, 2024).

-“La espalda siempre me ha generado problemas en la guitarra. Siempre he sentido que mi eje estaba hacia la izquierda, así que sentía la compensación de eje en la columna, así que tengo esa sensación”. (Participante de taller, 2024).

Los estudiantes muestran un estado de conciencia más agudo en el reconocimiento de su propio cuerpo, relacionándolo con su práctica musical y con su estado emocional, Feldenkrais (1980). Esto permite que el alumno realice descubrimientos personales en las diferentes dimensiones a partir de su ser. (Dewey, 2004).

Figura 4. Evidencia taller 4



Fuente: Elaboración propia (2024)

Figura 5. Evidencia taller 4, método Feldenkrais ATM



Fuente: Elaboración propia (2024)

Tabla 5. Taller 5

Taller N°5	Taller de técnica instrumental
Objetivo	Explorar técnicas de guitarra eléctrica a través de diferentes autores para la selección de un repertorio que responda a las características físicas del guitarrista.
Teoría fundante	Aprender en la práctica a través de la experiencia, apropiación de la técnica desde el cuerpo.
Principios orientadores	Técnica instrumental para el desarrollo de conciencia en el instrumentista.
Preguntas detonantes	¿Qué técnicas se ajustan a mis características físicas?
Metodología	<p>Durante la sesión, se realiza un seminario para evaluar diferentes técnicas brindadas por distintos autores para solventar exigencias interpretativas. Los estudiantes observan las propuestas para formular preguntas o realizar sugerencias que permitan una mayor comprensión del ámbito interpretativo.</p> <p>Al finalizar, los estudiantes comparten sus impresiones para reconocer qué técnicas resultan ser más convenientes de acuerdo con su morfología.</p>
Contenidos	<p>El cuerpo y su relación con el instrumento.</p> <p>Técnicas instrumentales.</p>
Recursos	Aula de clase, guitarras eléctricas.

Nota: Descripción del taller 5, elaboración propia

4.4 Análisis descriptivo taller 5

La clase inició hablando con los estudiantes acerca de lo que ellos consideran como técnica. Algunos participantes coincidieron con sus respuestas al decir: “es como la forma correcta de ejecución, la forma de ejecución, las diferentes maneras de tocar un instrumento”, mientras que para un estudiante significaba “replicar la forma exacta de tocar de un determinado artista”. (Participantes de taller, 2024).

El aprendizaje musical vigente, concibe la técnica como una finalidad en el quehacer musical, encargándose del dominio a través de ejercicios mecanicistas que descontextualizan el conjunto de aspectos de los cuales se compone la música, Jorquera-Jaramillo (2002). Esta perspectiva disgrega la actividad motora directa con el resto del cuerpo, así como la ausencia de una técnica flexible en función de la música, que se adecue a las características del sujeto, producto de métodos de enseñanza estandarizados.

Posteriormente, se preguntó al grupo qué técnicas emplean al momento de hacer una interpretación libre, improvisación o composición. Ante ello, el grupo mencionó una pequeña cantidad de técnicas, argumentando que no era un aspecto que tuvieran muy en cuenta, debido a que la adquisición de la mayoría de técnicas está dirigida para abordar un repertorio específico.

Este hecho desliga el conocimiento de la técnica adquirida por parte del guitarrista, con los procesos de composición e interpretación instrumental, provocando una desconexión de saberes que disecciona la comprensión musical. Cada guitarrista debería desarrollar la facultad de independencia que le permita integrar sus conocimientos para realizar sus periodos de estudio, Jorquera-Jaramillo (2002). De lo contrario, los

estudiantes pueden llegar a sentirse estancados por la ausencia de relaciones establecidas durante su práctica.

Enseguida, se realizó un ejercicio de observación para identificar qué técnicas usaban algunos guitarristas especializados en diferentes estilos para entender la intención de cada propuesta. Un estudiante hizo una reflexión, comentando que a pesar de que en un inicio se aprende a través de la imitación de diferentes referentes, el propósito de la aprehensión de dichas técnicas debería ser el favorecimiento en la interpretación por encima del acto imitativo.

Durante la actividad, los guitarristas mostraron tener una buena capacidad de análisis, describiendo la mayoría de técnicas que observaron. Sin embargo, presentaron algunas dificultades para identificar los tipos de digitaciones. El comentario del estudiante es un indicativo que ejemplifica que los procesos de toma de conciencia dan lugar a momentos reflexivos, permitiendo que el alumno realice hallazgos significativos dentro de su actividad. (Dewey, 2004).

Para el último momento de la clase, cada guitarrista interpretó un fragmento musical desde su instrumento, explicando al grupo el tipo de técnica que usa y el propósito que esta cumple, con la intención de nutrir y socializar la visión que cada guitarrista tiene frente a su instrumento.

Durante la socialización se evidenció un trabajo colaborativo por parte del grupo, mostrando interés en las formas en que otros estudiantes entienden su instrumento. El aprendizaje por medio de este tipo de experiencias en comunidad, permite establecer canales de dialogo, generando procesos acumulativo enfocado en los intereses de los guitarristas. (Dewey, 2004).

Figura 6. Evidencia taller 5



Fuente: Elaboración propia (2024)

Tabla 6. Taller 6

Taller N°6	Aplicación del método en la práctica instrumental.
Objetivo	Emplear los principios del método Feldenkrais aplicados a la interpretación de la guitarra eléctrica para el mejoramiento técnico.
Teoría fundante	Método Feldenkrais.
Principios orientadores	Conciencia corporal para el aprendizaje instrumental.
Preguntas detonantes	¿Qué tan significativa es la incorporación de recursos somáticos para interpretar mi instrumento?

Metodología	Se asigna un repertorio a cada estudiante con diferentes tipos de dificultad, en el cual deberán aplicar los conocimientos adquiridos sobre el método para su abordaje. Cada grupo presenta su propuesta sustentando los recursos implementados, socializando las apreciaciones que surgieron durante su aplicación.
Contenidos	Método Feldenkrais adaptado a la interpretación musical. Neuro-plasticidad.
Recursos	Guitarras eléctricas, amplificadores, partituras, aula de clase.

Nota: Descripción del taller 6, elaboración propia

4.5 Análisis descriptivo taller 6

La clase dio inicio, repartiendo material en partitura a cada estudiante, el cual, contiene diferentes estilos musicales y dificultades interpretativas de distinta naturaleza. Se estableció un periodo de tiempo para leer y ensayar cada fragmento musical, con el fin de socializar la propuesta interpretativa de cada guitarrista. Durante este primer momento, el grupo hizo observaciones acerca de la postura de sus compañeros: “No hay respiración, está muy encorvado, y él tiene una inclinación del hombro derecho hacia adentro”; “hace muchos saltos, que le dificultan llegar a tiempo”. (Participante de taller, 2024).

Se demuestra un desarrollo en la capacidad de observación por parte de los estudiantes, teniendo en cuenta aspectos relacionados con la postura y el manejo que se le da al cuerpo, correspondiente con la interpretación instrumental, (Martín López, 2015).

La capacidad crítica contempla la integralidad durante el acto interpretativo, permitiendo una mayor perspectiva frente al acto musical.

Durante el abordaje y socialización de la siguiente obra, surgieron propuestas por parte de los alumnos para implementar tipos de respiraciones que coincidieran con el discurso musical, emulando instrumentos que tuvieran otras características para tener en cuenta el tipo de respiración. Entre las impresiones del grupo surgieron los siguientes comentarios: “Siento una mayor expresividad con la sensación mientras desarrollo la melodía”; “Nos permite sincronizarnos mejor con lo que estamos tocando”. (Participantes de taller, 2024).

La implementación de la respiración es un insumo en el cual se basa el método Feldenkrais, permitiendo contribuir con el mejoramiento de una determinada actividad en proceso, Martínez Avila, J. P., Tsaknaki, V., Karpashevich, P., Windlin, C., Valenti, N., Höök, K., McPherson, A., & Benford, S. (2020). Se evidencia que el grupo es propositivo para implementar estrategias en su ejercicio musical para contribuir con el funcionamiento motor, permitiendo enriquecer la interpretación y la perspectiva del guitarrista, de acuerdo con su respuesta sensorial.

Para el siguiente momento de la clase, el grupo presentó algunas dificultades respecto a la digitación del pasaje que estuvieron trabajando. Algunos guitarristas comentaron lo siguiente: “Respecto a la digitación, yo leo lo que está escrito y me pierdo”; “Estaba leyendo y no me di cuenta que podía usar alternative picking”. (Participante de taller, 2024).

La memoria espacial del guitarrista es fundamental durante la interpretación musical para ubicarse en su instrumento. Este aspecto puede verse relacionado con la

autoimagen del intérprete, estableciendo un canal de continuo flujo de información, en donde se comunica de manera recíproca el cuerpo con el instrumento. Feldenkrais (1980). Se requiere fortalecer la ubicación en el espacio, para que haya una mejor eficiencia durante los periodos de estudio o de interpretación instrumental.

Finalmente, los estudiantes compartieron sus impresiones. Allí comentaron qué decisiones toman cuando encuentran material con escasa información y qué alternativas emplean al momento de toparse con problemas relacionados con los tipos de digitación y las técnicas del instrumento. Algunas de las opiniones fueron las siguientes:

Hago lo que dice en la partitura o me apego al estilo del compositor. Hago lo que se me acomode mejor, a menos de que me exijan la vaina, pero hago lo que se me facilite, aunque en ocasiones hay que mirar algunos pasajes sí o sí, pero en general busco lo que esté más a fin a mí. (Participante de taller, 2024).

La adquisición de herramientas y recursos para encontrar diferentes modos de operar en función de resolver problemas, obedece al principio de neuro-plasticidad, permitiendo generar nuevos conocimientos a partir de la incorporación de nuevas acciones, Feldenkrais (2014). La mayoría de alumnos muestran un avance en sus capacidades adaptativas para el abordaje de nuevos repertorios, lo cual, resulta beneficioso en su ejercicio musical. Teniendo en consideración sus características en pro de encontrar alternativas que se adapten mejor a sus necesidades. (Martín López, 2015).

Figura 7. Evidencia taller 6



Fuente: Elaboración propia (2024)

Figura 8. Evidencia 2, taller 6



Fuente: Elaboración propia (2024)

Tabla 7. Taller 7

Taller N°7	Valoración final – post test
Objetivo	Indagar los resultados obtenidos durante los talleres para el posterior análisis de la información obtenida sobre el grado de conciencia en los guitarristas de la UPN.
Teoría fundante	Método Feldenkrais.
Principios orientadores	Conciencia corporal como eje articulador para el aprendizaje musical. Análisis de datos.
Preguntas detonantes	¿Cuáles son los impactos de la implementación del método Feldenkrais en el aprendizaje de la guitarra eléctrica?
Metodología	En esta sesión, los estudiantes diligencian una encuesta para medir el grado de conciencia adquirido durante los talleres. Se propone un espacio para que cada estudiante exponga los hallazgos obtenidos durante su proceso, dando lugar a momentos de reflexión, formulación de preguntas y retroalimentación.
Contenidos	Socialización del aprendizaje obtenido por cada estudiante.
Recursos	Encuestas.

Nota: Descripción del taller 7, elaboración propia

4.6 Análisis descriptivo taller 7

En este taller se reunió el grupo para recolectar las encuestas post test y, posteriormente, los estudiantes hicieron una socialización de las experiencias y opiniones

acerca de los hallazgos encontrados durante su respectivo proceso. Los comentarios fueron los siguientes:

-Me interesé en participar porque no era un espacio muy común en la universidad. No me esperaba la clase de educación somática, pero era muy funcional porque al momento de tocar, uno no tiene en cuenta el cuerpo. Los temas de ergonomía también fueron muy interesantes. Me di cuenta que debo tener más cuidado con mi posición, porque uno genera tensión sin darse cuenta porque he sido descuidado con mi proceso. Aquí no se brindan estos espacios, y es muy relevante estar con otros compañeros, tocar y uno aprende del otro, nos aconsejamos y así. (Participante de taller, 2024).

-Me gustó el tema colaborativo, cierta intriga de trabajar con el cuerpo porque uno no está pendiente como otros instrumentistas al cambiar de posiciones, tocar de pie, sentado. Resaltaría el hecho de estar con mis compañeros, ser observado y no sentirme juzgado entre sí y ser críticos con nuestra postura y generar conciencia con nuestro instrumento. Un punto que encontré negativo fue el tema de la asistencia. Hay falta de compromiso por parte de algunos estudiantes. (Participante de taller, 2024).

-Esto debería estar ligado directamente con la clase de guitarra. No es como algo aparte, sino algo dentro del mismo estudio del instrumento. El tema de la conciencia de mi cuerpo. Dónde tengo tensiones en mi cuerpo al momento de tocar. Me duele tal parte y dejo de tocar, pero uno no piensa cómo solucionar algo, de cómo prever porque cuando debe, uno actúa. No es preventivo, sino correctivo, y uno debería evitar ser así. (Participante de taller, 2024).

-A la hora de tocar, respirar, pensar en los puntos de apoyo porque no pienso donde dejen descansar el peso de mi cuerpo hasta que siento tensión. El espacio para encontrarme con mis compañeros y uno aprende. Me siento en un periodo de estancamiento, pero siento que estoy dando un primer paso con la toma de conciencia. Quería prevenir lesiones. Este tipo de espacios son necesarios porque somos músicos que estamos constantemente tocando y lo ideal es prevenir lesiones. Considero que mi postura en la guitarra está mal porque siempre me han dolido diferentes partes de mi cuerpo. A veces son las manos, espalda, hombros. Además, quisiera tener algunas herramientas para enseñarlas a mis estudiantes. Compartir con mis compañeros, los aspectos de ergonomía siempre los había pasado desapercibidos, y la respiración interviene directamente en el sonido de lo que uno está tocando. (Participante de taller, 2024).

-Antes de los talleres, me había alejado del instrumento, influyendo la falta de postura y de técnica, pero con el tiempo me he sentido mejor con mi estudio y he podido estudiar por tiempos más prolongados. No hay espacios donde uno pueda compartir conocimientos con otros guitarristas de la carrera, la postura, el cuerpo, la respiración, cuáles son mis huesos, y fue muy enriquecedor. (Participante de taller, 2024).

-Ha sido un proceso que me ha enriquecido. No suelo ser muy detallista, dejen pasar por alto bastantes cosas, sobretodo en mi postura y con aspectos técnicos de la guitarra. Ha sido un proceso de crecimiento y me ha generado esa chispa por querer investigar más. Todas las herramientas que uno usa como el guitarrista, hay cosas de las que no tenía idea. El taller con la maestra me llegó a impactar de manera emocional y fue muy liberador y está muy ligado con la práctica del instrumento. Ser crítico frente a nuestra práctica para no hacer las cosas por mera

costumbre, sino que haya un sentido. Es algo muy positivo. Me hubiera gustado que el espacio tuviese una mayor difusión para abarcar más personas porque eso nos nutre bastante. (Participante de taller, 2024).

Los estudiantes coincidieron en señalar la importancia del trabajo colaborativo con estudiantes pertenecientes a diversos semestres, debido a que se sentían tranquilos y libres de juicios. Este hecho muestra las dificultades relacionales que se pueden producir referentes al tema evaluativo con los docentes, de acuerdo con las ideas establecidas por Jorquera-Jaramillo (2002). La motivación es un factor que propicia el aprendizaje, permitiendo tener un proceso continuo que retroalimenta el mismo. (Dewey, 2004)

Se evidencia que la conciencia de los participantes tuvo un impacto positivo, concibiendo aspectos que relacionan la interacción con su instrumento, la ergonomía, la técnica y la comunicación que establece respectivamente con el funcionamiento del aparato motor.

4.7 Instrumento de indagación

Variables sociodemográficas

- Edad.
- Semestre.
- Sexo.
- Lugar de nacimiento.

Ítems

Conciencia corporal

1. Considero que tengo conciencia de mi cuerpo cuando toco la guitarra.
2. Soy capaz de describir mi postura corporal al tocar la guitarra.
3. Controlo mi respiración al momento de interpretar el instrumento.

Condición física

1. Siento tensión en algunas partes de mi cuerpo mientras toco la guitarra. ¿Cuáles partes?
2. He experimentado algún tipo de lesión física relacionada con la práctica de la guitarra. ¿Cuáles lesiones?
3. Uso estrategias para aliviar molestias corporales. ¿Cuáles?

Técnica instrumental

1. La técnica instrumental que implemento ha afectado mi salud física.
2. Uso técnicas que tienen en cuenta mis características fisionómicas.
3. Realizo ejercicios de calentamiento antes de practicar.

Ergonomía

1. Utilizo diferentes puntos de apoyo para distribuir el peso de mi cuerpo cuando practico sentado.

2. Uso elementos ergonómicos que funcionan como soporte del instrumento para tener una buena estabilidad corporal.
3. Siento comodidad al usar correas y pedales.

Escala ordinal

Indique de 1 a 4 el grado con el que se identifica en cada ítem. Teniendo en cuenta la siguiente escala:

1. Nunca.
2. Casi nunca.
3. Casi siempre.
4. Siempre.

Tabla 8. Instrumento de indagación

Ítems	1	2	3	4
Considero que tengo conciencia de mi cuerpo cuando toco la guitarra				
La técnica instrumental que implemento ha afectado mi salud física				

Siento tensión en algunas partes de mi cuerpo mientras toco la guitarra. ¿Cuáles partes? _____				
Utilizo diferentes puntos de apoyo para distribuir el peso de mi cuerpo cuando practico sentado				
He experimentado algún tipo de lesión relacionada con la práctica de la guitarra. ¿Cuáles lesiones? _____				
Soy capaz de describir mi postura corporal al tocar la guitarra				
Uso elementos ergonómicos que funcionan como soporte del instrumento para tener una buena estabilidad corporal				
Uso técnicas que tienen en cuenta mis características fisonómicas				
Realizo ejercicios de calentamiento antes de practicar				
Controlo mi respiración al momento de interpretar el instrumento				
Siento comodidad al usar correas y pedales				
Uso estrategias para aliviar molestias corporales. ¿Cuáles? _____				

Nota: Descripción del Instrumento de indagación, elaboración propia.

4.8 Resultados encuestas

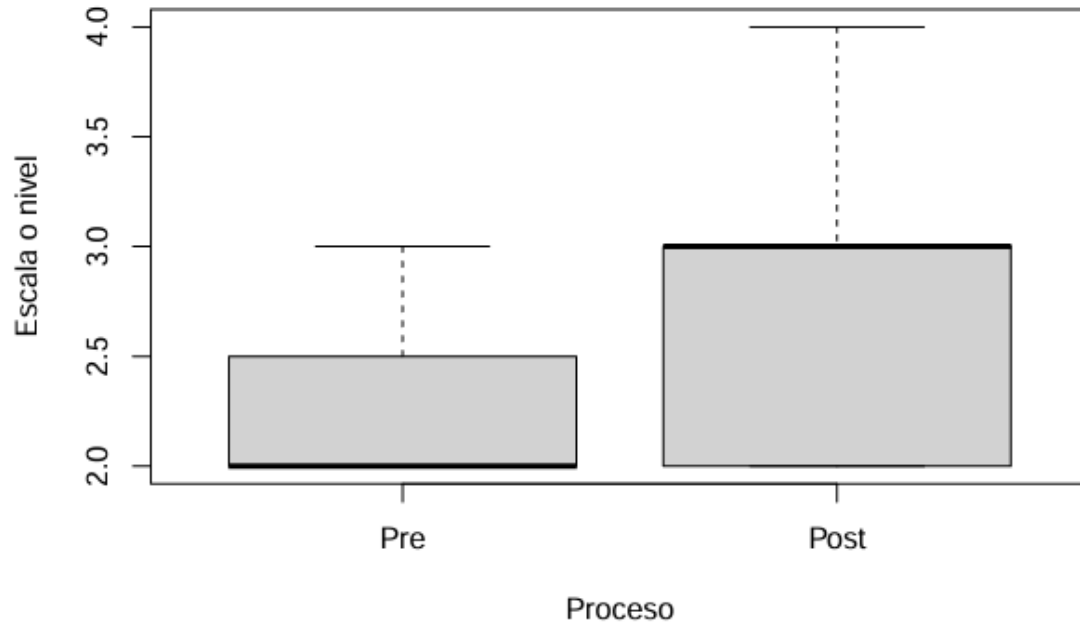
A continuación se presenta una serie de gráficos, representados por medio de diagramas de caja y bigotes. Allí se muestran los resultados de las encuestas pre y post talleres, categorizados por preguntas individuales, dimensiones y, finalmente, su valoración total.

Para comprender las gráficas es importante tener en cuenta los siguientes criterios:

1. Los dígitos que se encuentran en el lado izquierdo de la gráfica, corresponden a la escala o niveles que representan las cuatro posibles tipos de respuestas: (1. Nunca; 2. Casi nunca; 3. Casi siempre; 4. Siempre)
2. La caja se conforma por el rango gris que se observa en la ilustración. Allí se concentra la mayor cantidad de respuestas.
3. La línea oscura que atraviesa la caja de forma horizontal es la mediana. Esta expresa la tendencia central en la recolección de datos.
4. Los bigotes son las líneas que se encuentran representados de manera segmentada en sentido vertical. Simbolizan el rango de respuestas con mayor variabilidad dentro de los límites esperados.
5. Los Outliers son valores atípicos que se expresan por medio de formas circulares de manera aislada.
6. Los cuartiles son valores que distribuyen los datos en cuatro partes iguales, que corresponden a cantidades del 25%, 50% y 75% de la información situada en la gráfica.

Figura 9. Resultados, primera pregunta

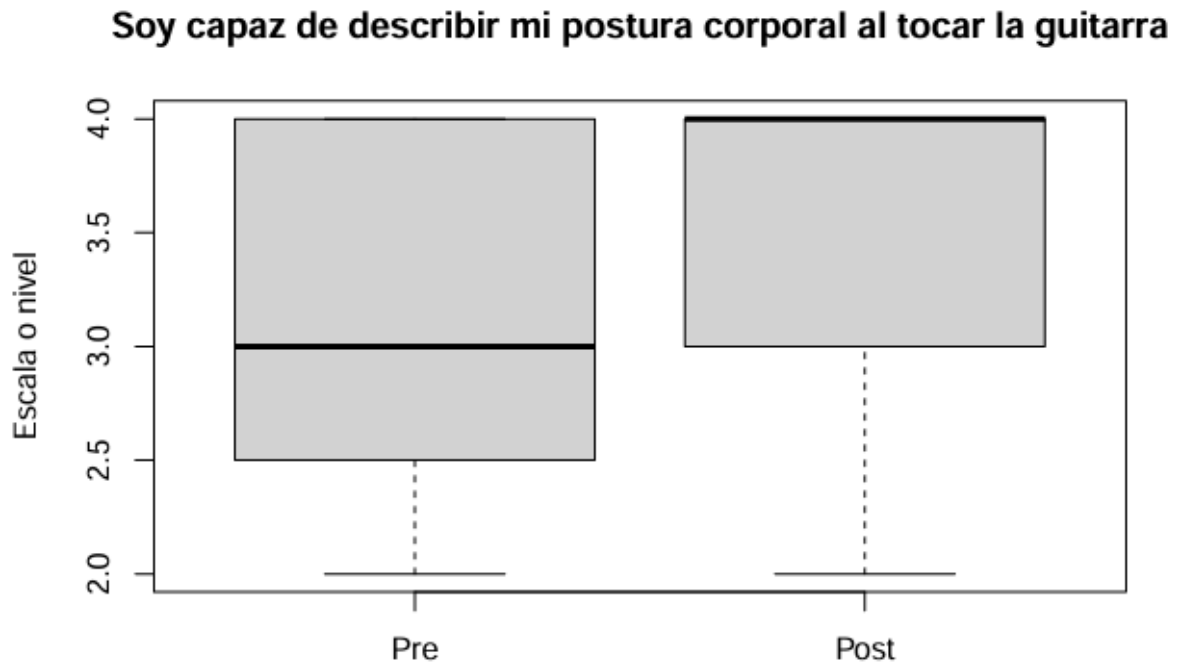
Considero que tengo conciencia de mi cuerpo cuando toco la guitarra.



Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

Durante el proceso de implementación de los talleres, los estudiantes iban cambiando de perspectiva respecto al estado de conciencia que consideraban tener porque no correspondía en muchas ocasiones las consideraciones que creían acerca de su cuerpo. En la medida en que se realizaban ejercicios que involucraran este factor, el grupo logró establecer unos criterios para poder identificar de mejor manera el estado de su conciencia. El resultado que se obtuvo en relación a la valoración pre y post, corresponde a un incremento de 1 punto en la escala ordinal de la mediana, pasando del segundo al tercer cuartil, subiendo un 25% del valor total de la pregunta.

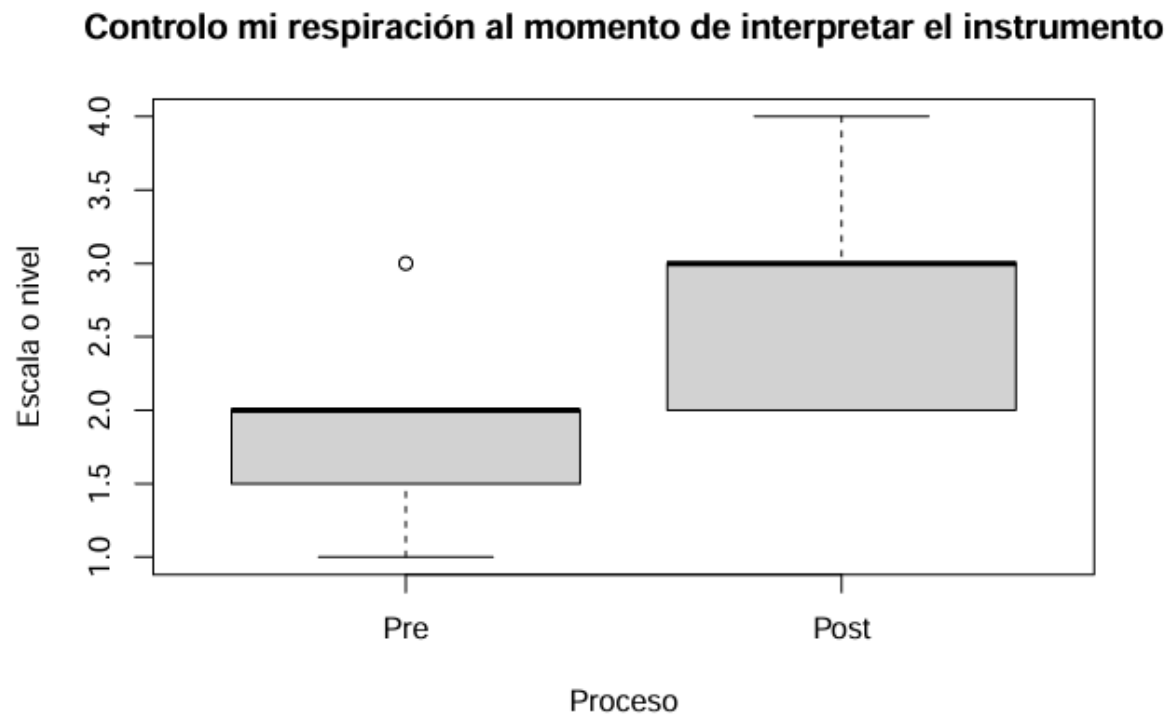
Figura 10. Resultados, segunda pregunta



Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

La autoimagen según Feldenkrais (1980), obtuvo una mejora por parte de los estudiantes respecto a su postura frente al instrumento, según los resultados adquiridos en el post test, situándose la mediana en el grado más alto de la escala ordinal. En las sesiones de clase, los estudiantes sintieron interés en el tema de conocer su cuerpo y trabajar con él, a pesar de que sus conocimientos eran escasos y presentaban algunas confusiones. Esta motivación pudo influir en el desarrollo de la conciencia que demostró el grupo.

Figura 11. Resultados, tercera pregunta



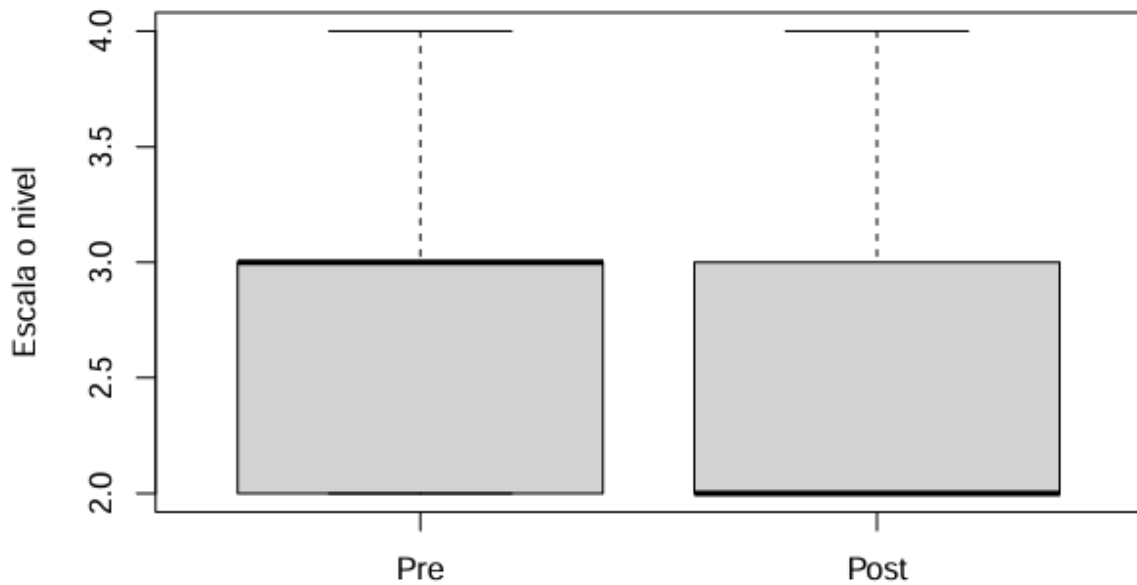
Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

Los niveles resultantes de esta gráfica, muestran un incremento notable en la caja, pasando del 2° cuartil al 3° cuartil en el total de las respuestas, lo cual representa una mejora de un 25% del valor total de la pregunta asignada. En las sesiones de práctica instrumental y método Feldenkrais, se trabajó con la respiración, permitiendo que el grupo de guitarristas eléctricos hiciera un trabajo de exploración y de sincronía respecto a sus acciones. Al finalizar los talleres, la mayoría de estudiantes recalcan la importancia de prestarle mayor atención a la respiración como medio para mejorar la interpretación, ya que los alumnos no implementaban este tipo de práctica en sus rutinas previo a la intervención.

Figura 12. Resultados, cuarta pregunta

Siento tensión en algunas partes de mi cuerpo mientras toco la guitarra

¿Cuáles partes?

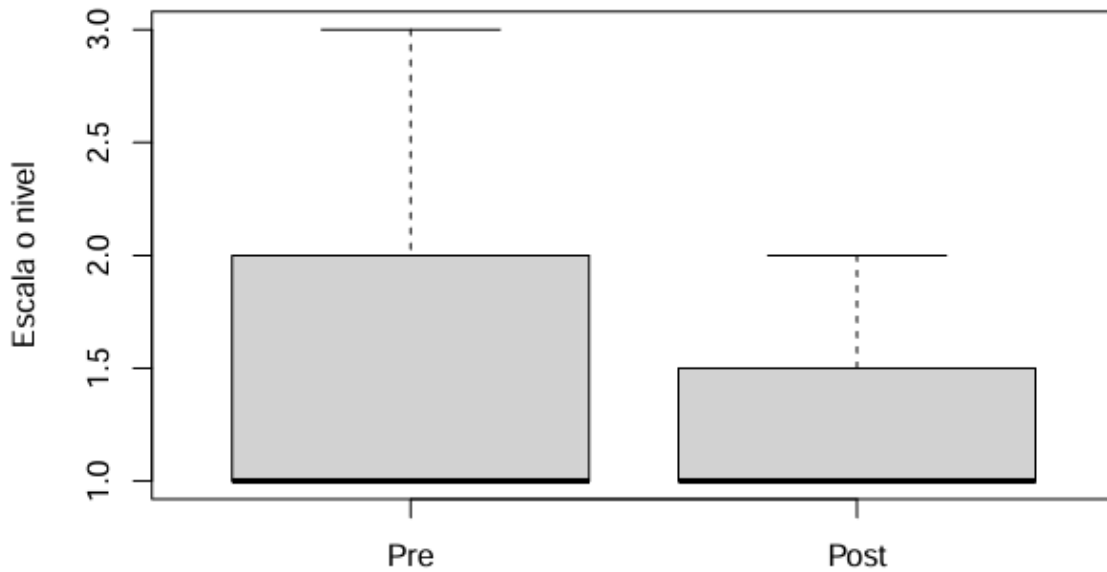


Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

El grupo obtuvo un decremento en esta pregunta, disminuyendo 1 punto respecto a la mediana, pasando de 3 a 2 puntos de la escala ordinal en la comparativa de las encuestas realizadas. Desde el inicio de los talleres, los estudiantes comentaron que podían identificar partes que se tensaban de forma involuntaria en su cuerpo. Sin embargo, a lo largo de las sesiones, los guitarristas descubrían que había tensiones adicionales en comparación a sus consideraciones iniciales. Este hecho les permitió reconocer qué partes de su cuerpo estaban ejerciendo esfuerzos innecesarios y, de ese modo, poder trabajar en ello de una forma más atenta.

Figura 13. Resultados, quinta pregunta

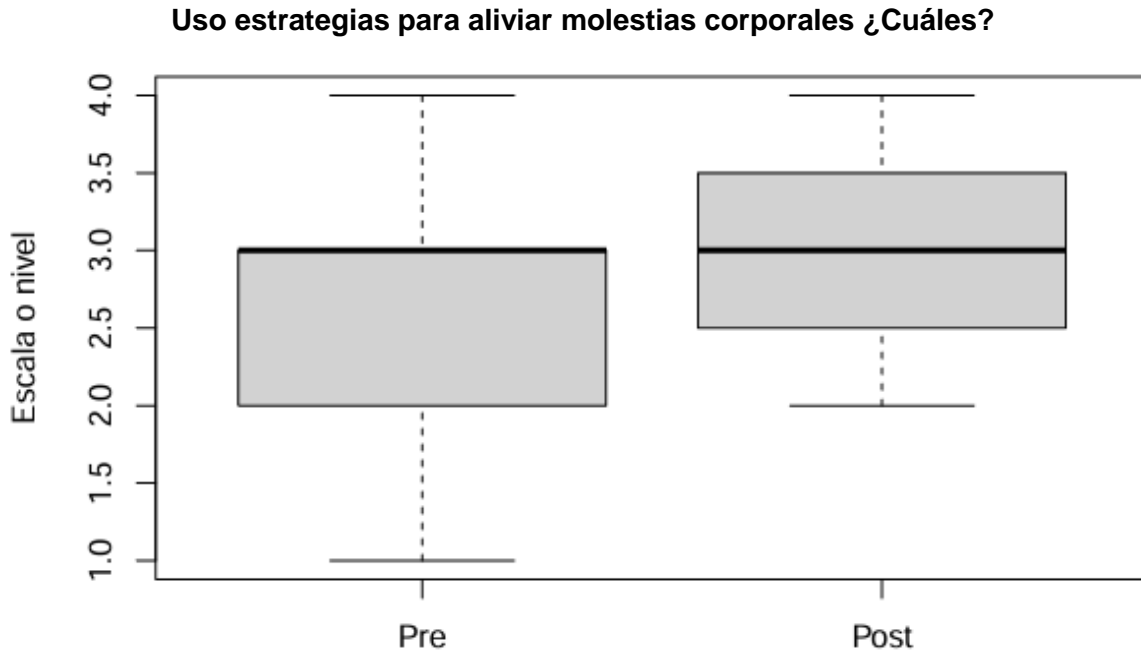
He experimentado algún tipo de lesión relacionada con la práctica de la guitarra. ¿Cuáles lesiones?



Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

Se evidencia que las respuestas realizadas en ambos test obtuvieron resultados semejantes con algunas pequeñas diferencias en el rango de la caja y los bigotes. No obstante, en las respuestas adquiridas, algunos estudiantes comentaban sentir afectaciones o molestias en su cuerpo que no habían sido atendidas y, por ende, no tenían algún tipo de diagnóstico que puede revelar de mejor forma su estado físico y la causa por la cual podían percibir algunos cambios poco favorables.

Figura 14. Resultados, sexta pregunta

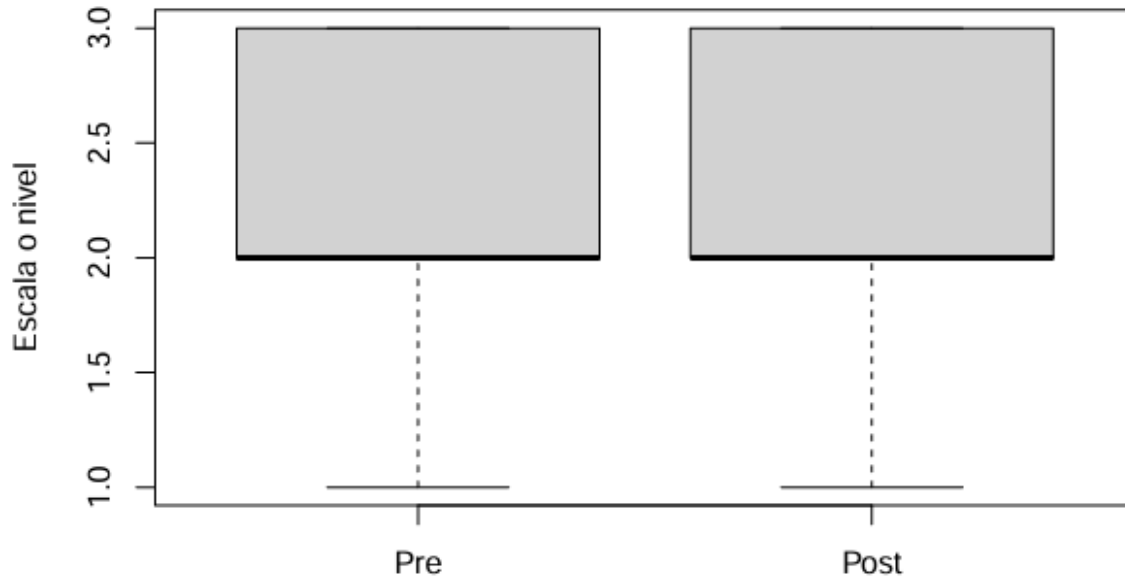


Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

De manera general, no se encuentran cambios significativos en las tendencias de las respuestas obtenidas en ambos test. Los resultados se ubican de forma general sobre el tercer cuartil en la escala ordinal, encontrando un pequeño incremento en las estrategias adquiridas. Algunos estudiantes comentan que en su proceso fueron adquiriendo herramientas, pero durante todo el proceso consideraron tener maneras para atender o aliviar dolores a través de pausas y calentamientos.

Figura 15. Resultados, séptima pregunta

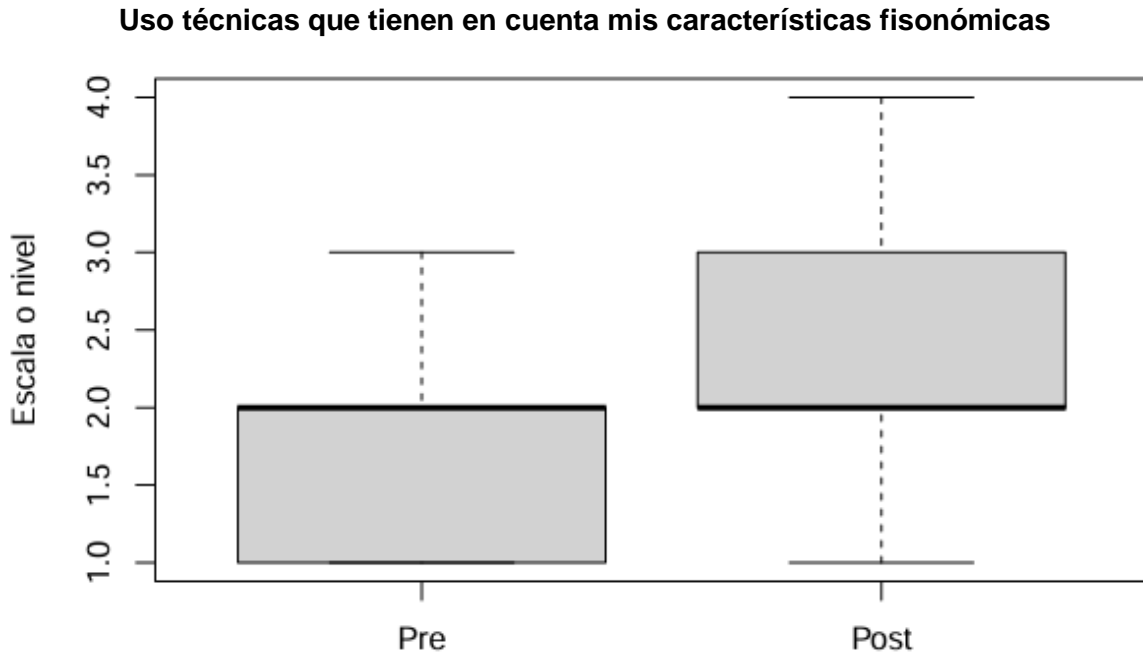
La técnica instrumental que implemento ha afectado mi salud física.



Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

Las respuestas pre y post talleres muestran que los estudiantes conservaron intactas sus apreciaciones respecto a los daños y perjuicios que podían producir algunas técnicas en la guitarra eléctrica. Durante las sesiones de técnica instrumental, la mayoría de estudiantes comentaron sentir molestias o presentar dificultades, debido a que algunas técnicas no se adecuaban a sus características físicas, Martin López (2015), provocando mayores tensiones en su cuerpo que dificultan la interpretación en el instrumento.

Figura 16. Resultados, octava pregunta

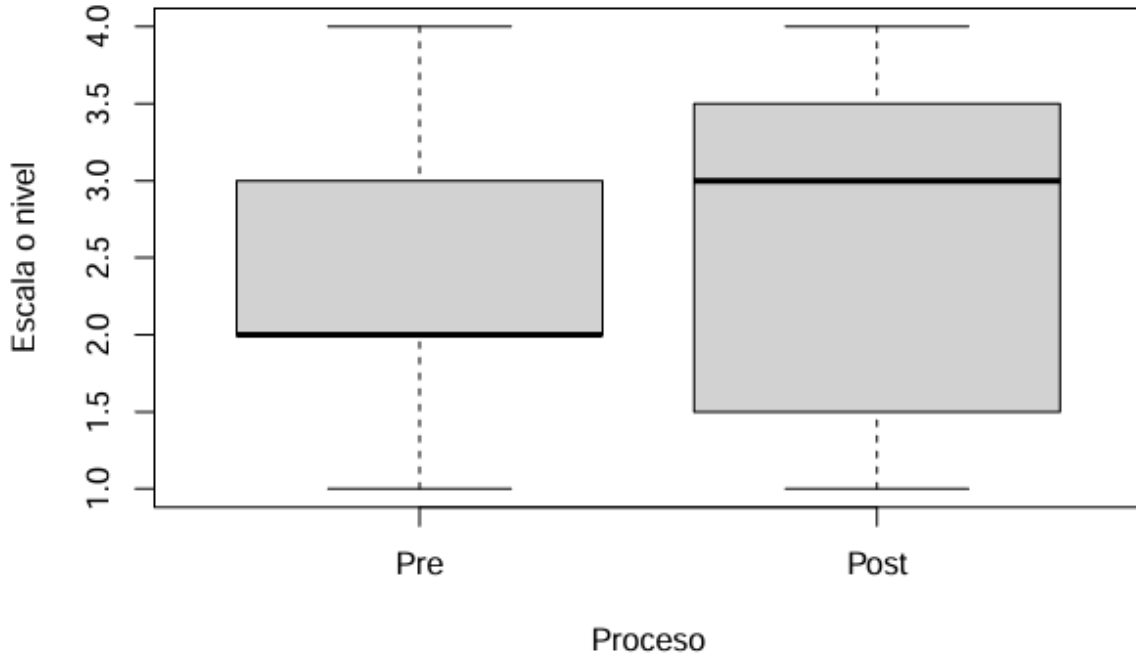


Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

Los resultados obtenidos de esta pregunta presentan cambios en el rango comprendido por la caja, pero la mediana se conserva en el 2 nivel de la escala ordinal. Este valor indica que las técnicas no tienen en cuenta las características particulares de los guitarristas como se mencionó anteriormente. No obstante, algunas herramientas adquiridas durante el proceso de intervención, permitieron que los estudiantes busquen facilidades para que la técnica se adapte a ellos en función de favorecer su interpretación, en lugar de tratar de que el guitarrista se acomode a una determinada modalidad de operar.

Figura 17. Resultados, novena pregunta

Realizo ejercicios de calentamiento antes de practicar.

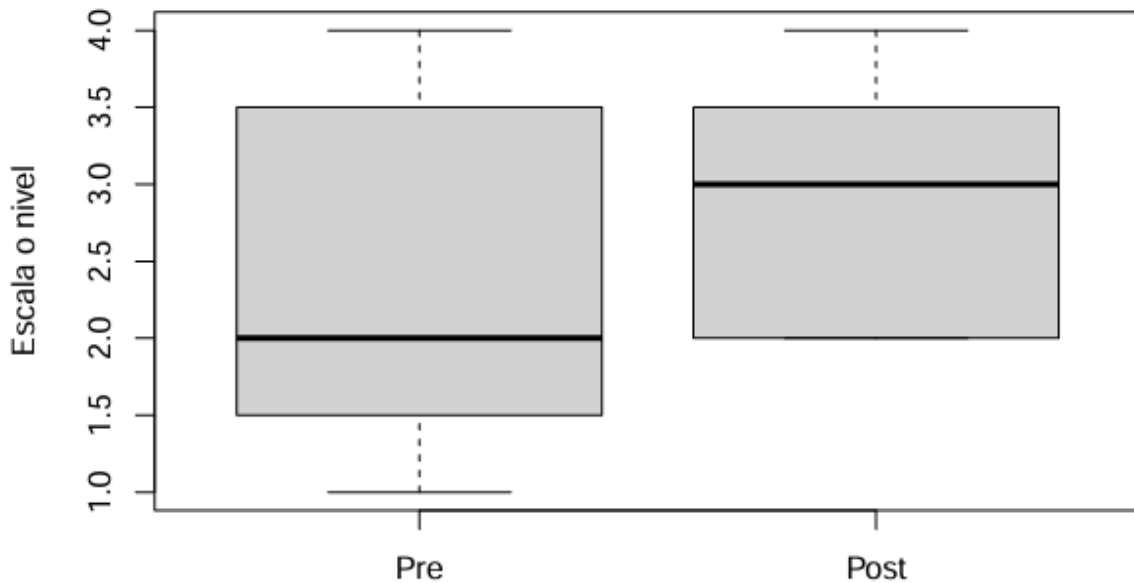


Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

Se observa un incremento de un cuartil en la mediana y una ampliación del rango de la caja, pasando de una extensión que comprende el 2 y 3 nivel, a pasar de 1.5 a 3.5 en el nivel de respuestas. Durante el desarrollo de los talleres, muchos guitarristas omitían una preparación previa para disponer su cuerpo frente al acto musical. En la mayoría de ocasiones, el calentamiento era obviado y los estudiantes comentaban que sus preocupaciones se daban se forma reactiva y no preventiva.

Figura 18. Resultados, decima pregunta

Utilizo diferentes puntos de apoyo para distribuir el peso de mi cuerpo cuando practico sentado

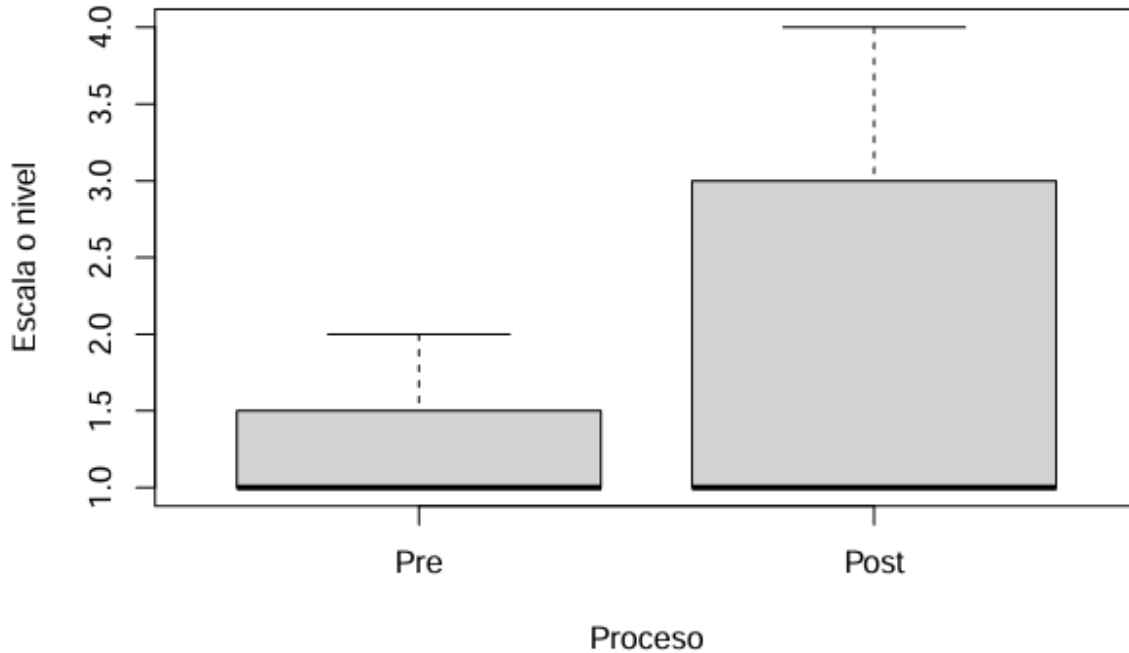


Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

Se observa un incremento de un nivel en la mediana equivalente a un cuartil en la escala ordinal, pasando de 2 a 3 puntos. De acuerdo con las respuestas adquiridas en los test realizados. Muchos estudiantes comentaron sentir problemas asociados con la espalda baja al momento en que realizan largos periodos de estudio, Martin López (2015). Este hecho indica que no había un interés inicial sobre el uso adecuado de la silla o el uso de soportes respecto a la debida distribución del peso corporal. Sin embargo, la conciencia de los estudiantes empezó a cobrar relevancia al momento en que observaban a sus compañeros y hacían recomendaciones acerca de sus respectivas posturas para ofrecer alternativas que resulten ser más favorables. Estas experiencias significativas se asocian con el concepto de aprendizaje acumulativo desarrollado (Dewey, 2004).

Figura 19. Resultados, décimo primera pregunta

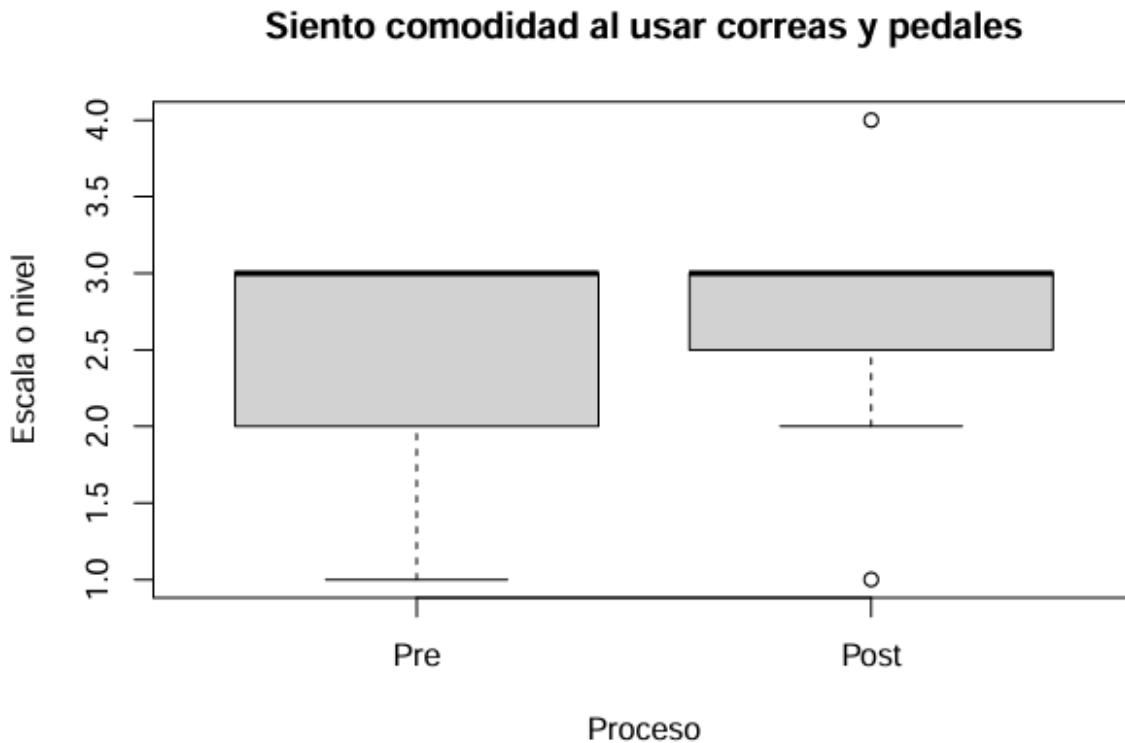
Uso elementos ergonómicos que funcionan como soporte del instrumento para tener una buena estabilidad corporal



Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

En esta pregunta la mediana permanece en el punto 1 de la escala ordinal y la concentración de respuesta de la caja se amplía hasta el tercer cuartil en relación a los resultados obtenidos del post taller. Los participantes comentaron que apoyan sus pies en algunos elementos como otras sillas o superficies, otros inclinaban alguna parte de su cuerpo para tener un grado de estabilidad. Solamente una minoría utilizaba cojines, posa pies o algún tipo de soporte que le proporcione equilibrar el peso del instrumento. (Martín López, 2015).

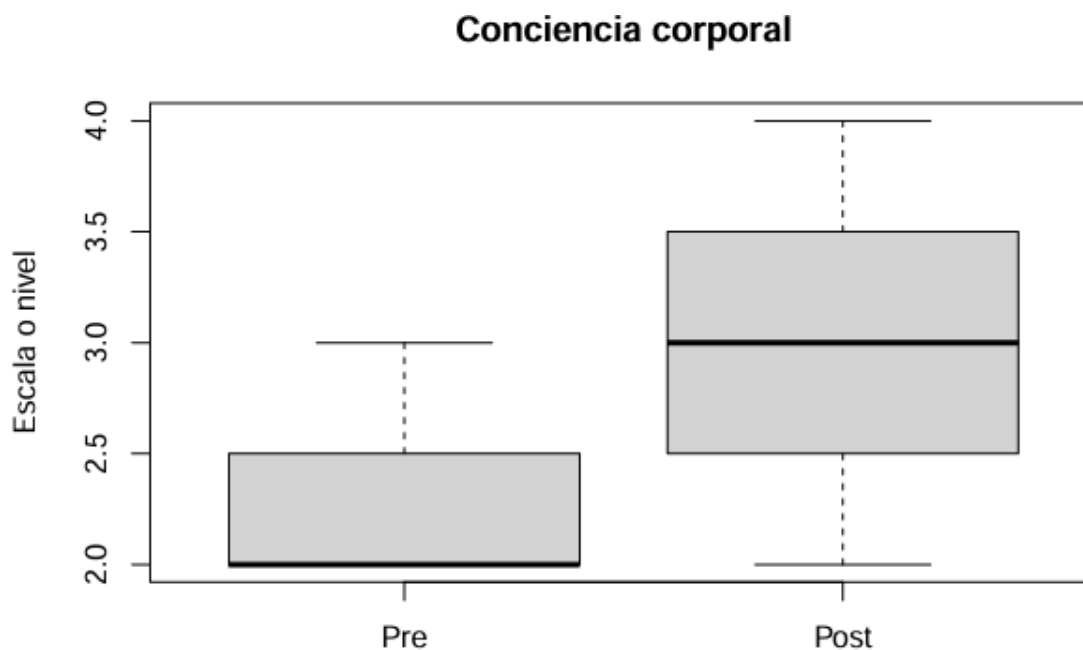
Figura 20. Resultados, décimo segunda pregunta



Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

Se observa que las respuestas proporcionadas en ambos test comprenden resultados semejantes. La mayoría de respuestas se sitúan entre el 2 y 3 nivel de la escala ordinal, situándose la mediana en el 3 nivel. También se evidencian Outliers en los resultados post test. La mayoría de estudiantes comentaron que están familiarizados con el uso de implementos para interpretar la guitarra de pie. Sin embargo, el grupo expresó que sus sesiones de práctica no coinciden con dicha postura, produciendo una sensación diferente ante la falta de costumbre.

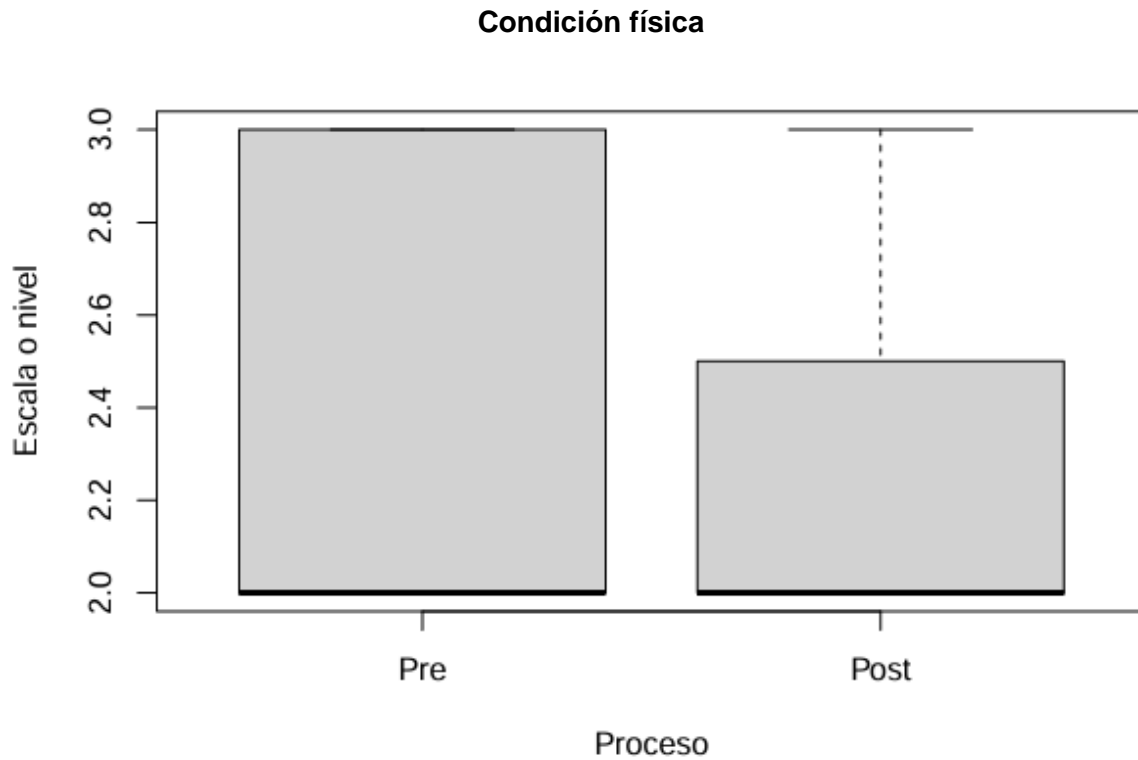
Figura 21. Resultados, dimensión conciencia corporal



Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

Los resultados proporcionados respecto a la conciencia corporal, indican de manera general un incremento en el rango de la caja, pasando de 2 y 2.5 puntos a 2.5 y 3.5 puntos en la escala ordinal, mientras que la mediana pasó del 2 cuartil al 3 cuartil. Este valor indica un cambio significativo en el desarrollo de la conciencia del grupo. Algunos estudiantes consideraban tener su conciencia desarrollada antes de la intervención, pero, con el paso del tiempo, se percataron de que sus consideraciones no correspondían a sus apreciaciones iniciales. Dando lugar a procesos reflexivos acerca de las acciones que pueden tomar para seguir estimulando su conciencia.

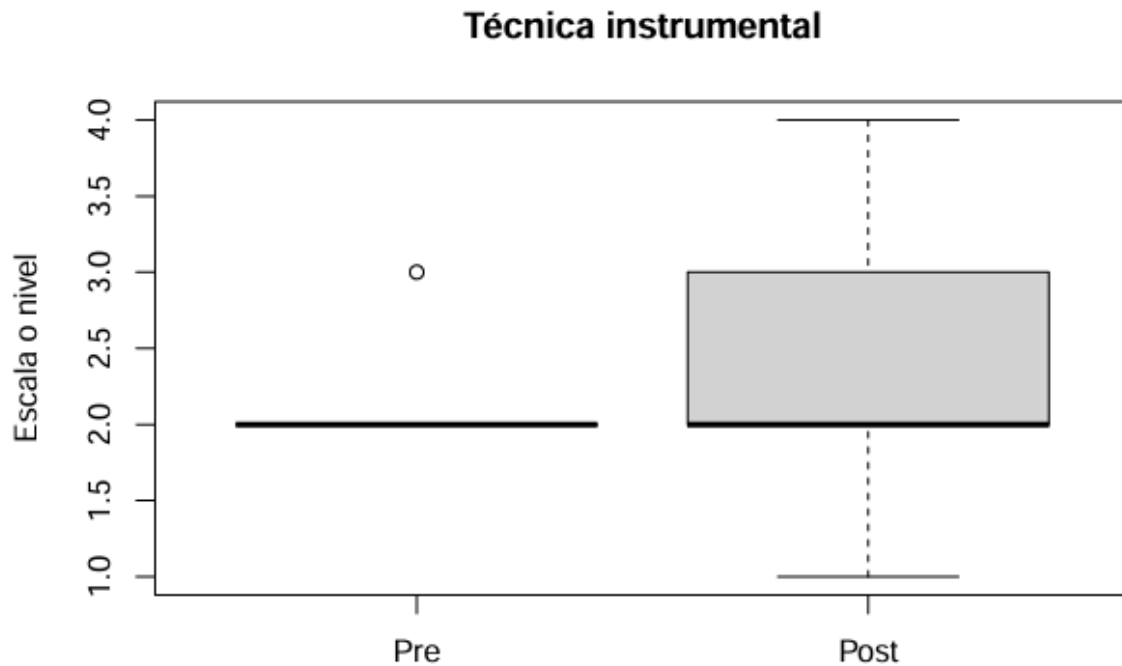
Figura 22. Resultados, dimensión condición física



Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

En este caso, se mantuvo la mediana sobre el 2 nivel de la escala ordinal, mientras que la caja se vio reducida. Para los estudiantes, esta dimensión representó un apartado de diagnóstico que permitió determinar las tendencias patológicas y las estrategias que emplean frente a las diversas complicaciones que se pueden presentar durante la práctica de la guitarra eléctrica. Durante el desarrollo de los talleres, los estudiantes adquirieron una mayor conciencia de las consecuencias y los cuidados necesarios para prolongar de mejor manera la vida útil del músico.

Figura 23. Resultados, dimensión técnica instrumental

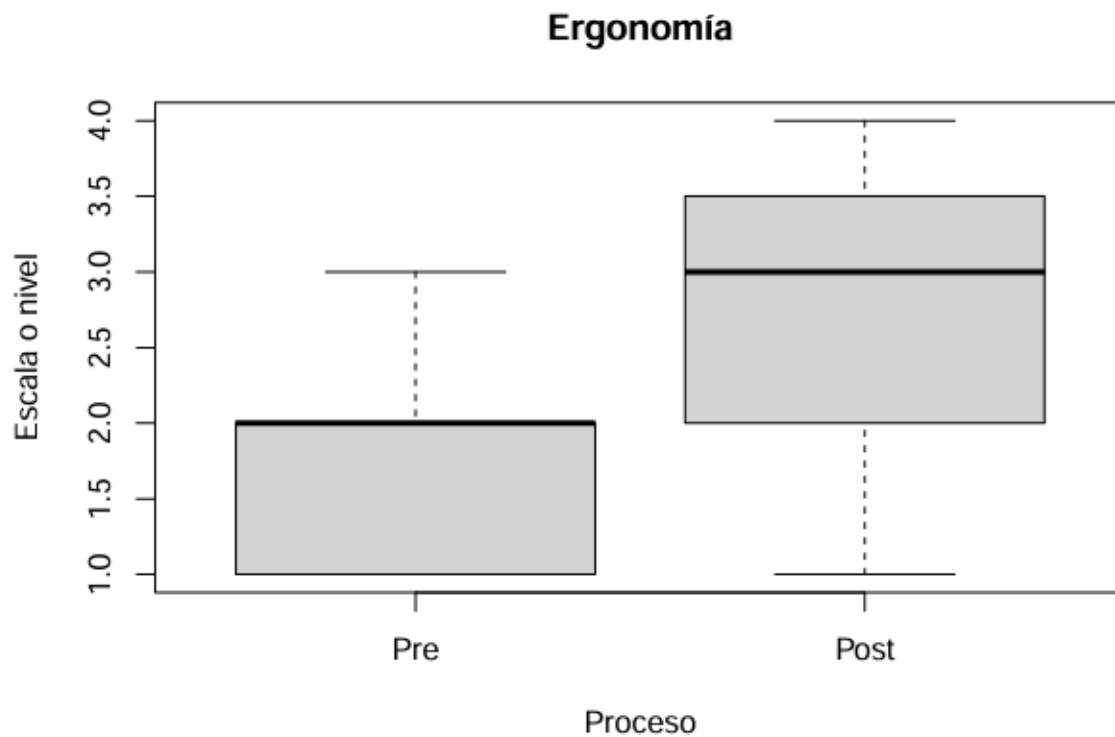


Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

Se observa un cambio pequeño en la generalidad de las respuestas, donde la mediana permanece en el 2 nivel de la escala ordinal, mientras que la caja aumenta un cuartil en la distribución de las respuestas.

En este apartado se reflexiona acerca de las técnicas del instrumento y el impacto que traen de forma consecuente en el músico. En las sesiones técnicas del instrumento, se discutieron aspectos en el abordaje técnico para proponer alternativas que puedan satisfacer las necesidades del músico, así como atender a las diferentes características que cada guitarrista posee, en función de mejorar su rendimiento.

Figura 24. Resultados, dimensión ergonomía

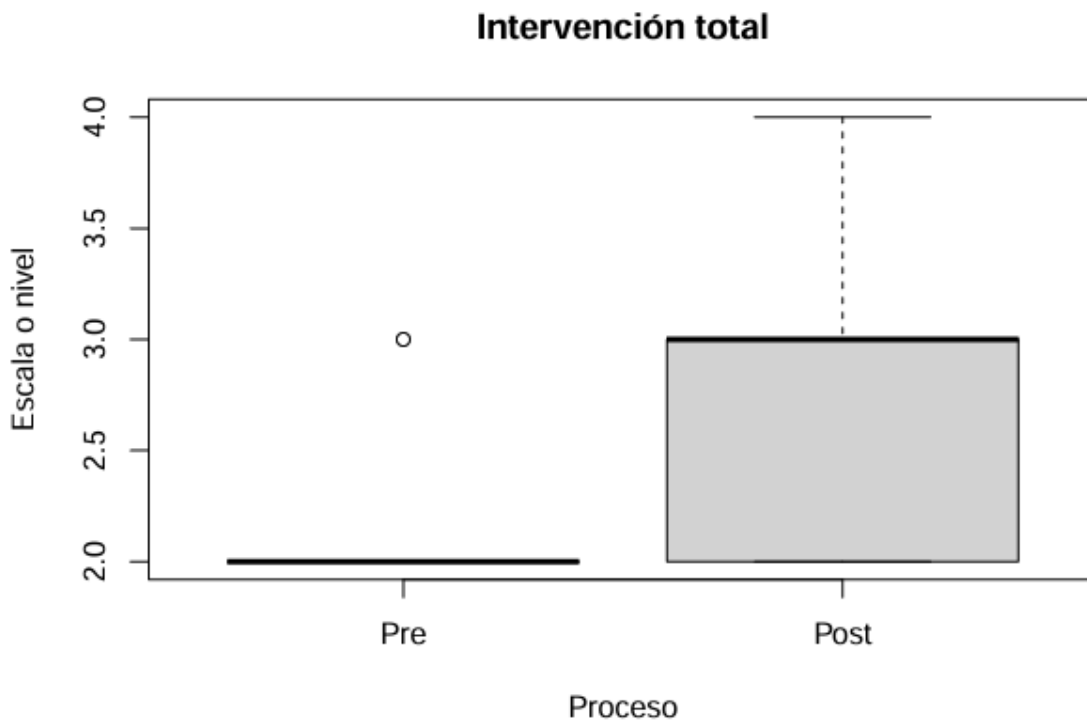


Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

La comparativa de las respuestas pre y post test muestran un incremento en la distribución de las preguntas, partiendo de 1 a 2 puntos en la escala ordinal para pasar a 2 a 3.5 puntos en los niveles obtenidos, mientras que la mediana subió del 2 al 3 cuartil.

En los talleres de ergonomía, los guitarristas mostraron interés en este apartado, ya que desconocían diferentes elementos que interactúan e intervienen en la práctica musical. Este interés les permitió indagar acerca de temas asociados y tener en cuenta algunas características para la adquisición de instrumentos, que favorezca la comodidad y la eficacia en el instrumento.

Figura 25. Resultados intervención total



Fuente: Elaboración propia a partir del uso del Programa R Studio (2024)

La intervención total del proceso obtuvo un incremento en la distribución de las preguntas, comprendiendo 2 a 3 puntos en la caja y un aumento de la mediana de 1 cuartil en escala ordinal, el cual representa un 25% del valor total de las encuestas realizadas, pasando de un 50% a un 75% en el resultado final.

Los cambios más grandes se produjeron en las dimensiones de ergonomía y de conciencia corporal. Los otros dos campos corresponden al estado del cuerpo y su relación con la técnica instrumental, indicando que el estado de la conciencia se amplió al mismo tiempo en que la técnica fue mejorando de manera progresiva sin sufrir cambios que afectasen de manera negativa el estado físico y el rendimiento del grupo de guitarristas.

Prueba de hipótesis: Prueba de Wilcoxon para datos emparejados

Hipótesis nula (H_0): No hay diferencia en la distribución de las respuestas antes y después de la intervención.

Hipótesis alternativa (H_1): Hay un cambio significativo en la distribución de las respuestas antes y después de la intervención.

Tomando el nivel de significancia $\alpha = 0.05$, si el p -valor de las pruebas de hipótesis es mayor que α , se dice que no hay evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula, por tanto, no hay diferencia en la distribución de las respuestas antes y después de la intervención.

Dimensiones	p_valor	Respuesta
Conciencia corporal	0.120	No hay diferencia en la distribución de la dimensión antes y después de la intervención
Condición física	0.773	No hay diferencia en la distribución de la dimensión antes y después de la intervención
Técnica instrumental	0.586	No hay diferencia en la distribución de la dimensión antes y después de la intervención
Ergonomía	0.048	Hay un cambio significativo en la distribución de la dimensión antes y después de la intervención.

p – valor total de la intervención

Prueba	p_valor	Respuesta
Intervención	0.203	No hay diferencia en la distribución total de la intervención antes y después de la intervención

La hipótesis fue nula bajo los criterios establecidos, lo que significa, que no hay evidencia estadística que respalde las diferencias entre la puntuación obtenidas antes y después de la intervención. Sin embargo, existe una evolución en el proceso que resultó significativa para los participantes, ya que el estudio permite evidenciar un cambio en las respuestas obtenidas a medida en que se realizaron los respectivos encuentros.

Durante la implementación de los talleres, las perspectivas y apreciaciones de los estudiantes presentaron cambios frente a sus concepciones iniciales, formulando diferentes preguntas y cuestionamientos, hasta adoptar una forma de actuar con un carácter crítico frente a su quehacer musical, que condujeron a los estudiantes a momentos de reflexión, una observación más aguda de sí mismos y su instrumento, además de una capacidad para inferir causas que permitan resolver o mejorar acciones en curso, con el propósito de obtener resultados más satisfactorios a través de los distintos enfoques que se realizaron con los distintos tipos aprendizaje que fueron abordados.

Dewey (2004), sugería que la curiosidad conduce al interés personal, estableciendo objetivos lo suficientemente fuertes para conducir al individuo a seguir generando experiencias por voluntad propia, mientras que, Feldenkrais (1980), nos dice que, cuando la claridad de la realidad subjetiva y objetiva se reúnen, las acciones resultan fáciles y cómodas de ejecutar. Esta óptica permite entender que, la finalidad del proceso realizado concluye en un aprendizaje para la realización de un trabajo autónomo que siga fomentando la exploración, criticidad e incorporación de nuevas herramientas que sigan ampliando la consciencia y, por ende, el mejoramiento técnico de los guitarristas que participaron en la intervención.

5. Conclusiones

En este trabajo se fortaleció la conciencia corporal de estudiantes de guitarra eléctrica de la UPN a través del método Feldenkrais. Durante el desarrollo e implementación de dicho proceso, se destaca la transversalidad de conocimientos implicados para establecer relaciones entre diferentes tipos de aprendizaje en favor de contribuir a una formación integral del guitarrista eléctrico.

El desarrollo de la conciencia fue abordado desde distintos enfoques, comprendiendo aspectos básicos de anatomía para desarrollar la autoimagen, distribuciones posturales, mejoramiento en la calidad del movimiento a través de la respiración, técnica instrumental adaptada a la neuro-plasticidad, interacción con los objetos y el entorno del guitarrista, y el trabajo colaborativo en función de proporcionar experiencias significativas.

Las valoraciones y los sucesos acontecidos en los talleres, recogen las opiniones y los hallazgos encontrados por los participantes, permitiendo evidenciar la evolución que adquiere el grupo a medida en que se desarrolla su respectivo proceso y el grado de conciencia que fue adquirido. Los resultados cuantitativos obtenidos en las encuestas pre y post talleres, muestran un cambio significativo en la distribución de las respuestas. Esta información se complementa con los procesos descriptivos y analíticos que valoran los alcances producidos durante las diferentes sesiones.

La importancia de la investigación realizada, pone de manifiesto un antecedente que relaciona la interpretación de la guitarra eléctrica con alternativas que enriquecen la práctica musical vista de una manera holística, así como los modos de aprendizaje que establecen nuevas estructuras mentales, fomentando la expansión de recursos que

pueden ser aplicables en la formación del instrumentista, en favor de contribuir al mejoramiento motor y los respectivos cuidados que debe contemplar el músico en formación o el músico experimentado.

El proceso fue enriquecedor para los participantes. Se pudo evidenciar una mejora sustancial respecto a la auto-percepción de los estudiantes, el fortalecimiento en la observación para analizar y hacer reflexiones respecto a su práctica, la concepción que tienen de su instrumento y la interacción que hay respecto con los objetos y el espacio. El grupo también tuvo momentos para dedicarse a sí mismos, dando lugar a momentos de introspección, para mejorar su estado de ánimo a través de la toma de conciencia corporal, que se ven reflejos en las mejoras posturales.

Se presentaron dificultades referentes a la participación y a la convocatoria de los talleres, debido a que el tema de enlazar la técnica instrumental con la educación somática, no resultaba ser del interés para la mayoría de los guitarristas, y otros estudiantes no contaban con la disponibilidad necesaria, a causa de sus horarios de clase. La falta de compromiso en la asistencia de algunos estudiantes durante la aplicación de los talleres, hizo que su proceso no tuviese el mismo impacto, en comparación a los estudiantes que participaron de manera regular. Este factor pudo influir en los resultados adquiridos en las encuestas post test, ya que las apreciaciones de algunos guitarristas pudo mantenerse igual, referente a las temáticas a las que no pudieron asistir.

Se recomienda seguir realizando estudios que permitan evidenciar la eficacia y los alcances del método Feldenkrais u otros métodos de educación somática que puedan ser aplicados en diferentes contextos, dirigidos a distintos tipos de muestras poblacionales de músicos, e incorporando instrumentos musicales de distintas naturalezas. Por su parte, la

guitarra eléctrica no cuenta con muchos estudios, debido a que es un instrumento considerado como “nuevo”, en comparación a la longevidad de otros instrumentos. Por lo tanto, es imprescindible continuar con las investigaciones e implementación del método Feldenkrais en diferentes grupos y contextos, para contribuir y generar conocimiento que brinde alternativas que permitan adquirir un aprendizaje que conciba la integralidad de sus estudiantes.

6. Bibliografía

- Medrano, M. (2016). *La conciencia corporal y postural del guitarrista: Una intervención educativa en el método Feldenkrais*. Universidad Nacional Autónoma de México. Ciudad de México.
- García, B. (2021). *Redescubriendo la técnica de la marimba sinfónica a través del Soma*. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá.
- Soto, S. (2018). *El Método Feldenkrais como enfoque alternativo de la terapia física*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima.
- Vishnivetz, B. (1994). *Eutonla, educación del cuerpo hacia el ser*. Editorial Paidós.
- Marinova, G. (2019). *Conciencia corporal para músicos*. Conferencia.
- De Gainza, V. H., & Kesselman, S. (2003). *Música y eutonía: el cuerpo en estado de arte*.
- Alexander, G. (1998). *LA EUTONIA: UN CAMINO HACIA LA EXPERIENCIA TOTAL DEL CUERPO* (3a edición). Ediciones Paidós Ibérica, S. A.
- Feldenkrais, M. (2014). *La sabiduría del cuerpo: Recopilación de artículos de Moshe Feldenkrais*. EDITORIAL SIRIO S.A.
- Valeria Guasone, G. G. (2014). La educación somática. *El Peldaño - Cuaderno De Teatrología*, (12). Recuperado a partir de <https://www.ojs.arte.unicen.edu.ar/index.php/elpeldano/article/view/224>
- Hanna, T. (1972). *La rebelión de los cuerpos*.
SOMATICS: *Revista-Revista de Artes y Ciencias Corporales*, Vol VIII, No. 2, primavera/verano de 1991, págs.50-56.
- Day, C, CCSE (2021) *Thomas Hanna, Ph.D.* <https://essentialsomatics.com/thomas-hanna/>
- Bachmann, M. (1998). *La rítmica Jaques-Dalcroze: Una Educación Por la Música y para la Música*. Editorial Pirámide.

- García, R. (2018). *Las claves del aprendizaje musical: Guía para mejorar con tu instrumento musical y el canto*. Editorial Ma Non Troppo.
- Dalcroze. E.J (2017). *Rítmica y creación, gesto movimiento y forma*. La pajarita de papel ediciones. Traductor: Rodolfo Cortizo.
- Swanwick, K. (2021). *Música, pensamiento y educación*. Ediciones Morata.
- Feldenkrais, M. (2006). *El poder del yo: la transformación personal a través de la espontaneidad*. Grupo Planeta (GBS).
- Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2019). *Control motor. de la investigación a la práctica clínica*.
- Feldenkrais, M. (1980). *Autoconciencia por el movimiento: ejercicios para el desarrollo personal*.
- Wieder, R. E., & Joly, Y. (2016). Desafíos de la investigación y la práctica del cuerpo vivido: un punto de vista desde el método Feldenkrais® de educación somática. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 9(2).
<https://doi.org/10.15366/reice2011.9.2.010>
- Feldenkrais, M. (1996). *La dificultad de ver lo obvio*.
- Rywerant, Y. (1994). *El método Feldenkrais*. Paidós Ibérica Ediciones S A.
- Rivas. J. (2001) *Revista Natura Medicatrix* 19(6): 298-301.
- Hernández Sampieri, Christian P. Mendoza (2018) Metodología de la investigación las rutas cuantitativa cualitativa y mixta.
- Pérez, Z. P. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educare*, 15-29.
<https://doi.org/10.15359/ree.15-1.2>
- Mendoza. I, Arzuaga. J. (2018) *ENFOQUE CUALITATIVO, CUANTITATIVO Y MIXTO*. Universidad popular del Cesar Valledupar.

- Arenas, A. C. (2009). *Métodos mixtos de investigación: integración de la investigación cuantitativa y la investigación cualitativa*. La Imprenta Editores S.A.
- Colmenares E., A. M., & Piñero M., M. L. (2008). *LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas*. Laurus, 14(27), 96-114.
- Herreras, E. B. (2004). La docencia a través de la investigación-acción. *Revista iberoamericana de educación (Impresa)*, 35(1), 1-9.
<https://doi.org/10.35362/rie3512871>
- Ramírez Machado, E. (2019). *Aportes De La Investigación-Acción Educativa En La Enseñanza De Las Ciencias Básicas*. *Entre Ciencia E Ingeniería*, 6(6), 60-71. Recuperado a partir de <https://revistas.ucp.edu.co/index.php/entrecienciaeingenieria/article/view/780>
- Martinez Avila, J. P., Tsaknaki, V., Karpashevich, P., Windlin, C., Valenti, N., Höök, K., McPherson, A., & Benford, S. (2020). Soma Design for NIME. *Proceedings of the International Conference on New Interfaces for Musical Expression*, 489--494.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4813491>
- Llobet, J. R. I., & Odam, G. (2010). *CUERPO DEL MÚSICO, EL. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento (Color)*. Paidotribo.
- Lee, C. (2018). Musicians as Movers: Applying the Feldenkrais Method to Music Education. *Music Educators Journal*, 104(4), 15-19.
<https://doi.org/10.1177/0027432118766401>
- Martin López. (2015). *Cómo tocar sin dolor, tu cuerpo tu primer instrumento* (Piles. Editorial de Musica).

Jorquera-Jaramillo, M. (2002). Existe una didáctica del instrumento musical. *Revista Electrónica de LEEME*, 9, 2.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=245917>

Dewey, J. (2004). *Experiencia y educación*.

Conover, W. J. (1999). *Practical nonparametric statistics* (3rd ed.). John Wiley & Sons.

Hollander, M., Wolfe, D. A., & Chicken, E. (2014). *Nonparametric statistical methods* (3rd ed.). John Wiley & Sons.

Sheskin, D. J. (2011). *Handbook of parametric and nonparametric statistical procedures* (5th ed.). CRC Press.

Sprent, P., & Smeeton, N. C. (2007). *Applied nonparametric statistical methods* (4th ed.). CRC Press.

Wilcoxon, F. (1945). Individual comparisons by ranking methods. *Biometrics Bulletin*, 1(6), 80-83.

<https://www.feldenkraislatino.com>. (s.f.). Obtenido de:
<https://www.feldenkraislatino.com/profesores/elizabeth-ramirez-suarez-2/>