

MINDFULNESS

**Una estrategia para fortalecer la concentración, autopercepción
y práctica instrumental del maestro de música en formación.**

Viviana Marcela Alea Poveda

Universidad Pedagógica Nacional de Colombia

Facultad de Artes

Licenciatura en Música

Bogotá D.C

2021

MINDFULNESS

**Una estrategia para fortalecer la concentración, autopercepción
y práctica instrumental del maestro de música en formación.**

Propuesta basada en Mindfulness Based Stress Reduction (MBRS)
y Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), aplicada a
estudiantes de la Licenciatura en música de la UPN

Viviana Marcela Alea Poveda

Código: 2016275004

Asesor específico: Luz Ángela Gómez Remolina

Asesor metodológico: Henry Roa

Línea de Investigación: Educación musical

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADA EN MÚSICA

Universidad Pedagógica Nacional de Colombia

Facultad de Artes

Licenciatura en Música

Bogotá D.C

2021

A mi hija, quien me anima a
pensar y creer en un mundo mejor.

Agradecimientos

A mi familia, soporte incondicional y fundamental a lo largo de toda mi carrera. A la maestra Luz Ángela Gómez Remolina quien estuvo al tanto de todo el proceso y siempre brindó su mano amiga. A mis compañeros de la Universidad participantes de la investigación, especialmente los cinco voluntarios: Sergio Chacón, Hernán Rodríguez, Juan Aparicio, Jhoana Montaña y María Fernanda Ardila. A las maestras lectoras María Teresa Martínez y Sandra Parra por sus apreciaciones y recomendaciones. A los maestros de la Universidad que incentivaron mi curiosidad por explorar la pedagogía y la música en el sentido amplio de la palabra. Finalmente, a la Universidad Pedagógica Nacional que abrió sus puertas y me ofreció no solo una posibilidad de formación académica sino de crecimiento personal, constituyéndose en un segundo hogar.

Resumen

El presente proyecto desarrolla una estrategia metodológica a partir de la práctica del Mindfulness, brindando recursos que fortalezcan la concentración y autopercepción del estudiante de música, propendiendo por una mejora de su interpretación musical instrumental. Para ello, se realizó un diagnóstico teniendo como población los docentes de música en formación de la Universidad Pedagógica Nacional, donde se evidenció una necesidad por abordar temáticas como lo son el autoconocimiento y la inteligencia emocional dentro de la práctica musical y pedagógica. Posteriormente se diseñó y aplicó la estrategia a cinco participantes, a través de un ciclo de talleres que incorporaron distintos ejercicios extraídos de los programas Mindfulness Based Stress Reduction y Mindfulness Based Cognitive Therapy. Se observó y valoró el impacto de la propuesta, ofreciendo así una alternativa que complementa la formación del licenciado en música y constituyéndose en recurso para los maestros de música interesados en el tema.

Palabras Clave: Mindfulness, concentración, autopercepción, consciencia, inteligencia emocional, música, instrumento.

Abstract

This project develops a methodological strategy based on Mindfulness practice, providing resources that reinforce the concentration and self-perception of music students, aiming for an improvement in their instrumental musical performance. The researcher made a diagnosis to the population that was music teachers in training from the Universidad Pedagógica Nacional, where it evidenced a need to explore issues such as self-knowledge and emotional intelligence inside the musical and pedagogical practice. Subsequently, the strategy was designed and applied to five participants, through a cycle of workshops that incorporated different exercises extracted from the Mindfulness Based Stress Reduction and Mindfulness Based Cognitive Therapy programs. The impact of the proposal was observed and valued, offering an alternative that complements the training of music students and establishing it as a resource for music teachers interested in the subject.

Key Words: Mindfulness, concentration, self-perception, conscience, emotional intelligence, music, instrument.

Tabla de Contenido

Introducción	1
1. Aspectos Generales de la Investigación.....	5
1.1. Descripción del Problema.....	5
1.2. Pregunta de Investigación.....	10
1.3. Antecedentes.....	10
1.4. Justificación	15
1.5. Objetivos.....	17
1.5.1. Objetivo General.....	17
1.5.2. Objetivos Específicos	17
2. Marco Teórico.....	18
2.1. Pedagogía y educación holista.....	18
2.2. Una mirada hacia el Mindfulness	20
2.3. Mindfulness Based Stress Reduction Y Mindfulness Based Cognitive Therapy	28
2.4. Aspectos clave en la práctica musical	34
2.4.1. Dimensión física y psicológica.....	34
2.4.2. Sensopercepción	37
2.4.3. Inteligencia Emocional	40
3. Marco Metodológico.....	42
3.1. Enfoque Investigativo.....	42
3.2. Tipo de Investigación	44
3.3. Población	46
3.4. Herramientas de indagación y recolección de datos.....	48
3.5. Ruta metodológica.....	51
Etapa 1. Diagnóstico	51
Etapa 2. Estudio y apropiación de la práctica	52
Etapa 3. Diseño y aplicación de la propuesta.....	52
Etapa 4. Valoración de resultados e impacto	53
Cronograma.....	53
4. Desarrollo.....	54
4.1. Metodología, resultados y análisis del diagnóstico	54
4.2. Apropiación, diseño y aplicación de la propuesta	61

Sesión 0. Introducción al proyecto	63
Sesión 1. Mindfulness. Primeros pasos.	66
Sesión 2. Mindfulness. Mente, cuerpo y espíritu.	69
Sesión 3. Mindfulness. Ecuanimidad y fortaleza.	73
Sesión 4. Mindfulness. Autocompasión	76
Sesión 5. Mindfulness. Aproximación al instrumento musical.....	81
Sesión 6. Mindfulness. Gestión de pensamientos y emociones	85
Sesión 7. Mindfulness. Entrenamiento mental.....	90
Sesión 8. Mindfulness. Consciencia pura.....	94
4.3. Valoración de resultados e impacto.....	96
4.4. Reflexión final	99
5. Conclusiones	102
6. Referencias Bibliográficas	105
6.1. Referencias Imágenes	115
7. Anexos	116

Tabla de Figuras

Figura 1. Principios básicos de la TCC. Morgan (2019).....	30
Figura 2. Clasificación Estrategias MBSR y MBCT.	32
Figura 3. Fases investigación acción educativa. Colás y Buendía (1994)	45
Figura 4. Número estudiantes por semestre	47
Figura 5. Número estudiantes por instrumento musical.....	47
Figura 6. Indicaciones encuesta CAP.....	56
Figura 7. Eficiencia método de estudio. Encuesta CAP.....	56
Figura 8. Nivel de concentración. Encuesta CAP	57
Figura 9. Perspectiva método tradicional. Encuesta CAP.....	57
Figura 10. Ansiedad con el instrumento. Encuesta CAP	58
Figura 11. Autoconocimiento. Encuesta CAP	58
Figura 12. Desmotivación y frustración. Encuesta CAP.....	59
Figura 13. Atención a la respiración. Captura Sesión 0.....	64

Figura 14. Estiramiento consciente. Captura Sesión 1.....	67
Figura 15. Postura cadáver. Portal Yoga (2017)	70
Figura 16. Postura liberación del viento. (Molano, 2009)	70
Figura 17. Postura de la vaca. (Molano, 2009)	71
Figura 18. Postura del gato. (Molano, 2009)	71
Figura 19. Trataka. Captura Sesión 3.....	73
Figura 20. Tadasana. (Widemat, 2016).....	75
Figura 21. Primer y segundo movimiento consciente. (Orden Interser, 2009)	78
Figura 22. Tercer y cuarto movimiento consciente. (Orden Interser, 2009).....	78
Figura 23. Quinto y sexto movimiento consciente. (Orden Interser, 2009).....	78
Figura 24. Séptimo y octavo movimiento consciente. (Orden Interser, 2009)	79
Figura 25. Noveno y décimo movimiento consciente. (Orden Interser, 2009).....	79
Figura 26. Figuras Geométricas en el cuerpo.....	82
Figura 27. Respiración armoniosa. Captura Sesión 5	83
Figura 28. Postura Luna Creciente. (Vida Sana, 2021).....	83
Figura 29. Postura Silla (Vitónica, 2017).....	84
Figura 30. Respiración solar y lunar. Captura Sesión 6	86
Figura 31. Postura Palmera. Nexo Yoga (2019)	87
Figura 32. Postura Pinza. Yogamand (2017)	87
Figura 33. Postura Guerrero I (Henning, 2018)	91
Figura 34. Postura Guerrero II (Henning, 2018).....	91
Figura 35. Práctica intercalada. (García, 2018).....	92
Figura 36. Postura de la cobra. (Sumati, 2015).....	93
Figura 37. Ilusión Óptica. Krishna (2020)	101

Introducción

“Solo cuando la mente se encuentra abierta y receptiva, puede producirse el aprendizaje, la visión y el cambio” (Jon Kabat-Zinn, 2011)

Lo que somos, la forma en que pensamos y actuamos es un reflejo no solo de componentes genéticos, sino de todas las experiencias vividas incluso antes de nacer. Dichas experiencias, han sido guardadas en nuestra memoria gracias a la información recibida a través de los sentidos. Diría Aristóteles: *“Nada hay en el entendimiento que no haya pasado antes por los sentidos”*. Sin embargo, el proceso no acaba allí, cada persona clasifica el contenido recibido, le otorga un sentido personal e incluso le asocia emociones, bien sea de forma consciente o inconsciente. Todo esto ocurre en nuestra mente generando determinadas percepciones del mundo y de nosotros mismos, quiere decir que si bien vivimos en un mundo material donde nuestro cuerpo recibe un sinnúmero de estímulos, también pasamos gran parte del tiempo en nuestra mente.

No podemos limitar entonces los sentidos a los cinco que conocemos comúnmente, hoy en día profesionales se han dado a la tarea de proponer distintas formas de organización del tema. Daniel Siegel, citado por Parra (2012), por ejemplo, reconoce ocho sentidos, estos son: los cinco sentidos (oído, vista, tacto, olfato y gusto) que nos conectan con el mundo exterior; la interocepción definida como la forma en que sentimos aquellos estímulos que vienen desde el interior de nuestro cuerpo; la visión de la mente, aquí se incluyen los conceptos, creencias, pensamientos, emociones y actitudes; y finalmente el relacional entendida como la conexión con los demás. El autor afirma que por medio de ellos podemos vivir en el aquí y en el ahora.

Pero ¿qué es vivir en el aquí y en el ahora y cuál es su importancia en la actualidad? En los últimos años, se ha dado a conocer el término *Mindfulness* o atención plena, esto es en términos generales, ser conscientes del momento presente, de manera que se pueda vivir plenamente a pesar de las dificultades, pensamientos o emociones. Jon Kabat-Zinn (2013), uno de los pioneros del tema en occidente, afirma que la práctica del Mindfulness se centra en aceptar la experiencia tal cual se presenta, sin forzar cambiarla, la importancia no radica tanto en la situación sino en cómo nos relacionamos con ella, lo cual implica un proceso de introspección. Para ello, propuso el

programa *Mindfulness Based Stress Reduction*, un plan de ocho semanas que inicialmente fue diseñado para tratar el estrés en patologías físicas y mentales en el ámbito hospitalario, pero que recientemente ha expandido su aplicabilidad en distintas áreas convirtiéndose en un recurso para desarrollar inteligencia emocional, concentración, combatir la ansiedad, entre otras.

Retomando el tema de cómo conocemos el mundo y nos vamos configurando como personas a través de ese proceso, el Mindfulness tendría un componente de trabajo personal importante que ayudaría no solo a comprender la realidad en que nos encontramos, sino también a nosotros mismos. Ahora, vale la pena reflexionar sobre la importancia y el papel de las instituciones educativas en todo este tema, pues adicional al hogar y otros espacios donde el ser humano se desarrolla, es en ellas donde un porcentaje de la población complementa su formación, establece relaciones y pasa gran parte de su vida. Adicionalmente, con la situación actual de la pandemia por COVID-19, la virtualidad se ha convertido en el medio para acceder a los espacios escolares, modificando los escenarios, prácticas pedagógicas y formas en que se comparte saberes. De manera que, por su impacto dentro de la sociedad, no pueden ser ajenas a las necesidades y contextos de los maestros y estudiantes.

Como se abordará más adelante en el presente trabajo, antes de la revolución educativa del siglo XX, numerosos profesionales dentro del campo de la educación ya hablaban de la importancia de formar seres integrales dentro de una sociedad. Sin embargo, al pasar los años, a veces se olvidan estos planteamientos y en algunos escenarios, la balanza tiende a inclinarse hacia los contenidos netamente académicos. Esto puede ocasionar que se descuiden asuntos relevantes si se habla de la integralidad del ser humano, como por ejemplo el autoconocimiento y estado emocional de estudiantes y maestros, teniendo posibles repercusiones en su quehacer profesional y salud mental.

A consideración de la investigadora, quien se basa en su experiencia y los resultados obtenidos en esta investigación (ver numeral 4.1), ciertos espacios de la educación musical, como lo es el aprendizaje de un instrumento musical, podrían estar inmersos en esta situación, provocando prácticas mecánicas que quizá carecen de consciencia física, mental o emocional. Por supuesto, algunas clases cuentan con su contenido histórico, técnico y teórico, elementos sumamente importantes dentro de la práctica musical instrumental, que por ninguna razón quieren

desconocerse, pero ¿es la música solo eso? “Nos encontramos con que el entrenamiento domina a tal punto la vida del aspirante a virtuoso que es un milagro que el amor por la música sobreviva a todo eso.” (Small, 1989).

¿Cómo puede ser que numerosos estudios como Hille & Schupp (2015), Stefanakis (2015), Islas (2010) y García (2014) demuestren los múltiples beneficios de tocar un instrumento musical, entre ellos desarrollar capacidades como la atención, la imaginación, la memoria, la sensibilidad, la capacidad cognitiva, la disociación entre otras y cualidades como la disciplina, la persistencia y la resistencia, sin embargo algunos estudiantes en la universidad (ver numeral 4.1) tienen dificultades para gestionar sus emociones, padecen lagunas mentales en las presentaciones, no tienen buena organización para estudiar, se desmotivan fácilmente con el instrumento y hasta abandonan la carrera? Existirán múltiples razones, pero sobre lo que se quiere llamar la atención aquí es la contradicción entre lo que se supone proporciona el aprendizaje de la música y lo que realmente sucede dentro de la comunidad de músicos, la práctica musical instrumental puede implicar momentos de frustración, pero no tiene por qué convertirse en un tormento. ¿Cuál debería ser el rol del maestro y del estudiante en esta situación?

El contexto actual en que vivimos, sobresaturados de estímulos, fuentes de información y dispositivos electrónicos no contribuye mucho a mejorar la situación, por el contrario, cada vez son más los casos de déficit atencional, depresión, ansiedad y desmotivación dentro del ámbito escolar y universitario. Por lo cual, el presente proyecto de investigación pretende no solo exponer este panorama dentro de la comunidad académica, sino ofrecer una estrategia metodológica alternativa tanto para músicos como para maestros de música, donde se incorpore la práctica del Mindfulness dentro del estudio individual del instrumento musical, estimulando procesos de introspección que conduzcan a fortalecer la concentración, autopercepción, gestión de pensamientos y emociones y por ende la interpretación musical instrumental.

Para ello se elaboró un diagnóstico de la población que fueron algunos estudiantes de música de la Universidad Pedagógica Nacional, aplicando una encuesta sobre conocimientos, actitudes y prácticas con el instrumento musical principal. Se seleccionaron cinco sujetos interesados en la temática o que sintieran que presentan inconvenientes de concentración, ansiedad o estrés a la hora

de estudiar su instrumento, para ser observados y entrevistados durante su práctica individual. Se realizó investigación y apropiación del tema para posteriormente diseñar y aplicar la estrategia a través de un ciclo de talleres donde se aprendieron distintas técnicas del Mindfulness extraídas de los programas Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) y Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), para luego ser incorporadas dentro de la práctica con el instrumento, allí se obtuvieron ciertas observaciones y retroalimentaciones de los estudiantes. Se valoraron los resultados y el impacto de la estrategia. Finalmente se realizó un análisis y reflexión de todo el proceso, identificando fortalezas, debilidades y dando algunas recomendaciones.

Dentro de los antecedentes de la Universidad, si bien se encontraron algunos artículos relacionados con el tema de conciencia corporal (ver numeral 1.3), no se encontró ninguno sobre el Mindfulness dentro de la rutina de estudio del músico instrumentista, sin embargo, sí se encontraron artículos científicos internacionales sobre Mindfulness y música, algunas investigaciones desarrolladas directamente con músicos donde en general, se puede apreciar el estado del arte. Dichos antecedentes ponen de manifiesto la condición poco inexplorada de la temática, pero con espera a ser investigada, adicionalmente sugieren que se hace necesario más desarrollo teórico y conceptual. Por esta razón, el proyecto se constituye como un aporte pertinente, relevante y viable para la comunidad académica.

1. Aspectos Generales de la Investigación

1.1. Descripción del Problema

Si un estudiante de música desarrolla inteligencia emocional, podrá desempeñarse con eficacia en su práctica musical. Entendida esta última, como un conjunto de acciones que abarcan el estudio individual, colectivo, presentaciones, clases instrumentales, dirección, entre otras. La razón es que los estudiosos en psicología como Gómez (2010), han demostrado a través del tiempo que la inteligencia intrapersonal (derivada de la emocional), permite construir una percepción acertada de uno mismo, así como utilizar dicho conocimiento para organizar y dirigir la propia vida, desarrollando habilidades y cualidades como la autoestima, autocompasión, autocontrol, flexibilidad, optimismo y competencias sociales, entre otras.

A pesar de que este concepto fue propuesto por Howard Gardner en los años ochenta y que incluso mucho antes, pensadores como Pestalozzi ya habían hablado sobre el desarrollo integral del ser humano, se observa que algunas instituciones educativas conservan algunos modelos pedagógicos propios de la escuela tradicional del siglo XVII, entre ellos focalizar la enseñanza a la transmisión de contenidos, pudiendo descuidar los aspectos mencionados anteriormente que son vitales dentro de la formación del estudiante y dejando de lado elementos como la creación y la exploración.

La enseñanza de la música no es ajena a este hecho y se evidencia cómo en algunos conservatorios, universidades y escuelas, se reduce la enseñanza de la música a la pizarra, frente a escritorios o a tecnicismos. No se pretende condenar dichas prácticas o abolirlas, pues existirán momentos en que sea necesario acceder a ellas para explicar determinados temas, sin embargo, vale la pena ponerlas a consideración. Si bien es cierto que difícilmente podría pensarse una enseñanza musical sin repetición y técnica, pues son elementos intrínsecos de la práctica musical, el inconveniente se presenta cuando la disciplina se piensa solo en el producto o se desconocen las emociones del estudiante, su contexto, forma de pensar y proceso, situación que lo puede llevar a sentirse desmotivado, decepcionado, subvalorado y tener poca confianza en sí mismo. ¿Qué sucede

cuando un estudiante no cuenta con las herramientas para superar la frustración o persistir, cuando su maestro de pronto no le brinda alternativas o la clase solo se enfoca en el resultado?

En conversaciones con diferentes compañeros de la Licenciatura en música de la Universidad Pedagógica Nacional se afirma que esta situación se presenta con más frecuencia en la práctica instrumental, además en ciertas ocasiones el estudiante se siente presionado ante las exigencias de los maestros y afectado por los comentarios de sus compañeros, pensando permanentemente en el nivel musical instrumental que debería tener y sintiéndose frustrado al no lograrlo (ver anexo 7.1). Poco a poco la baja autoconfianza genera incertidumbre ya que no solo se está preparando para ser músico, sino que se está formando como docente. Sumado al fenómeno anterior, el estudiante debe lidiar con sus preocupaciones personales y necesidades económicas, lo cual aumenta el estrés y la ansiedad, pudiendo desencadenar en deserción.

Algunos maestros comparten la idea de que los contextos son cambiantes y por lo tanto las prácticas de enseñanza de la música deben ser modificadas, incluso deben buscarse nuevas perspectivas que se adapten a los estudiantes. Sin embargo, existen casos donde los estudiantes comentan que, a pesar de manifestar incomodidad, no se producen cambios dentro de las metodologías.

“Yo siento que todavía no sé, en serio que yo nunca le he entendido al maestro cómo manejar el peso de mi cuerpo, de mi espalda, de mis hombros, de mis brazos, [...] pero en serio que en el arco nunca lo he entendido y yo tiendo a subirlo mucho y tener toda esa tensión [...] como que todavía hay inseguridad, tal vez esa parte del peso y el manejo de esa mano, el maestro me dice que lo maneje acá, pero yo realmente no le he logrado captar la idea, entonces siempre he sentido que esta parte es mi piedra en el camino” (Sujeto 1. Observación 2. Min 01:16:15. Ver anexo 7.6)

“En las clases también era complejo, a pesar de que yo estudiaba mucho, pues no sé, era difícil poder asimilar los conceptos, porque todos eran trabajados desde una visión muy metafórica y eso también es algo que yo he aprendido a revisar en este momento, a mí no me sirven las cosas metafóricas sino las cosas como más físicas por así decirlo, saber qué

sensaciones más o menos tengo que sentir, entonces ese maestro ponía todas las cosas en un estado metafórico, que yo sé, también es una manera importante de aprender para tal vez no pensar tanto, pero lo que hacía era generar malos hábitos en mi [...] Mucho tiempo después yo dije maestro pero yo hago esto y usted me dice que no funciona y tiempo después me dice no, es que usted lo entendió mal o sea lo expliqué mal.[...] Esas clases que te cuento eran complejas, porque yo salía desmotivado, habían veces que el mismo maestro me decía usted para qué estudia esta vaina, a usted no le suena bien este instrumento, entonces uno como que salía muy desmotivado. (Sujeto 3. Observación 2 Min: 01:17:42. Ver anexo 7.6)

La solución que ofrece la academia a ciertos inconvenientes instrumentales a veces se limita a lo técnico visto desde una sola perspectiva, que sí bien ofrece seguridad a algunos estudiantes, podemos ver que en otros aumenta la sensación de frustración o incertidumbre al no saberla manejar o comprender. De allí que sea necesario brindar distintas alternativas al estudiante para que halle la que mejor se adapte a su cuerpo, posibilidades y entendimiento.

A propósito, y como se verá más adelante (numeral 4.1), para la presente investigación, se elaboró una encuesta sobre conocimientos, prácticas y actitudes con el instrumento musical principal, a 130 estudiantes activos de la UPN, donde se aprecia que:

64.6 %	Manifiesta que debería replantearse la manera como se está enseñando el instrumento principal dentro de la Universidad
62,3%	Considera que el método de enseñanza del instrumento es bastante tradicional.
63.1 %	Manifiesta que cuando ha interpretado su instrumento principal, ha experimentado ansiedad en altos niveles, definida esta última según Nemours (2013) como una sensación de peligro o amenaza, que genera inquietud, nerviosismo, preocupación, temor o pánico por lo que puede ocurrir en un futuro, en algunas ocasiones puede llegar a impedir que la persona de lo mejor de sí y se sienta abrumada, cohibida e incapaz de hacer lo que necesita
76.2 %	Asegura haberse sentido desmotivado después de recibir su clase de instrumento musical principal.

Estas cifras muestran la percepción y el sentir de una parte de la población de estudiantes de la Licenciatura que vale la pena contemplar. Por otra parte, en las encuestas y entrevistas encontradas dentro de algunos proyectos de grado realizados por egresados de la Licenciatura de la UPN, por ejemplo, Herrera & Rey (2016), se evidencia que los estudiantes de música presentan malestar físico y emocional al tocar en público debido a su inseguridad, aspectos que también ameritan ser tratados en una clase de instrumento musical.

Considerando otros escenarios, en lo que respecta a salud mental de los músicos, se encontró una encuesta realizada por la Record Union (2019) a 1489 estudiantes de música, donde el 80% dijo haber experimentado efectos negativos en su salud mental debido a sus carreras musicales, algunos de ellos sufren estrés, depresión o ansiedad a causa de su trabajo, el 30% afirma haber tenido ataques de pánico y menos de la mitad ha buscado tratamiento por sus síntomas. En la investigación de Gross & Musgrave (2016) se realizó un estudio a 2000 músicos, concluyendo que los profesionales de este sector tienen tres veces más probabilidad de sufrir depresión en comparación con otros oficios, el 70% ha experimentado ataques de pánico y están más propensos al consumo de sustancias psicoactivas para mantenerse distraídos o sedar la mente.

Dentro de la malla curricular de la Licenciatura que la investigadora cursó, solo algunas asignaturas mencionaron el tema del autoconocimiento e inteligencia emocional y pocas fueron de carácter obligatorio donde se abarcara en su totalidad el fortalecimiento del Ser y el Ser docente en música. Lo cual le resultaba un poco incongruente al hecho de que la música trabaja con las emociones, los sentimientos, las percepciones y las ideas de una persona, pero en pocos escenarios aprendió a gestionar dichos aspectos dentro de la actividad disciplinar musical para sacarles su máximo provecho. Se resalta esta situación, ya que, a consideración personal, dentro de las responsabilidades de la educación musical debería estar no solo la preparación teórica y práctica de los maestros y estudiantes, sino su formación como personas dentro de una sociedad, seres capaces de enfrentar situaciones de frustración y que desarrollen competencias motivacionales.

Otra situación importante que cabe mencionar es que, al realizar las observaciones de campo y las entrevistas semiestructuradas para el presente proyecto de investigación, se identificó que

algunos estudiantes en su práctica instrumental individual mostraron: atención dispersa; falta de organización del espacio y en algunos casos inapropiados; precaria planeación de estudio; escasa preparación mental y física. Adicionalmente a raíz de la pandemia el ambiente de estudio se vio afectado por elementos como el celular, la familia, mascotas y otros dispositivos electrónicos. Las respuestas brindadas dejan ver que la autoestima y autopercepción de los estudiantes se han visto afectadas, traduciéndose en algunos casos en desmotivación frente a su instrumento musical. (ver numeral 4.1)

Todos estos factores muestran que, en ocasiones, al estudiar el instrumento musical se generan prácticas extensas y poco fructíferas musicalmente, debido a que no se prepara el cuerpo realizando un buen calentamiento físico, ejercicios de respiración consciente, poco tiempo se dedica a disponer la mente y mucho menos a generar una conexión entre ambas entidades o a pensar el cuerpo como unidad que va más allá de lo tangible. Se presentan situaciones en que el estudiante no sabe identificar o comunicar lo que siente y piensa, afectando algunos escenarios como recitales o exámenes. Es decir, hay carencias respecto a lo que Delors (1994) denomina aprender a ser.

“Una nueva concepción más amplia de la educación debería llevar a cada persona a descubrir, despertar e incrementar sus posibilidades creativas, actualizando así el tesoro escondido en cada uno de nosotros, lo cual supone trascender una visión puramente instrumental de la educación, percibida como la vía obligada para obtener determinados resultados (experiencia práctica, adquisición de capacidades diversas, fines de carácter económico), para considerar su función en toda su plenitud, a saber, la realización de la persona que, toda ella, aprender a ser. [...] Este desarrollo del ser humano, que va del nacimiento al fin de la vida, es un proceso dialéctico que comienza por el conocimiento de sí mismo y se abre después a las relaciones con los demás.” (Delors, 1994)

Dentro del repositorio de la Universidad se encuentran diversas técnicas y prácticas corporales como Eutonía (Zabaleta, 2018), Feldenkrais (Arias, 2018), entrenamiento funcional (Moreno 2020), que buscan fortalecer la consciencia y postura del cuerpo del músico, sin embargo, no se halló alguna investigación que vincule la práctica del Mindfulness con la rutina de estudio del músico instrumentista. A lo largo del trabajo se verá cómo el Mindfulness fortalece habilidades

físicas y mentales, entre ellas: la atención, consciencia y respiración. Constituyéndose en una estrategia alterna para las nuevas generaciones, que puede ser aplicada dentro de la práctica musical y permita mejorar la autopercepción e interpretación musical de los estudiantes.

1.2. Pregunta de Investigación

¿Cómo implementar el Mindfulness dentro de la práctica musical instrumental individual en estudiantes de la Licenciatura en música de la Universidad Pedagógica Nacional para fortalecer su concentración y autopercepción con miras a mejorar la interpretación musical?

1.3. Antecedentes

Son referentes imprescindibles para avanzar en una investigación, ya que son trabajos previos realizados por otros autores, los cuales proporcionan información sobre el estado en que se encuentra el tema a abordar y sirven de base desde los que puede partir la investigación. Para el presente estudio es necesario mencionar, en primera instancia, algunos antecedentes de la Universidad Pedagógica Nacional y en segunda algunas investigaciones realizadas en el extranjero, específicamente vinculadas a la aplicación del Mindfulness en el contexto musical.

Un primer antecedente es el trabajo de María José Pineda Bautista, publicado en 2016; *“Comprensión y análisis de algunas de las herramientas para el manejo de la ansiedad en la ejecución instrumental: una experiencia personal.”* En él, la autora ofrece un compilado de alternativas que pueden coadyuvar a las personas que poseen ansiedad en la ejecución musical (AEM), específicamente del violinista, fortaleciendo los aspectos físico, emocional y mental del interprete.

Entre los referentes teóricos que la autora menciona se encuentran tres enfoques: el primero aborda la temática de la ansiedad, aquí consulta principalmente los autores Steptoe y Sloboda, algunos textos de ciencia Hindú Yogi y al científico Rodolfo Llinás; el segundo enfoque hace referencia a la emisión del sonido donde toma los aportes del pedagogo y músico Murray Schafer;

y el tercer enfoque es sobre la práctica del violín, donde trabaja a partir de los postulados de Galamian y Hoppenot. La autora trabajó desde su propia experiencia realizando un registro audiovisual personal, aplicó talleres grupales de exploración donde observó las rutinas de una muestra de estudiantes externa a la Universidad, hizo entrevistas a docentes y todo esto lo contrastó con la revisión bibliográfica, sistematizándolo en un documento.

Este antecedente es relevante para esta investigación, porque permite evidenciar la existencia de comportamientos ansiosos en los estudiantes de la Licenciatura en música, durante la ejecución del instrumento, además que se constituye como registro importante de este fenómeno. Adicionalmente proporciona algunas prácticas alternativas, extraídas de distintas disciplinas, que el músico puede agregar a su vida para disminuir dicho comportamiento. Dentro de ellas se encuentran algunas relacionadas con la respiración; tema fundamental del presente proyecto, que, si bien se menciona, no se profundiza.

Un segundo antecedente es el trabajo de grado “*Aportes desde la eutonía al fortalecimiento de la conciencia corporal en bateristas, para la prevención de lesiones por sobreuso*”, del año 2018, por el estudiante Juan Camilo Arias Noreña. Este proyecto busca disminuir las lesiones de los bateristas de la Universidad Pedagógica Nacional, al fortalecer la conciencia corporal a través de una propuesta pedagógica basada en ejercicios de la eutonía.

Dentro de esta investigación, abordó temas relacionados con la postura, atención e intención, conciencia corporal, lesiones y eutonía. Tomando como base las premisas de autores como Violeta Hemsy de Gainza, Berta Vishnivetz, Moshé Feldenkrais entre otros. Su propuesta metodológica se dividió en tres etapas: diagnóstica, aprestamiento-sensibilización y trabajo instrumental. Realizando diez talleres con duración de sesenta minutos cada uno, aplicados a tres estudiantes de batería de la Universidad. Al final de estos talleres se concluyó que los ejercicios propuestos lograron su objetivo, regulando el tono muscular de los participantes y brindándoles herramientas de estudio.

Este antecedente es importante para la presente investigación, ya que muestra cómo los lineamientos de la eutonía, una disciplina corporal de autodesarrollo ayuda en los procesos de

consciencia corporal. Será considerado pieza clave dentro del marco teórico, ya que, dentro de sus objetivos, se encuentran el descubrimiento de sí mismo a través de la exploración del cuerpo y la unión mente, cuerpo y espíritu, temas que están relacionados también con la práctica del Mindfulness. Igualmente, la ruta metodológica trabajada sirve a modo de guía para el presente proyecto.

Un tercer antecedente es la investigación realizada por los estudiantes Hernán Herrera y Ángel Rey en el año 2016, llamada: *Herramientas técnicas, físicas y psicológicas para una óptima presentación pública en pianistas*. En ella, los investigadores abordan el tema del miedo escénico y cómo este, afecta las interpretaciones musicales, generando frustración, entre otros sentimientos negativos en los pianistas. Observaron y analizaron los posibles detonantes dentro del escenario que podrían estar generando el fenómeno.

Para la investigación, seleccionaron una población, a la cual se le aplicó una encuesta. Los resultados determinaron que un 93% padecía pánico escénico. De este modo, los investigadores, se dieron a la tarea de crear una serie de herramientas técnicas, físicas y psicológicas, con el fin de mejorar las presentaciones en público de los pianistas, superando el miedo. Dentro de su metodología, recolectaron información respecto a las manifestaciones físicas y psicológicas que presentaba un músico al tocar en público. Consultaron expertos en la temática y realizaron un taller con tres momentos: el primero cognitivo, el segundo con las herramientas creadas y el tercero corporal. Un aporte importante es la triangulación que hicieron de los pedagogos Kodaly, Gardner y Vygotski para incorporarlos a la última fase.

Esta investigación es pertinente para el presente proyecto, puesto que las conclusiones muestran cómo implementando actividades enfocadas a la integración de las facultades humanas, se puede apreciar una mejoría en la ejecución instrumental y un disfrute al momento de realizar la interpretación. Adicionalmente las encuestas realizadas son un aporte valioso, pues comprueban el estado anímico de la mayoría de los estudiantes cuando se enfrentan al instrumento, el público y un escenario. Otorgan información respecto a las herramientas que el instrumentista intenta implementar en la situación de tensión y señalan que pocas fueron aprendidas en la Universidad.

Todos estos antecedentes, demuestran que en los últimos años se ha despertado interés, por parte de los estudiantes de la UPN, hacia el tema de la consciencia corporal y los inconvenientes que se presentan a la hora de interpretar el instrumento musical. Lo cual, pone de manifiesto, que algo está sucediendo en el entorno en el que se educan los músicos, no solo dentro de la universidad sino fuera de ella, que repercute en su vida y por ende en su práctica. Adicionalmente dichas investigaciones dejaron un precedente, invitando a futuras generaciones a continuar con proyectos de este tipo, para nutrir el campo de la formación integral del músico.

Entre los antecedentes externos, se encontró el trabajo de grado de Murillo (2020) *“Entrenamiento mental para músicos: conceptos, experiencias y herramientas para desbloquear la mente en la formación e interpretación musical”*, donde se pueden apreciar distintas estrategias que podrían contribuir a la práctica musical instrumental, entre ellas la representación mental y la técnica Pomodoro. También menciona algunas para desbloquear la mente, aquí es donde propone el Mindfulness, describe sus principales características, afirmando que permite mantener a la persona en el momento presente. Según la autora, este hecho es importante considerarlo dentro del ámbito académico, ya que pueden existir distintos factores que afecten el desempeño de los estudiantes como lo es obsesionarse con los errores dentro de una presentación, desconcentrarse por la audiencia o algún dolor corporal. La atención plena ayudaría a los estudiantes a reconocer estos pensamientos de manera que no afecten su interpretación musical. También se refiere a temas como la ansiedad, autoestima y procrastinación en los músicos.

Este antecedente es relevante, pues pone de manifiesto que el asunto de la desconcentración y la ansiedad es una situación que también está presente en otras universidades y en otros contextos, afectando el desempeño instrumental del músico. Además, comienza a colocar un precedente respecto a trabajos relacionados con la temática del Mindfulness y la meditación en nuestro país.

En segundo lugar, entre los antecedentes externos cabe citar el trabajo de Rodríguez y Lecuona (2014) *Mindfulness and Music: A Promising Subject of an Unmapped Field*. Aquí los autores brindan un estado del arte sobre Mindfulness y música, se rescatan las contribuciones más importantes en el contexto clínico y algunas publicaciones que permiten avanzar en este campo. A partir de 27 publicaciones revisadas se concluye que hay resultados prometedores en distintas áreas

por ejemplo atención plena en audiencia musical, inducción de estados mindful a través de la música y contribuciones del Mindfulness en musicoterapia. Sin embargo, de acuerdo con el artículo, son pocas las investigaciones sobre atención plena en músicos. Cabe mencionar que, a partir de la fecha de publicación de este trabajo, han surgido otros, mostrando el interés de la comunidad académica por abordar la temática.

Entre ellos el trabajo de Louise, Greasley y Allis (2020). *Mindfulness for musicians: A mixed methods study investigating the effects of 8-week mindfulness courses on music students at a leading conservatoire*. Un estudio donde 25 estudiantes de música de Reino Unido realizaron un curso de Reducción del Estrés basado en Atención Plena y a través del cuestionario Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) se midió su estado de consciencia en ciertos aspectos de su vida cotidiana, conductas e intereses ante y después de cursado el programa, mostrando un aumento en el puntaje. Si bien la práctica del Mindfulness no estuvo directamente ligada a la práctica musical, los participantes comenzaron a notar cambios en ella. Se percataron que eran menos autocríticos y había mayor consciencia corporal, lo cual se veía reflejado en prácticas eficientes y creativas. Adicionalmente sintieron que mejoraron la comunicación con sus maestros y tenían más habilidades para escuchar y relacionarse con sus colegas en los ensayos conjuntos.

En términos generales, a partir de los antecedentes encontrados se puede observar que, si bien el Mindfulness ha ganado bastante popularidad dentro del campo académico, en el campo de la música es una disciplina poco investigada en el sentido de integrarlas ambas. Adicionalmente gran parte de los estudios encontrados son autoinformes, lo cual invita a realizar investigaciones más profundas y que abarquen más población. Esto hace que tampoco se cuente con algún cuestionario específico que evalúe a los participantes dentro de su disciplina, si bien existen cuestionarios como el FFMQ, los rasgos a valorar no miden el desempeño en la práctica instrumental del estudiante de música después de practicar ejercicios enfocados en Mindfulness. Todos estos factores muestran que aún hay mucho que aprender sobre la atención plena y sus beneficios en músicos, lo cual ratifica la relevancia de este proyecto.

1.4. Justificación

Con la situación descrita anteriormente, se observa que no se puede limitar la solución de problemas que se presentan en clase, exámenes o el escenario, a lo técnico instrumental. “La práctica profesional debe ir más allá de los límites convencionales de la competencia profesional” (Schön, 1992), es decir, debe existir una formación de profesionales reflexivos, para el caso de esta investigación, que indaguen sobre ellos mismos, sobre quiénes son y sus maneras de proceder. Una práctica instrumental bien enfocada puede llegar a ser una herramienta de autoconocimiento poderosa, pues el estudiante debe analizar qué está haciendo y qué debería hacer para que el instrumento suene como él desea, es decir buscar alternativas dentro de lo que conoce. Adicionalmente debe hacer frente a la cantidad de pensamientos que pasan por su cabeza a la hora de estudiar el instrumento y encontrar la manera de concentrarse para tener resultados óptimos día a día.

De esta manera se propone el Mindfulness como práctica alternativa que puede ser incorporada en la rutina de estudio del músico y le permite interconectar el ámbito mental con el corporal, ofreciendo así, una propuesta dentro del discurso pedagógico holista. Actualmente existen diversos tipos de meditación y prácticas mixtas o derivadas de estas que se adapta mejor a ciertas personas o situaciones. En lo que compete a esta investigación, se ha seleccionado la práctica del Mindfulness, pues por sus técnicas se adapta a las necesidades ya mencionadas del músico. El Mindfulness se concibe como una práctica occidental creada por el médico Jon Kabat-Zinn (2007), quien integró algunas enseñanzas de la meditación budista a su propuesta. La atención plena o consciente como también se le denomina, ayuda a recuperar el equilibrio interno, mejora la concentración, contribuye a disminuir los pensamientos autodestructivos y aumentar la autoestima.

La presente propuesta se constituye como una alternativa pertinente, pues puede contribuir al mejoramiento de la práctica instrumental diaria del estudiante de la Licenciatura en música de la U.P.N. Otorga herramientas adicionales a lo teórico musical y lo técnico instrumental, con el fin, que el estudiante pueda afrontar sus inconvenientes no solo musicales, sino factores externos que pudieran estarle afectando. Como se aprecia en los antecedentes, dentro de la Universidad se han venido realizando investigaciones en torno al tema de la ansiedad, la inteligencia emocional e

intrapersonal, entre otras. Algunas de ellas, hacen uso de técnicas alternativas orientales, por lo cual este proyecto empalma de forma adecuada, brindando una continuidad a estos trabajos y siendo fuente de nuevos conceptos y propuestas, ya que hasta el momento ninguno emplea el Mindfulness dentro de sus exploraciones. Proporciona un nuevo marco de referencia desde el cuál músicos instrumentista y profesores puedan abordar el aprendizaje y la enseñanza, pues no solo se trata de practicar la atención plena de forma anexa a la rutina de estudio, sino de forma simultánea, de manera que se logre mezclar las dos prácticas, optimizando el tiempo de estudio.

“Conocemos muy poco el territorio que habitamos todos los días de nuestra vida: nuestra mente” (Cury, 2015), y pasamos la mayor parte en ella, de allí la importancia de hacerla un lugar agradable donde estar. Optar por técnicas alternativas de estudio permite que los músicos entrenen su mente de manera diferente, siguiendo algún propósito. En el caso del Mindfulness adicionalmente promueve otra serie de aspectos como la autocompasión, autoestima, paciencia, aceptación, perseverancia, entre otras. A través de ejercicios sencillos de respiración y consciencia corporal la persona comienza a notar cambios, sin la necesidad de realizar una práctica más rigurosa que quizá pudiera implicar una meditación profunda. Esta propuesta investigativa es relevante pues invita a renovar el quehacer pedagógico musical y a retomar temas como la inteligencia emocional, intrapersonal, la educación holista, entre otros, que en ocasiones se postergan.

Adicionalmente la propuesta fue posible gracias a que la población con la que se trabajó fueron los mismos estudiantes de la Universidad, que se vincularon al proyecto de forma voluntaria. Tienen en común que presentan dificultades para concentrarse, por factores externos a lo musical o técnico del propio instrumento. Con la aplicación e integración de la práctica del Mindfulness a dichos estudiantes, se espera que avancen en el nivel de consciencia, control y regulación de la ejecución del instrumento; igualmente que fortalezcan la autopercepción como músico. Los ejercicios se realizaron de forma virtual, por lo que la situación actual no implicó un impedimento para supervisar el grupo de estudio, demostrando que esta propuesta puede aplicarse en dichos ambientes y también de forma presencial.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Desarrollar una estrategia metodológica a partir de la práctica del Mindfulness, que permita fortalecer los procesos de interpretación musical instrumental, la concentración y la autopercepción en estudiantes de música de la Universidad Pedagógica Nacional.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Indagar respecto a los conocimientos, actitudes y prácticas que poseen algunos estudiantes de la Licenciatura en música de la Universidad Pedagógica Nacional frente al estudio individual del instrumento principal.
- Explorar la práctica del Mindfulness, apropiándola e identificando ejercicios que puedan ser orientados a la rutina de estudio musical instrumental.
- Diseñar un ciclo de talleres a partir de técnicas empleadas en el Mindfulness, aplicándolo a los participantes de la investigación.
- Valorar el proceso de intervención y los alcances de la estrategia metodológica aplicada a los participantes de la investigación.

2. Marco Teórico

Es la selección y compilación de consideraciones teóricas y conceptuales, que fundamentan y sustentan un proyecto de investigación. Según Hernández et. al (2008), resulta luego de plantear el problema y esbozar las ideas generales, permite interpretar los resultados que van surgiendo del trabajo investigativo y debe jerarquizarse la información, teniendo en cuenta la fiabilidad de ella.

2.1. Pedagogía y educación holista

La pedagogía y la educación son dos términos que han tenido distintas connotaciones a lo largo de la historia, pero que para efectos de este trabajo tomarán las acepciones de Lucio (1989). En primer término, la educación para este autor es una práctica social que implica el desarrollo del ser humano, dado por un permanente intercambio con el medio. Para ello, la sociedad facilita el crecimiento de sus individuos, transmitiendo información que permite la perfección de ciertas habilidades que son indispensables para desenvolverse dentro de ella. Y en cuanto a la pedagogía debe ser vista como la reflexión sobre la educación, sobre sus cómo, su porqué, sus hacia dónde. La pedagogía es a la educación como la práctica a la teoría, ya que abarca la estructuración de los métodos, saberes y objetivos de la educación.

Ambos campos del saber: pedagogía y educación, han sufrido grandes cambios a lo largo de la historia, ligados, por supuesto, a las transformaciones sociales. Uno de los más notables ocurrió en el siglo XX, cuando varios pensadores quisieron mejorar e innovar la práctica educativa existente, otorgando un carácter activo en consideración a los intereses y al ritmo natural del niño en pro de su aprendizaje. Según Brotto (2019), las ideas básicas de este movimiento son las siguientes: La idea de la actividad y del interés; vitalidad y espontaneidad; libertad y autonomía; individualidad; colectividad y globalización. Ello implicó una revolución que cambió los roles instaurados por la escuela tradicional, donde el maestro era quien establecía las temáticas, marcaba los tiempos y los estudiantes en consecuencia, debían adaptarse.

Jhon Dewey es considerado por Brotto (2019) como uno de los principales representantes de la Escuela activa o también llamada Escuela nueva. Los antecedentes de esta escuela se remontan al

siglo XV Y XVI con las ideas del renacimiento y el humanismo, en oposición al pensamiento de la edad media, surge entonces ideas como la investigación, libertad, individualidad, crítica y razonamiento. Más adelante, Rousseau comenzó a tener en cuenta la psicología evolutiva del niño en la enseñanza. Para este pensador, el niño no es un hombre en miniatura como se pensaba en su época. Posteriormente, Pestalozzi, vio en la actividad personal del niño, una oportunidad para aprender sobre el mundo y sobre sí mismo. Fue uno de los primeros en hablar sobre el desarrollo integral del estudiante y propuso, además, como el fin de toda educación al hombre moral: “éste trata de lograr el bien, aspira al amor, está arraigado en la fe y pospone su egoísmo siempre que le es posible.” (Brühlmeier, 2018).

De esta manera, las premisas de la educación nueva que en un principio se establecieron en la escuela, se han extendido a distintas esferas sociales, asumiendo una actitud diferente frente al niño, reconociendo su naturaleza de ser y su edad. En la actualidad la pedagogía y la educación se tiñen de estas concepciones, hablando sobre valores integrales del sujeto y valores comunitarios. Dentro de esta visión, una de las nuevas corrientes surgidas en el siglo XXI es la denominada educación holista. Esta, a diferencia de las pedagogías del siglo XX, no solo habla del niño, sino del ser humano como ser que se desarrolla a lo largo de toda la vida y de forma integral.

Gallegos (2001) brinda algunos postulados de la educación holista y pedagogía del amor universal, entre ellos, menciona que la palabra holista procedente del término *holos* en griego, significa totalidad y está basada en la integración del conocimiento. Afirma que una de las finalidades de esta educación, consiste en sobreponerse a la perspectiva mecanicista y materialista surgida en el siglo XVII, para ir más allá del proceso lineal causa-efecto y ahondar en temas como la espiritualidad. Esta última, no vista desde el ámbito religioso, sino según Durán (2001), como la energía creadora del universo y como un estado de conciencia interna que se estimula por medio de la conducta y el diálogo basado en los valores de la verdad, compasión, alegría, humildad entre otros. Podría decirse también, que la educación holista se desenvuelve dentro de un contexto transdisciplinar.

Pero ¿qué implica exactamente el diálogo holístico? Gallegos (2001) lo relaciona con los cuatro pilares de la educación propuestos por Delors (1994) y difundidos por la UNESCO: aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a vivir y aprender a ser.

“La educación debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales que en el transcurso de la vida serán para cada persona, en cierto sentido, los pilares del conocimiento: aprender a conocer, es decir, adquirir los instrumentos de la comprensión; aprender a hacer, para poder influir sobre el propio entorno; aprender a vivir juntos, para participar y cooperar con los demás en todas las actividades humanas; por último, aprender a ser, un proceso fundamental que recoge elementos de los tres anteriores.” (Delors, 1994)

Según Gallegos (2001), todos estos aprendizajes comprenden varios niveles de conciencia: el afectivo, físico, social y espiritual, abordando al ser humano en su totalidad. La educación holista busca promover la realización de cada individuo, desarrollar sus potencialidades de acuerdo con sus intereses y particularidades.

2.2. Una mirada hacia el Mindfulness

Aunque en la actualidad se populariza cada vez más el término Mindfulness¹, Kabat- Zinn (2007) menciona que dicha práctica, se remonta mucho tiempo atrás, hace aproximadamente 2500 años en oriente, con la tradición budista y la meditación *Vipassana*². En *Pali*³ traduce vista especial y está basada en la observación de sí mismo, permitiendo que el individuo sea consciente de sus sensaciones y cambios tanto corporales como mentales, entendiendo que el sufrimiento no es una situación constante, ayudando al individuo a separarse del ego y preparándolo para lo que ellos denominan el despertar de la conciencia. Así mismo, permite que las personas acepten la realidad tal cual se presenta, sin realizar ningún tipo de juicio.

¹ En inglés Mind: mente, Fulness: plenitud. No confundir con Full: lleno.

² Según Perdue (2014), proviene del Pali, su prefijo “Vi” significa especial y “Passana”, ver. También traduce perspicacia.

³ Idioma de los textos budistas similar al sánscrito.

La palabra Mindfulness no tiene una traducción exacta, sin embargo, también es conocida como atención plena, ya que proviene del término *Sati*⁴, traer al presente, “es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de “recordarnos” estar en el presente. Es decir, constantemente estar volviendo al aquí y ahora.” (Kabat-Zinn & Williams, 2017). En el budismo, *Sati* también puede aludir a la conciencia de los pensamientos, acciones y motivaciones de uno mismo y en algunas ocasiones se le traduce como claridad de la mente.

De acuerdo con el Centro Budista de la Ciudad de México CBCM (2010), para llegar a la meditación *Vipassana*, primero debe pasarse por *Samatha*⁵. Esta es una meditación que busca calmar la mente, expandiendo la consciencia y propiciando emociones que generan bienestar.

“Si usamos una analogía budista más tradicional: nuestro estado mental normal podría compararse con agua turbulenta y llena de lodo, tan contaminada por la suciedad que no deja pasar la luz. La meditación *Samatha* calma la turbulencia de la mente y permite que se asiente el lodo, de tal forma que el agua alcance transparencia, brillantez y claridad.” CBCM (2010).

Samatha está compuesto por dos tipos de prácticas: una relacionada con la concentración en un elemento, puede ser tangible como la respiración o intangible como una idea; y otra referente al desarrollo del amor universal, donde se dirige dicho sentimiento a sí mismo y a los demás. Según el CBCM (2010), La consciencia que se desarrolla tanto en la primera como en la segunda comienza a tener un efecto en el estado mental de la persona que la práctica, otorgando claridad a la hora de actuar. Al trabajar con las emociones, aumenta la autoestima y el amor hacia otras personas. Si se complementa con un comportamiento ético, poco a poco se verán reflejados en distintos planos de la vida.

Similar a esta descripción se encuentra la expuesta por Campagne (2004), quien lo describe como una técnica contemplativa, más no una disciplina religiosa o filosófica. Busca la estabilidad y la intensidad de la atención. Para ello se requiere dos facultades: la presencia mental completa y

⁴ En *Pali* significa memoria o recordar

⁵ En *Pali*, calma, tranquilidad

la introspección, según él, la principal es la primera, ya que la segunda funciona más como un control de calidad que vigila el proceso. Comenta que hay nueve estadios para llegar a *Samatha* que sería el décimo, aunque describe el proceso, no los menciona.

Según Wallace (2006) los nueve estadios o como él los denomina: Etapas del desarrollo de la atención, fueron propuestos por el budista contemplativo Kamalashila en el siglo VIII, serán descritos brevemente:

1. Atención orientada: Se dirige la atención al objeto, pero la concentración no permanece por mucho tiempo debido a las distracciones del ambiente o la propia mente.
2. Atención continua: Aunque todavía hay distracciones, el tiempo de concentración es mayor. Atención sostenida por al menos un minuto.
3. Atención resurgente: El tiempo de atención es mayor, sin embargo, lo importante es la calidad, no la cantidad, se reconoce el olvido y se retoma la concentración.
4. Atención centrada o rigurosa: La atención ya puede mantenerse en el objeto y no resulta tan fácil distraerse, la concentración dura aproximadamente una hora.
5. Atención domesticada o adiestrada: A pesar de que ya no se lidia con distracciones que afectan la práctica, hay algunas resistencias como el cansancio que pueden desestabilizar.
6. Atención pacificada: Aquí ya no hay resistencia se logra después de muchas horas de práctica, se perciben los pensamientos pasando y desvaneciéndose sin perturbar puede haber una agitación sutil.
7. Atención totalmente pacificada: Se logra familiaridad con la práctica, si hay agitación se controla fácilmente.

8. Atención en un solo punto: Atención centrada sin interrupción, quietud prolongada, sutil excitación o laxitud aproximadamente por tres horas.
9. Atención equilibrada: Se mantiene sin ningún esfuerzo, de forma impecable por lo menos cuatro horas.
10. *Samatha*: La mente y el cuerpo del meditador se transforma teniendo una experiencia específica por breve tiempo. Shear (1999) y Alexander et al. (1990) citados por Campagne (2004) la describen como:

“Una sensación breve y no desagradable de peso o de insensibilidad en la cima de la cabeza, seguida por experiencias de deleite físico y mental, [...] un sentido de claridad y la sensación de ‘entender’. Esta sensación también se describe como ‘afecto positivo puro’ (dicha pura, alegría, contento, belleza, etcétera) que es independiente de todo pensamiento discursivo y contenido fenoménico concreto.” (pág. 17)

Todo este recorrido se realiza para llegar a *Vipassana* que implica todo un proceso de maduración de la claridad obtenida por el *Samatha*. Según el CBCM, ocurren cambios profundos en la consciencia donde ya no se ve la vida de la misma manera, muchos lo llaman estado de iluminación. Dada la complejidad de este proceso, solo puede llevarse a cabo por meditadores experimentados.

Como se puede apreciar, la meditación vista desde este punto es todo un camino para el que desee ahondar en él. Para el presente proyecto no se pretende abarcar todo el proceso, ya que no es su finalidad, pero sí las primeras etapas. Por lo tanto, vale la pena conocer el origen y bases de una práctica tan popular hoy en día como lo es el Mindfulness. Adicionalmente, como se verá más adelante, estimular las primeras etapas del *Samatha*, ha demostrado producir cambios en la actividad cerebral relacionadas con la emoción.

La respiración se constituye en la vía más apropiada para volver al momento presente, ya que es un proceso constante de nuestro cuerpo, que, si bien, puede manipularse en cierta medida, no se

debe hacer algo específico para que suceda, pues ocurre de forma natural. “Solo en el presente respiramos – porque el último aliento ya se fue y el próximo todavía no ha llegado - solo respiramos en el ahora”. (Kabat-Zinn, 2007)

Vivimos rodeados de tecnología y a un ritmo acelerado, por lo cual, en ocasiones según Kabat-Zinn (2007), resulta sencillo olvidar quién es el que está ejecutando las acciones y por qué, olvidándose del ser que hay detrás y limitándolo a un simple hacedor humano. Mindfulness recuerda pasar de una modalidad del hacer a una modalidad del Ser, destacando la cualidad de lo humano.

El empleo y la difusión del término Mindfulness en occidente se le atribuye, al médico y profesor emérito Jon Kabat Zinn, quien en 1970 diseñó el programa de ocho semanas: “Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR”, en español Reducción del Estrés a través de la Atención Plena, donde precisamente aplicaba algunos elementos de la meditación *Vipassana* y el Yoga para ayudar a un grupo de personas con ansiedad, depresión, estrés y dolor por enfermedad.

Desde aquel entonces se ha difundido la práctica del Mindfulness y recientemente se le ve en distintas disciplinas como la medicina, la psicología y otras ciencias de la salud, complementando las terapias usuales y buscando responder mejor a trastornos psicopatológicos y a otro tipo de problemas del comportamiento. (Mañas et al., 2009). A pesar de algunas críticas y desconfianza, que ha girado en torno a la práctica del Mindfulness, es importante rescatar la eficacia que ha tenido en determinadas investigaciones científicas con el Programa de Reducción de Estrés (MBSR Program).

Entre estas se encuentran en salud mental los estudios de Brown, Ryan, y Creswell, (2007). Greeson y Brantley, (2010). Grossman et al., (2004). Carmody y Baer, (2008). Cardaciotto et al., (2008). Feldman et al., (2007) entre otros, citados por Sociedad Mindfulness y salud (2020), que demuestran efectos positivos en las personas que participaron, registrando “menor distrés psicológico, menor estrés, ansiedad y depresión, mayor nivel de afectividad positiva, mayor sentido

de bienestar, reducción de la rumiación mental⁶, aumento de la capacidad de memoria a corto plazo, mayor concentración, menor reactividad emocional, mejora en las relaciones interpersonales y mayor flexibilidad cognitiva” (Sociedad Mindfulness y salud, 2020)

Y en salud física los estudios de Zammara (1996), Ornish (1983) Schneider 1995, Linden & Chambers (1994), Alexander (1994), Green (1991) entre otros, citados por Sociedad Mindfulness y salud (2020), que confirman una reducción de los síntomas en “enfermedad coronaria, hipertensión, cáncer, dolor crónico, fibromialgia, diabetes tipo I, asma, trastornos respiratorios, psoriasis, cefaleas y esclerosis múltiple.” (Sociedad Mindfulness y salud, 2020)

Adicional a estos beneficios relacionados con salud física y psicológica, se han realizado distintos estudios: Urry et al. (2004), Davidson et al. (2003), Lorente et al. (2017) y Oró Palau (2016), donde se utilizan métodos de neuroimagen funcional y se han evidenciado diferencias en la actividad cerebral. Según Lorente et al. (2017), se ha observado una asociación inversa entre la corteza prefrontal y la amígdala en personas que bajo experimentos controlados puntúan alto en ejercicios de atención. Para aclarar esto, vale la pena recordar que la corteza prefrontal se encarga de procesar información cognitiva, además está relacionada con las funciones ejecutivas, estas son entre otras: la planeación, memoria y solución de problemas. Por su parte, la amígdala se encarga de procesar las emociones, controla la satisfacción y el miedo. De manera que cuando la corteza prefrontal aumenta su actividad, la de la amígdala disminuye, es decir la primera inhibe a la segunda, así, las personas que son conscientes tienen mayor facilidad para regular sus emociones y conductas.

Por otro lado, Oró Palau (2016) muestra cómo algunas investigaciones dan cuenta que el funcionamiento cerebral de personas que practican meditación mindfulness tiene un comportamiento diferente. Debido a la práctica sistemática se observaron cambios duraderos en las estructuras y las conexiones cerebrales, lo cual amplía el panorama y es un aporte para el actual tema tan debatido de la neuro-plasticidad. De manera que todos estos avances validan, desde una

⁶ Término propuesto por Nolen-Hoeksema et al. (2008) para referirse al acto de pensar una y otra vez algo que preocupa, similar al alimento de los animales rumiantes que luego de pasar por su estómago, regresa para ser masticado por segunda vez. Generalmente aparece en personas con estrés, ansiedad o depresión aumentando sus síntomas.

perspectiva científica, las prácticas de meditación que hasta hace poco no habían sido estudiadas desde otra óptica.

Continuando con los conceptos claves de la atención plena, en su libro *Mindfulness para principiantes*, Kabat-Zinn (2007) detalla los siete fundamentos actitudinales del Mindfulness, que cultivados desarrollan otro sin número de actitudes positivas, entre ellas la compasión. Estos son:

1. No juzgar: Basta con darse cuenta de que gran parte de los pensamientos traen consigo juicios, tanto hacia sí mismo, como a los demás. En la práctica del Mindfulness, no se hace necesario intentar cambiarlos, sino ser consciente de ellos, reconocerlos. Adicionalmente tomar esta actitud permite no juzgar a los demás y comenzar a quitar etiquetas de bueno o malo, respetando el momento en que se encuentran los demás y entendiendo que la realidad en ocasiones está determinada por el significado que se le da. (Crear Salud, 2020)

2. Paciencia: Ciertos hábitos modernos, hacen que por lo general las personas vivan pensando en todos los pendientes que tienen por delante y reprochándose por lo que pasó o por lo que dejaron de hacer, aspectos que no pueden cambiarse o que ya tendrán su momento para desarrollarse. De manera que esta actitud surge del ser y no del hacer que se mencionó previamente.

3. Mente de principiante: citando a Susuki Roshi, dice Kabat-Zinn (2007) que “son muchas las posibilidades que se abren ante la mente del principiante, pero muy pocas las que se presentan a la mente del experto” (p.13), ya que el principiante está más dispuesto a los nuevos aprendizajes, abordan las nuevas experiencias sin saberlo todo, lo que permite maravillarse, entusiasmarse y ser más creativos. Este concepto no hace referencia a no saber nada, sino a tomar una actitud de humildad.

4. Confianza: Significa darse la oportunidad de creer en los sentidos, la experiencia los fenómenos del cuerpo, los pensamientos, etc. Y, sin embargo, tener derecho a dudar y no por ello sentirse mal, sino por el contrario, también confiar en eso que no sabemos. Las teorías

budistas manifiestan que dentro de nosotros existe una parte sabia que contiene las respuestas necesarias.

5. Distensión o No- Esfuerzo: Tomar una actitud que implica no forzar las situaciones, similar a conducir; una vez aprendido, se realiza la acción de forma automática, sin embargo, en el Mindfulness se busca estar siempre despiertos. Estar atentos significa que no contemplamos un lugar mejor en el que estar porque este preciso instante ya lo es. Esto no implica que no haya nada por hacer o que no tengamos visión a futuro. Asumir el presente permite cambiar el futuro, la idea de esta actitud es eliminar todo tipo de resistencia. Sobreesfuerzo no siempre significa avance.

6. Aceptación: No tiene que ver con la resignación, sino aceptar las cosas y situaciones tal cual se presentan, por su puesto en algunos casos no son agradables. Esta actitud libera del apego y del pensamiento constante de que no se logra la felicidad hasta alcanzar determinadas circunstancias. Aferrarse sería lo opuesto a aceptar.

7. Dejar ir: Muy ligada a la actitud anterior, dejar ir implica desapego, pero en este caso a los resultados y a lo que sentimos aversivo, aprender a soltar. “permitir ser a los demás y no pretender que todo sea como nosotros consideramos que deba ser.” (Crear Salud, 2020)

Al tomar dichas actitudes, se observa mayor empatía pues cuando se aprende a Ser, se comprende mejor la vida personal y la de los demás, generando un estado de bienestar.

El Mindfulness entonces, “es una forma de ser que se desarrolla por medio de la práctica” (Kabatt-Zinn, 2007), es decir solo se conoce viviéndola. “Es una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente.” (Kabatt-Zinn, 2004). En todo este proceso se observa el cuerpo y la mente y se les permiten a las experiencias ir y venir, aceptándolas. Al principio puede llegar a costar trabajo realizarla, ya que el modo de vida actual está diseñado para distraer, con las redes sociales, por ejemplo, o la publicidad que aparece constantemente y de forma sorpresiva en ocasiones. Afirman los profesionales en el tema, que el Mindfulness no es difícil simplemente requiere disciplina y

voluntad. De allí que sea sencillo asociarla con la práctica musical instrumental y no como una actividad aislada que requiere mucho tiempo adicional.

2.3. Mindfulness Based Stress Reduction Y Mindfulness Based Cognitive Therapy

Como se mencionó anteriormente, el concepto Mindfulness es introducido en Occidente por medio de la propuesta Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) para tratar la sintomatología de algunas enfermedades o trastornos. Según Solé et al. (2014), dentro del programa se trabajan los siguientes elementos: Respiración consciente, escaneo corporal, meditación de consciencia plena, Yoga consciente y meditación caminando.

Respiración consciente: Los participantes se sientan de una forma natural, cómoda, es válido mantener los ojos abiertos o si se prefiere cerrados, poco a poco se observa la respiración centrando la atención en la inhalación y exhalación o en alguna parte del cuerpo implicada como las fosas nasales o el movimiento del vientre. Si en algún punto la persona se desconcentra, vuelve a la respiración consciente, por eso suele llamársele anclaje del momento presente.

Escaneo corporal: Generalmente se realiza acostado boca arriba con los ojos cerrados, sin embargo, puede realizarse sentado. Se recorre el cuerpo centrando la atención en distintos puntos, pensando como si un escáner fuera pasando de los pies a la cabeza. También se pueden observar las sensaciones físicas del cuerpo, sin juicios, rechazos o buscando cambiarlas, así, se aumenta la consciencia corporal.

Meditación de consciencia plena: Con los ojos cerrados, la persona se percata de lo que ocurre alrededor o en su mente. Nuevamente en caso de dispersarse, el ancla es la respiración.

Yoga consciente: Se toman solo estiramientos del Hatha Yoga⁷, incorporando secciones estáticas y otras dinámicas, siempre siendo consciente de la respiración, sensaciones o pensamientos.

Meditación caminando: Se realiza una caminata muy lenta y en círculo. A propósito de esta actividad, Nhat Hanh (2013) aclara que, a diferencia de un paseo común y corriente, aquí no se pretende ir a alguna parte, recomienda acomodar los pasos de acuerdo con la respiración y no al revés, igualmente la inspiración se realiza más corta que la expiración.

Por su parte, el Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), en español Terapia Cognitiva Basada en Atención Plena, es un programa creado por Teasdale, Segal y Williams (2000), donde se integran los principios de la Terapia Cognitiva Conductual con las técnicas de Mindfulness, inicialmente fue dirigido y aplicado a pacientes con diagnóstico de trastorno depresivo, demostrando ser efectivo en el tratamiento de los síntomas y reduciendo el riesgo de recaídas. Más adelante otros investigadores lo han aplicado para tratar trastornos de ansiedad (Ietsugu et al., 2014; Wong et al., 2016; Hofmann, et al., 2010; Kim y cols., 2009) mostrando efectos favorables en la salud mental de los pacientes y siendo una alternativa a los métodos con medicación.

La Terapia Cognitivo Conductual fue propuesta por Beck et al. (1983), es un método utilizado en psicología, donde se afirma que

“Cualquier influencia sobre la cognición debería verse seguida de un cambio en el estado del ánimo y, en consecuencia, de cambios a nivel de la conducta. La teoría sugiere que el cambio puede producirse indistintamente en cualquiera de las áreas que se incida: sobre la emoción, el pensamiento o la conducta” Korman y Garay (2012)

⁷ “Hatha Yoga (ha = "sol", Tha = "luna") logra la unión de mente, cuerpo y espíritu a través de una práctica de asanas (posturas de yoga), pranayama (respiración yoga), mudra (gestos corporales) y shatkarma (limpieza interna). [...] El texto más antiguo utilizado ampliamente en las antiguas prácticas físicas del Hatha Yoga es el Hatha Yoga Pradipika. Este libro fue compuesto en el siglo XV por Swami Swatamarama y se deriva de los antiguos textos sánscritos y de las experiencias propias del yoga de Swatamarama.” (YogaYe, 2011)

El Dr. Beck et al. (1983) citado por Korman y Garay (2012), plantea la *triada cognitiva*: sí mismo, mundo y futuro, que da lugar a pensamientos automáticos a los cuales se puede acceder, analizar y manejar por medio del dialogo Socrático, esto es; el terapeuta realiza preguntas para que el paciente llegue a nuevas valoraciones. Los autores mencionan que razonar negativamente produce una distorsión de la realidad, de esta manera se busca ver los pensamientos como hipótesis o eventos de la consciencia, más no como la realidad. Al incorporar el Mindfulness a este tipo de terapia, se pretende tomar distancia de los pensamientos y emociones, deteniendo el funcionamiento automático de la mente y evitando reaccionar inmediatamente.

“El enfoque del Mindfulness no consiste en cambiar el contenido de los pensamientos negativos, sino que promueve una nueva forma de relacionamiento con estos pensamientos, emociones y sensaciones físicas, ya no desde la evitación y el piloto automático, sino respondiendo a ellos consciente y habilidosamente.” Elices (2019)

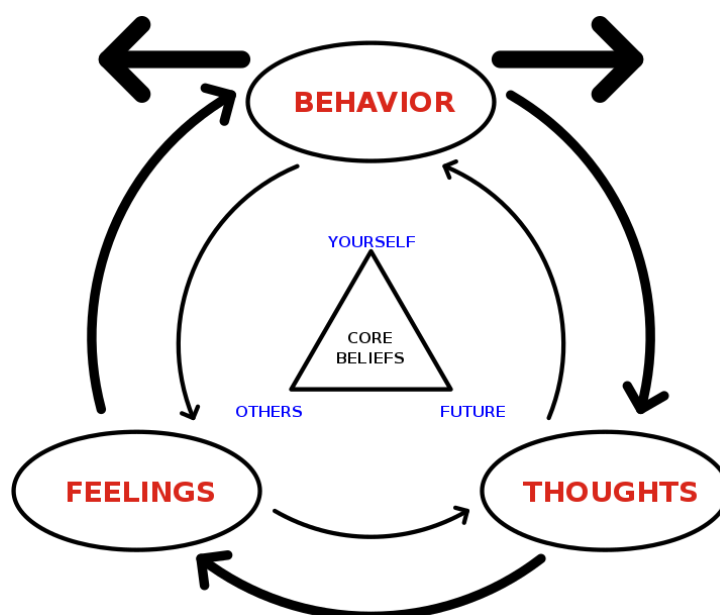


Figura 1. Principios básicos de la TCC. Morgan (2019)

Algunos autores como Pollak et al. (2016) citado por Guzmán et al. (2019) coinciden en que el tipo de estrategias utilizadas en el Mindfulness, que han sido aplicadas tanto en el programa MBSR y MBCT, pueden clasificarse en tres categorías:

Atención focalizada, donde el individuo centra su atención bien sea en un objeto o sensación y cada vez que lleguen pensamientos distractores, se retoma la concentración volviendo al punto de atención inicial, esto se logra a través de la metacognición⁸. Generalmente la aproximación al Mindfulness se inicia a través de este tipo de ejercicios. Aquí se encuentran prácticas como *Trataka*⁹.

Monitoreo abierto se trata de observar el momento presente sin ningún tipo de esfuerzo o reacción. La consciencia pasa por los sentimientos, pensamientos o sensaciones, sin centrarse en una sola, es decir se experimentan mientras se desarrollan en el cuerpo y la mente. Se presta atención por ejemplo a cómo estamos sentados, si hay tensiones, algún pensamiento recurrente, emoción o los sonidos del ambiente.

Aceptación compasiva, allí se toman recursos de culturas antiguas y algunas vigentes, que trabajan cualidades humanas como la ecuanimidad, autocompasión y bondad amorosa, fortaleciendo también la estabilidad emocional. Se encuentran meditaciones budistas y en algunos casos ejercicios provenientes de la Terapia Cognitivo Conductual utilizada en psicología.

A pesar de que los programas MBSR Y MBCT fueron diseñados inicialmente para tratar trastornos o enfermedades¹⁰, con el paso de los años algunos procedimientos comenzaron a explorarse en personas que presentaban síntomas de dichos trastornos, pero que no lo padecían, es decir tenían una predisposición o tendencia a presentarla. A partir de allí han surgido múltiples recursos como libros, podcasts y cursos disponibles para todas las personas interesadas en el tema o que pudieran estar presentando los síntomas. Cabe aclarar que debido a la acogida que ha tenido

⁸ Según el Centro Virtual Cervantes (2015) se refiere a “la capacidad de las personas para reflexionar sobre sus procesos de pensamiento y la forma en que aprenden. Gracias a la metacognición, las personas pueden conocer y regular los propios procesos mentales básicos que intervienen en su cognición. Esta capacidad, que se encuentra en un orden superior del pensamiento, se caracteriza por un alto nivel de conciencia y de control voluntario, ya que permite gestionar otros procesos cognitivos más simples.” (párr. 1)

⁹ Proviene del sanscrito y significa observar o contemplar. Consiste en meditar mirando un punto fijo o un objeto. Usualmente se realiza en algunas prácticas de yoga con la llama de una vela. El Dr. Shankardevananda (1977) afirma que tiene múltiples beneficios, entre ellos fortalecer los ojos y desarrollar la concentración.

¹⁰ Un trastorno mental puede ser tratado mientras la persona continua en su casa y con su vida, realizando algunos cambios en esta, pero una enfermedad mental suele requerir intervención médica [...] requiere medicamentos y un tratamiento personalizado teniendo en cuenta las necesidades del paciente [...] Alguien que tiene una enfermedad mental no siempre puede seguir con su vida normal sin ayuda, mientras que una persona con un trastorno mental puede creer falsamente que no tiene un problema” Menéndez (2018)

el Mindfulness, son muchos los canales y personas que están elaborando material al respecto, por lo cual debe accederse a él con precaución y consultar fuentes confiables, respaldadas por instituciones o expertos certificados. Igualmente, si la persona recurre a ellos con el fin de solucionar algún problema personal que pudiera ser grave, se hace la salvedad que dichos recursos, de ninguna manera sustituyen una terapia realizada por un profesional.

A continuación, puede observarse la clasificación de las estrategias aplicadas en los programas MBSR y MBCT:

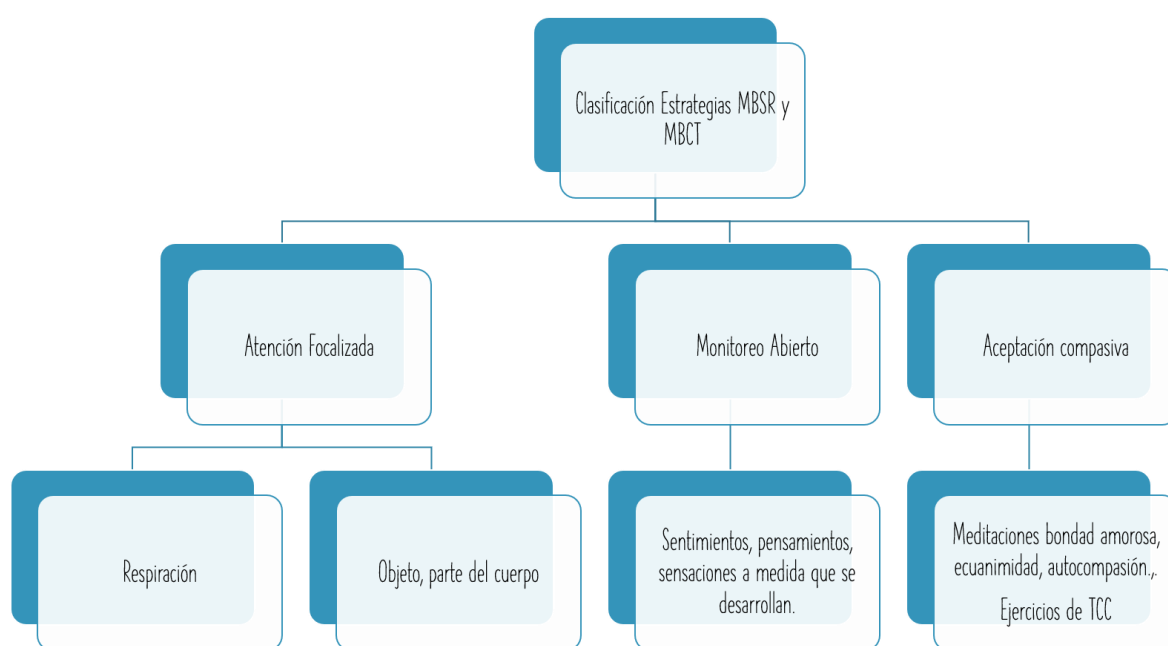


Figura 2. Clasificación Estrategias MBSR y MBCT.

A partir de todo lo anterior, se puede considerar el Mindfulness como un estado o actitud, pero también como una práctica que incorpora distintas actividades para llegar a ese estado, actuando en diferentes planos de la vida y por lo tanto otorgándole un carácter multidimensional. De allí que se preste para confusiones con prácticas como la Eutonía o el Yoga, cabe aclarar que, si bien comparten rasgos, no son lo mismo.

El Yoga por ejemplo es una disciplina que cuenta con toda una tradición y doctrina filosófica muy antigua, pero hoy en día ha adquirido otros significados y algunas personas lo asocian a un

entrenamiento fitness como cualquier otro o lo reducen a realizar posturas, perdiendo su esencia y propósito original. Según Rivas (2011), es un camino de ocho etapas, donde la última es iluminación o éxtasis (muy parecido a *Vipassana* descrito anteriormente), conectarse con la energía universal a través de la unión y el equilibrio mente, cuerpo y espíritu. De manera que el Mindfulness toma recursos de dichas etapas como los *Asanas*¹¹ (posturas), *Pranayama*¹² (control de respiración) y *Dharana*¹³ (concentración).

A diferencia del Yoga, el Mindfulness no pretende llegar a un estado de iluminación. De hecho, aunque la Atención Plena proporciona múltiples beneficios, cuando se trabaja como actitud, no se establece un objetivo y todo ocurre sin forzar. Si bien realiza ejercicios de respiración, no habla sobre controlar la energía. Tampoco pretende controlar los sentidos o dominar las influencias externas con la mente. Por el contrario, como se detalló previamente, las sensaciones son muy importantes y no se trata de eliminarlas o suprimir la emoción que nos produce, sino identificarlas, darse la oportunidad de sentir y aceptarlas.

En el caso de la Eutonía, una práctica corporal centrada en la tonicidad, se “parte de la hipótesis de que, si se consigue el tono correcto de los músculos o la posición adecuada, la respiración se hará correcta” (García, 2013), sin embargo, no plantea ejercicios de respiración y tampoco trabaja la meditación. Entre las similitudes se encuentra que ambas desarrollan la consciencia corporal, permiten descubrirse a sí mismo y el instructor no indica experimentar una determinada sensación.

Se han dilucidado una serie de conceptos primordiales dentro de la práctica del Mindfulness y cómo se verá a continuación y a lo largo de la investigación, son completamente compatibles a las necesidades y práctica del músico.

¹¹ De la raíz As, permanecer o sentarse. Galdámez (2017)

¹² Sanscrito: Prana-Aliento, energía. Ayama-disciplina, dominio. (Cogolludo, 2018)

¹³ De la raíz Dhr que significa sostener. (Maas Yoga, 2015)

2.4. Aspectos clave en la práctica musical

Tal como lo describen Rosset y Odam (2010), es común escuchar que los músicos se parecen bastante a los deportistas, ya que utilizan su cuerpo de forma intensa, realizando rutinas de entrenamiento físico, por lo cual es importante conocer el cuerpo con el fin de prepararlo de forma eficiente para mejorar la ejecución musical y prevenir problemas de salud. Sin embargo, no basta solo con entrenar el cuerpo, ya que como se vio anteriormente, el músico está expuesto a distintos factores que pueden afectar su salud mental, por lo cual también es vital preparar la mente. Adicionalmente se hace relevante revisar cómo aprende el músico mientras estudia.

2.4.1. Dimensión física y psicológica

En lo que respecta al entrenamiento físico, hay tres componentes que todo músico debería tener claro e incorporar de forma consciente en su rutina diaria, estos son calentamiento, estiramiento y pausas activas. El calentamiento es definido como una serie de ejercicios que implican movimiento de las articulaciones y que se realizan de forma progresiva con el fin de preparar el cuerpo para una actividad que requiere esfuerzo, de manera que se pueda rendir mucho mejor. En el caso del músico instrumentista, adicional a este calentamiento corporal, debe realizarse un calentamiento con el instrumento, pues el cuerpo debe adaptarse a la forma y la técnica que se emplee. Complementario al calentamiento, se debe realizar estiramiento, aquí lo que se busca es alargar los músculos a través de ejercicios suaves que se mantienen entre 10 a 15 segundos, entre un ejercicio y otro debe realizarse un descanso. Esto permite que los músculos soporten más la actividad a realizar y se aumente el rango de movimiento.

Por otro lado, se entiende por pausas activas como interrupciones durante una jornada de trabajo para realizar actividades que reduzcan las lesiones, la fatiga laboral o el estrés por estar en una misma posición mucho tiempo, o hacer movimientos repetitivos (OMS, 2020). De manera que la pausa activa no implica solo un descanso o distracción, sino que está encaminado al bienestar corporal y mental para continuar de manera eficaz la actividad o el esfuerzo que se está realizando. Se sabe que un músico profesional puede llegar a estudiar entre 2 a 6 horas diarias y aunque parecería obvio mencionar estos elementos clave en la práctica, algunos estudiantes no tienen

claridad en los conceptos, omiten o no le dan la importancia que merecen, desencadenando en lesiones a veces irreversibles o graves como la distonía focal.¹⁴

Cada instrumento musical tiene sus necesidades particulares, de allí que sea necesario determinar qué ejercicios pueden trabajarse de forma general en todos los músicos y cuáles son más apropiados para uno u otro instrumentista, teniendo en cuenta también la anatomía de cada individuo. Un excelente libro que puede ser consultado, donde se han dado a la tarea de recopilar y organizar los ejercicios de calentamiento y estiramiento más adecuados de acuerdo con la zona del cuerpo y al instrumento es el de Rosset y Fàbregas (2005) *A tono, ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Allí se encuentra una guía detallada de la cual se pueden extraer los ejercicios más apropiados para realizar su propia rutina, pues en últimas cada instrumentista a través de la exploración se da cuenta qué necesita reforzar.

En el caso del entrenamiento mental, que no debería ser visto como algo aislado a lo corporal, sino que trabajado de forma conjunta complementa y nutre la rutina del músico. Rosset y Odam (2010) proponen la práctica mental como una estrategia para aprender sin el instrumento, esto es realizar ensayos mentales ejecutando la pieza o ejercicio musical acudiendo a la imaginación. Afirman que cuando se ensaya así, se están usando las mismas conexiones neuronales que cuando se toca el instrumento. Lo que se busca es procesar y organizar la información permitiendo que los nervios envíen instrucciones específicas a los músculos mejorando la coordinación.

La práctica imaginada puede ser interna o externa. Interna implica que el músico se imagina a sí mismo tocando, pensando en el movimiento y las sensaciones de su cuerpo como si estuviera tocando. Externa es imaginarse siendo visto desde afuera como un observador mientras está ejecutando la pieza, esto por ejemplo serviría para visualizarse tocando en un escenario antes de una presentación. Cualquiera de las dos prácticas ejercita también la memoria, por lo cual es un excelente recurso para aprender las piezas de esta manera. La ventaja más grande de esta práctica radica en que puede usarse en cualquier espacio o momento del día e incluso cuando la salud esté

¹⁴ “La distonía es un trastorno del movimiento caracterizado por una contracción muscular sostenida o intermitente, que causa movimientos o posturas anormales, repetitivas o ambos. Los movimientos distónicos son iniciados o empeorados por la acción voluntaria y se asocian con la activación de los músculos de otras partes del cuerpo” (Moreno, 2017)

afectada y no pueda realizarse la práctica física. También puede concebirse como una especie de calentamiento mental antes de iniciar la práctica o combinarse durante ella.

Adicionalmente a estos elementos, Rosset y Odam (2010) mencionan otras estrategias para facilitar el aprendizaje como analizar la música, distribuir los ensayos en sesiones cortas y repetidas más no en sesiones muy extensas, variar el orden de las piezas y las partes de las mismas, asegurándose de dar un equilibrio al estudio, planificar los ensayos, no solo la fecha y la hora sino el desarrollo del mismo, esto otorga mayor claridad y se evita estudiar en exceso de forma repetitiva y quizá sin sentido. También es importante no olvidarse de disfrutar la música, es evidente que cualquier persona ante una actividad que le resulte desagradable, lo más probable es que no vuelva a realizarla o pierda el interés, de allí que deba existir un entorno agradable y ameno para el aprendizaje. Claro está que en la práctica musical existan ciertas dificultades técnicas o teóricas por lo que también se hace necesario abordarlos de manera analítica y específica. Finalmente, y algo que se descuida por estos días, asegurarse de dormir lo suficiente, pues esta es la manera en que el cerebro consolida el aprendizaje.

A propósito de la consolidación del aprendizaje, los autores describen el proceso de memorización de los músicos en tres fases: 1. Adquisición de información musical, donde a través de los sentidos se capta la información, puede ser a través de la partitura o el sonido. 2. Almacenamiento, requiere entendimiento e interés de dicha información para poder guardarla, afirman que en el proceso de consolidación debe haber un estado activo, de lo contrario puede perderse la información, recibir nuevos datos antes puede interferir en la memoria, lo cual demuestra la importancia de la concentración. 3. Finalmente la recuperación y el empleo del material almacenado, este es garantizado a través de la repetición correcta de la información, es decir de la misma manera que se grabó probablemente se va a recordar. Al recuperar la información, las conexiones neuronales se reactivan, facilitando recordarlas posteriormente. De allí la importancia de estudiar lentamente asegurando estar satisfechos con los pasajes musicales y teniendo plena consciencia para no almacenar información que desemboque en errores a la hora de interpretar.

Hasta aquí se han mencionado una serie de aspectos claves para la práctica musical instrumental, sin embargo, es imprescindible volver a llamar la atención no solo en el qué sino en el cómo se aprende. Aquí, el tema de la consciencia (abordada anteriormente), los sentidos y las emociones juegan un papel fundamental, por lo cual se echará un vistazo a las dos faltantes.

2.4.2. Sensopercepción

Sensación, percepción y respiración son tres dispositivos importantes dentro de la práctica del Mindfulness y la práctica musical. Sensación hace referencia a todo estímulo tanto externo como interno que pasa por nuestros sentidos y se decodifica en el cerebro formando una percepción.

Pero ¿cómo se hace para percibir internamente? En la meditación budista se reconoce la existencia de más de cinco sentidos, contando la mente como el sexto y entendiéndola como una consciencia que puede conocer más allá del pensamiento, de lo conceptual. Adicionalmente, la ciencia habla sobre propiocepción e interocepción, la primera permite conocer la posición del cuerpo en movimiento y en quietud, mientras que la segunda es esa capacidad que permite sentir el cuerpo desde el interior, la que avisa por ejemplo que algo duele o no se encuentra bien.

Habiendo aclarado estos términos, un concepto surgido en el siglo XX es el de sensopercepción. Este término fue adoptado por Patricia Stokoe citada por Cena (2000), quien lo aplicó a la disciplina de la danza y posteriormente fue retomado por su hija en sus trabajos innovadores sobre expresión corporal, se ha extendido a diversos campos como la psicología, neurofisiología, pedagogía, entre otros. Kalmar y Gubbay (1985) aclaran que la sensopercepción, es una capacidad que pertenece a todo ser humano, le permite recibir estímulos, conectar con el mundo que lo rodea, su cuerpo y el de los demás, descubriendo y desarrollando su potencial, en últimas, conocerse a sí mismo. Como técnica, “se nutre de los aportes de la neurofisiología, de la Eutonía (Gerda Alexander), Autoconciencia por el movimiento (M. Feldenkrais), propuestas que devienen de Thérèse Bertherat, Susana Kesselman, Bioenergética y diversas técnicas orientales como el Tai Chi.” (Cena, 2000).

De acuerdo con Kalmar y Gubbay (1985), la sensopercepción busca estimular la capacidad de observación creando imágenes específicas del propio cuerpo en su comunicación permanente con el medio. Adicionalmente profundiza sobre la afectividad para adquirir mayor sensibilidad, enriqueciendo no solo la actividad artística sino la vida. Implica estar atento de la postura, el tono muscular, la piel y los mensajes externos más no de la idealización que se tiene de la realidad. A través de la práctica, los sentidos pueden entrenarse, despertar algunas zonas ayudándose de elementos como el agua, pelotas de tenis, cañas de bambú, etc. Se le presta atención a un sentido a la vez para aprender y ser consciente de lo que usualmente pasa desapercibido. Dicho entrenamiento permite tener presente el cuerpo en todo momento y no solo cuando manifiesta algún dolor.

Un concepto importante dentro de la ejecución instrumental del músico es el de tono muscular, se describe como el nivel de contracción que conserva un músculo tanto en acción como en reposo y permite a la persona adaptarse y organizarse fisiológicamente. Kalmar y Gubbay (1985) aclaran que además de ser un estado muscular, es un reflejo de todo el conjunto sistémico que conforma al ser humano, pues responde a las experiencias en los distintos planos, físico, emocional, social, y racional. De esta manera, si se desea tener un buen tono muscular al tocar, debería prestársele atención al resto de elementos que están presentes en la vida del músico. Esta teoría invita a evitar mantener un tono bajo o excesivo en ciertas partes del cuerpo o en su totalidad y por el contrario estimular que sea flexible y se adapte a las necesidades.

Citando a Berdichvsky (1988), las autoras hacen énfasis en la importancia del movimiento pues afirman que es a partir de él que se puede crear. Es visto como algo más allá de lo mecánico, por medio de él y la sensopercepción se generan imágenes. Inicialmente son reproductivas, esto es que corresponden con la realidad propia y la reproducen tal cual se vive, a este proceso le denominan internalización. Luego están las imágenes productivas que se construyen a partir de las anteriores y brindan nuevos puntos de vista, aumentan la imaginación y transforman el mundo y la persona que las realiza. Proveen una propuesta donde el ser humano está en constante desarrollo, conociéndose y creándose.

“Este postulado que todavía escuchamos que dice que nacemos con condiciones, aptitudes naturales, talento para ser músico, bailarín, pintor, matemático o cirujano, no es exactamente así, sino que estas premisas se irán conformando, entrenando, desplegando y orientando como fruto de todos los aprendizajes, y actividades socialmente condicionadas que a su vez irán orientando la atención hacia posteriores aprendizajes según las posibilidades, motivación, necesidad y oportunidades que encontrará cada persona.” (Kalmar y Gubbay, 1985)

Respecto a la clasificación de las sensaciones, Luria (1987) propone tres: Interoceptivas que informan sobre las señales provenientes del interior del organismo para así reconocer necesidades básicas físicas, por ejemplo, saber que se tiene hambre; Propioceptivas, indican cómo se encuentra el cuerpo en el espacio, incluyendo la postura y la regulación de movimientos; finalmente las exteroceptivas se refieren a información que ofrecen los estímulos externos. Estas tres modalidades conforman el comportamiento consciente y permiten la elaboración del esquema corporal. Según Blanco (2009), dentro de la expresión corporal es un elemento frecuentemente usado y es entendido como una representación mental del cuerpo que posibilita relacionarse con el entorno y con las demás personas.

En este punto también es importante establecer la claridad entre corporalidad y corporeidad que en ocasiones suelen asumirse como sinónimos. Corporalidad según Ramón (2005), es ese conocimiento que llega a través de los sentidos y permite tener información inmediata del estado del cuerpo en reposo o movimiento, de los procesos internos, es decir estaría más relacionado con el componente biológico. Mientras que corporeidad es todo el complejo humano, que siente, piensa, se desarrolla, relaciona con otras personas y el medio, construyendo significados y dándole sentido a la vida. Es decir, implica integralidad porque es físico, mental, emocional, y cultural. Ambas entidades se relacionan e intercambian información conformando un cuerpo que va más allá de un organismo material y mecánico.

2.4.3. Inteligencia Emocional

Además de la sensopercepción, para esta investigación se hace relevante abordar el tema de la inteligencia emocional, ya que como se ha visto hasta ahora, no solo se abordará el aspecto físico dentro de la práctica musical instrumental, sino también el psicológico.

Este término se populariza cuando Daniel Goleman en 1995 lanza su libro *Inteligencia emocional*. Años después de que Howard Gardner expusiera en 1983 su libro sobre *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*, que hacía una fuerte crítica a los exámenes sobre coeficiente intelectual, ya que no explican en su totalidad la capacidad cognitiva. De manera que propone ocho diferentes inteligencias y aclara que una persona puede tener una más desarrollada que la otra, de manera que reconoce la diversidad de habilidades. Estas son:

- Inteligencia lingüística. Es la capacidad de utilizar el lenguaje de forma efectiva, manifestándose de diversas maneras. Puede ser escrito o verbal.
- Inteligencia musical. Habilidad para poder discriminar distintas formas musicales, transformándolas y pudiendo expresarlas. Poseen alta sensibilidad hacia el ritmo, el tono y el timbre.
- Inteligencia lógico-matemática. Permite resolver cálculos, ecuaciones matemáticas y poner en práctica una lógica.
- Inteligencia corporal cinestésica. Habilidad para expresar ideas y sentimientos con el cuerpo y el movimiento. Tiene que ver con la expresión corporal.
- Inteligencia espacial. Es la capacidad para percibir el entorno visual y espacial para transformarlo.

- Inteligencia intrapersonal. Es la capacidad para comprenderse a sí mismo, sus sentimientos, motivaciones. Algunos afirman que, si no está bien desarrollada, difícilmente podrá desarrollarse la interpersonal.
- Inteligencia interpersonal. Es la capacidad para relacionarse con los demás, tomando como la empatía y la interacción social, es decir se reconoce el sentir del otro y se le respeta.
- Inteligencia naturalista. Habilidad para observar y estudiar los factores que componen la naturaleza. Todo lo relacionado con la rama de la biología.

Desde esta perspectiva, han surgido teorías de aprendizaje como el modelo VAK (visual, auditivo, kinestésico) mencionado por Reyes et al. (2017), en las que se determina qué inteligencia se encuentra más desarrollada en el estudiante, con el fin de potencializar su proceso. Así, puede decirse que a pesar de que la música está relacionada con el sonido y por ende se tiende a pensar que para el estudio del instrumento musical lo que más debería primar son las habilidades auditivas, no puede desconocerse que algunos estudiantes quizá aprenden mejor a través del movimiento, lo visual, lo lógico o a través de todas ellas.

Por otro lado, y continuando con el tema de inteligencia emocional, algunos investigadores afirman que esta última, es una unión entre la intrapersonal y la interpersonal propuesta por Gardner (1983). Pues implican gestión emocional, esto es manejar las emociones de forma apropiada. Involucra tomar consciencia de ellas, saberlas afrontar cuando se presenten y poder generar emociones agradables. Según Goleman (1995) observarse a sí mismo permite tomar conciencia de forma imparcial respecto a los sentimientos apasionados. Esa toma de conciencia implica una atención introspectiva de la propia experiencia.

Existen cinco aspectos clave según Goleman (1995) para desarrollar la inteligencia emocional: Primero se deben conocer las propias emociones mientras están ocurriendo, esto puede realizarse a través de la denominación verbal. Segundo se debe aprender a manejar las emociones que como ya se mencionó requiere la conciencia de sí mismo. Tercero, por medio de la propia motivación se pueden organizar las emociones para redirigirlas a un objetivo particular. Cuarto es importante

reconocer las emociones en los demás, es decir cultivar la empatía y quinto saber manejar las emociones de los demás, pues pueden afectarnos.

Nuevamente puede apreciarse un vínculo entre estos postulados y la práctica del Mindfulness, esta última cuenta con las estrategias y postulados para desarrollar inteligencia emocional, aspecto vital en la formación del maestro de música.

3. Marco Metodológico

El presente proyecto se inscribe bajo la línea de investigación en educación musical de la Licenciatura en Música, dentro de la modalidad monografía, ya que dimensiona una estrategia alternativa al enfoque clásico del aprendizaje, permitiendo renovar el hacer musical y sus metodologías. Su enfoque investigativo es mixto (cualitativo y cuantitativo) y el tipo es investigación acción educativa.

3.1. Enfoque Investigativo

Desde el siglo XX, el área de la investigación ha determinado dos enfoques principales, el cuantitativo y el cualitativo. Ya en el siglo XXI se ha venido contemplado la idea de un enfoque mixto que integre ambos, puesto que hay disciplinas que así lo requieren. Para el presente trabajo se tomarán como base los planteamientos del enfoque mixto, pero principalmente del cualitativo, ya que, si bien se realizó una encuesta a una parte de la población de estudiantes de la universidad, donde algunos ítems fueron evaluados numéricamente, es el enfoque cualitativo el cual va a tener mayor peso a lo largo de toda la investigación.

El enfoque cualitativo es muy utilizado en el campo de las ciencias sociales. Dicen Vidich y Lyman (2000) que probablemente tiene su origen en el siglo XVI con la etnografía, la cual analizaba a los pueblos primitivos. Según Otero (2018), el enfoque cualitativo es inductivo, es decir, parte de unas premisas para llegar a una conclusión. Su objetivo principal es describir las

cualidades de un fenómeno o situación de carácter humano, estudiando la realidad en el contexto tal cual se presenta. A diferencia de la cuantitativa, la recolección de datos no requiere medición numérica y tampoco busca probar hipótesis, sino por el contrario busca generarlas. Todas las características antes mencionadas otorgan un carácter flexible y recursivo a este enfoque que evoluciona conforme avanza.

Para analizar a los sujetos, el investigador deja de lado los prejuicios y creencias, ya que deben recogerse los puntos de vista de los participantes, lo que también permite descubrir elementos que quizá no se habían previsto. En algunas ocasiones al estar su punto de vista inmerso, se producen tres realidades, la de los participantes, la del investigador y la que se genera con la interacción de ambos. Por lo tanto, quien indaga debe ser un sujeto que sea capaz de interpretar los hechos y entender las variables inmersas en el proceso, sin dejar de lado el contexto donde ocurren, generando una teoría coherente. Para ello se vale de distintas herramientas como “la observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida, interacción e introspección con grupos o comunidades.” (Otero, 2018)

Tomando como base las premisas anteriores, esta investigación se considera de orden mixto ya que, el estudio del fenómeno parte de una indagación a la población, donde la perspectiva previa y posterior de los participantes respecto a lo vivenciado en los talleres, se convierte en insumo para el desarrollo de la estrategia metodológica. Adicionalmente se está incluyendo una encuesta sobre conocimientos, actitudes y prácticas (CAP), donde los estudiantes deben ponderar de 1 a 5 (5 calificación más alta) qué tan identificados se sienten con las afirmaciones o preguntas. El presente proyecto es un proceso inductivo, interpretativo y de interacción constante, donde al momento final, se actúa con el fin de propiciar una reflexión crítica entre los participantes, produciendo cambios en sus hábitos de estudio y autopercepción. Adicionalmente contrasta y unifica la teoría de dos prácticas de distintas disciplinas: el Mindfulness y el estudio del instrumento musical, lo cual le otorga un carácter interdisciplinar. Es de naturaleza subjetiva, pues adicional a la visión de los participantes, está la del investigador, de modo que los hallazgos no pueden tomarse para elaborar generalizaciones.

3.2. Tipo de Investigación

Kurt Lewin es mencionado por Berrocal (2011) como el creador del término investigación acción educativa. Este psicólogo, implementó un método compuesto de cuatro fases: planificación, actuación, observación y reflexión, con el cuál intervenía los problemas sociales. Más adelante, el pedagogo Stenhouse y el historiador John Elliot referidos por Berrocal (2011) serían quienes integraran este concepto a sus teorías sobre la enseñanza en el aula y el profesor como investigador. De esta manera la investigación actúa directamente sobre tres dimensiones: la política, repercutiendo en la sociedad a través de la educación; la profesional, pues se enriquecen los saberes con la práctica de la enseñanza y la personal, ya que los sujetos se nutren de las vivencias, lo que desarrolla su autoconocimiento.

Varios autores coinciden en que este tipo de investigación busca reformar de manera positiva las prácticas educativas, a través de su comprensión y análisis crítico, idealmente en colaboración conjunta de los participantes. Las teorías que surgen de la práctica son puestas nuevamente a prueba dentro del mismo contexto, por lo que las investigaciones de este tipo son situacionales, sin embargo, no quedan vetadas de ser trasladadas a contextos diferentes. Este tipo de investigación se forja como alternativa a los modelos tradicionales, pues no solo transforma las prácticas de los profesores, sino que trasciende a la esfera de lo social de forma colectiva, cambia los roles de maestro y estudiante.

De acuerdo con las fases mencionadas anteriormente, Colás y Buendía (1994) proponen la siguiente secuencia:



Figura 3. Fases investigación acción educativa. Colás y Buendía (1994)

Berrocal (2011) hace hincapié en el hecho de que por ser una investigación donde los individuos son seres humanos, es importante tener en cuenta que el tratamiento de los datos debe manejarse con especial cuidado, ya que puede afectarlos. Por lo tanto, el acceso a la información, la interpretación y el uso público de la misma, debe regularse dentro de la ética profesional.

El presente proyecto es de tipo investigación acción educativa, ya que los procesos de aprendizaje se transforman a través del carácter activo que se les otorga a los sujetos dentro de su formación profesional y personal. A lo largo de toda la investigación se tienen en cuenta las necesidades, actitudes, características y contexto de los individuos. Adicionalmente el análisis de las prácticas musicales existentes se nutre de los conocimientos propios de la teoría y se retroalimenta constantemente con las nuevas prácticas y conceptos que surgen poco a poco en el trabajo de campo. Se constituye como una investigación que busca la mejora de los hábitos de estudio de los músicos instrumentistas y de su percepción como músico, brindándole mayor seguridad a la hora de interpretar el instrumento.

Según Hernández (2006), “Si bien el qué, el por qué y el para qué pueden ser delimitados en un proyecto de investigación-acción, el cómo lo está sólo en sus contornos generales, porque las formas de acción se configuran como parte de un proceso dinámico en el que cada meta alcanzada contribuye en la definición de los pasos subsiguientes”. De este modo, el presente proyecto plantea una planeación general de los talleres antes de su ejecución, sin embargo, conforme van avanzando las sesiones, podrían realizarse cambios dependiendo de la reacción de los sujetos investigados, sus comentarios y las necesidades observadas.

3.3. Población

Según López (2004), está definida como un conjunto de personas que comparten una característica en común y de los cuales se desea conocer algo para la investigación, mientras que la muestra es una parte representativa de dicho grupo. Debido a la pandemia por el virus COVID 19, para esta investigación, la convocatoria se realizó de forma virtual, con el fin, de invitar estudiantes activos de la Licenciatura de música que sintieran presentar inconvenientes de concentración, ansiedad o estrés a la hora de estudiar su instrumento, a su vez estuvieran interesados en la temática y desearan participar en la investigación, la cual integraría el Mindfulness en su práctica diaria.

De esta manera, mostraron interés cinco estudiantes de últimos semestres descritos a continuación:

Participante	Instrumento	Género	Edad	Semestre
1	Violonchelo	Femenino	23	IX
2	Clarinete	Masculino	20	VIII
3	Trompeta	Masculino	24	X
4	Trompeta	Masculino	26	X
5	Clarinete	Femenino	28	X

En la encuesta CAP, participaron 130 estudiantes activos de la Licenciatura en música de los siguientes semestres e instrumentos:

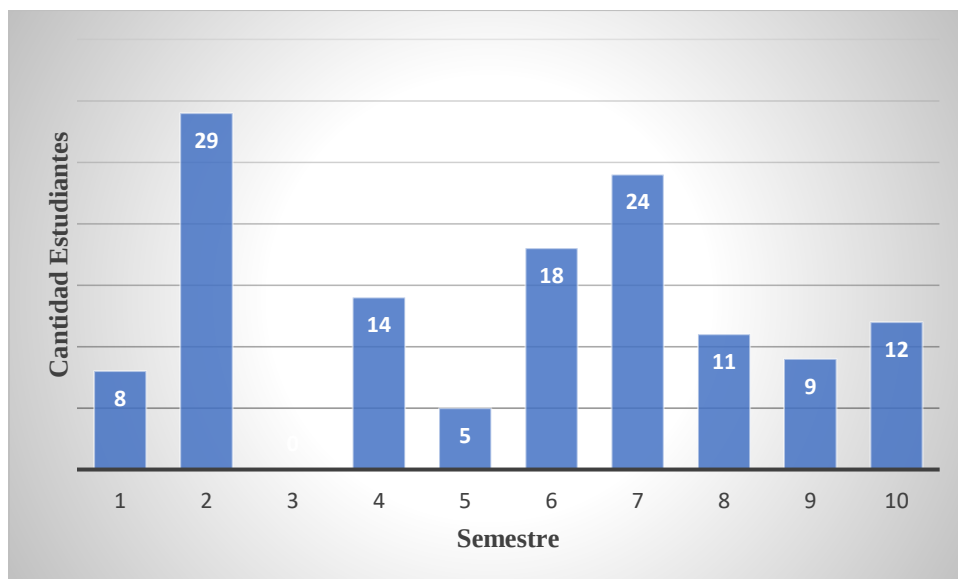


Figura 4. Número estudiantes por semestre

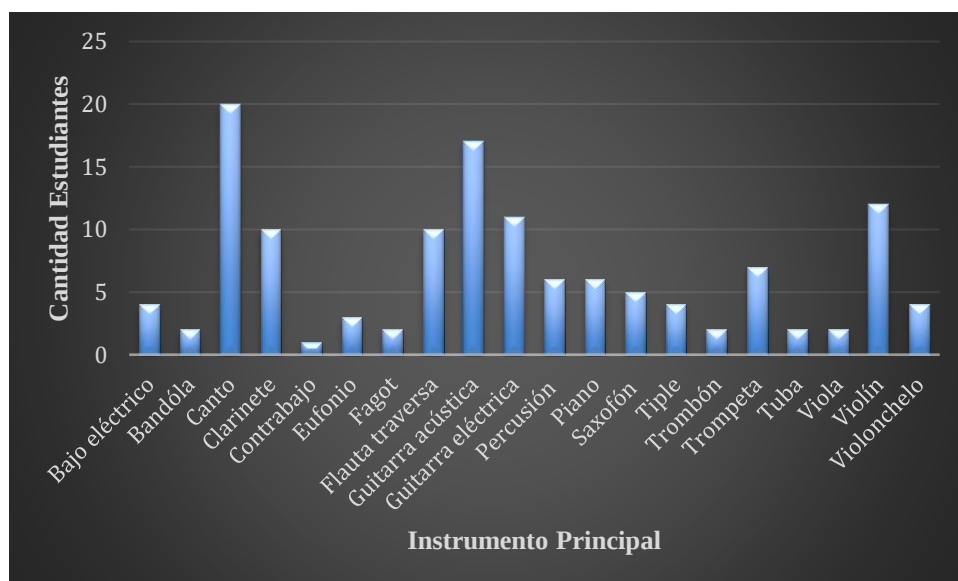


Figura 5. Número estudiantes por instrumento musical

Como se aprecia en las imágenes, no fue posible recolectar datos de estudiantes de tercer semestre, sin embargo, del resto hay una cantidad apropiada para establecer contrastes entre la información suministrada. Adicionalmente, cabe mencionar que la proporción en canto y guitarra se atribuye a que la mayoría de estudiantes dentro de la Licenciatura tienen como principal dichos instrumentos.

3.4. Herramientas de indagación y recolección de datos

Dentro de las herramientas utilizadas en esta investigación se encuentran: La observación no participante, entrevistas semiestructuradas, encuestas, observación participante, bitácoras y diario de campo. Las dos primeras fueron realizadas a través de encuentros sincrónicos con cinco participantes voluntarios y los datos obtenidos fueron registrados en un diario de campo; una de las encuesta se realizó a través de un formato de Google dirigido a todos los estudiantes activos de la Licenciatura en música de la Universidad Pedagógica Nacional; la observación participante se llevó a cabo durante las ocho sesiones, registrando los datos igualmente en un diario de campo; a partir de la sesión cinco, finalmente como instrumento de valoración se tuvo en cuenta las bitácoras diligenciadas por los estudiantes a partir de la sesión cinco; adicionalmente al terminar el ciclo de talleres, se aplicó una encuesta de percepción ,elaborada con preguntas abiertas.

Según Campos & Lule (2012), la observación “representa una de las formas más sistematizadas y lógicas para el registro visual y verificable de lo que se pretende conocer, consiste en utilizar los sentidos ya sea para describir, analizar, o explicar desde una perspectiva científica, válida y confiable algún hecho, objeto o fenómeno”. En este caso, las primeras se realizaron de forma externa y estructurada, ya que la investigadora poseía una postura pasiva y no participativa, es decir no intervino dentro de los hechos observados y, por lo tanto, solo fue espectadora; adicionalmente buscó hacer una descripción sistemática de los fenómenos observados teniendo conocimiento de los elementos que se iban a investigar. Más adelante al desarrollar los talleres, la observación fue participante, ya que esta vez, la investigadora hacía parte del fenómeno observado e intervenía realizando los ejercicios, dando indicaciones y haciendo comentarios que veía pertinentes.

Por otra parte, la entrevista semiestructurada, una técnica empleada en las investigaciones cualitativas, es un dialogo que se establece entre dos o más personas, con un fin distinto al de simplemente conversar; a diferencia de la entrevista estructurada, es más flexible “parte de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados, su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos” (Díaz et al, 2013). Para la presente investigación se realizaron preguntas abiertas y cerradas, sin embargo, en aquellas donde se presentaron opciones para que el estudiante

seleccionara, siempre se brindó la posibilidad de ampliar su respuesta expresando su punto de vista de manera abierta.

Los datos recogidos se registraron en un diario de campo; un instrumento complementario de recolección de información que va más allá de un cuaderno de anotaciones, pues se sistematizan las experiencias para proceder a analizar los resultados. En este proyecto, a partir de la consulta de antecedentes y la experiencia de la investigadora como estudiante activa de la universidad, se seleccionaron ciertos ítems que fueron sistematizados en una tabla para ser diligenciados durante las primeras observaciones, según correspondiera, sin embargo, los aspectos adicionales que quedaban por fuera de la tabla, pero que podrían ser relevantes para la investigación fueron registrados a través de un documento de Word que hizo la función de cuaderno de anotaciones. (Ver anexo 7.4).

Adicionalmente se organizaron las respuestas de las entrevistas en un cuadro, para que fuera más sencillo tener una perspectiva general y poder contrastar las respuestas. En la parte inferior se agregaron los comentarios adicionales pertinentes de los participantes, junto con los comentarios de la investigadora para cada estudiante, finalmente una zona de reflexión donde se apuntaron conclusiones generales tanto de las observaciones como de las entrevistas, al igual que preguntas que iban surgiendo. (Ver anexo 7.1). Por otro lado, para las observaciones participantes, fueron sistematizados en el diario de campo, los aspectos que veía el investigador, los comentarios de los participantes y una zona de reflexión, que eran diligenciados al finalizar cada una de las sesiones. (Ver anexo 7.2)

La encuesta según Alvira (2011), es un mecanismo por el cual se recoge información de una muestra de personas, para luego a partir de las respuestas, sacar hipótesis o conclusiones sobre un tema, puede ser de tipo cualitativo o cuantitativo. En este caso, la encuesta aplicada solo a los participantes al finalizar los talleres fue de tipo cualitativo, ya que era necesario brindar preguntas abiertas con el fin de obtener una perspectiva mucho más amplia de su experiencia. Por su parte, la encuesta dirigida a todos los estudiantes de la UPN tiende a ser de orden cuantitativo, pues en la mayoría de las preguntas, se brindaron opciones para que los participantes seleccionaran y solo dos preguntas incluyeron un espacio para ampliar la respuesta. La encuesta brinda un panorama un

poco más detallado de las prácticas, actitudes y conocimientos que poseen los estudiantes activos de la Licenciatura en música de la Universidad Pedagógica Nacional de distintos semestres. Está basada en el modelo de encuesta CAP:

“La encuesta de Conocimientos, Actitudes y Prácticas es una herramienta de análisis de comportamiento, un estudio cuantitativo y cualitativo de poblaciones específicas que reúne información sobre lo que la gente sabe, cómo se siente y cómo se comporta frente a un determinado tema. Por medio de éstas se puede recopilar datos valiosos que pueden servir para fortalecer la planificación y el diseño de programas, la incidencia, la movilización, el análisis y la evaluación del impacto de una acción, o bien para echar luz sobre una situación en la que se encuentra determinado grupo social.” (Save the Children, 2012)

Tanto los ítems del cuadro de observaciones como las preguntas de la encuesta buscaban indagar principalmente respecto a los conocimientos que poseen los estudiantes de la universidad, frente al uso de estrategias de control de la ansiedad y el enfrentamiento a la frustración; conocer si cuenta con una rutina de preparación física y mental para el estudio de instrumento; saber qué sensaciones, miedos y necesidades presentan con el estudio de instrumento y qué técnicas de estudio aplican y cómo las aplican a su instrumento.

Finalmente, la bitácora es un recurso muy utilizado en las investigaciones de tipo cualitativo, ya que permite organizar mejor la información, registrar no solo contenido sino cuestiones de interés, fortalezas, debilidades y además permite recordar experiencias. Paredes (2019) comenta que: “La bitácora permite trabajar con total libertad de expresión, en ella se puede sintetizar, inferir y reflexionar de un tema trabajado. Este cuaderno de bitácora le sirve al docente como pilar de las sesiones prácticas y teóricas de cualquier área”. En este proyecto fungió como instrumento de valoración para indagar sobre los siguientes aspectos al finalizar cada sesión: Pensamientos y emociones; conceptos construidos; reflexión para su vida musical.

3.5. Ruta metodológica

Se define como la secuencia de pasos que permitirán alcanzar el objetivo planteado en la investigación, también es conocida como plan de acción. Existen distintas formas de establecerlo y esto depende del proyecto de investigación, sin embargo, Reyna (2020), brinda algunas nociones básicas que debería tener y se adaptan a este proyecto. El primer paso es definir las actividades necesarias para ejecutar el proyecto, esto incluye trazar objetivos, establecer los recursos y el porqué, adicionalmente, tener presente que un buen plan de acción debe estar preparado para adaptarse al cambio. En segundo lugar, se debe determinar el momento en que se llevarán a cabo dichas tareas y quienes las ejecutarán. Tercero, se realiza un análisis de resultados para identificar errores o reevaluar decisiones, así se puede trazar una nueva ruta de ser necesario, optimizando costos y tiempo. Finalmente se evalúa la estrategia y se realizan correcciones, identificando si el plan puede replicarse y qué posibilidades tiene de ser impulsado.

De este modo, luego de realizar un árbol del problema, con causas y consecuencias, de consultar antecedentes y establecer objetivos y justificación, para el presente proyecto se definieron cuatro etapas: Diagnóstico de la muestra poblacional; Estudio y apropiación del tema; Diseño y aplicación de la propuesta; Valoración de resultados e impacto.

A continuación, se describirán brevemente para dar un panorama general de la ruta metodológica. En el capítulo siguiente (numeral 4) se encuentran descritas detalladamente con sus correspondientes resultados, análisis y fuentes bibliográficas.

Etapas 1. Diagnóstico

Objetivo: Indagar sobre conocimientos, actitudes y prácticas que poseen los estudiantes de la UPN, con el fin de evidenciar estados de autopercepción, concentración, estrés o ansiedad, rutinas y métodos de estudio durante la práctica instrumental.

Metodología: Realización de observaciones no participativas, elaboración y aplicación de entrevistas semiestructuradas y encuestas CAP.

Etapla 2. Estudio y apropiación de la práctica

Objetivo: Estudiar y apropiar la práctica del Mindfulness, permitiendo orientarla y aplicarla a actividades cotidianas y posteriormente a las rutinas de estudio musical instrumental individual.

Metodología: Consulta de distintas fuentes confiables sobre la temática, ampliando los conocimientos previos. Práctica de ejercicios y cursos gratuitos sobre Mindfulness (ver numeral 4.2). Aplicación a la rutina de estudio personal del instrumento.

Etapla 3. Diseño y aplicación de la propuesta

Objetivo: Diseñar un ciclo de talleres, estructurado con las técnicas empleadas en el Mindfulness y su adaptación al estudio del instrumento, aplicándolo a los participantes voluntarios.

Metodología: Presentación del proyecto a los participantes. Selección de ejercicios aptos para nivel principiante. Estructuración y organización de los talleres; Aplicación a la muestra poblacional, observación participante.

A continuación, los nombres de cada sesión:

• Sesión 0: Introducción al proyecto.
• Sesión 1: Mindfulness. Primeros pasos.
• Sesión 2: Mindfulness. Mente, cuerpo y espíritu.
• Sesión 3: Mindfulness. Ecuanimidad y Fortaleza.
• Sesión 4: Mindfulness. Autocompasión.
• Sesión 5: Mindfulness. Aproximación a la práctica musical instrumental
• Sesión 6: Mindfulness. Gestión de pensamientos y emociones con el instrumento musical.
• Sesión 7: Mindfulness. Ejercitación mental
• Sesión 8: Mindfulness. Consciencia Pura.

Etapas 4. Valoración de resultados e impacto

Objetivo: Establecer los alcances del proceso formativo, con el fin de extraer fortalezas y debilidades del proceso y proporcionar recomendaciones para la práctica.

Metodología: Registro de observaciones y comentarios en diario de campo. Planteamiento de bitácora para ser diligenciada por los estudiantes. Proponer última sesión como trabajo autónomo observable. Aplicación de encuesta de percepción.

Cronograma

Nombre y número de sesión	Fecha
Sesión 0: Introducción al proyecto.	21 diciembre 2020 - 8:00 AM
Sesión 1: Mindfulness. Primeros pasos.	23 enero 2021 – 8:00 PM
Sesión 2: Mindfulness. Mente, cuerpo y espíritu.	31 enero 2021 – 9: 00 AM
Sesión 3: Mindfulness. Ecuanimidad y Fortaleza.	07 febrero 2021 – 8:00 AM
Sesión 4: Mindfulness. Autocompasión.	14 febrero 2021 – 9:00 AM
Sesión 5: Mindfulness. Aproximación a la práctica musical instrumental	21 febrero 2021 – 10:00 AM
Sesión 6: Mindfulness. Gestión de pensamientos y emociones con el instrumento musical.	01 marzo 2021 10:30 AM
Sesión 7: Mindfulness. Ejercitación mental	09 marzo 2021 10:00 AM
Sesión 8: Mindfulness. Consciencia Pura.	14 marzo 2021 10:00 AM

4. Desarrollo

4.1. Metodología, resultados y análisis del diagnóstico

Las observaciones fueron realizadas de forma individual entre octubre y diciembre del 2020 (ver anexo 7.1). Se realizaron tres encuentros de manera virtual a través de la plataforma Microsoft Teams, cada uno con quince días de diferencia. Al finalizar cada una de las observaciones, se realizaba la entrevista semiestructurada. Todos los resultados y comentarios se iban diligenciando en el diario de campo descrito anteriormente y en el cuaderno de anotaciones. Las sesiones fueron grabadas con previo consentimiento informado.

Los ítems seleccionados para ser observados con mayor detenimiento fueron los siguientes.

De la categoría prácticas:

- Realiza calentamiento y estiramiento corporal antes de iniciar su práctica instrumental.
- Realiza calentamiento con el instrumento
- Realiza pausas activas durante la práctica
- Realiza estiramiento después de la práctica
- Realiza algún ejercicio de respiración
- Se observa que organiza el lugar
- Tiene listos todos sus implementos (partituras, metrónomo, herramientas, etc.)
- Muestra y mantiene una adecuada postura durante la práctica
- Durante su práctica está pendiente del celular, lo usa para actividades que no están relacionados con la práctica.
- Se percibe que inicia con entusiasmo y motivación su práctica instrumental

De la categoría actitudes:

- Durante su práctica se escucha que se automotiva
- Si encuentra en la partitura o en la práctica alguna dificultad es razón para desmotivarse

- Se muestra tenso, estresado durante la práctica
- Se muestra angustiado, nervioso o inseguro
- Se desconcentra fácilmente
- Al finalizar el encuentro se ve cansado

De la categoría conocimientos:

- Se vieron distintas alternativas de estudio a la hora de abordar la obra o los ejercicios
- Se nota que conoce el repertorio que está interpretando o los ejercicios que está realizando.
- Muestra que tiene conocimiento sobre cómo interpretar el instrumento
- Cuenta con algún mecanismo saludable para gestionar sus emociones dentro de la práctica

Por otro lado, si bien, las primeras preguntas de las entrevistas semiestructuradas eran las mismas en cada encuentro, pues se pretendía confirmar ciertos comportamientos y respuestas de los estudiantes, el resto de preguntas fueron diferentes, esto con el fin de ahondar en distintos aspectos que dieran un amplio panorama de los conocimientos, actitudes y prácticas de los estudiantes, conociendo sus diferentes puntos de vista en diferentes escenarios de la práctica musical, como la clase de instrumento, recitales y estudio individual. Se realizó de esta manera también para no sobresaturar al estudiante en una sola intervención con todas las preguntas. (Ver anexo 7.1).

Por su parte, la encuesta CAP fue diligenciada entre diciembre del 2020 y marzo del 2021. Buscaba conocer la perspectiva de todo el estudiantado de la Licenciatura. A pesar de que se extendió la comunicación a través de maestros y estudiantes, solo 130 estudiantes diligenciaron el formulario. No obstante, es una muestra significativa que da cuenta del sentir de gran parte de los estudiantes. Adicionalmente a lo mencionado en el apartado de herramientas de indagación, la encuesta también pretendía obtener algunas generalidades a partir de la opinión que tienen los estudiantes, respecto a sus clases de instrumento y la enseñanza dentro de la universidad. El primer paso fue diseñar las preguntas, después someterlas a revisión para ver cuáles eran realmente pertinentes para el proyecto, algunas que estaban enfocadas hacia la misma idea se unieron,

finalmente se organizaron de tal manera que la cantidad de preguntas sobre conocimientos, actitudes y prácticas fueran relativamente equitativas, dando un total de 22 preguntas.

Algunos resultados relevantes de la encuesta se encuentran a continuación, para ver detalladamente la encuesta diríjase al Anexo 7.3:

A continuación encontrará unas preguntas, por favor responderlas sincera y responsablemente, teniendo en cuenta que solo hacen referencia a la práctica musical del instrumento principal dentro de su proceso en la universidad. Agradezco de antemano su colaboración.

Responda las siguientes preguntas seleccionando de 1 a 5, donde 5 es bastante y 1 nada.

Figura 6. Indicaciones encuesta CAP

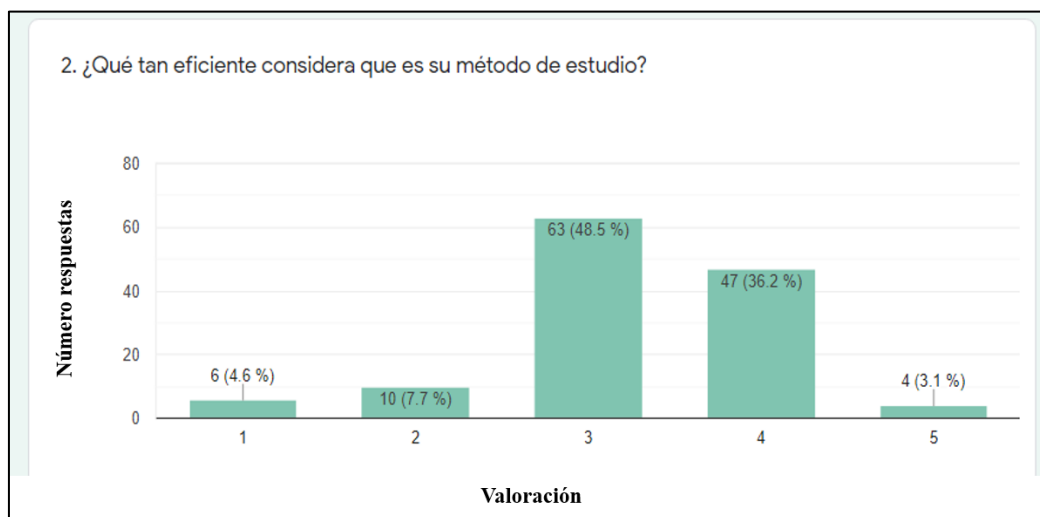


Figura 7. Eficiencia método de estudio. Encuesta CAP

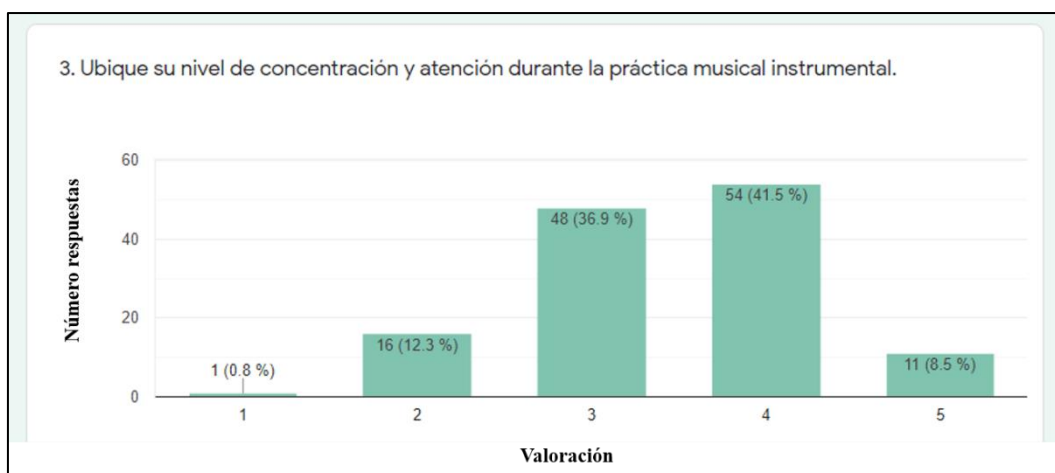


Figura 8. Nivel de concentración. Encuesta CAP

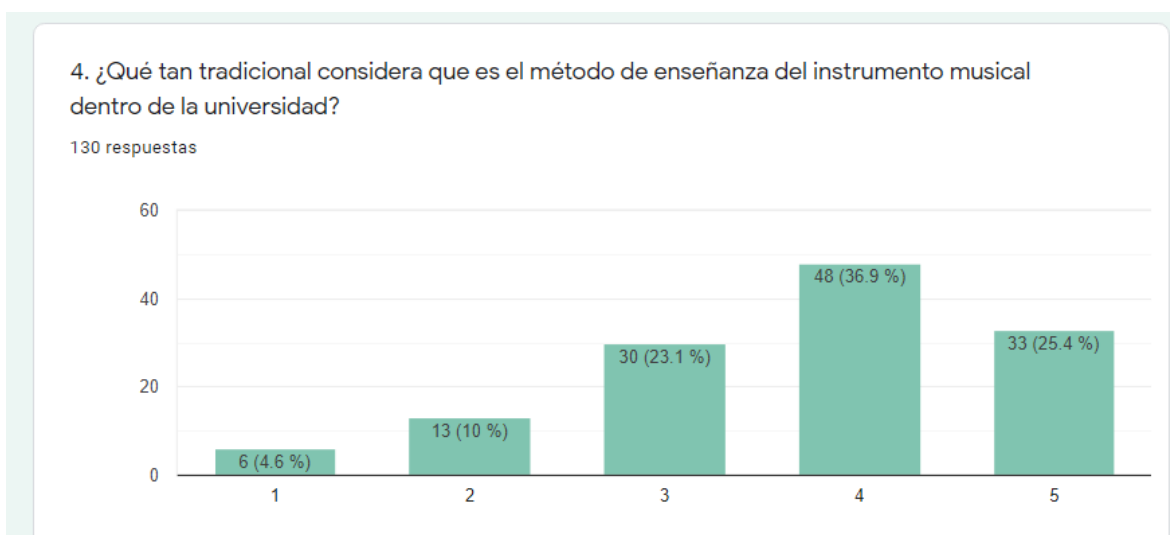


Figura 9. Perspectiva método tradicional. Encuesta CAP

7. Según Nemours (2013) La ansiedad puede describirse como una sensación de peligro o amenaza, que genera inquietud, nerviosismo, preocupación, temor o pánico por lo que puede ocurrir en un futuro. En algunas ocasiones puede llegar a impedir que la persona de lo mejor de sí y se sienta abrumada, cohibida e incapaz de hacer lo que necesita. ¿qué tan identificado se ha sentido con dicha situación cuando ha interpretado su instrumento musical?

130 respuestas

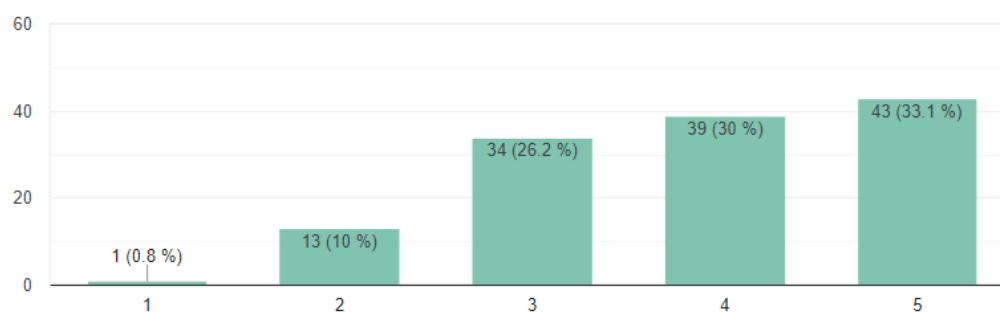


Figura 10. Ansiedad con el instrumento. Encuesta CAP

8. Según su criterio ¿Qué tanto considera necesario trabajar en el conocimiento de sí mismo?

130 respuestas

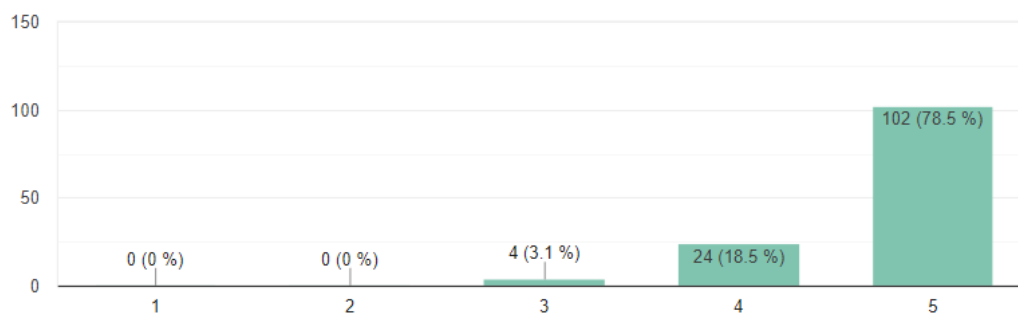


Figura 11. Autoconocimiento. Encuesta CAP



Figura 12. Desmotivación y frustración. Encuesta CAP

Los resultados muestran que hay una necesidad de los estudiantes por trabajar en el conocimiento de sí mismos. Gran parte de la población se siente identificada con el tema de la ansiedad, lo cual resulta preocupante. Si bien la mayoría de la población considera que su concentración es buena dentro de la práctica instrumental, hay un porcentaje considerable que la percibe como regular, adicionalmente sienten que su método de estudio no es del todo eficaz.

La mayoría de la población realiza calentamiento y estiramiento en su práctica instrumental, sin embargo, sorprende que un cuarto de la población encuestada respondió negativamente, siendo que esto debería ser un hábito imprescindible en el estudio del instrumento para evitar lesiones. Adicionalmente, A pesar de que el 98% de la población considera que la respiración es un elemento importante dentro de la práctica instrumental musical, solo el 53% maneja ejercicios de este tipo en su práctica. Se tiende a pensar que solo los instrumentistas de viento necesitan trabajar dichos aspectos, sin embargo, se ha demostrado que la respiración en otro tipo de instrumentistas mejora el fraseo y la interpretación musical. De acuerdo con los resultados, muy pocos estudiantes realizan una preparación mental antes de estudiar su instrumento, y la mayoría desconoce el tema del Mindfulness, lo cual ratifica la relevancia de este proyecto.

En cuanto a las clases de instrumento musical principal, una porción considerable (76.2%) se siente desmotivado o frustrado luego de salir de ellas. El 64% considera que debería replantearse la manera en que se enseña instrumento dentro de la Universidad, algunas de las razones brindadas

por los estudiantes, que dan pie a reflexionar y son pertinentes para este proyecto se mencionan a continuación:

“A veces los maestros piensan que igual a ellos, nosotros nacimos prodigiosos o algo por el estilo y no a todos se nos facilita de la misma manera la interpretación del instrumento, además, pocas se veces se interesan por el mantener el gusto por el instrumento, a veces pareciera que buscan frustrar” [...] “Algunos profesores se enfocan solo en su experiencia en el instrumento y en los gustos y costumbres de la cultura y se olvidan de los gustos, sueños y deseos del estudiante.” [...] “Pienso que, aunque las técnicas de estudio impartidas son eficientes, falta aún enfocar y ahondar más en la parte de la pedagogía musical del instrumento” [...] “Porque muchas veces la manera de enseñar del maestro genera conflictos internos en el estudiante que lo ponen en una situación de frustración” [...] “Creo que puede ser más articulado entre teoría y práctica, además abordar la pedagogía y la reflexión sobre el proceso de aprendizaje teniendo en cuenta también la formación del individuo en su inteligencia emocional y salud mental.” [...] “Porque las enfermedades o dificultades mentales actualmente son más influyentes en el estudio del instrumento, debería ser un espacio general, no solo en instrumento principal” [...] “Actualmente mi situación emocional ha sido complicada, eso ha influido en mi forma de hacer muchas cosas, a veces me falta motivación, y por esta razón decidí dejar de tocar el instrumento por un tiempo, para sanar, y estar bien cuando lo toque. En mi caso necesito herramientas para seguir adelante.” (Comentarios de estudiantes en encuesta CAP. Ver anexo 7.3)

Cabe aclarar que algunas respuestas fueron positivas, dichos estudiantes están satisfechos y contentos con sus maestros y metodologías. Algunas razones son ya de tipo institucional, curricular o por la situación de la pandemia:

“En el caso de la catedra a la que pertenezco, siento que el maestro ha sido muy acertado en su metodología de trabajo.” [...] “Considero que mi maestro en particular ha desarrollado un buen plan de trabajo, eficiente y completo y sobre todo acorde a la necesidad de cada uno.” [...] “En lo personal, mis clases de instrumento principal han sido

bastante amenas y mi maestro muy abierto a las ideas y flexible en su metodología.” [...] “Bueno, hablo de lo virtual, siento que es incómoda una clase de instrumento agotadora, si fuese presencial creo que sería increíble pero virtualmente es muy agotadora creo que tanto para el maestro como para nosotros los estudiantes.” (Comentarios de estudiantes en encuesta CAP. Ver anexo 7.3)

Casi la mitad de la población (46.9%) considera que la pandemia ha afectado de manera negativa su práctica instrumental. Respecto al tema de la actitud y autopercepción de la población encuestada, los resultados muestran que a pesar de que un 46.9% se siente cansado después de tocar el instrumento, el 63% manifiesta que se siente motivado. Dentro de su práctica cuando no les sale un pasaje musical, la mitad de la población se siente frustrada y el 26,9% presenta enojo o desconcierto. No obstante, gran parte los estudiantes dicen que se sienten muy bien al tocar su instrumento, pero solo el 43.2 % se percibe a sí mismo como buen músico, el resto se califica por debajo de 3 puntos.

En términos generales, a partir de los datos obtenidos de las observaciones y las entrevistas a los cinco estudiantes voluntarios, se puede deducir que los aspectos más importantes para trabajar durante el ciclo de talleres son: brindar alternativas para calentamiento corporal e instrumental, estiramiento, pausas activas, gestión emocional, autoconfianza, autoestima, consciencia del espacio y del cuerpo.

4.2. Apropiación, diseño y aplicación de la propuesta

A pesar de que la investigadora ya había realizado una aproximación a algunos conceptos y ejercicios básicos de Mindfulness, se consideró necesario profundizar con más detenimiento la teoría y la práctica; de manera que pudiera ser apropiada e incorporada a su rutina personal de estudio musical instrumental, para así, poderla ajustar y aplicar de forma más responsable en los talleres. Para ello, se consultaron distintos autores a través de artículos, libros y páginas web, entre las que cabe destacar: los libros y recursos electrónicos de Jon Kabat Zinn; El curso gratuito *Palouse Mindfulness. Programa de reducción de estrés basado en Mindfulness* de Dave Potter (2020); *El camino del Mindfulness* de John Teasdale, Mark Williams y Zindel Segal (2015); El

programa gratuito *Introducción a la atención plena* de Mindful Science (2020); Las prácticas guiadas de Fernando A. de Torrijos (2020); los aportes de Nhat Hanh (2013); y algunos ejercicios de Alidina y Marshall (2018)

Para la integración de la práctica del Mindfulness con la práctica instrumental, adicionalmente a las referencias mencionadas anteriormente, se tuvieron en cuenta algunos ejercicios de los libros *Entrenamiento mental para músicos* de Rafael García (2018); *El cuerpo del músico* de Roset y Odam (2010); Los apartados de Hatha Yoga del libro *Yoga Inbound. Un viaje hacia la trascendencia* de Diego Rivas (2011); *Yoga Inbound. Un encuentro con la luz del ser* de Kripa Rama Das y Miguel González (2014); *Creciendo con Mindfulness en casa y en la escuela* de Mariló Gascón (2017); meditaciones Mindfulness de aceptación compasiva y algunos ejercicios de respiración, calentamiento y estiramiento de la asesora de este proyecto, la maestra Luz Ángela Gómez Remolina.

Una vez apropiada la teoría y práctica del Mindfulness e identificadas las necesidades y aspectos a trabajar que surgieron de la etapa de diagnóstico. Se realizó un primer encuentro con los participantes, a modo de motivación e introducción al proyecto. Posteriormente, se diseñó el plan de talleres siguiendo la ruta metodológica y los programas de algunos materiales consultados. Estos fueron organizados en dos unidades didácticas, cada una de cuatro sesiones, es decir un total de ocho sesiones. Se realizó un encuentro por semana con trabajo autónomo durante la misma. Debido a que ninguno de los participantes tenía conocimiento de la práctica, la primera unidad se estructuró con ejercicios básicos de Mindfulness que fueron avanzando de manera secuencial, con el fin de llegar a la segunda unidad, en donde ya se integraba el instrumento musical. Todas las actividades están incluidas dentro de la clasificación de las estrategias de MBSR y MBCT descritas en el marco teórico (ver figura 2).

A continuación, se puede apreciar cómo fueron desarrollados finalmente los talleres, cabe recordar que se iban realizando modificaciones conforme avanzaban las sesiones, de acuerdo con las necesidades del grupo y sus respuestas físicas y emocionales. Si desea realizar la práctica siguiendo las sesiones propuestas puede ver los videos siguiendo el enlace del Anexo 7.7.

Sesión 0. Introducción al proyecto

Objetivo: Dar a conocer los alcances del proyecto de investigación y los fundamentos del Mindfulness, a través de una exposición y algunos ejercicios básicos con el fin de introducir y motivar a los participantes en la temática que se trabajará las 8 sesiones programadas para enero de 2021.

Contenidos: Contextualización del proyecto, aproximación al Mindfulness (concepto, fundamentos, origen, beneficios).

Recursos: Plataforma Teams, Presentación Power Point, Audios, Cuerpo

Metodología:

La sesión inició contextualizando a los participantes respecto al proyecto de investigación. A través de una exposición, se describió el problema, con causas y consecuencias haciendo énfasis en la importancia del proyecto.

Posteriormente se explicó en qué consiste la práctica del Mindfulness, su origen y beneficios. En medio de la charla, se realizó un ejercicio de atención a la respiración por medio de un audio de 10 minutos, dirigido por el instructor e investigador Jorge Benito y extraído del curso gratuito de la página Mindful Science (2020). En él, se invitaba al oyente a ser consciente del espacio en el que se encontraba, su postura, la forma en que ingresaba y salía el aire a través de las fosas nasales o la boca y el movimiento del vientre mientras se respiraba. Se recalcaba el hecho de no forzar la respiración y se recordaba volcar la atención a la respiración en caso de perder la atención o divagar. Al finalizar se registraron las sensaciones y opiniones de los participantes. (ver anexo 7.2)

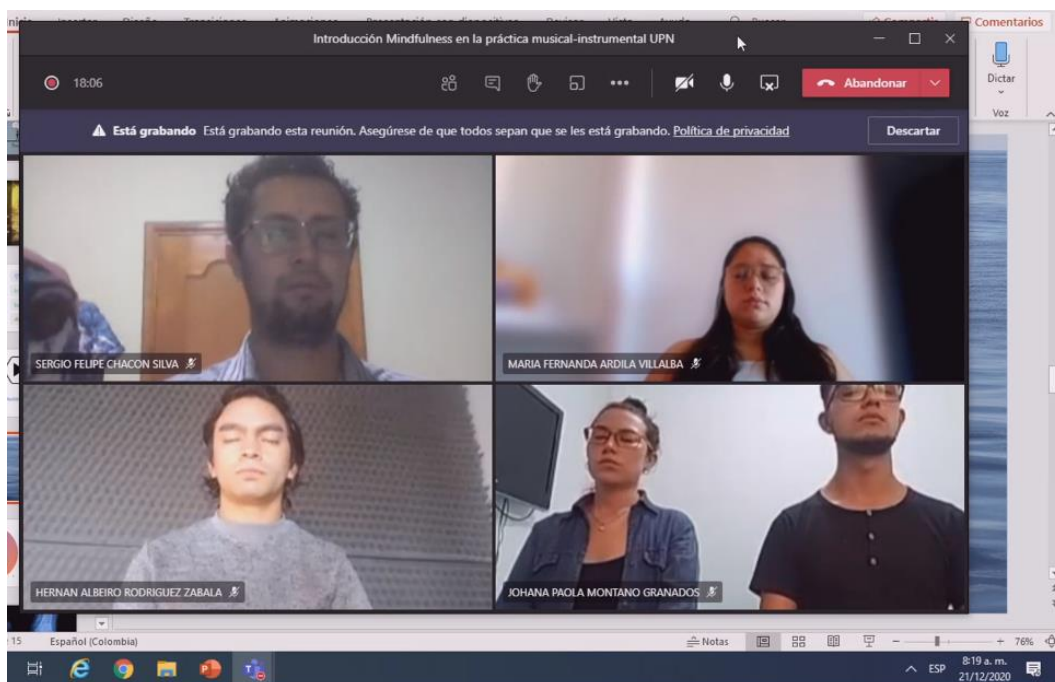


Figura 13. Atención a la respiración. Captura Sesión 0.

Después se explicaron los siete fundamentos del Mindfulness: no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, distensión, aceptación, y dejar ir. A continuación, se hace una explicación sobre el escaneo corporal, su importancia dentro del Mindfulness y una pequeña práctica de ocho minutos, siguiendo el audio del doctor Ariel Alarcón (2020) en su canal de YouTube. Aquí, asumiendo un rol de observador que mira desde afuera, se presta atención a distintas partes del cuerpo comenzando desde los pies hasta llegar a la cabeza, haciendo énfasis en aceptarlas y apreciarlas y recordando que el cuerpo es el vehículo de las emociones. Nuevamente se recogieron las experiencias de los participantes.

Actividad para vacaciones:

La sesión finalizó dejando tres opciones de ejercicio de atención a la respiración corto (3 minutos) *Mini meditación de tres minutos o la pausa* de Alidina y Marshall (2018), medio (5 minutos) *Respiro ampliado* de Torrijos (2017), y largo (10 minutos) *Mindfulness. Meditación guiada*, del canal de YouTube Meditación Asistida (2014), recomendado por el Dr. Nicolas Moreno (2015), para ser trabajados de forma autónoma durante el tiempo antes de iniciar el ciclo de talleres. Adicionalmente se recomendó e invitó a los estudiantes interesados en ampliar más la

práctica, a realizar en vacaciones el programa gratuito de siete días ofrecido en la página Mindful Science (2020).

Zona de Reflexión

Estamos tan acostumbrados a hacer, ser productivos y pareciera que nos cuesta regalarnos un momento de quietud, de calma o simplemente de sentir, ¿cuántas veces nos tomamos el tiempo de percibir cómo está nuestro cuerpo, de escucharlo para saber qué necesita? En algunas ocasiones el cuidado que se le da no es proporcional al trato que tiene.

Vivimos en un mundo acelerado, lleno de información, el bombardeo en las redes sociales está disminuyendo los niveles de concentración. Promoviendo que la mente trabaje de la misma manera, queremos todo ya y nos desesperamos si no se consigue inmediatamente. Sentimos que si nos damos cinco minutos para respirar estamos perdiendo el tiempo. ¿Será que buscamos una retribución instantánea a todo lo que hacemos y si no dejamos de persistir? ¿Qué pasa cuando sucede esto en la práctica del instrumento musical?

Cury (2019) plantea el *Síndrome De Pensamiento Acelerado (SPA)* como un tipo de ansiedad dado por la cantidad desbordada de información “El exceso de información y la intoxicación digital hacen que el gatillo de la memoria dispare muchísimo, y que abra un número espeluznante de ventanas (del archivo de recuerdos), sin anclarse en ninguna, por lo que el individuo pierde el foco y la concentración. El resultado es una velocidad espantosa y estéril de pensamientos, muchos pensamientos inútiles. Una de las consecuencias de esto es que, por ejemplo, un lector lee una página de un libro o periódico y no recuerda nada” (Cury, 2019)

De acuerdo con las observaciones y el desenvolvimiento de los participantes se considera pertinente plantear en la estrategia metodológica final, iniciar con prácticas mucho más cortas para ir aumentando progresivamente.

El programa gratuito de siete días que se recomienda hacer de forma opcional se tomará de referencia para ver cuántos participantes muestran interés en explorar la práctica por voluntad propia.

Sesión 1. Mindfulness. Primeros pasos.

Objetivo: Estimular los sentidos, por medio de distintos ejercicios corporales, de manera que los participantes sean conscientes de su corporalidad y corporeidad dentro del concepto del aquí y el ahora.

Contenidos: Prácticas básicas del Mindfulness, consciencia corporal, los sentidos.

Recursos: Plataforma Microsoft Teams, presentación Power Point, video (YouTube), audios, uva o fruta pequeña que pueda masticarse.

Metodología:

La sesión inició repasando algunos conceptos clave vistos en la introducción (sesión 0), se indagó respecto a los avances e interés de los participantes y cómo fueron desarrollando los ejercicios planteados para las vacaciones. Luego, se observó el video “*Volver a nuestros sentidos*” de Jon Kabat-Zinn (2017), donde se menciona la importancia de los sentidos, pues a través de ellos se conoce el mundo, cuando la mente está transitando aquí y allá, son los sentidos quienes permiten establecer un estado de consciencia en el ahora.

A continuación, se realizó un ejercicio de estiramiento consciente y meditación sentados incluyendo atención a la respiración, extraídos del programa Reducción de estrés basado en atención plena (REBAP) y Terapia cognitiva basada en Mindfulness (TCBM), de la página REBAP Internacional dirigidos por el profesor Fernando A. de Torrijos (2020).

Para este ejercicio se indicaba que no había éxito o fracaso, se debía evitar ir más allá de lo que el cuerpo pudiera, realizando movimientos y respiraciones lentas, primero de pie, incorporando brazos, estiramientos como queriendo agarrar un fruto, incorporación de la cadera, rotaciones de hombros de forma secuencial. En un momento se prestó atención a la exhalación notando si permitía liberar tensión, se realizaron movimientos de cabeza de forma semicircular hacia adelante. Luego continuó la atención a la respiración sentados, observando los cambios respecto a estar de pie. Se

reforzó el ejercicio de la sesión 0, retomando la atención en la respiración cada vez que la mente se distrajera. Se prestó atención a las sensaciones de las piernas, y se aclaró que, en caso de sentir incomodidad, debe permitirse que el movimiento haga parte de la actividad y no que esté fuera de ella. Otra opción era permanecer inmóvil y llevar la atención a la zona afectada, dándose cuenta de que dicha tensión o incomodidad viene de un conjunto de estímulos, de otras partes del cuerpo.

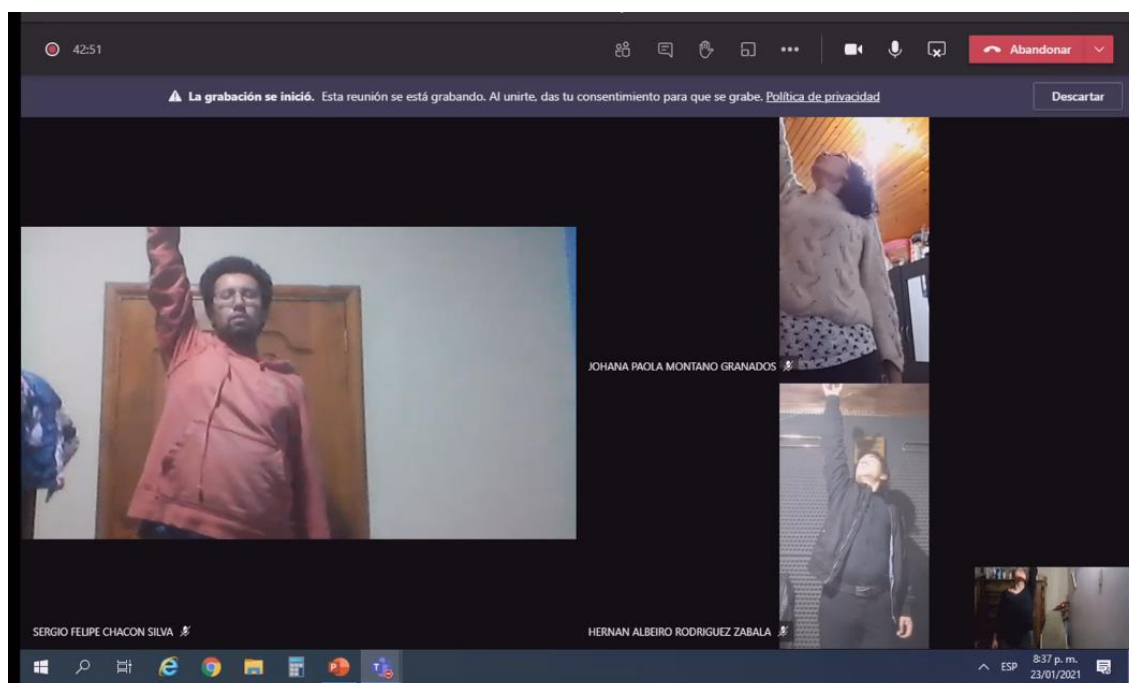


Figura 14. Estiramiento consciente. Captura Sesión 1.

Finalmente, se realizó el ejercicio de la uva pasa, una experiencia de Mindfulness mientras se come. Esta fue guiada por la investigadora, inspirándose y adaptando la práctica expuesta en un video del doctor Dave Potter (2017). Se explora el alimento a través de los distintos sentidos, realizando una pequeña reflexión de todo lo que tuvo que atravesar para llegar a las manos de los participantes, con el fin de fomentar el sentimiento de agradecimiento y explicar uno de los conceptos clave del Mindfulness: todo en el mundo está conectado. Para actividad de la semana se dejó a los participantes continuar practicando atención plena mientras comían, de esta manera estimular la práctica en otros espacios, diferente a las sensaciones al respirar.

Zona de Reflexión

Importancia de la práctica periódica, ya que esto es lo que permite generar un hábito y según estudios contribuye a que haya modificaciones en las conexiones neuronales.

Aceptación no es resignación porque esta última no nos mueve a cambiar las cosas. Según Falicov & Kenigstein (2015) la resignación implica tomar algo por hecho porque no queda de otra, quedando un sentimiento de incomodidad o tristeza, mientras que la aceptación conlleva a estar en paz con las cosas tal cual son. Si bien habrá circunstancias donde no tenemos el poder para transformar directamente la situación, la aceptación permite ser conscientes del dominio que tenemos para modificar las que sí podemos o cambiar nuestra actitud hacia las que no.

De acuerdo con los comentarios de la primera actividad, a los participantes les pareció muy acertada la información, y pudieron notar que la mente está en constante actividad, por lo general no vivimos en el presente, de allí la importancia de hacer de ese espacio, un lugar agradable donde queremos estar, no libre de preocupaciones y problemas, sino siendo conscientes de lo que sucede y aceptándolo para poderlo transformar si deseamos. Actividades tan sencillas y placenteras como el momento de comer, se han vuelto un espacio para distraerse con el celular o realizarse de afán, a deshoras, sin darnos cuenta o no dándole la importancia que merece.

¿Está relacionada la flexibilidad física con la mental?

¿Cómo realizamos el estiramiento?

La importancia de la consciencia en el movimiento.

La focalización de la atención en determinadas partes del cuerpo que presentan dolor permite darnos cuenta de que proviene de un conjunto de sensaciones, incluso de otras partes del cuerpo.

Tener en cuenta la hora para las prácticas, sobre todo las que implican quietud pues en una etapa inicial producen somnolencia.

El ejercicio de la uva no solo permite estimular los sentidos sino concientizar al participante de todo lo que hay detrás para que él o ella tuvieran dicho alimento en sus manos. Fue interesante

cómo lo relacionaron con la vida misma y el trato hacia los demás, pues en muchas oportunidades realizamos juicios hacia una persona basados simplemente en lo que vemos o escuchamos de ella, sin realmente conocerla. Entonces el Mindfulness se convierte en una oportunidad para agradecer por lo que tenemos, por la vida. Tener presente la idea que promueve el Mindfulness de que todos los seres y elementos del planeta, vivos y no vivos están conectados, permite ser conscientes de cómo con nuestros actos podemos afectar todo lo demás, promueve el autocuidado y el cuidado y respeto hacia los demás.

Sesión 2. Mindfulness. Mente, cuerpo y espíritu.

Objetivo: Comprender la asociación entre mente, cuerpo y espíritu, a través de ejercicios sencillos de Hatha Yoga, Mindfulness con monitorio abierto y focal en sonidos y aproximación a la escritura terapéutica, despertando la consciencia corporal de los participantes y sus emociones.

Contenidos: Calentamiento corporal, Hatha Yoga, atención focalizada, gestión de pensamientos.

Recursos: Plataforma Microsoft Teams, presentación Power Point, guion, cuerpo, ropa cómoda, estera o tapete, papel y lápiz.

Metodología:

La sesión inició consultando a los participantes como les fue con la actividad propuesta para la semana. Acto seguido, se habló sobre algunas generalidades del Yoga, su origen y clasificación, para abordar específicamente el Hatha Yoga, explicando sus beneficios y su uso dentro de los programas de Mindfulness basados en la reducción de estrés (MBSR).

A continuación, se realizó una práctica guiada por la investigadora, con duración aproximada de 30 a 35 minutos, tomando como base algunos aportes de la práctica formal de Fernando A. de Torrijos (2020). Se trabajaron algunas posturas sencillas del Hatha Yoga, junto con movimientos

articulares a modo de calentamiento. Inició con la postura del cadáver para facilitar la concentración de las sensaciones del cuerpo sobre la superficie y la respiración. El principal beneficio de esta postura es la relajación, aunque en este caso se realizó al inicio del taller por los objetivos del mismo, es ideal para finalizar la práctica musical instrumental.



Figura 15. Postura cadáver. Portal Yoga (2017)

Poco a poco se integran movimientos articulares de hombros, tobillos, rodillas y cadera, se realiza la postura de liberación del viento (figura 10.) que sirve para masajear la espalda y aquietar la mente. Postura de la vaca (figura 11) y el gato (figura 12), ambas limpian carga emocional y mejoran el estado de ánimo, libera tensión de la espalda y del cuello, fortalece brazos y hombros. Se realizaron algunos estiramientos de las piernas. Regresando nuevamente a la postura del cadáver y sintiendo el cuerpo sobre el piso para continuar con la postura del puente y algunos estiramientos de las piernas. Se retoma la postura de cadáver y se realiza un escaneo corporal, retomando la atención del espacio donde se encuentran y sentándose para continuar inmediatamente con el siguiente ejercicio.



Figura 16. Postura liberación del viento. (Molano, 2009)



Figura 17. Postura de la vaca. (Molano, 2009)



Figura 18. Postura del gato. (Molano, 2009)

Realizando atención a la respiración, se inicia un ejercicio que lleva aproximadamente 14 minutos, basado en el podcast del psicólogo Miguel Garriz (2011). Este consistió en centrar la atención en los sonidos del ambiente en el que se encontraban los participantes, realizando un registro escrito de las sensaciones que estos despertaban en ellos. Posteriormente se repitió el ejercicio, pero cambiando el foco de atención a los pensamientos, también se tomó nota de aquellos pensamientos que llegan a la mente conforme iba avanzando la actividad. Se invitó a los participantes a pensarse como observadores para ver desde afuera dichos pensamientos, como si se presentaran en una pantalla, pero sin juzgarlos. Finalmente se registran los comentarios de los estudiantes.

Actividad para la semana: Se recomienda continuar la práctica de atención a los sonidos y pensamientos, en algún momento del día hasta la próxima sesión, prestando atención a la fuerza con la que ingresan a la mente y la carga emocional que traen.

Zona de Reflexión

Por el tema de la virtualidad, para la investigadora fue complicado guiar los ejercicios a la vez que observaba a los participantes y controlaba los dispositivos, en esta ocasión se decidió apagar la cámara para mejores resultados y centrarse en guiar la práctica de forma verbal, sin embargo, se encendió un momento para explicar una de las posturas. Esto permitió observar qué tan receptivos eran los participantes respecto al sonido y las instrucciones que se iban dando.

Los ejercicios realizados fueron desarrollados sin ningún inconveniente, los participantes no presentaron dolor o molestias, por lo que son aptos para realizarse en una etapa inicial de exploración. Adicionalmente mostraron interés por la práctica y se notaron bastante relajados y motivados al final de la sesión.

Las posturas de estiramiento son ideales para las pausas activas en la práctica musical instrumental. Postura del cadáver y liberación del viento para finalizar.

A consideración de la investigadora hizo falta hacer más énfasis en la respiración o los movimientos cuando se está haciendo el calentamiento o estiramientos.

En términos generales se percibe que los participantes se encuentran realizando las actividades propuestas para realizar de forma autónoma durante la semana.

Por preferencias de la investigadora no se decide forzar a hablar a los participantes, por lo cual se hace de forma voluntaria. Sin embargo, se recomienda estimular más la participación de los participantes para obtener una perspectiva más completa de su experiencia durante los ejercicios.

Sesión 3. Mindfulness. Ecuanimidad y fortaleza.

Objetivo: Fortalecer la cualidad de ecuanimidad y fortaleza, por medio de la práctica *Trataka*, meditación de la ecuanimidad y de la montaña con el fin de aumentar la concentración y reducir los estados de ansiedad y estrés de los participantes.

Contenidos: Ecuanimidad, fortaleza, meditación, atención focalizada, postura de la montaña (*Tadasana*).

Metodología:

Inicia la sesión revisando el ejercicio dejado en la sesión anterior y escuchando los comentarios de los participantes. Posteriormente se explica la temática que se trabajará y la importancia dentro del quehacer del músico.

A continuación, se procede a realizar la práctica con la vela. Se observa la llama, realizando un par de respiraciones, permitiendo que los pensamientos fluyan sin detenerse en ninguno. Se intenta fijar la atención en la llama, disminuyendo el parpadeo, permaneciendo así el mayor tiempo posible. Luego se indica guardar la imagen de la llama y la vela en la mente, retenerla y cerrar los ojos. Poco a poco se va realizando la meditación de la ecuanimidad propuesta por Baron (2008).

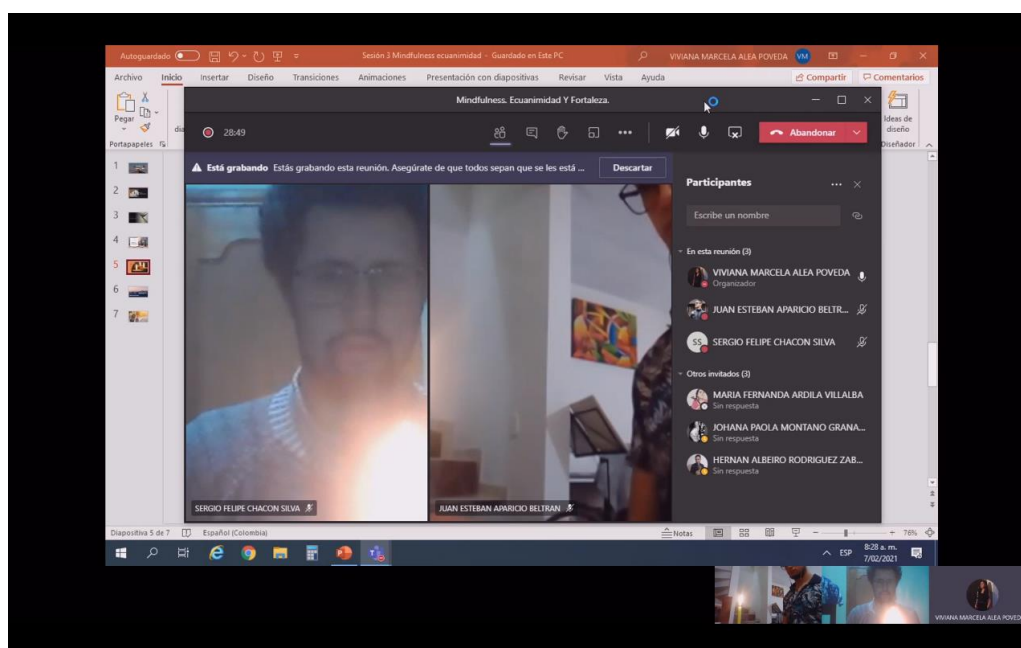


Figura 19. Trataka. Captura Sesión 3.

Para ello se imagina a una persona neutral, se repite la frase “esta persona neutral, al igual que todos los demás seres, sufre y busca poner fin a sus sufrimientos...esta persona, al igual que todos los demás seres, está sujeta a continuos cambios: físicos y emocionales...-esta persona, al igual que todos los demás seres, no es una entidad fija y permanente...” (Baron, 2008) se repite el mismo proceso, pero ahora imaginando al lado de esa persona neutral, un amigo, luego a alguien alegre y finalmente alguien que se considere produzca un sentimiento hostil. Se aclara que, si se desea repetir el ejercicio, puede realizarse fijando la atención en otro objeto o también pueden reemplazarse las personas por pensamientos. Tener en cuenta que se realiza como si uno fuera un observador que se ve desde afuera

La siguiente actividad fue la meditación de la montaña, está basada en el ejercicio propuesto por Alidina y Marshal (2018). Para ello se comienza con una postura que exprese dignidad, se respira profundo, en cada inhalación pensar que el aire nutre el cuerpo, y en cada exhalación se dejan ir las sensaciones incómodas. A continuación, se visualiza una montaña majestuosa, serena, estable, llena de fuerza, se imagina lluvia y viento indicando que ello no afecta la estabilidad de la montaña. Se imaginan estaciones y nuevamente se hace énfasis en que esto no altera su firmeza. Sin perder la imagen de la montaña, se fija la atención nuevamente en la postura, realzando las características ya mencionadas, pero sobre el propio cuerpo, se observa la respiración y las sensaciones que surjan sin emitir juicios. Finalmente se hace una pequeña reflexión.

Posteriormente con el mismo concepto de dignidad, de pie se realiza la postura *Tadasana*¹⁵ recomendada para mejorar la postura, mejorar la flexibilidad de la columna y fortalecer rodillas y tobillos. El peso del cuerpo se reparte en ambos pies, luego se lleva más hacia el izquierdo, luego al derecho y se regresa al centro. Se camina lentamente por el espacio hasta sentir un ritmo estable, ser conscientes de los pies cada vez que se da el paso, dónde cae el apoyo. Se recuerda la postura para que la mejoren. Se imagina como si se fuera a un recital mientras se hace una reflexión reconociendo el esfuerzo y capacidades que posee un estudiante de música. Se retoma *Tadasana*, y se explica que sirve para sentirse más centrado, cultivar estabilidad y fortaleza.

¹⁵ Tada en sanscrito: montaña



Figura 20. Tadasana. (Widemat, 2016)

Actividad para la semana: Salir a caminar en estado Mindfulness.

Zona de Reflexión

¿Algunos ejercicios podrían promover más la distracción? En el caso del sujeto 3, el ejercicio de visualización combinado con la postura *Tadasana*, promovió mayor cantidad de pensamientos negativos, manifestando sentir incomodidad, ansiedad y juicios respecto a no concentrarse en el ejercicio (ver anexo 7.2). Aunque aparentemente es una situación negativa, ya que imaginar los momentos de ansiedad revivió la situación, este tipo de ejercicios pueden ser una excelente oportunidad para poner en práctica Mindfulness en escenarios supuestos, de manera que cuando llegue el momento real sea más fácil manejar la situación o tener más dominio del ejercicio para enfocarlo a las necesidades personales.

Importante ser detallistas cuando se haga una práctica guiada, pues no basta solo decir “realice postura digna”, dar ciertas indicaciones como cabeza en alto, mirada al frente, puede ayudar a mejorar.

Contraste entre los participantes, en el ejercicio de fortaleza y estabilidad, el participante que manifestó inseguridad en las observaciones de diagnóstico fue quien se sintió incomodo, contrario al otro participante.

La visualización junto a la meditación puede ser un recurso favorable para prepararnos ante situaciones y personas, saber cómo actuar de manera asertiva. En este caso, comprender que todos tenemos cambios y no estamos ajenos al dolor y sufrimiento. Por lo tanto, aquí no solo se entrena la ecuanimidad sino la empatía, incluso con alguien que podría habernos hecho daño o que percibamos de una manera negativa.

Entonces la visualización no busca hacer que pasen las cosas por medio del deseo, sino entrenar la mente para autorregularse en ciertos momentos reales.

Sesión 4. Mindfulness. Autocompasión

Objetivo: Comprender el concepto de autocompasión y aceptación, a través de la meditación *Tonglen*¹⁶, ejercicio de escritura y la meditación del lago.

Estimular la consciencia corporal por medio de los diez movimientos conscientes, brindando un recurso adicional de movimiento consciente.

Contenidos: Autocompasión, aceptación, paciencia, movimiento consciente, meditación *Tonglen* y lago.

Recursos: Cuerpo, presentación Power Point, Microsoft Teams.

Metodología: Inicia con la revisión del ejercicio dejado para realizar en casa, anotando los comentarios de los asistentes. Posteriormente, se explica qué es autocompasión, aclarando que no es sentir lastima por uno mismo. Su importancia y propósito dentro de la práctica del Mindfulness y la práctica musical.

¹⁶ En tibetano: enviar y recibir.

A continuación, se guía la meditación *Tonglen* para uno mismo, basada en el ejercicio propuesto por Vicente Simón (2012). Inicia realizando atención a la respiración de manera que se propicie un estado tranquilo, se imagina el espacio que rodea como si fuera un astronauta flotando. Visualizar de forma externa el cuerpo, indicando que el observador será alguien fuerte quien realizará la parte activa del ejercicio. Se piensa en un dolor físico o psicológico que afecte en el momento de la práctica. Se visualiza la zona afectada o la parte del cuerpo donde se siente la emoción. Imaginar que del dolor sale humo negro y al inspirar inhalamos dicha columna para transformarla en luz al exhalar, enviándola a la imagen de uno mismo. El observador fuerte sería el mecanismo de transformación, se visualiza una persona sana que se incorpora dentro de uno mismo, poco a poco flotando en el espacio se regresa al momento presente a través de la respiración consciente. Al finalizar se realiza el compartir de la experiencia.

Posteriormente se brinda una herramienta extraída de los ejercicios propuestos por Alidina (2018) donde a través de la escritura, se identifica la situación o actividad que genere molestia, los pensamientos y sensaciones corporales que produce, se pregunta si la reacción ante el hecho fue normal o desbordada y se reflexiona cómo puedo tener autocompasión en ese instante.

Se habla sobre el tema de la paciencia, una cualidad que debe desarrollar todo músico, pues lleva a la persistencia. Para ello, vale la pena hacerse esta pregunta ¿por qué me impaciento? Esto permite redirigir la atención del hecho a las respuestas, generando en la mente un estado de curiosidad en vez de molestia. Se habla sobre la importancia de saber decir que no, identificar los factores detonantes y reflexionar con estas preguntas ¿quién dice que haya que estar ocupado todo el tiempo? ¿Existe una voz interna de juicio, de culpa por no ser productivo?

Se presentan y realizan los diez movimientos conscientes expuestos de Nhat Hanh (2008), teniendo presente siempre la inhalación y exhalación en cada ejercicio.



Figura 21. Primer y segundo movimiento consciente. (Orden Interser, 2009)

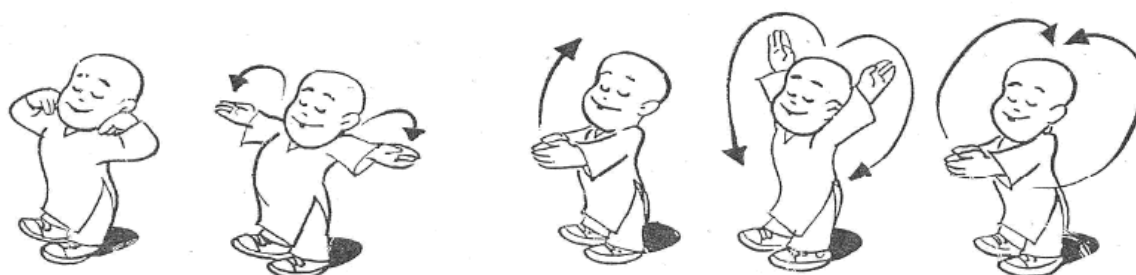


Figura 22. Tercer y cuarto movimiento consciente. (Orden Interser, 2009)

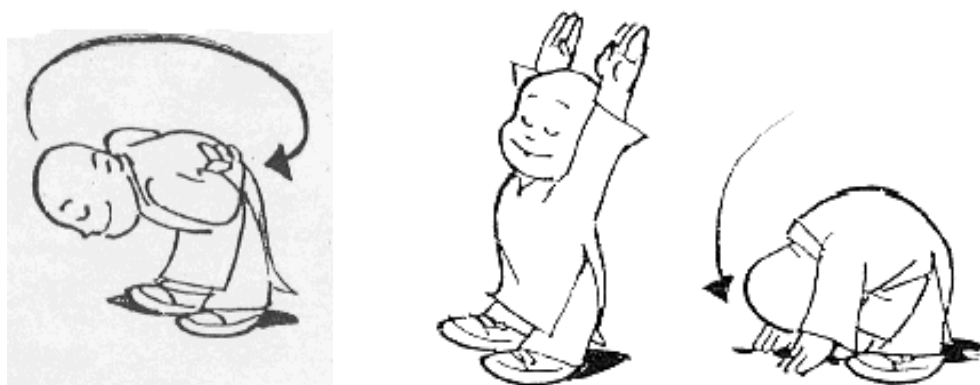


Figura 23. Quinto y sexto movimiento consciente. (Orden Interser, 2009)

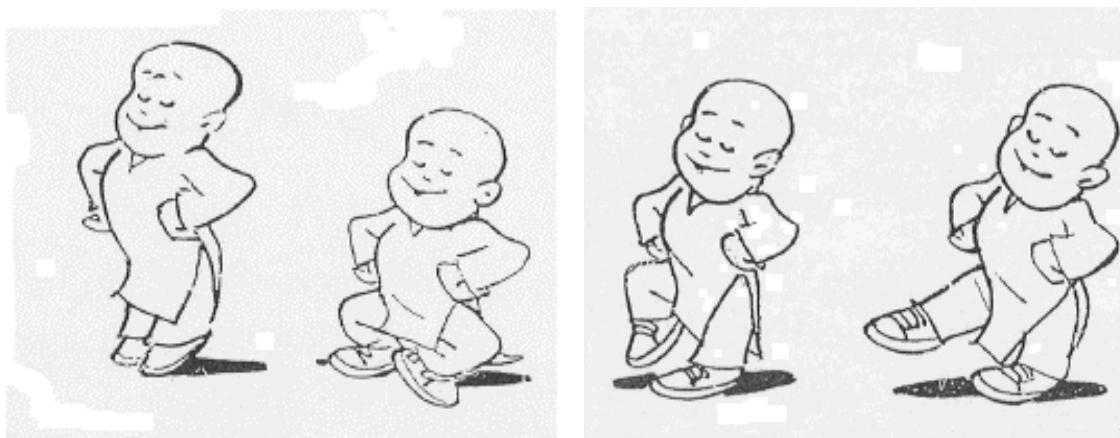


Figura 24. Séptimo y octavo movimiento consciente. (Orden Interser, 2009)

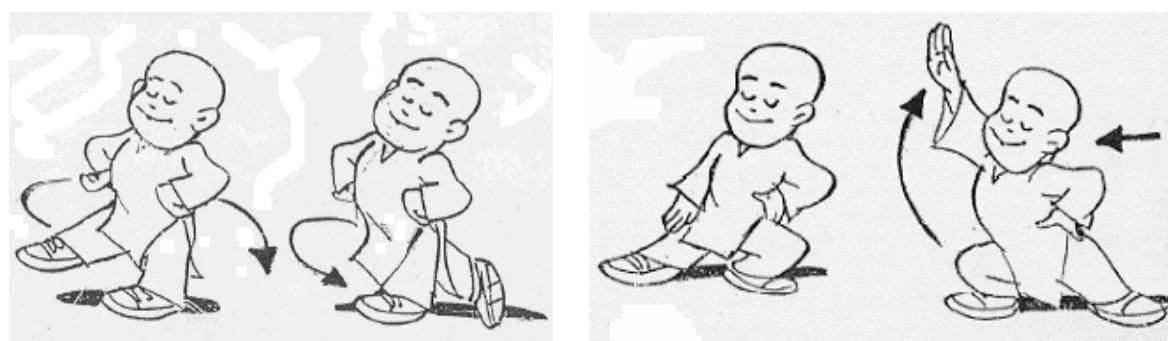


Figura 25. Noveno y décimo movimiento consciente. (Orden Interser, 2009)

A continuación, se realiza la meditación del lago que está diseñada para desarrollar aceptación. Se inicia con respiración consciente, luego se imagina como si el cuerpo se derritiera o fundiera con la superficie en la que se encuentra, consciencia al cuerpo, observando si hay algún tipo de tensión después de los ejercicios realizados y llevando la respiración hacia esa zona. Se imagina un lago y se presta atención a los colores, cómo cambian, pero el agua sigue siendo la misma, poco a poco se van trasladando dichas sensaciones al cuerpo, de manera que uno sea el lago.

Se realiza la retroalimentación grupal y se explica la meditación *Metta*¹⁷ y las diferencias con la meditación *Tonglen*. Ya que para la práctica en casa se deja el audio *Compasión Metta hacia uno mismo* de Vicente Simón (2012).

¹⁷ En sanscrito: benevolencia

Zona de Reflexión

Hay que recordar que los ejercicios de Mindfulness tienen la particularidad del no esfuerzo. A pesar de que hay una intención, no debe forzarse el cuerpo a sentirse de determinada manera.

Tener cuidado con ejercicios que impliquen trabajar dolor, pues puede reactivarse demasiado, generando mayor molestia o incluso dolores adicionales. Si esto sucede, se recomienda realizar otro tipo de meditación o ejercicio que permita soltar a través de la exhalación.

Los ejercicios de visualización externa (verse desde afuera) podrían no funcionar con todas las personas, puede que sea mejor trabajar la interna, ya que por ejemplo en este caso se está imaginando que el dolor ingresa a través de la inhalación, a diferencia de los otros ejercicios donde se inhala bienestar y se exhala el dolor, esto ya dependerá de la persona y la exploración de ambas prácticas.

La meditación *Tonglen* sirve para tener empatía con uno mismo, sanar a través de sí. Algo que no se suele hacer sobre todo en el campo musical donde permanentemente uno está con un dialogo negativo, sentir que se están haciendo mal las cosas, o que uno no es suficiente, no tiene las capacidades o habilidades para interpretar bien el instrumento. El enfoque de meditación Metta se centra en repetir autoafirmaciones, como se mencionó en el marco teórico, cualquier uso del lenguaje tiene una repercusión cerebral, no obstante, para esta investigadora, hace falta reforzar estas sentencias verbales en la práctica y la relación con las personas.

Además, sirvió para darse la oportunidad de afrontar el dolor o la emoción negativa y transformarla, en vez de evadirla que es lo que normalmente suele hacerse, distraerse con otra cosa para no sentirse mal o evitar pensar en ello. Si bien esto último puede traer resultados positivos a corto plazo, realmente no se está tratando la molestia y lo más probable es que vuelva a presentarse generando incluso más estrés.

Si bien el ejercicio del cuadro de Alidina y Marshall (2018) no resuelve la situación molesta dado que ya ocurrió, permite realizar una evaluación a consciencia de cómo solemos reaccionar

ante ciertas situaciones y cómo podríamos mejorar, con el fin de reaccionar de forma asertiva en próximos eventos similares.

Los diez movimientos conscientes de Nhat Han (2008) son ideales para trabajar consciencia en el movimiento, pues son sencillos de realizar e incorporan el tema de la respiración coordinada, mejoran el equilibrio. Pueden realizarse en los momentos de pausas activas estudiando el instrumento. Según investigaciones citadas en el encuentro Feldenkrais poética y arte, la actividad cerebral cambia radicalmente cuando nos concentramos en un movimiento rutinario, entre más se combina atención con movimiento, mayor es el número de células que se activan en el cerebro “con la atención consciente, las funciones organizativas del cerebro se ponen en acción” (Baniel, 2020)

Sesión 5. Mindfulness. Aproximación al instrumento musical

Objetivo: Proporcionar ejercicios de calentamiento corporal consciente, revisando postura corporal con el fin de estimular la propiocepción y brindar una forma organizada a la hora de realizar la práctica con el instrumento.

Aproximar a los estudiantes a la práctica del instrumento, estableciendo una relación entre los ejercicios de Mindfulness previamente vistos y las características del sonido: timbre e intensidad.

Contenidos: Postura corporal, calentamiento corporal, propiocepción

Recursos: Cuerpo, presentación Power Point, Microsoft Teams, instrumento musical.

Metodología:

Se inicia la sesión revisando actividad en casa, meditación *Metta*. Posteriormente se hace un repaso de algunos conceptos y ejercicios vistos hasta ahora. Aclarando que, para algunos autores, el Mindfulness se entrena a través de la práctica, pero no es la práctica en sí, sino que permite llegar a ese estado.

Tomando algunas ideas de la maestra Luz Angela Gómez Remolina, se trabaja la postura a partir del pensamiento de figuras geométricas en el cuerpo, de manera que adelante se ubica un ojo abierto en la zona del cuello, una estrella en la zona del pecho, dejando caer el peso del cuerpo en ambos pies de forma equilibrada. Para la zona posterior, en la nuca se imagina un círculo, sintiendo cómo las orejas están separadas de los hombros, se forma un rectángulo tomando como aristas los hombros y la cadera, se imaginan rayos saliendo de la cabeza. Todo esto da una idea más clara de la postura adecuada, sin tener que forzar o sentir incomodidad, la idea es no deformar las figuras. Con esta postura se realiza la práctica de escaneo corporal vista en sesiones previas.

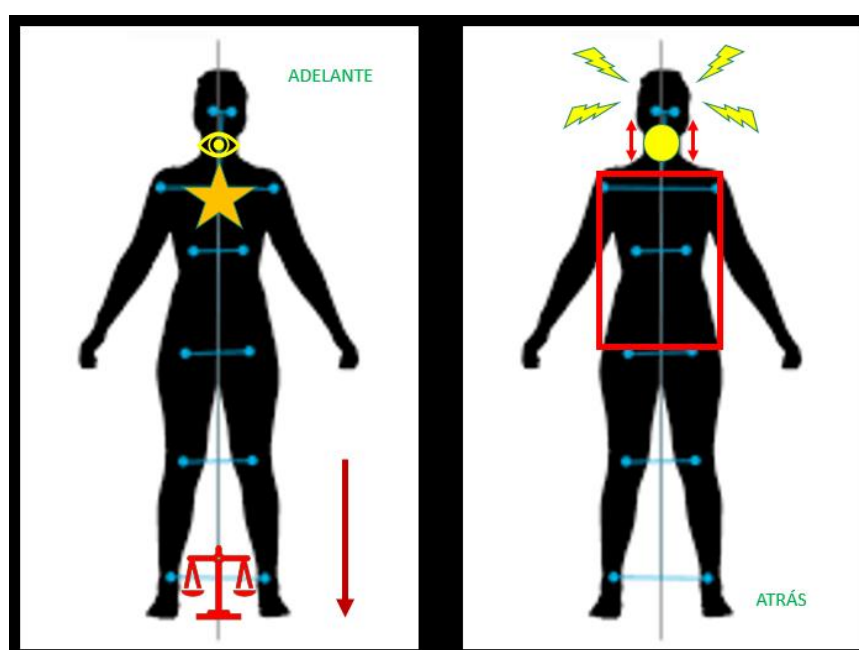


Figura 26. Figuras Geométricas en el cuerpo. (Imagen propia, propuesta L.A Gómez Remolina)

A continuación, se realiza ejercicio de respiración armoniosa. Se posicionan las palmas de las manos juntas, con el brazo derecho se realiza un semicírculo sobre la cabeza mientras se inhala pensando en tomar energía, se lleva nuevamente a la palma de la mano y se piensa en liberar la tensión o sentimiento que afecte por medio de la exhalación, a la vez que se realiza nuevamente un semicírculo con el brazo izquierdo.

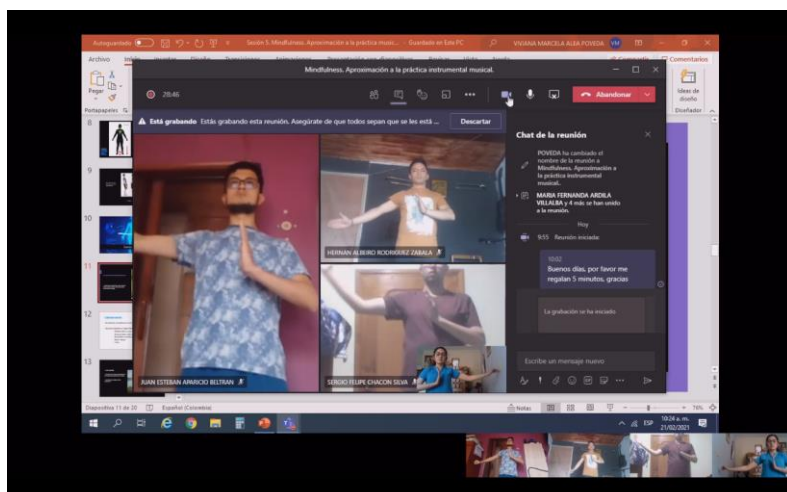


Figura 27. Respiración armoniosa. Captura Sesión 5

Se integraron movimientos articulares de distintas partes del cuerpo para el calentamiento, integrando la respiración coordinada, se inhala en quietud, se exhala en movimiento, esto prepara también para la realización de las posturas de Hatha Yoga.

Se realiza postura de luna creciente, según Kripa Rama Das (2014) permite abrir el pecho, fortalecer la musculatura y tonificar la zona lumbar, aumenta la energía y libera emociones. Tener presente que debe hallarse comodidad en el esfuerzo. Luego se realiza la postura de silla o el poderoso, que se adapta bien cuando se estudia sentado, proporciona fuerza y equilibrio además de fortalecer los tobillos, la cadera, los muslos y estirar músculos de los brazos, estimula la propiocepción.



Figura 28. Postura Luna Creciente. (Vida Sana, 2021)



Figura 29. Postura Silla (Vitónica, 2017)

A partir de las características del sonido, se establecieron ejercicios de atención focalizada, para esta sesión se trabajaron timbre e intensidad realizando nota larga con una nota que sea cómoda. Se cambia el foco de atención en este orden: Respiración; Sonido; Movimiento muscular. Posteriormente se repite el ejercicio, pero cambiando a una nota o registro que se nos dificulte o nos disguste. A continuación, se realiza el ejercicio, pero trabajando tres intensidades diferentes: fuerte, mezzoforte y piano, recordando que cuando se es consciente del movimiento muscular

Para finalizar se explica la postura del niño indicando que puede realizarse cuando se sientan abrumados, exhaustos, bloqueados, o después de una confrontación, permite restaurar la energía y tranquiliza por lo que viene bien para finalizar una práctica instrumental, además que estira los músculos de la espalda.

Se establece la bitácora a partir de esta sesión para que el estudiante diligencie al finalizar cada sesión.

Zona de Reflexión

Las posturas de Hatha Yoga que implican equilibrio permiten lograr mayor estabilidad cuando el cuerpo está en otras posiciones, por ejemplo, durante la práctica con el instrumento, permite mejorar la postura y sensación de empoderamiento.

Los ejercicios de atención focalizada pudieron adaptarse satisfactoriamente a la práctica de calentamiento con el instrumento, brindando una alternativa a los estudiantes. En muchas ocasiones hablan del trabajo de nota larga en distintos registros, sin embargo, muchos estudiantes no entienden el porqué de este ejercicio y se realiza de cualquier forma. El Mindfulness permite ser conscientes de la respiración, el movimiento muscular y el sonido durante dicha práctica, siendo conscientes de los procesos tal cual suceden y apreciándolos, aquí la idea no es juzgar el sonido como feo o bonito, sino observarlo, de igual manera ser conscientes si en el simple movimiento de un dedo hay algún tipo de tensión.

Se tiende a prestar mucha atención al movimiento de los dedos, pero se olvidan los músculos de la cara, el abdomen o incluso el cuello, que están implicados fuertemente en la interpretación de un instrumento de viento.

Sesión 6. Mindfulness. Gestión de pensamientos y emociones

Objetivo: Realizar ejercicios de respiración alternos, algunas posturas sencillas de Hatha Yoga y ejercicios Mindfulness incorporando elementos del sonido: duración y altura, con el fin de brindar recursos a los participantes para tener una práctica musical instrumental individual más productiva.

Contenidos: Respiración solar y lunar, calentamiento con el instrumento, elementos del sonido: duración y altura, práctica mental interna y externa. Gestión de pensamientos y emociones.

Recursos: Cuerpo, instrumento musical, presentación Power Point, Microsoft Teams

Metodología:

Inicia la práctica recordando el uso de la bitácora. Se brindan algunas recomendaciones para la práctica instrumental, invitando a sentarse cómodo, siendo consciente del espacio que los rodea.

Se explica y realiza el ejercicio de respiración solar y lunar extraído de Rivas (2011), quien comenta que, según el Yoga, el conducto nasal derecho está relacionado con el sol o energía masculina y el izquierdo con la luna o energía femenina, este ejercicio mejora la oxigenación de ambos hemisferios del cerebro. Para ello se ubica el dedo índice y medio en el entrecejo, con el dedo anular se cierra la fosa nasal izquierda. Se inhala por la fosa derecha, llevando la respiración hacia el entrecejo, se cierra la fosa derecha con el pulgar, se retiene y exhala por la fosa izquierda. Se repite varias veces el proceso. Se toma un descanso y se invierten los dedos para inhalar y exhalar por las fosas contrarias.

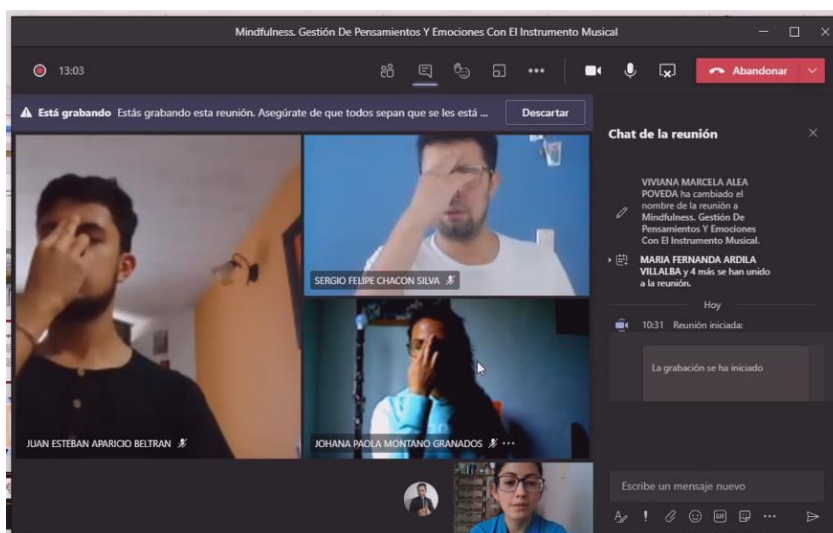


Figura 30. Respiración solar y lunar. Captura Sesión 6

Se recuerda la postura de la montaña y a partir de ella se realiza calentamiento de articulaciones, cuello, muñecas, brazos, hombros, cadera, tobillos y rodillas, siempre recordando la consciencia en la respiración que debe ser coordinada con cada movimiento.

Se realiza la postura de palmera, que según Rivas (2011) permite que los pulmones se expandan incrementando su capacidad, mejora el equilibrio, fortalece los músculos del tórax, y promueve la circulación de las piernas. Se combinó con la postura de pinza que permite realizar un estiramiento intenso y alivia el dolor de espalda, por lo cual se puede realizar en las pausas activas dentro del estudio instrumental o al final de la práctica. Se acompañó de una pequeña meditación, repitiendo la frase “Soy fuerte y flexible como una palmera, puedo tolerar las oleadas de mis pensamientos sin perturbarme” Kripa Rama Das (2014)



Figura 31. Postura Palmera. Nexo Yoga (2019)



Figura 32. Postura Pinza. Yogamand (2017)

Se procede a realizar calentamiento con el instrumento, integrando la respiración consciente pero esta vez a través de la sensación de la respiración en el instrumento. Se elige una escala que se facilite ejecutar abarcando de 2 a 3 registros diferentes si es posible, depende del instrumento, se piensa en ella antes de ejecutarla. Recomendaciones: Comenzar ligado, establecer una figuración cómoda, no elegir un tempo rápido al iniciar la práctica, ya que los músculos y articulaciones se están adecuando y debe darse tiempo para que lubriquen. Se recuerda centrar la atención en distintos aspectos, pero uno a la vez, puede ser uno con cada repetición de la escala: sonido, sensación de los dedos, embocadura o posición de la lengua. Si la mente se dispersa, siempre el anclaje será la respiración. Finaliza tocando todos los registros del instrumento e incorporando *stacatto*¹⁸.

Se explica en qué consiste la práctica mental interna y externa. Realizando un ejercicio corto de práctica interna, en el cual se imaginan tocando la escala, pero fijando su atención no en las notas sino en el movimiento de los dedos, para esto no hace falta hacer el gesto, simplemente se realiza mentalmente, a continuación, se realiza la escala en el instrumento.

Durante los ejercicios, observar qué emociones y pensamientos surgen y realizarse las siguientes preguntas: ¿Qué emoción siento en este momento? ¿En qué parte del cuerpo la siento? ¿Cómo se llama esa emoción? Invitar a nombrarlas, aceptarlas y no evadirlas. ¿Cuál es la función de esta emoción? ¿Cuál sería la manera más adecuada de gestionarla? Esta guía se tomó de Luque (2020). Se reflexionó acerca de la naturaleza y función de las emociones.

Para la gestión de pensamientos se tomó un ejercicio de Mariló Gascón (2017), donde se imagina el pensamiento como un globo, si destruye el proceso musical lo dejo ir. Se toma nuevamente el instrumento musical y se elige un pensamiento que afecte la práctica musical. A través del ejercicio de nota larga, se exhala y se libera el pensamiento.

Para finalizar, se recomienda el uso de la aplicación para celular *Prana Breath* (Albul, 2015), que ofrece distintas modalidades de respiración, para calmar o activar el cuerpo dependiendo de la necesidad de la persona, a través de ciclos de inhalación, retención y exhalación. Se puede usar sin

¹⁸ Articulación que acorta el valor original de la figura musical.

el instrumento o con él para realizar calentamiento, y convertirse en una alternativa o complemento al uso del metrónomo. Se da un tiempo para diligenciar la bitácora.

Zona de Reflexión

La respiración solar y lunar es ideal para el trabajo del músico, ya que estimula ambos hemisferios cerebrales y en el caso de los instrumentistas de viento les permite equilibrar la inhalación por la nariz para ejecutar la exhalación con más potencia.

Las meditaciones o posturas que incorporan mantras están diseñadas para calmar u otorgar seguridad a la persona que las realiza, esto no solo se puede confirmar de forma experiencial, sino a través de algunas investigaciones que afirman cuando repetimos frases positivas aumenta la probabilidad de que continuemos pensando así. “Si tienes pensamientos recurrentes que se repiten en tu mente, se van a convertir en rasgos neuronales o, dicho de otro modo, la repetición de pensamientos hace que se integren en tu red neuronal y hace que se consoliden en sinapsis, por lo que es más probable que en el futuro, sigas pensando más de lo mismo y sintiendo de la misma forma.” Departamento de psicología y neuropsicología del CIEN (2020)

Los ejercicios realizados en las sesiones previas permiten estimular el trabajo mental, de esta manera a la hora de abordar un pasaje musical, la práctica mental, imaginar bien sea que estamos tocando el pasaje o imaginar la partitura se hace más fácil pues la mente ya ha trabajado siguiendo esa ruta. Por su parte, los ejercicios de visualización realizados estimulan la práctica mental externa e interna con el instrumento.

Las preguntas a modo de reflexión sobre los pensamientos y emociones complementan la práctica del Mindfulness, pues el acto de escribir y observar lo que sentimos permite tener una idea más clara de aquello en lo que tengo que trabajar.

La aplicación *Prana Breath* ofrece distintas modalidades de respiración, bien sea para activar o calmar y se constituye una herramienta útil para el músico, ya que, a diferencia del metrónomo, no se siente la presión de estar contando las pulsaciones mientras se inhala y exhala, sino que a

través del sonido se logra administrar el aire y estabilizar cada ciclo de respiración. Debe manejarse de forma consciente, pues si el celular es un factor de distracción, puede ocasionar interferencias en la práctica musical.

En este tipo de encuentros, se debe tener cuidado con la cantidad de información, a consideración de la investigadora quizá fueron demasiados elementos abordados, sin embargo, vale la pena aclarar que se ofrecen distintas posibilidades con el fin de que el estudiante seleccione la que más se acomode a su personalidad y forma de trabajo.

Sesión 7. Mindfulness. Entrenamiento mental.

Objetivo: Incorporar el Mindfulness dentro de la práctica mental, brindando alternativas de estudio de una pieza musical, con el fin de sacar más provecho a la práctica física con el instrumento musical.

Contenidos: Respiración oceánica y de fuelle. Eliminación de tensión innecesaria. Práctica mental.

Recursos: Cuerpo, instrumento musical, presentación Power Point, Microsoft Teams

Metodología:

Práctica de la respiración Ujjayi¹⁹ o respiración oceánica propia del Yoga. Explicación de beneficios: energiza el cuerpo, mejora la concentración, libera toxinas, aumenta cantidad de oxígeno en la sangre, mejora la resistencia, elimina tensiones y refuerza el sistema inmune y digestivo. Momentos de la práctica donde se puede integrar, durante pausas activas, mientras se estudia digitación, calentamiento, estiramiento. Se realiza cerrando la glotis, para ello se imagina como si se fuera a bostezar, pero cerrando la boca, se inhala y exhala por la nariz, el sonido que se produce es similar al del océano, de allí su nombre.

¹⁹ Según Xarma Yoga (2016) traduce respiración victoriosa “Ud” (ud + jaya) significa “elevarse” y podría hacer referencia también a “Udana Vayu” (la corriente energética ascendente de la región de la garganta) y “jaya” significa literalmente “victoria”. De este modo, sería la práctica que te “eleva al éxito”.

Continuando con esta respiración, se realiza la respiración del fuelle donde se hace uso del diafragma con movimientos rápidos al exhalar. La inhalación permanece tranquila, se realizan series de tres, cinco, siete o nueve, sin embargo, debe tenerse cuidado pues puede producir hiperventilación. Adicional a los beneficios de la respiración oceánica, esta permite activar el diafragma.

Se deja que los estudiantes realicen una práctica de calentamiento corporal libre de cinco minutos, observando si usan algún ejercicio brindado en las sesiones anteriores. A continuación, se realiza la postura del guerrero I y II haciendo énfasis que es usada en el Yoga para luchar contra el ego, la ignorancia y desarrolla valentía, realizar el movimiento pensando en estos elementos. Físicamente distiende las caderas, abre el pecho y expande los pulmones, fortalece los brazos, hombros y torso.



Figura 33. Postura Guerrero I (Henning, 2018)



Figura 34. Postura Guerrero II (Henning, 2018)

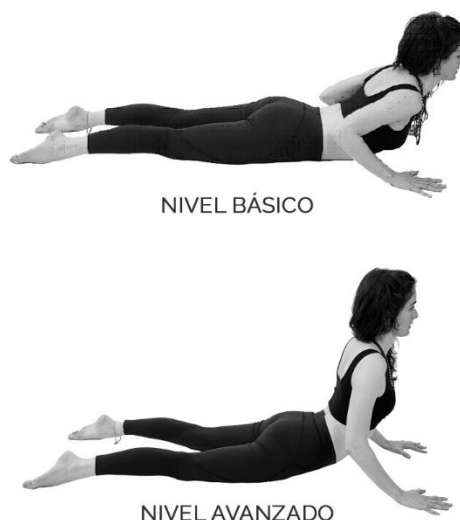


Figura 36. Postura de la cobra. (Sumati, 2015)

Zona de Reflexión

La respiración oceánica y de fuelle son recursos alternos a la respiración natural, pero que nos permiten trabajar también la atención plena, a la vez que fortalecemos distintos órganos del cuerpo. La del fuelle se considera ideal para los instrumentistas de viento, ya que permite ejercitar el diafragma y expulsar mucosa.

Curiosamente por lo general cuando se piensa en relajar un músculo tenso es llevar la atención a dicho punto, sin embargo, la propuesta de Dalia (2004) realiza lo contrario, fijar la atención al resto del cuerpo para eliminar la tensión adicional, ya que muchas veces la tensión de una zona específica proviene de otras partes del cuerpo. El Mindfulness incorporado en esta práctica permite tener mayor consciencia al observar dónde se están presentando las molestias, adicionalmente puede ser trasladado al instrumento para eliminar tensión de partes específicas como lo dedos o partes que pensábamos que estaban bien.

Se ha demostrado que, a través de la visualización cinestésica, se activan las zonas del cerebro implicadas en dicho movimiento, por lo cual este tipo de práctica es excelente cuando no se cuenta con el instrumento musical y se desea practicar algún pasaje musical, de manera que cuando estemos con el instrumento podamos sacar el máximo provecho.

Según Rosset y Odam (2010), las auto instrucciones pueden ayudar a realizar la práctica mental, ya que se está dando una orden para indicar que se está practicando, no olvidar que previamente debe haber una relajación o disposición, luego una representación y finalmente la ejecución mental para luego sí realizarlo en el instrumento.

La práctica mental invita a la creatividad, pues el hecho de imaginar el sonido en distintas formas, o cambiar el formato en que está diseñada la obra permite explorar y fomentar ideas nuevas a partir del pasaje musical que está en la partitura.

En muchas ocasiones, los músicos estamos predispuestos al ver la partitura, pues de tantas veces que la hemos estudiado ya conocemos las partes que se dificultan, como si la mente dijera “aquí se va a equivocar”, lo que lleva a equivocarse de verdad. La práctica mental permite conectar con esas emociones que podrían estar bloqueando la ejecución real.

Se observa que uno de los participantes presenta inconvenientes de equilibrio con la postura I y II, sin embargo, dentro del Yoga son consideradas posturas básicas, por lo cual con un poco de práctica puede lograrse fácilmente. Es ideal antes de iniciar a tocar el instrumento, activa y dispone la mente y el cuerpo en una actitud poderosa.

Sesión 8. Mindfulness. Consciencia pura

Objetivo: Practicar Mindfulness como consciencia pura, dando a conocer uno de los últimos estadios de las meditaciones budistas, estimulando la receptividad de los estudiantes.

Evidenciar la apropiación de los ejercicios vistos en las sesiones, por medio de una práctica autónoma de parte de los estudiantes.

Contenidos: Mindfulness consciencia pura, meditación monitoreo abierto, practica autónoma observada.

Recursos: Cuerpo, instrumento musical, papel, lápiz, presentación Power Point, Microsoft Teams, cuestionario

Metodología:

La última sesión estuvo a cargo principalmente de los estudiantes, ya que en este encuentro se daba cuenta de lo aprendido en las sesiones anteriores y la incorporación de dichos conocimientos dentro de su práctica, por lo cual la investigadora realizó una observación no participante de 20 minutos de práctica con el instrumento.

Posteriormente, los estudiantes escribieron brevemente qué ejercicios desarrollaron y cómo lo hicieron, si hubo planeación o no antes de la ejecución. Se explica el término Mindfulness como consciencia pura o también llamado atención sin límites, presencia abierta, trabajado por Jon Kabat Zinn, donde indica que este es el último estadio luego de haber realizado otro tipo de prácticas. Se realiza una práctica de 10 minutos. Para finalizar se diligenció un cuestionario de percepción de todo el ciclo de talleres.

Zona de Reflexión

El Mindfulness como consciencia pura es probablemente uno de los ejercicios más complejos, ya que no se fija la atención en nada, simplemente se contempla el presente, no se pretende que algo ocurra. Entre sus beneficios se puede apreciar la capacidad receptiva, ser conscientes que sentir el momento presente puede convertirse en algo vívido que nos permite conocer y tener un espacio de contemplación infinita, realizar introspección profunda. Este tipo de meditación ya ahonda más en términos de la meditación trascendental, por lo cual solo se dio a conocer y se practicó por un periodo corto, ya que la investigadora no cuenta con el nivel de instrucción para guiarlo.

Seguramente la práctica de los ejercicios en las sesiones anteriores permitió realizar sin incomodidad la práctica de la consciencia pura, pues se notaron bastante tranquilos.

En términos generales la práctica trajo resultados positivos respecto a sentirse calmados, sin embargo, la participante que presentaba dolor muscular desde el principio del ciclo de talleres nunca llegó a sentirse mejor físicamente a través de los ejercicios.

En esta sesión se evidenció el aprendizaje de distintos recursos del Mindfulness a través de la práctica autónoma, donde los participantes demostraron una secuencia lógica de calentamiento, uso de técnicas de respiración, posturas de yoga y estudio con el instrumento.

Fue complejo reunir los datos de las bitácoras, ya que algunos no habían tomado nota en algunas sesiones, sin embargo, en dos estudiantes se muestra constancia. Es claro también que este tipo de recursos no necesariamente es cómodo para todos, algunos manifiestan que no saben cómo expresar las situaciones o lo que sienten.

4.3. Valoración de resultados e impacto

Se registró en un diario de campo los aspectos importantes observados y los comentarios de los participantes en cada una de las sesiones del ciclo de talleres (ver anexo 7.2). A partir de la quinta sesión, se solicitó a los estudiantes diligenciar la bitácora de manera que registraran sus percepciones. Se encaminó la última sesión para que fuera propositiva por parte de los estudiantes y dieran cuenta de lo aprendido. Finalmente se aplicó una encuesta de percepción como instrumento de valoración. (ver anexo 7.5).

De acuerdo con las respuestas de las bitácoras y los cuestionarios, se puede apreciar que a todos los estudiantes consideran importante trabajar esta temática ya que proporciona beneficios no solo para la práctica instrumental, sino también para su vida y formación como persona, definitivamente es algo que aplicarían con sus estudiantes.

Para algunos estudiantes no fue sencillo realizar los ejercicios ya que presentaban dolor físico y sentían que este los distraía. Si bien el Mindfulness también está diseñado para disminuir los

síntomas en personas con estas problemáticas, no soluciona el problema completamente por lo cual se debe acudir a un profesional de la salud que contribuya con el proceso.

Al comienzo del proyecto se observó que muchos participantes no realizaban calentamiento corporal antes de iniciar la práctica, sin embargo, en la última sesión donde debían proponer una práctica de veinte minutos, todos iniciaron realizando calentamiento y ejercicios de respiración antes de comenzar la práctica instrumental, lo cual evidencia que sí se ganó consciencia respecto a su importancia. Además, manifiestan que ahora cuentan con más alternativas para realizar las pausas activas, haciéndolas más dinámicas, como realmente deberían ser.

Varios estudiantes manifiestan que les gustó el carácter progresivo del ciclo de talleres, es decir se puede ver como una metodología acertada ya que comienza por los aspectos más básicos de la práctica del Mindfulness, poco a poco se ven más recursos mostrando la multidisciplinariedad propuesta dentro de los programas MBSR y MBCT, logrando constancia y mayor consciencia, promoviendo una preparación mental antes de incorporar dichas prácticas al estudio del instrumento musical y continuando igualmente de forma progresiva hasta abordar pasajes de obras musicales.

La concentración y la gestión emocional fueron dos factores que casi todos los participantes manifestaron como importantes para tocar el instrumento, pues sentarse a estudiar sin tener estabilidad emocional o sintiéndose preocupado por otros factores de su vida hace que la práctica sea poco fructífera, por lo cual, el Mindfulness les ayudó a tener recursos y mecanismos para afrontar dichas situaciones, lograr tranquilizarse y estudiar el instrumento en vez de simplemente abandonar o posponer la práctica.

El ejercicio que más les gustó a los participantes fue el de la práctica mental, ya que les permite estudiar el instrumento en los espacios donde no cuentan con él, cuando por alguna circunstancia están incapacitados para hacerlo o están cansados muscularmente. De esta manera, enfrentan la posible frustración de no poder tocar o de que no sale algún pasaje, de manera sana. Así, la visualización trabajada en los ejercicios de meditación Mindfulness, no solo contribuyen a forjar cualidades como la autoestima, ecuanimidad, paciencia y autocompasión trabajadas sino también

estimula el proceso de la imaginación y creatividad, que cuando sea aplicado al instrumento facilitará mucho más la lectura o la interpretación de dinámicas y articulaciones, incluso ejercita la memoria, al imaginar la forma de la pieza.

Respecto a la mejoría en la parte técnica musical, no se puede asegurar mucho, ya que se tendrían que realizar observaciones individuales nuevamente y tener mayores conocimientos de los instrumentos a observar, su técnica, cuál sería una calidad óptima y cuál no, por tiempo no es posible, sin embargo, abre la puerta para realizar alguna investigación sobre esta temática, donde se estandaricen los datos. No obstante, bajo la percepción de los estudiantes participantes, se puede afirmar que cuentan con más posibilidades a la hora de abordar una obra, lo cual a largo plazo se verá reflejado en las interpretaciones musicales

Adicionalmente, los ejercicios de aceptación compasiva permitieron a algunos participantes darse cuenta que su inconveniente a la hora de interpretar se debe a la autoconfianza, más que a aspectos técnicos, por lo general tienen a fijarse más en estos últimos, como se mencionó en la contextualización del problema, la enseñanza en algunos conservatorios sigue siendo muy tradicional, en la medida de prestar demasiada atención a lo técnico, se basa solo en la repetición y esto es lo que finalmente los estudiantes reproducen dentro de sus prácticas individuales, limitando la resolución de las dificultades a lo teórico o lo físico. En este sentido, el ciclo de talleres fue una oportunidad para apreciar el sonido del instrumento como se presenta, sin calificativos despectivos, sino abriendo posibilidades de exploración, observar el cuerpo de forma consciente cuando se está tocando para luego sí cambiar y acomodarse al nuevo movimiento o posición.

Por la forma que se llevan a cabo algunas actividades que implican más quietud, el Mindfulness podría no ser de agrado para cierto tipo de personalidades o requerir más tiempo para percibir resultados, en este caso, incorporarlas dentro de la rutina diaria de algunos músicos podría implicar aburrimiento o sensación de pérdida de tiempo, pero al igual que la practica con el instrumento requiere persistencia. Tema que hace falta explorar más en el ámbito educativo, pues a veces va mucho más allá de falta de gusto o de conocimientos.

4.4. Reflexión final

Uno de los propósitos del proyecto era reflexionar respecto al asunto de la integralidad del músico, tema que no es nuevo, ya que según Valencia et al. (2018) pedagogos musicales del siglo XX como lo fueron el suizo Émile Jaques-Dalcroze, el francés Maurice Martenot y el belga Edgar Willems, por mencionar algunos, habían recalcado su importancia dentro de la enseñanza musical. Hablaron sobre el cuerpo como eje fundamental para el aprendizaje de la música, otorgando una nueva visión teórico-práctica y prestando mayor atención al proceso que al producto final, es decir, fueron más allá de la preocupación que aún abunda tanto por estos días: mostrar resultados. Sin embargo, de acuerdo con los datos obtenidos en esta investigación, se siguen conservando prácticas que no se adaptan a algunos estudiantes o que terminan por sembrar en ellos las mismas metodologías repitiendo el ciclo con sus estudiantes.

Si bien concuerdo con el siguiente postulado que resume la problemática planteada en esta investigación: "Es un hecho que en nuestras escuelas y universidades escasea la práctica que ejercite a los sujetos en la autopercepción, herramienta para el ejercicio de pensamiento metacognitivo, así como para el desarrollo de conciencia de corporeidad, o para comprenderse holísticamente." (Guillen, 2019) pues la mayoría de los datos obtenidos a partir de la percepción de los estudiantes concuerdan con este hecho. Los casos existentes de maestros de música preocupados por la renovación de sus prácticas, la exploración del cuerpo a profundidad, las posibilidades de la mente y en últimas el bienestar de sus pupilos, permiten ver que algo está pasando, se están venciendo miedos, hay un interés naciente por descubrir y fortalecer ese terreno a veces poco explorado del Ser y de la corporeidad.

La pedagogía musical debería ser entendida como una reflexión o crítica constructiva que implique la renovación de la educación musical. Entendida esta última como una práctica social que propende por el desarrollo de habilidades que faciliten el crecimiento y desenvolvimiento del ser humano dentro de la sociedad. Usualmente en el imaginario colectivo, la música se tiende a ver como una disciplina para el ocio y el entretenimiento o se limita a la obtención de un producto, pero es allí donde la educación musical puede ampliar el panorama de las personas y eliminar esos estereotipos, mostrándola como una propuesta para la formación integral del ser humano en sus

distintos planos. La pedagogía musical entonces se concentraría en el cómo, porqué, para qué y hacia dónde no solo de la educación musical en general sino de los músicos y docentes de música.

El pedagogo musical, entonces, debería promover en los individuos de una sociedad una visión más amplia del mundo tal cual se le presenta, debe responder a los cambios socio culturales y a las formas de estar y de hacer de las personas, formas que definen más adelante la construcción de la identidad y el sentido de pertenencia en una comunidad. Adicionalmente, concientizar al músico y al docente de música respecto a la trascendencia de su actividad pues podrá en un futuro aplicarlo a sus propios estudiantes o a otras esferas sociales. En un contexto ameno y sano, hacer música contribuye a superar la frustración, pues el deseo de querer sacar un pasaje en una obra por ejemplo motiva volverlo a intentar y al lograrlo genera satisfacción, aumenta la autoestima y el deseo de superación. Sin embargo, si el estudiante no cuenta con habilidades emocionales o introspectivas ¿cómo puede lograrlo solo? Siento que allí radica el valor del maestro de música, un ser que acompaña dicho proceso y debería contar con distintos recursos para ser fuente de motivación en sus estudiantes, promotor de seres fuertes que no se rindan ante la primera dificultad.

El Mindfulness al trabajar con la introspección, promoviendo la consciencia del Ser que hay dentro de cada persona, se convierte en una alternativa aplicable en múltiples escenarios. Esto hace que se generen reflexiones saludables sobre nuestra existencia y sentido dentro de la sociedad. En este caso fue la práctica musical quien se vio nutrida por sus aportes, convirtiéndola en un espacio para que el maestro de músico en formación crezca no solo como instrumentista, sino como músico en el sentido amplio de la palabra, que al tocar vea a sus colegas como amigos y no como competencia, que pueda vivir su proceso disfrutándolo y aceptándolo, que sea consciente de su cuerpo como algo más allá de lo físico, en últimas que valore lo que hace. Por supuesto no se trata de decir que el Mindfulness sea la solución a todos nuestros problemas, pero si se le abre la puerta dentro del campo educativo, puede ser un punto de partida para empezar a ver grandes cambios en la sociedad.

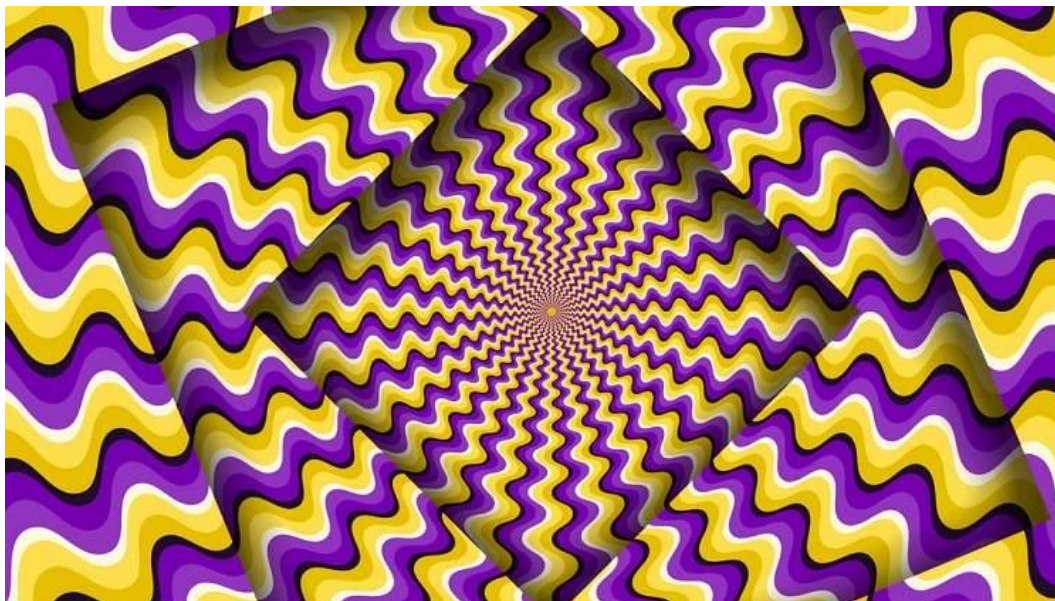


Figura 37. Ilusión Óptica. Krishna (2020)

Esta imagen no está en movimiento, todo lo recrea su cerebro, pero si fija su atención en el punto del centro puede notar como lo demás se calma. De la misma manera ocurre con el Mindfulness, si nos regalamos un momento para vivir el aquí y el ahora todo empezará a verse con mayor claridad.

5. Conclusiones

A partir de los resultados derivados de la recolección de datos, los instrumentos de valoración aplicados a los participantes, el diseño y la ejecución de los talleres, con satisfacción, se puede decir que este proyecto de investigación da cuenta del desarrollo de una estrategia metodológica, que toma como base los fundamentos de la práctica del Mindfulness y los adapta a la rutina de estudio musical instrumental individual. Fortaleciendo aspectos vitales no solo del músico, sino del maestro en formación, tales como la consciencia corporal, concentración, paciencia, autopercepción, organización, memoria, entre otras. Adicionalmente, la propuesta se considera un aporte de orden pedagógico valioso para la Licenciatura de música de la Universidad Pedagógica Nacional, dado que la temática no había sido abordada en los trabajos de grado precedentes, abriendo posibilidades a nuevas investigaciones.

En términos generales, Mindfulness puede entenderse como ser conscientes del momento presente, de manera que se pueda vivir plenamente a pesar de las dificultades, pensamientos o emociones, sin embargo, no basta con estar físicamente en un lugar y tener presencia mental, sino también hacer un acto de introspección. De acuerdo con la bibliografía consultada, Mindfulness puede hacer referencia a un modo de vida, un estado o el conjunto de prácticas que conducen a dicho estado. El presente proyecto tuvo como base la última definición, a fin de que los participantes pudieran llegar a tener un estado *mindful* en su práctica instrumental y en otras áreas de su vida, pues está claro que cuando no se cuenta con hábitos saludables, difícil es observar un progreso o permanecer en el quehacer profesional con adecuada salud mental, física y emocional. Adquirir ciertas cualidades como la autoconfianza y autoestima, al igual que las habilidades con el instrumento es algo que se entrena día a día a través de la práctica y la reflexión.

Si bien, en el ámbito académico, un buen estudio musical instrumental aborda aspectos técnicos, teóricos e históricos, se puede observar que, en algunos estudiantes de música de la Licenciatura, el componente del saber ser no ha sido tan trabajado como los demás componentes que integran al maestro de música en formación. No hay que olvidar que detrás de la música que se está interpretando hay una persona que siente, piensa e interactúa con lo que propone la música o el compositor. Por lo tanto, este proyecto es una invitación para concebir y proponer la práctica

instrumental como un espacio o estrategia para la introspección, que lleve al maestro de música a conocerse a sí mismo, valorar sus capacidades, tener criterio y fortaleza a la hora de enfrentarse a sus dificultades. A partir de la investigación realizada, se podría pensar que una práctica musical donde el estudiante esté continuamente regresando a las sensaciones o el movimiento de su cuerpo, la respiración y la atención al sonido, entre otras, tendría los factores para ser considerada un ejercicio que promueva estado Mindfulness.

Tomando como guía algunas estrategias de atención focalizada, monitoreo abierto y aceptación compasiva, extraídos de los programas Mindfulness Based-Stress Reduction y Mindfulness Based-Cognitive Therapy, se lograron establecer relaciones entre la práctica musical instrumental y el Mindfulness. De manera que ejercicios como: atención a la respiración, escaneo corporal, posturas Hatha Yoga, atención a los sonidos y pensamientos, visualización, entre otros, fueron adaptadas a distintos momentos de la rutina de estudio del músico instrumentista, brindando alternativas para las pausas activas, calentamiento corporal, calentamiento con el instrumento enfocado en características del sonido (timbre, intensidad, duración y altura), consciencia corporal (quietud, movimiento), estiramiento, práctica mental y estudio de pasajes musicales dentro de una obra.

El tema del Mindfulness ha venido ganando popularidad las últimas décadas y las investigaciones han crecido de forma exponencial. Es fácil encontrar en las redes una impresionante cantidad de artículos, videos y páginas que hablan sobre el tema, por lo cual, se recomienda seleccionar los ejercicios de fuentes confiables que den cuenta de haber trabajado de forma profesional en este campo. Adicionalmente, la investigadora considera pertinente realizar las prácticas de forma progresiva y moderada ya que, de acuerdo con algunos artículos encontrados, ciertos ejercicios podrían tener repercusiones adversas si se practican de forma excesiva. En situaciones con alguna patología o trastorno preexistente, es mejor consultar con un experto de la salud, si bien el Mindfulness ha mostrado efectos positivos, en estos casos no va a reemplazar una terapia profesional.

El presente proyecto fue valioso para la investigadora, pues permitió explorar y ampliar los conocimientos de una temática que venía despertando su interés tiempo atrás. Considera que sus aportes fueron fundamentales no solo para su práctica musical, sino también para su vida personal,

ya que permitió adquirir cualidades como la ecuanimidad; ciertos pensamientos y emociones que antes solían perturbarla demasiado ahora pueden ser gestionados de mejor manera. En lo musical, pudo establecer una conexión más fácil entre el Mindfulness y el estudio con el instrumento principal (clarinete), ya que ambos trabajan a partir de la respiración. La invitó a reconciliarse con el instrumento musical, provocando una práctica más provechosa, le permitió desarrollar mayor consciencia corporal, comprender que sus necesidades y formas de aprender son distintas a las de los demás y ello no significa estar mal. En la parte pedagógica fortaleció la planeación, el compartir de saberes con sus compañeros, mejoró las habilidades comunicativas y el trabajo interdisciplinar.

6. Referencias Bibliográficas

- Alarcón, A. (2020). Body scan - Escaneo corporal de 7 minutos Mindfulness. Video publicado por Real-Lax - Dr. Ariel Alarcón Prada. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=pXQr3GNG94c>
- Albul, Oleksandr. (2015). Prana Breath. Aplicación Google Play Store.
- Alidina, Shamash & Marshall, Joelle (2018). Ejercicios de Mindfulness para principiantes. España: Colección Dummies.
- Alidina, Shamash & Marshall, Joelle (2018). Audios de meditaciones guiadas. <https://www.planetadelibros.com/libro-ejercicios-de-mindfulness-para-dummies/272998>
- Alvira, F. (2011). La encuesta: una perspectiva general metodológica. En cuadernos metodológicos #35. Centro de Investigaciones Sociológicas. Madrid: CASLON.
- Arias Noreña, Juan Camilo. (2018) *Aportes Desde La Eutonía Al Fortalecimiento De La Conciencia Corporal En Bateristas Para La Prevención De Lesiones Por Sobreuso*. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.
- Baniel, A. (2020). Encuentro Feldenkrais Poética Arte 1, 2 y 3 de Mayo. San Marcos Sierras. Córdoba. Argentina. Método Feldenkrais® con Maricruz Leon. Ph. Ana Osella.
- Baron, Anton (2008). Upekkha: Meditación sobre la ecuanimidad. Artículo recuperado de: <https://www.bosquetheravada.org/textos/meditacion-budista/item/574-upekkha-meditaci%C3%B3n-sobre-la-ecuanimidad>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., y Emery, G. (1983). Terapia cognitiva de la depresión. Bilbao: Desclée De Bruwer.
- Berdichvsky, P. (1988). La operación de imágenes, su articulación con la producción plástica. En: *Educación Plástica*. Editorial Novedades Educativas. Buenos Aires.
- Berrocal, Emilio. Expósito, Jorge. (2011). El proceso de investigación educativa II. Investigación acción. En Innovación docente e investigación educativa. España. Recuperado de: <http://www.ugr.es>
- Blanco, María de Jesús. (2009). Enfoques Teóricos Sobre La Expresión Corporal Como Medio De Formación Y Comunicación.

- Brotto, Mariano. (2019). Breves consideraciones sobre la historia de la educación. Orientación docente N°20. Editorial Victor Lerú. Buenos Aires. Argentina. Recuperado de: <http://presencias.net>
- Brühlmeier, Arthur. (2018). Educación / Formación. La tarea: El despertar de la vida moral. Recuperado de: <http://www.es.heinrich-pestalozzi.de>
- Campagne, D. (2004). Teoría y fisiología de la meditación. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Campagne/publication/28095567_Teoria_y_fisiologia_de_la_meditacion/links/09e415069bbd38545b000000/Teoria-y-fisiologia-de-la-meditacion.pdf
- Campos, G. Lule, N. (2012). La observación: un método para el estudio de la realidad. En Dialnet Xihmai, ISSN-e 1870-6703, Vol. 7, N°. 13, 2012, págs. 45-60. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3979972.pdf>
- Cena, M. (2000). Sensopercepción. Texto de divulgación interna. Córdoba. IPEF.
- Centro Budista de la Ciudad de México. CBCM. (2010). *La meditación*. Artículo. Recuperado de: <http://www.budismo.com/articulos/meditacion.php>
- Centro Virtual Cervantes. (2015). Metacognición. España. Recuperado de: https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/metacognicion.htm
- Cogolludo, S. (2018). Prânâyâma, la modulación de la respiración. En Asana Formación y Yogaterapia. Recuperado de: <https://www.asana-yoga.es/pranayama-la-modulacion-de-la-respiracion/>
- Crear Salud. (2020) Los fundamentos del Mindfulness según Vipassana. Recuperado de: <https://crearsalud.org/los-fundamentos-del-mindfulness-segun-vipassana/>
- Cury, A. (2015). Teoría de la Inteligencia Multifocal (TIM): La Base de una Escuela de la Inteligencia. En Ined 21 por Beatriz Montesinos. Recuperado de: <https://ined21.com/teoria-de-la-inteligencia-multifocal-tim-la-base-de-una-escuela-de-la-inteligencia/>
- Cury, A. (2019). Augusto Cury: el psiquiatra que dice que el "síndrome del pensamiento acelerado" es el mal de este siglo. /Entrevistado por Pierina Pighi Bel. BBC News Mundo. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47408019>
- Dalia, Guillermo (2004) ¿Cómo superar la ansiedad escénica en músicos? Mundimúsica. España

- Delors, Jacques (1994). "Los cuatro pilares de la educación", en La Educación encierra un tesoro. México: El Correo de la UNESCO, pp. 91-103.
- Departamento de Psicología y Neuropsicología del CIEN. (2020). Cambia el funcionamiento cerebral con afirmaciones positivas. Recuperado de: <https://emalbacete.es/cambia-el-funcionamiento-cerebral-con-afirmaciones-positivas/>
- Davidson, R.J., Kabat-Zinn,J., Schumacher.J.,Rosenkranz. M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. Psychosomatic Medicine, 65: 564-570.
- Departamento de psicología y neuropsicología del CIEN. (2020). Cambia el funcionamiento cerebral con afirmaciones positivas. España. Recuperado de: <https://emalbacete.es/cambia-el-funcionamiento-cerebral-con-afirmaciones-positivas/>
- Díaz, L. Torruco, U. Martínez, M. Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. Departamento de Investigación en Educación Médica, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de: <http://riem.facmed.unam.mx/node/47>
- Duran, Norma. (2001). Reseña sobre Educación holista. Pedagogía del amor universal de Ramón Va Navas. En Perfiles educativos vol.23 no.92. México.
- Elice, M. (2019). ¿Cuáles son las principales diferencias entre MBCT y MBRS? MBCT Uruguay. Recuperado de: <https://www.mindfulnessuruguay.com/>
- Espino de Lara, Ramiro. (2005). Educación holista. En OEI-Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653). México.
- Falikov & Kenigstein. (2015). La aceptación plena la sentimos en el cuerpo. Revista Campo Grupal, vol. XVII, núm. 175, marzo, 2015. Argentina. Recuperado de: <https://es.calameo.com/read/0000491293e0af582f3d0>
- Galdámez, L. (2017). El asana o postura estable I. Escuela Yoga Zaragoza. España. Recuperado de: <https://www.yogazaragoza.com/articulos-noticias/el-asana-o-postura-estable-i/>
- Gallegos Nava, Ramón. (2001). Educación holista. Pedagogía del amor universal. Fundación Internacional para la Educación Holista, Guadalajara.
- García, J. (2013). Aplicación de técnicas corporales al tratamiento de problemas psicológicos. Centro de psicología clínica y psicoterapia. En Psicoterapeutas. Recuperado de: <https://www.cop.es/colegiados/m-00451/tecnicas.html>

- García, M. (2014). La importancia de la música para el desarrollo integral en la etapa de Infantil. Tesis. Universidad de Cádiz. España. Recuperado de: <https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/16696/16696.pdf>
- García, Nestor. (2009). Hacia una pedagogía holista. Si yo fuera maestro. Bogotá. Recuperado de <https://www.abramoscomillas.com/>
- García, R. (2018). Entrenamiento mental para músicos. España: Redbook Ediciones
- Gardner, H. (1983). Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples. México: Fondo de Cultura Económica.
- Garriz, M. (2011). Ejercicios Mindfulness: Atención a sonidos y pensamientos. Meditación guiada para practicar Mindfulness. ACTIVITAL. Recuperado de: <https://activital.es/recursos-psicologicos/meditacion-guiada/>
- Gascón Aguilar, Mariló. (2017). Creciendo con Mindfulness en casa y en la escuela. Madrid, España: EDAF.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós.
- Gómez, S. (2010). La Inteligencia intrapersonal. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (332). Recuperado de: <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1227>
- González, Eglé María Fundamentos De Totalidad Y Holismo En Las Competencias Para La Investigación Laurus, vol. 13, núm. 24, mayo-agosto, 2007, pp. 338-354 Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas, Venezuela.
- Gross, S & Musgrave, G. (2016) Can Music Make You Sick? Music and Depression A Study into the Incidence of Musicians' Mental Health. Recuperado de: https://www.helpmusicians.org.uk/assets/publications/files/can_music_make_you_sick_part_1- pilot_survey_report_2019.pdf
- Guillén, Elcira. (2019). Análisis y reflexión sobre el alcance del desarrollo de conciencia corpórea en la formación docente universitaria. Calle 14: revista de investigación en el campo del arte 14(25), pp. 124-139. DOI: <https://doi.org/10.14483/21450706.14054>
- Guzmán, J. Calvillo, H. Bernal, J. Villalva, A. (2019). Beneficios de la práctica de Mindfulness y el proceso. En DIVULGARE Boletín Científico de la Escuela Superior de Actopan. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Recuperado de: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/divulgare/issue/archive>

- Hernández, E. (2006). Metodología de la investigación. Cómo escribir una tesis. Escuela Nacional de Salud Pública. Colombia. Recuperado de: <https://cmapspublic.ihmc.us/rid=1HWFWBKV2-27SKQ71-14CF/Como%20escribir.pdf>
- Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, P. (2008). Metodología de la Investigación. Mc.Graw-Hill: México.
- Herrera, Hernán & Rey, Ángel. (2016) *Herramientas Técnicas, Físicas Y Psicológicas Para Una Óptima Presentación Pública En Pianistas*. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.
- Hille, A. Schupp, J. (2015). How learning a musical instrument affects the development of skills, *Economics of Education Review*, 44, issue C, p. 56-82.
- Islas, A. (2010). Las habilidades y destrezas que se desarrollan a través de la música vivencial en niños y niñas de 5 a 6 años de edad. Tesis de Grado. Universidad Pedagógica Nacional. México D.F. Recuperado de: <http://200.23.113.51/pdf/27569.pdf>
- Kabat-Zinn & Williams. (2017). *Mindfulness: Su origen, significado y aplicaciones*. España, Barcelona: Kairós
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona, España: Kairós
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*. Barcelona, España: Paidós.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *El poder de la atención. 100 lecciones sobre Mindfulness*. Barcelona, España: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona, España: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Volver a nuestros sentidos*. Video de la presentación de Jon Kabat-Zinn en la 3ra conferencia anual de ciencia. Worcester, Massachusetts. Publicado por Palouse Mindfulness. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=xZhM2xpMmiE>
- Kalmar, D. (2005) ¿Qué es la Expresión Corporal? Aportaciones principales de la pedagogía de Patricia Stokoe al desarrollo educativo de la Expresión Corporal.
- Kalmar, D., & Gubbay, M. (1985). Sensopercepción. *Revista Uno Mismo*: Presentado en el «Primer Encuentro Latinoamericano de Enseñanza Artística», Cuba.
- Kalmar, D., & Gubbay, M. (1985). Kalmar Stokoe. LibrosArtículos-Conferencias-Videos sobre Expresión Corporal; Patricia Stokoe. Recuperado de: <https://kalmarstokoe.com/>

- Korman, G. & Garay, C. (2012). El modelo de Terapia Cognitiva Basada en la Conciencia Plena (Mindfulness). En Revista Argentina de Clínica Psicológica, vol. XXI, núm. 1, abril, 2012, pp. 5-13. Fundación Aiglé. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281925884002>
- Kripa Rama Das & González, Miguel. (2014). Yoga Inbound. Un encuentro con la luz del Ser. Editorial SEVA. Bogotá, Colombia.
- López, P. (2004). Población, muestra y muestreo. Punto Cero v.09 n.08 Cochabamba. En Scielo. Bolivia. Recuperado de: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>
- Lorente et al. (2017). Beneficios de la práctica de mindfulness: una revisión bibliográfica. En I Congreso Virtual Internacional de Psicología. Recuperado de: <https://psiquiatria.com/trabajos/20COMU7PSICO2017.pdf>
- Louise, Greasley y Allis (2020). Mindfulness for musicians: A mixed methods study investigating the effects of 8-week mindfulness courses on music students at a leading conservatoire. Article Musicae Scientiae. University of Leeds, UK. Recuperado de: <https://doi.org/10.1177/1029864920941570>
- Lucio A., D. (1989). Educación y Pedagogía, Enseñanza y Didáctica: diferencias y relaciones. Revista de la Universidad de La Salle, (17), 35-46.
- Luque Zoraida. (2020). Manejo de las emociones: estrategias, técnicas y ejemplos. Recuperado de: www.psicologia-online.com
- Luria, A. (1994). Sensación y Percepción. 4ta Ed. México: Roca.
- Mañas, I. Franco, C. Faisey, M. (2009). Mindfulness y psicología: Fundamentos y términos de la psicología budista. Universidad de Almería. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. España. Recuperado de: <http://cms.ual.es/idc/groups/public/@vic/@vestudiantes/documents/documento/gm6.pdf>
- Meditación asistida. (2014). Mindfulness-meditacion guiada 1. Video publicado por Meditación asistida. <https://youtu.be/TS0ISxmYuGE>
- Menéndez, M. (2018). Diferencia entre enfermedad mental y trastorno mental. En Psicología-Online. España. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/quienes-somos>
- Mindful Science. (2020). Introducción a la atención plena. Programa gratuito de 1 semana. En: <https://www.mindfulscience.es/>

- Moreno, A. (2020). Un cuerpo empoderado. Aportes de la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino en el acondicionamiento físico y postural del cantante en formación de la Licenciatura en Música de la UPN.
- Moreno, C. (2017). Diagnóstico y clasificación de la distonía. Acta Neurológica Colombiana. Asociación Colombiana de Neurología. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/anco/v33s1/0120-8748-anco-33-s1-2.pdf>
- Moreno, N. (2015). Ejercicios de Mindfulness. Psicólogos Granada. Centro de Psicología Clínica Nicolás Moreno. Recuperado de: <http://www.nicolasmorenopsicologo.com/psicologos-granada/ejercicios-de-mindfulness-4/>
- Murillo (2020). Entrenamiento mental para músicos: conceptos, experiencias y herramientas para desbloquear la mente en la formación e interpretación musical. Pontificia Universidad Javeriana.
- Nemours. (2013). Trastornos de ansiedad. En Teens and Health. Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD. EE. UU. Recuperado de: <https://kidshealth.org/es/teens/anxiety-esp.html>
- Nhat Hanh. (2008). Mindful Movements. Extraído del DVD. Want more from Thich Nhat Hanh? Recuperado de Sounds True: <https://www.youtube.com/watch?v=oWerJwf3-3I>
- Nhat Hanh, Thich (2013). Felicidad: Prácticas esenciales de Mindfulness. Editorial Kairos
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspective of Psychology Science*, 3(5), 400-24
- Oró Palau, P. (2016). Efectos de un entrenamiento basado en mindfulness (atención o conciencia plena) sobre la salud psíquica y las habilidades de autocuidado y cuidado de otros en estudiantes de medicina. Programa de Doctorado: Salud. Departamento de Cirugía. Universidad de Lleida. Recuperado: <http://hdl.handle.net/10803/387228>
- Otero, Alfredo. (2018). Enfoques de investigación. En Métodos para el diseño del proyecto de Investigación. Colombia. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/>
- Paredes, C. (2019). Recurso educativo: La bitácora. Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas. Lima, Perú. Recuperado de: http://200.1.180.228:8080/bitstream/ensfjma/105/1/MONOGRAFIA_PAREDES_CASTRO_CLAUDIA%20-%20copia.pdf
- Perdue, D. (2014). The course in Buddhist reasoning and debate: an Asian approach to analytical thinking drawn from Indian and Tibetan sources. Boston: London. Snow Lion.

- Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J. Montañés Sánchez, M. y Bartolomé Gutiérrez, R.: “Conociendo Mindfulness”, En *Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, N° 27, 2012. (Enlace web: <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>)
- Pineda Bautista, María José. (2016). *Comprensión y análisis de algunas de las herramientas para el manejo de la ansiedad en la ejecución instrumental: una experiencia persona*. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.
- Potter, D. (2020) Palouse Mindfulness. Programa de reducción de estrés basado en Mindfulness. Curso gratuito. En: <https://palousemindfulness.com/>
- Potter, D. (2017). La meditación de la uva pasa. Video publicado por Palouse Mindfulness. Recuperado de: <https://youtu.be/YmYIvfmCa94>
- Ramón, P. (2005). Corporeidad y experiencia musical Trans: Revista Transcultural de Música, núm. 9, diciembre, 2005, p. 0 Sociedad de Etnomusicología Barcelona, España. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/822/82200913.pdf>
- Record Union. (2019). The 73% report. A report that looks at the state of independent music makers’ mental health and wellbeing. Recuperado de: <https://www.the73percent.com/Record-Union-The-73-Percent-Report.pdf>
- Reyna, S. (2020). ¿Qué es un plan de acción? En Rotary. Chicago. Recuperado de: <https://www.rotaryzona25a.org/que-es-un-plan-de-accion>
- Reyes, L., Céspedes, G., Molina, J. (2017). Tipos de aprendizaje y tendencia según modelo VAK. TIA, 5(2), pp. 237-242
- Rivas, Diego. (2011). *Yoga Inbound. Un viaje hacia la trascendencia*. Bogotá, Colombia.
- Rodríguez, R. Lecuona de la Cruz, O. (2014) Mindfulness and Music: A Promising Subject of an Unmapped Field. *Int J Behav Res Psychol.* 2(3), 27-35. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.19070/2332-3000-140006>
- Maas Yoga. (2015). Los 8 pasos del Yoga. En Maas Yoga. Recuperado de: <https://maasyoga.com.ar/noticias/practica-del-yoga/los-8-pasos-del-yoga/>
- Rosset, J. Fàbregas, S. A tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico. Barcelona: Paidotribo.
- Rosset, J. Odam, G. (2010). *El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento*. Guildhall School of Music & Drama. Badalona, España: Paidotribo.

- Save the Children. (2012). Encuestas de conocimientos, actitudes y prácticas en el ámbito de la protección de la infancia. Guía detallada para el diseño e implementación de métodos de encuestas de conocimientos, actitudes y prácticas para programas de protección de la infancia. Recuperado de: https://resourcecentre.savethechildren.net/node/7245/pdf/kap_report_sp_hi-res_0.pdf
- Schön. D. (1992). La formación de profesionales reflexivos. Hacia un nuevo diseño de la enseñanza y el aprendizaje en las profesiones. Ministerio de educación y ciencia. Barcelona: Paidós
- Shankardevananda, S. (1977). Inner Vision. YOGA Magazine of the Bihar School of Yoga. India. Recuperado de: <http://www.yogamag.net/archives/1970s/1977/haug77/innvis.html>
- Small, C. (1989). Los niños como consumidores. Los niños como artistas. En Música. Sociedad. Educación. Madrid: Alianza
- Sociedad Mindfulness y Salud. (2020). Investigación científica y resultados. Recuperado de: <https://www.mindfulness-salud.org/cursos/programa-de-reduccion-de-estres/investigacion-cientifica-y-resultados/>
- Solé, Silvia; Carrançá, Bruno; Serpa, Sidonio; Palmi, Joan. Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. Revista de Psicología del Deporte, vol. 23, núm. 2, julio-diciembre, 2014, pp. 501-508. Universitat de les Illes Balears. Palma de Mallorca, España. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674032.pdf>
- Stefanakis, M. (2005) ‘How Music Might Impact on Us and the Implications for Music Education’, in Action, Criticism and Theory, Volume 4, No. 2. Online, available: http://act.maydaygroup.org/articles/Stefanakis4_2.pdf
- Stokoe, P. (1990). Expresión Corporal: Arte, Salud y Educación. Bs. As. Edit. Humanitas.
- Teasdale J. D., Segal Z. V., Williams J. M. G., Ridgeway V. A., Soulsby J. M., & Lau M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68, 615–623.
- Teasdale J. D., Segal Z. V., Williams J. M. (2015). El camino del mindfulness. Un plan de 8 semanas para liberarse de la depresión y el estrés emocional. España: Paidós.
- Torrijos, F. (2020) Meditaciones guiadas. En REBAP Internacional. Recuperado de: <http://www.rebapinternacional.com/mp3cds.html>
- Torrijos, F. (2017). Respiro de tres minutos ampliado. Audios complementarios a los libros escritos por Jon Kabat-Zinn, Zindel Segal, John Teasdale, y Mark Williams; y a los programas de

- Reducción de Estrés Basado en Atención Plena (REBAP), de Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (TCBM) y otras intervenciones clínicas y educativas basadas en mindfulness. Recuperado de: https://www.ivoox.com/09-respiro-tres-minutos-ampliado-5-48-audios-mp3_rf_21368023_1.html
- Ureña Peñalva, Belén (2017) Construyendo una interpretación: del texto escrito al discurso sonoro. ESMUC. Catalunya.
- Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., Jackson, D. C., Dalton, K. M., Mueller, C. J., Rosenkranz, M. A., Ryff, C. D., Singer, B. H., & Davidson, R.J. (2004). Making a Life Worth Living. Neural Correlates of Well-Being. *Psychological Science*, 15 (6): 367-372.
- Valencia, G. Londoño, R. Martínez, M. Ramón, H. (2018). Fundamentos de educación musical. Cinco propuestas en clave de pedagogía. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Verdugo, Herminia. (2014). ¿De dónde nace la educación holista? En holista fundación. Recuperado de <https://www.gestiopolis.com/de-donde-nace-la-educacion-holista/>
- Vicente, S. (2012). Compasión. Meditación Tonglen para uno mismo y hacia uno mismo. En Mindfulness Vicente Simon. España: Recuperado de: <https://www.mindfulnessvicentesimon.com/audios>
- Vidich, A. y Lyman, S. (2000). Qualitative methods: Their history in sociology and anthropology. In N.K. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd. Ed.). Thousand Oaks, California, USA: Sage.
- Vitonica (2017). Asanas de Flexión Posterior. Estos son los distintos tipos de asanas que puedes hacer en una sesión de Yoga. Recuperado de: <https://www.vitonica.com/>
- Vitonica (2017). Utkatasana o postura de la silla en Yoga: sus beneficios y cómo hacerla de forma correcta. Recuperado de: <https://www.vitonica.com/>
- Wallace, B. (2006). The attention revolution. Unlocking the Power of the focused mind. Massachusetts, EE. UU.: Wisdom Publications.
- Wernicke, Carlos. (1994). Educación holística y pedagogía Montessori. En *Educación Hoy*. N° 10. Montevideo. Uruguay.
- Wompner, Fredy. (2011). La inteligencia holística. La clave para una nueva era. Editorial Academia Española. Recuperado de <http://eumed.net>

- Xarma Yoga. (2016). Ujjayi. La respiración victoriosa. España. Recuperado de: <https://www.xarmayoga.com/2016/01/13/ujjayi-la-respiraci%C3%B3n-victoriosa/>
- YogaYe. (2011). Hatha Yoga. El camino físico. Recuperado de: <https://www.yogaye.com/blogs/blog/hatha-yoga-el-camino-fisico>
- Zabaleta, Sandra. (2018). Reconstruyendo mi conciencia corporal a partir de la Eutonía. Aportes de la Eutonía desde los principios tacto consciente, conciencia de los huesos y conciencia del espacio interno, para el fortalecimiento de la conciencia corporal en los estudiantes de primer semestre de la Licenciatura en música de la Universidad Pedagógica Nacional. Trabajo de grado. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá.

6.1. Referencias Imágenes

- Colás, P. Buendía, L. Y Hernández, F. (Coord.) (2009). *Competencias científicas para la realización de una tesis doctoral*. Barcelona: Davinci.
- Henning. (2018). Yoga: la postura del guerrero para mejorar el equilibrio. Publicado por Julia-Sarah Hennig. Redactora Fitness. Recuperado de: <https://www.foodspring.es/magazine/yoga-la-postura-del-guerrero>
- Krishna, J. (2020). Optical Illusions: Mind Tricksters That Indeed Blow Minds. En Youth Incorporated. Educate and Entertain. Recuperado de: <https://youthincmag.com/optical-illusions-mind-tricksters-that-indeed-blow-minds>
- Molano, L. (2009). Yoga Inbound. Un viaje al interior del ser. Bogotá: Colombia. Editorial SEVA
- Morgan, M. (2019). The vital Necessity of Coping Skills. En Boston Evening Therapy Associates. Recuperado de: <https://www.bostoneveningtherapy.com/the-vital-necessity-of-coping-skills/>
- Nexo Yoga. (2019). Urdhva Baddhanguliyasana. Sistema de Asanas. <https://www.nexoyoga.com/programa/urdhva-baddhanguliyasana/>
- Orden Interser. (2009). Los diez movimientos conscientes. España. Recuperado de: <https://momentopresentemomentomaravilloso.blogspot.com/2009/08/diezmovimientos.html>

- Portal Yoga. (2017). Savasana. Una postura crucial. Chile. Recuperado de: <https://portalyoga.cl/v2/savasana-una-postura-crucial/>
- Sumati. (2015). Bhujangasana o Postura de la Cobra. España. Recuperado de: <https://sumati.es/practicas-yoguicas/asanas/bhujangasana-o-postura-de-la-cobra/>
- Vida Sana (2021). Siete posturas de Yoga para llenarte de energía. Ecuador. Recuperado de: <https://www.vidasanaecuador.com/2020/11/siete-posturas-de-yoga-para-llenarte-de.html>
- Vitonica. (2017). Utkatasana o postura de la silla en Yoga: sus beneficios y cómo hacerla de forma correcta. Publicado por LadyFitnessMad. Recuperado de: <https://www.vitonica.com/entrenamiento/utkatasana-o-postura-de-la-silla-en-yoga-sus-beneficios-y-como-hacerla-de-forma-correcta>
- Widemat. (2016). Tadasana. Postura de la montaña. Recuperado de: <https://widemat.com/tadasana-postura-la-montana/>
- Yogamand (2017). Postura de la pinza. Alemania. Recuperado de: <https://yogamand.de/>

7. Anexos

7.1. Tabla observaciones y entrevistas semiestructuradas

*Al final de este documento

7.2. Tabla Observaciones de sesiones

https://pedagogicaedu-my.sharePoint.com/:w:/g/personal/vmaleap_upn_edu_co/EZ-heWZzlF1Ps76Brf5_dM4BiJR6NyeLJduVnyf6f01UnQ?e=0CTd6q

7.3. Encuesta CAP Estudiantes UPN

https://pedagogicaedu-my.sharePoint.com/:w:/g/personal/vmaleap_upn_edu_co/EQIi_zNpdrFliNMPDGe_MxcBPMOI3dDK0WUWDCTMcBJXuA?e=xf77zM

7.4. Cuaderno de anotaciones y transcripciones de entrevistas

https://pedagogicaedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/vmaleap_upn_edu_co/EjdXfNn9pWJPuLWRlxAe0VUBXIrqaY7S4fuwUGHmQ0scHQ?e=ivWfd4

7.5. Bitácoras y Cuestionarios

https://pedagogicaedu-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/vmaleap_upn_edu_co/EX-qiyY73GBCnZ8e74dF2cMBCYZEYfxKXI_TUxn5avRVFQ?e=J8PpL4

7.6. Videos de observaciones y entrevistas

https://pedagogicaedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/vmaleap_upn_edu_co/Ev-3EnaAsmFOpzTRy5v0fMABYo1d9ejD_5XwwSIN4Do7EQ?e=g81930

7.7. Videos y presentaciones Power Point de sesiones Mindfulness

https://pedagogicaedu.sharepoint.com/:f:/s/PROYECTOMINDFULNESSENLAPRCTICAMUSICAL-INSTRUMENTALPARAELESTU/ElfnunfeNiZLhL0z_6jrLgEBEy9q6eHTy1mosAWPaeZQ1g?e=tGuvLj

	durante la práctica															
	Realiza estiramiento después de la práctica	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
	Realiza algún ejercicio de respiración	NO	NO	NO	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	NO	SÍ	SÍ	SÍ	NO	NO	NO
	El lugar se ve organizado	SÍ	NO	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	-	SÍ	-	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	-	SÍ
	Tiene listos todos sus implementos (partituras, metrónomo, herramientas , etc.)	NO	NO	NO	SÍ	SÍ	SÍ	NO	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
	Muestra y mantiene una adecuada postura durante la práctica	NO	NO	NO	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	-	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
	Durante su práctica está pendiente del celular, lo usa para actividades que no están	SÍ	NO	NO	NO	NO	NO	SÍ	SÍ	NO	SÍ	SÍ	SÍ	NO	NO	NO

	relacionados con la práctica.															
Actitudes	Se percibe que inicia con entusiasmo y motivación su práctica instrumental	SÍ	SÍ	NO	SÍ	SÍ	SÍ	NO	NO	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SI	SÍ	SÍ
	Durante su práctica se escucha que se automotiva	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
	Si encuentra en la partitura o en la práctica alguna dificultad es razón para desmotivarse	SÍ	SÍ	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
	Se muestra tenso, estresado durante la práctica	SÍ	NO	SÍ	NO	NO	NO	SÍ	SÍ	SÍ	NO	NO	NO	NO	SÍ	NO
	Se muestra angustiado, nervioso o inseguro	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SÍ	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO

	Se desconcentra fácilmente	SÍ	SÍ	SÍ	NO	NO	NO	SÍ	SÍ	NO	SÍ	SÍ		NO	NO	NO
	Al finalizar el encuentro se ve cansado	SÍ	NO	SÍ	SÍ	NO	NO	SÍ	SÍ	SÍ	NO	NO	NO	NO	NO	NO
Conocimientos	Se vieron distintas alternativas de estudio a la hora de abordar la obra o los ejercicios	SÍ	SÍ	NO	SÍ	SÍ	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	SÍ	SÍ	NO	NO	NO
	Se nota que conoce el repertorio que está interpretando o los ejercicios que está realizando.	NO	SÍ	NO	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
	Muestra que tiene conocimiento o sobre cómo interpretar el instrumento	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	-	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
	Cuenta con algún mecanismo	NO	NO	-	-	SÍ	-	NO	SÍ	NO	-	-	-	-	NO	NO

DATOS RECOGIDOS EN LA ENTREVISTA # 1						
Pregunta	Opciones	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5
¿Al finalizar este encuentro se siente principalmente cansado o motivado?	Cansado	X	X			
	Motivado			X	X	X
¿El espacio en que se encontraba era cerrado (habitación, estudio) o abierto, hay flujo de personas (sala, corredor, cocina)?	Abierto	X	X	X		X
	Cerrado				X	
¿Siente que la silla era cómoda?	SÍ		X	X	X	X
	NO	X				
¿Estudia siempre en el mismo lugar?	SÍ	X	X		X	
	NO			X		X

¿Antes de realizar el encuentro estaba estudiando algún instrumento?	SÍ	X	X			X
	NO			X	X	
¿Organiza el lugar antes de estudiar?	SÍ					X
	NO		X	X		
	A VECES	X			X	
¿Usualmente realiza calentamiento y estiramiento en la práctica?	SÍ		X		X	X
	NO	X		X		
¿Cuenta con un plan de estudio?	SÍ		X			X
	NO	X		X	X	

¿En este encuentro había definido algún objetivo específico al estudiar?	SÍ	X		X		X
	NO		X		X	
¿En promedio cuántas horas estudia al día?	Menos de 2 horas	X		X	X	
	2 a 4		X			X
	Más de 4					
¿Estudia todos los días?	SÍ		X			X
	NO	X		X	X	
¿Considera que su postura es adecuada al estudiar?	SÍ		X		X	
	NO	X		X		X

¿Mantiene hidratación mientras estudia?	SÍ	X				
	NO		X	X	X	X
¿Durante la práctica realiza pausas activas?	SÍ	X		X		X
	NO		X		X	
¿Considera que se distrae poco, moderado o mucho?	Poco					X
	Moderado		X			
	Mucho	X		X	X	
¿Usualmente cómo se siente cuando está estudiando?		Desesperada, con rabia, frustrada, cansada y estresada.	Satisfecho cuando se logra el objetivo. A veces frustrado.	Frustrado, fastidiado.	Bien, tranquilo, cuando no le suena se molesta, para y retoma.	Depende de lo que ha pasado en el día. No estudia si se siente mal.
¿Le gusta estudiar su	SI		X	X	X	X

instrumento principal?	A VECES	X				
	NO					
¿Hay algún pensamiento recurrente mientras estudia?	SI	X		X		X
	NO		X		X	
¿Tiene alguna forma específica de abordar las obras?	SÍ	X	X	X		X
	NO				X	
¿Los maestros le han enseñado cómo estudiar?	SÍ	X	X		X	X
	NO			X		
¿Ha escuchado hablar sobre el Mindfulness?	SI	X	X			
	NO			X	X	X
¿Ha realizado alguna	SI					

practica sobre el Mindfulness?	NO	X	X	X	X	X
¿Qué fue lo que más le llamó la atención del anuncio?		Todo. Siente que es muy ansiosa.	Curiosidad para aplicarlo al instrumento, evitar tensiones y tocar relajado.	Busca mejorar su concentración, sacarle mayor provecho al tiempo de práctica. Aumentar su motivación frente al estudio.	Curiosidad	Curiosidad. La meditación le ha ayudado a sobrellevar el dolor. Podría tener relación con su trabajo de grado sobre las emociones.
¿Ha practicado algún tipo de meditación?	SÍ	X	X	X		X
	NO				X	

Comentarios adicionales del estudiante

Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5
Siente que cuando está estudiando se predispone. Se percibe como alguien psico-rígido, considera que el instrumento “es una piedra en el camino”. Para sus exámenes le recomiendan presentarlo	Utiliza el incentivo respiratorio cuando siente que suena mal el instrumento o hay una carencia en la columna del aire. Lo usa esporádicamente, siente que le da consistencia al sonido.	Está haciendo un cambio de embocadura, lo que implica reaprender, modificar conceptos que ya tenía. El estrés e incomodidad son causados sobre todo por ese factor.	Manifiesta que hoy no se distrajo tanto porque como el celular estaba siendo usado para la videollamada no lo podía tomar para revisar las redes sociales que es lo que normalmente, sin embargo, tenía otro	Dice que tiene dolor en los brazos. Le preocupa su situación económica y este pensamiento es recurrente dentro de su práctica. Prefiere no estudiar si sabe que no va a estar

de memoria, sin embargo, siente que se queda en blanco y por eso prefiere no hacerlo.	Se asegura de no utilizar el celular a no ser que sea para fines del estudio. No toma agua durante el ensayo, pero sí al finalizar.	No estudia como solía hacerlo en la universidad, en parte por los cambios que está haciendo en la técnica del instrumento y también por la elaboración de la tesis. Manifiesta que siente necesitar mucho tiempo para preparar el instrumento y que suene como él desea. No toma agua durante la práctica porque siente que reseca la boca, pero lo hace al final.	dispositivo y se distrajo con él. Antes tenía una rutina más definida y prolongada, pero por ocupaciones laborales ya no le dedica tanto tiempo al instrumento, se sintió motivado porque hace rato no estudiaba así. No toma agua durante la práctica, pero sí al finalizar.	concentrada y no será productiva. Cuando el instrumento no le suena bien siente frustración y lo guarda, siente que no tiene tanta paciencia. Desactiva el wifi para no distraerse. La meditación es una práctica que ha venido explorando últimamente, sin embargo, manifiesta que a veces se queda dormida.
Comentarios investigadora				
Preocupación exagerada por el tema de la afinación, deja la nota de referencia demasiado tiempo. Uso excesivo del metrónomo, sigue sonando aun cuando no lo está utilizando. Mezcló ambos sonidos (afinador y metrónomo), lo cual puede ocasionar un ambiente estresante	Hay concordancia entre la información observada y la brindada en la entrevista. Se percibe claridad en lo que está haciendo y cómo lleva a cabo su práctica. Incorpora distintas formas de estudio, incluye parte vocal, nutriendo la práctica y estableciendo una	Se percibe desorden en la práctica por falta de planeación. Olvidó el atril al inicio de la práctica, sin embargo, no lo utilizó en ningún momento del encuentro. Excesiva preocupación por la técnica, lo cual puede generar inseguridad y pensamiento rumiante que no permite avanzar.	Cuando se equivoca en algún pasaje o ejercicio lo toma con buena actitud. El lugar se veía bien iluminado y adecuado para estudiar. Se notó un poco ansioso por el tema de estar siendo grabado. Respecto a la entrevista se puede ver que falta organización y planeación del estudio.	La práctica solo duró media hora debido al dolor en los brazos y porque anteriormente se encontraba estudiando. Durante la práctica observada no se evidenciaron pausas excepto en el cambio de clarinete y cañas. Se observó una adecuada postura, sin embargo, ella manifiesta lo contrario.

después de un periodo largo de tiempo. Tiene horarios diferentes para el almuerzo, en este caso fue hasta después del encuentro. A pesar de que en la entrevista manifestó realizar pausas activas, en la observación no participante se evidencia lo contrario. Cuenta con distintos elementos de distracción (personas, mascotas, dispositivos) A pesar de que intenta abordar la obra de distintas formas, no se le ve consciente y concentrada cuando lo hace. Realiza comentarios fuertes respecto a su relación con el instrumento, aunque dice que disfruta interpretarlo cuando logra ser consciente mientras estudia.	conexión entre el canto y el instrumento. A pesar del cansancio, se percibe gusto y motivación por estudiar el instrumento. Se percibe iluminación inadecuada para la práctica.	Se dedicó demasiado tiempo a ejercicios técnicos y de calentamiento como buzzing y bending, por lo cual no se pudo observar el estudio de una obra. Es curioso que aparentemente se observa cansado, sin embargo, en la entrevista manifiesta estar motivado más que cansado.	Proponer objetivos más claros.	De acuerdo con la entrevista no gestiona sus emociones, lo cual la predispone para estudiar o afecta su práctica diaria. Hay una estrecha relación, bidireccional entre su desempeño y sus sentimientos.
Elementos para trabajar				

Importancia del calentamiento y estiramiento antes, durante y después de la práctica. Concentración más prolongada. Mejorar la calidad del estudio. Importancia de la planeación y organización del tiempo y el espacio. Gestión de las emociones. Ansiedad. Motivación. Relación con su instrumento.	Aumentar frecuencia de pausas activas durante la práctica. Organización del espacio. Relajación. Estiramientos apropiados para la cantidad de horas de estudio que emplea.	Concentración. Predisposición negativa con el instrumento. Motivación. Concientizar sobre aquellos pensamientos que pueden estar interfiriendo con la práctica o afectando su percepción como músico. Gestión emociones. Calentamiento y estiramiento de todo el cuerpo. Sacar más provecho al tiempo de práctica.	Organización. Concentración. Prácticas productivas. Alternativas de estiramiento. Pausas activas.	Gestión emocional. Utilizar emociones a favor del estudio y motivación. Ofrecer Mindfulness como alternativa y complemento dentro de su práctica diaria. Observar si puede serle útil para aliviar su dolor muscular y mantener relajación en la práctica.
Zona de reflexión del investigador				
¿Por qué si el cuerpo o mente están manifestando alguna incomodidad o sugiriendo una mejor forma de actuar se les ignora? Hay una idea errónea de lo que significa una pausa activa, en este caso se le concibe solo como un receso o descanso, momento para colocarse de pie o revisar el celular, no hay consciencia a la hora de realizarlo. Por lo general los errores dentro de la interpretación del instrumento aumentan la distracción. Es importante realizar calentamiento no solo del cuerpo sino con el instrumento, adecuarse a él. A raíz de la pandemia, muchos familiares tuvieron que trasladar su trabajo al hogar, por lo que algunos estudiantes deben realizar su práctica instrumental en otros espacios de la casa o adaptarse a distintos horarios para no interrumpir, lo cual puede afectar la concentración y disposición durante el estudio. ¿Hasta qué punto se debe posponer la práctica instrumental si el estado emocional no se encuentra bien? Por lo general el estado de ánimo depende de los resultados del estudio, pareciera que se transfiere el modelo de enseñanza tradicional a la práctica y el proceso se ve enturbiado por los resultados o el cumplimiento de objetivos.				

Una pausa activa debería durar--- y realizarse cada--- minutos, teniendo una disposición para ello y como su nombre lo indica debería implicar actividad, de menor exigencia física, pero con plena consciencia, sabiendo que dicho momento hace parte de la práctica.

Probablemente la experiencia previa de algunos estudiantes con algún tipo de meditación facilitará la conexión entre los conocimientos poseídos y los nuevos. Por lo tanto, se puede aprovechar los elementos que nos brinda el aprendizaje significativo.

La falta de planeación puede ocasionar entrar en el llamado “piloto automático”; se resultan haciendo actividades sin consciencia y sin ningún propósito, llevando a prácticas de poco productivas.

DATOS RECOGIDOS EN LA ENTREVISTA # 2						
Pregunta	Opciones	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5
¿Cómo se sintió hoy después de la práctica?		Menos cansada mental y físicamente no tanto porque se detuvo a solfear	Cansado sobre todo los labios	Muy mal. Cansado.	Un poco cansado	Muy cansada
¿Se siente motivado para continuar estudiando?	SÍ	X	X		X	X
	NO			X		
¿Qué se encontraba haciendo antes de comenzar a estudiar?		Trabajando, dicta algunas clases de música presencial	Escribiendo en el computador	Almorzando	Trabajando. Hablando por celular	Escribiendo en el computador
¿Hoy contaba con algún objetivo específico?	SÍ	X	X	X		X
	NO				X	
	SÍ		X			X

¿Hubo planeación?	NO	X		X	X	
¿Qué observaciones le ha hecho el maestro en clase respecto a cómo toca el instrumento?		No ser tan robótica y mecánica, expresar, tener delicadeza con cada frase.	Siempre dice cosas nuevas. Reiterativo con el tema de la respiración, emisión del sonido y ataques.	Elementos técnicos. Mejorar manejo del aire. Un maestro que tuvo le decía “usted para qué estudia esto”	Técnica, estilo, sonido.	Al comienzo postura de las manos. Direccionar el soplo. Tenía un sonido muy bonito. Investigar sobre las obras que interpretaba. Aprendizaje integral.
¿Se ha sentido desvalorizado con alguna de esas observaciones?	SÍ			X		
	NO	X	X		X	X
¿Siente que los maestros han tenido en cuenta su contexto preocupaciones, situaciones que pudieran estar afectando, economía) a la hora de dictar la clase?	SÍ	X	X			X
	NO			X	X	

¿Cuál siente que sea su principal dificultad a la hora de tocar el instrumento?		El manejo del cuerpo. Inseguridad respecto a la técnica. Falta de confianza. Miedo a la crítica. Estrés.	Limitaciones mentales, por ejemplo, en cuanto a agilidad. Desvalorización de lo que hace por pensamientos.	La técnica.	No domina registro sobreagudo	El dolor de los brazos
¿Cuál siente que es su fortaleza cuando toca el instrumento?		Le han dicho que su sonido es amplio, pero a ella no le gusta.	Disciplina y expresividad	Era la primera vista, ahora no sabe.	Lectura, staccato, busca musicalidad	Disciplina. La buena técnica le facilita retomar el instrumento así haya pasado mucho tiempo.
¿Qué nivel instrumental se pondría?		Muy principiante.	De 1 a 10. Un 6	“Un 1... mentiras, de 1 a 10 por ahí un 5”	Medio	Cualitativamente: Buena Cuantitativamente: 6
¿Cómo se percibe a sí mismo como músico?		No se considera músico, de acuerdo con el nivel que ve en los demás.	Artista integral y expresivo	Siente que posee muchos conocimientos, pero no siente que sea músico.	Bueno, versátil	Facilidad de lograr lo que quiere gracias a la disciplina. Siente que va en el camino correcto.
¿Siempre ha tenido esa percepción?	SÍ		X	X		
	NO	X			X	X
¿Sabe con exactitud en	SÍ					X

qué consiste una pausa activa?	NO	X	X	X	X	
¿Sabe qué es inteligencia inter e intrapersonal?	SÍ		X	X		
	NO	X			X	X
¿Cómo considera que es su inteligencia inter e intrapersonal?		No aplica	Interpersonal bastante buena, a pesar de que no se considera tan sociable. Intrapersonal en proceso.	La intra no es muy buena, “me doy mucho palo...pienso todo el tiempo en cómo hago las cosas”. La inter no es mala, pero actualmente no es tan abierto con la gente.	No aplica	La interpersonal ha mejorado
¿Sabe qué es inteligencia emocional?	SÍ	X	X	X	X	X
	NO					
¿Cómo considera que es su inteligencia emocional?		Ha mejorado, pero considera que es regular.	Hay altibajos, pero en general es buena, estable.	Ha mejorado, pero es algo que está trabajando.	Buena, se considera una persona tranquila.	Buena, estable. Hay tranquilidad.
¿Cree que esas tres inteligencias	SÍ	X	X	X	X	X

influyen en la práctica instrumental del músico?	NO					
--	----	--	--	--	--	--

Comentarios adicionales del estudiante				
Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5
Si bien el maestro no hace comentarios con los que se pueda sentir desvalorizada, siente que su lenguaje corporal dice muchas cosas y eso la hace sentir mal. A pesar de que el maestro tiene en cuenta sus emociones, ella siente que eso ha sido un problema, ya que no le gusta expresarle lo que siente, lo que genera un ambiente de tensión porque el maestro insiste y se desespera al no obtener detalles. No se considera músico, se siente desmotivada, pero no siempre fue así, antes lo disfrutaba, pero todo cambió cuando llegó a Bogotá (universidad).	Intenta tomar de forma constructiva los comentarios que le hacen porque sabe que es en pro de mejorar. A veces se habla de las situaciones personales antes de iniciar la clase, pero luego continúan con normalidad. Manifiesta que hay que conocerse para poder dar un mensaje coherente de lo que uno es a través de la interpretación musical.	Manifiesta que una vez perdió instrumento en la universidad, pero fue una experiencia muy fea porque la retroalimentación del maestro (que ya no dicta clases allí), aun cuando le decía en clases que iba bien, fue humillarlo frente a todos en el recital, sacando a la luz sus defectos no solo instrumentales, sino personales. Siente que la trompeta en Colombia se aprende como muy empírica, al empezar no le dijeron muy bien qué debía hacer, así que actualmente comenzó a realizar una búsqueda propia porque se dio cuenta de muchos inconvenientes técnicos,	No se ha sentido desvalorizado en clases, pero sí en el ámbito laboral porque en ocasiones no puede hacer ciertas cosas. Los maestros que ha tenido no indagan más allá de lo académico, pero han tenido en cuenta las dificultades musicales que se le presentan. Actualmente tiene una mejor percepción de sí mismo como músico porque se dio cuenta de habilidades que otros no tenían. Es consciente que hay factores que a veces afectan su motivación para estudiar y cuando lo hace el instrumento no suena bien, por lo cual es importante	Hace mucho no estudiaba en forma, por lo cual se sintió agotada. Estuvo de mudanza y siente los brazos pesados. Recién ingresó a la universidad le corrigieron aspectos técnicos, dice que fue complejo quitar “mañas” que tenía al tocar el instrumento. Cuando el maestro le decía que tenía un bonito sonido ella no le creía y aún siente que debe mejorar. Solo una vez la sacaron de clase y el maestro se enojó, pero fue porque su pensamiento en aquella época era diferente, no sabía que tenía que estudiar. Lo tomó de buena manera.

Se compara con los demás músicos y eso afecta su motivación.		siente que el estilo metafórico al enseñar no le sirve. “Las mañas” no permiten avanzar, sentía que tenía que hacer muchas cosas durante el estudio para empezar a sentirse bien con el instrumento. El cambio de maestro en la universidad fue extraño porque le decía que todo estaba bien y venir de la experiencia anterior generó desconfianza.	desarrollar inteligencia emocional para manejar este tipo de situaciones.	El maestro se preocupaba por las situaciones externas a lo académico, era comprensivo. Lleva tres años con problemas de tendinitis, cree que debido a que antes no calentaba ni estiraba. Siente que empezó tarde a estudiar música. Manifiesta que antes de la universidad no sabía el valor que tenía su habilidad en el instrumento, ahora tiene un enfoque mucho más claro. La estabilidad emocional es más importante que la técnica. Cuando uno toca muestra lo que es. Dice que su objetivo era estudiar una obra, pero falló.
Comentarios de la investigadora				
A pesar de que el encuentro fue en la noche y antes de él estaba trabajando, al final se sentía menos	Aunque la pregunta qué nivel instrumental se colocaría era cualitativa, brinda una respuesta cuantitativa no muy alta,	Se observa nuevamente excesiva preocupación por la parte técnica. Se percibe cansancio, probablemente a que	A pesar de que se desconcentra fácilmente, no lo hace por tiempos prolongados.	Menciona que conoce qué es una pausa activa, pero casi no la implementa, sin embargo, se observa que

cansada que en la sesión anterior. De acuerdo con sus respuestas se percibe inseguridad, miedo a la opinión ajena, sin embargo, cuando le hacen algún cumplido no lo cree. Fuerte autocrítica. Le cuesta identificar sus fortalezas. Por sus comentarios puede notarse que antes de ingresar a la universidad tenía una mejor percepción de sí misma como músico. ¿Si no se hubiese realizado el encuentro, no habría estudiado? En la observación se evidencia que cuenta con muchos factores de distracción (personas, mascotas, comida, falta de implementos) mientras está estudiando. Frecuentemente deja el instrumento o se distrae cuando se equivoca, no persiste inmediatamente.	no obstante, más adelante manifiesta que se percibe como un músico integral con cualidades comunicativas. Concepto confuso de pausa activa. Tiene bastante claro el término inteligencia emocional, intra e interpersonal y muestra interés por su desarrollo personal. Se puede observar en la práctica que al encontrarse un poco tenso se toma un momento para respirar.	disminuyó su tiempo de práctica instrumental. El espacio en el que se encuentra aumenta su distracción. Debido a los cambios que está efectuando en la técnica se percibe con muchas dudas al tocar el instrumento, en ocasiones se ve desanimado, sin embargo, se observa que así sea por breves momentos intenta usar la respiración o los movimientos corporales para relajarse y retomar. De acuerdo con las respuestas en la entrevista se puede apreciar que no es una persona abierta a mostrar sus sentimientos en el ambiente académico. Ha tenido fuertes experiencias con el instrumento musical que probablemente lo han marcado y quizá distorsionan su percepción.	Incorpora ejercicios de respiración antes de iniciar su práctica, pero enfocados a la técnica. Se observa que la falta de planeación y establecimiento de objetivos claros con anterioridad hace que la práctica pierda un poco el rumbo. Se percibe tranquilo durante su práctica. Durante la entrevista desayunó.	la realizó en este encuentro y aunque fue breve, se percibe que fue de forma consciente, sin distracciones. De acuerdo con su comentario final en la entrevista, se denota más importancia al resultado percibido que al proceso, pues finalmente su objetivo era recordar la obra y así no hubiese salido como ella esperaba, finalmente la pudo revisar para saber qué aspectos puede mejorar.
--	---	---	---	--

		Se queda pensando por bastante tiempo en situaciones que le lastiman.		
Elementos para trabajar				
Fortalecer confianza en sí misma. Aceptación. Aprender a recibir críticas constructivas. Valorar su proceso. Autoestima. Consciencia del espacio y del cuerpo. Persistencia	Gestión de pensamientos durante la práctica. Valorar su proceso	Rumiación mental	Concentración Alternativas para realizar pausas activas. Iniciar y finalizar la práctica. Planeación adecuada para tener prácticas más provechosas.	Alternativas para realizar calentamiento, estiramiento. Pausas activas Dolor, tensión muscular Discurso positivo
Zona reflexión del investigador				
No todas las personas cuentan con la misma energía durante el día, algunas podrían ser más productivas durante la noche, es un factor para tener en cuenta para estudiar, lamentablemente no todos pueden estudiar a la hora que desean por temas de convivencia, sin embargo, es importante identificar esos momentos donde quizá puede practicarse el Mindfulness. Es importante establecer buenos vínculos entre maestro y estudiante, ya que un ambiente de confianza permite un mejor aprendizaje y enseñanza entre ambos, adicionalmente dicho ambiente puede prestarse para manifestar las emociones abiertamente y utilizarlas como recurso en la práctica musical, sin embargo, no debería presionarse al estudiante a comentar en detalle su vida privada si este no se siente cómodo haciéndolo. No solo las observaciones de forma verbal dadas por el maestro pueden afectar el desenvolvimiento del estudiante, su disposición también, muchas veces su actitud puede hacer sentir incomodo al estudiante generando tensión, inseguridad y por ende mal desempeño instrumental. Por ello, un maestro debe cuidar el lenguaje verbal y no verbal, por supuesto sin arrebatar la sinceridad y la crítica constructiva, es decir no solo importa el qué se dice sino cómo se dice. Se asume que por estar en niveles avanzados el estudiante ya cuenta con todos los conocimientos del instrumento, o con una técnica clara, sin embargo, un maestro debería estar presto a corregir cuantas veces sea necesario o recomendar alternativas de acuerdo con la anatomía o situación del estudiante. En algunos casos este último no pregunta por temor a la humillación o reacción del maestro y				

avanza semestre tras semestre lastimando su cuerpo y deteriorando su autoconfianza. Importante estimular la consciencia corporal para que el estudiante comprenda su cuerpo. Cabe mencionar uno de los fundamentos del Mindfulness, mente de principiante.

Empatía. Como maestro entender que se debe hacer una crítica constructiva, es decir sin herir o con intención de que el estudiante abandone la música, como estudiante comprender que el maestro aprendió de otras maneras y probablemente dicho comportamiento es un reflejo de sus experiencias de vida, no tomarlo personal, tomar los comentarios que realmente aportan a la formación y persistir.

Cuesta identificar las fortalezas, no porque otros las validen sino porque creemos firmemente en ellas. En la enseñanza del instrumento se suelen resaltar más las debilidades y los errores que las fortalezas.

¿Cómo desarrollar persistencia en los estudiantes?

Nos enseñan a calificarnos en términos cuantitativos, realizando un promedio de todos nuestros aspectos, cuando deberíamos apreciar y aceptar de forma consciente nuestras fortalezas y debilidades. Lo cuantitativo nubla lo cualitativo, en ocasiones subestimándolo.

Si bien no hay que adentrarse profundamente en el estado emocional del estudiante, es importante no subestimarlo ya que en algunas ocasiones allí podrían estar la respuesta del desempeño instrumental, ¿cómo usar ese estado en favor de la interpretación?

A pesar de que muchos conocen sobre inteligencia emocional, pocos saben que la inter e intrapersonal están inmersas en ella

¿Cuál es la relación entre planeación y desconcentración?

Los buenos hábitos, alimentarse adecuadamente antes de la práctica pues es un desgaste energético, nuestro cerebro está procesando mucha información.

¿Qué tan relevante es el tema de la edad a la hora de estudiar música? ¿Hasta qué punto este tipo de pensamientos detienen los sueños y forma de actuar de una persona? El gremio se ha encargado de difundir esta idea, si bien es cierto que el grado de plasticidad cambia conforme pasan los años, cualquier persona estaría en capacidad de aprender un instrumento musical si lo desea.

Para algunos la universidad se constituye un lugar de crecimiento, donde pueden establecer metas claras, sin embargo, para otros resulta un espacio de competencia, desmotivación y que no concuerda con la realidad del país y sus expectativas previas.

Se etiquetan emociones como negativas, cuando en realidad cada una cumple una función, ver qué necesidad me está manifestando dicha emoción. Tener inteligencia emocional no solo implica estar tranquilo.

Todo tiempo de práctica es una oportunidad para revisarnos, auto conocernos, saber qué nos hace falta o elogiar nuestras capacidades, es importante procurar no terminar sintiéndose desmotivado o recriminarse por lo que no salió como esperábamos, porque ¿quién va a querer regresar a ese espacio? (aceptación)

DATO RECOGIDOS EN LA ENTREVISTA # 3						
Pregunta	Opciones	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5
¿Cómo se sintió después de la práctica?		Fastidiada, estresada	Cansado, pero bien	Bien, mejor que la anterior vez	Un poco cansado, pero bien	Bien, estoy motivada
¿Continuará estudiando?		NO	SÍ	SÍ	NO	SÍ
¿Qué se encontraba haciendo antes de iniciar la práctica?		Trabajando	Asistía a clase	Reposando almuerzo	Almorzando	Hablando por celular
¿Considera que dentro de la universidad es necesario buscar alternativas a lo tradicional en la enseñanza musical? (Justificación en comentarios adicionales)	SÍ	X	X	X	X	X
	NO					
¿Cómo considera que es		A mí no me gusta, muy sucio	Redondo y opaco	Agradable, no es muy brillante	Me gusta, no es tan brillante, lo puedo controlar.	Últimamente descuidado, pero es decente.

el sonido de su instrumento?				pero tampoco estruendoso.		
¿Qué tan paciente es consigo mismo cuando estudia el instrumento?		Cero paciencia. Le da rabia, ganas de llorar.	Más o menos. De 1 a 10, 6 o 7	Muy poco paciente, se molesta cuando no le salen las cosas.	Mucho	Depende del estado de ánimo y la fluidez del estudio. Si nada le sale se frustra.
¿Usa o piensa adjetivos negativos para calificarse mientras está estudiando?	SÍ					X
	NO	X	X	X	X	
¿Siente que es una persona segura de sí misma?	SÍ				X	
	NO					
	A VECES	X	X	X		X
¿Considera que se adapta fácilmente a las situaciones?	SÍ		X		X	X
	NO	X		X		
¿Si se equivoca en alguna presentación es algo que se queda pensando por mucho tiempo?	SÍ			X	X	
	NO	X	X			X

Comentarios adicionales del estudiante
--

Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5
Antes de comenzar manifiesta que posiblemente no estudiará toda la hora porque se siente muy cansada. No se quiere imaginar el momento en que tendrá que tocar todos los nocturnos. Comenta que cuando se desespera pasan pensamientos de querer desertar. Antes se pegaba y se trataba mal verbalmente cuando no sonaba el instrumento como quería, pero esa situación ha cambiado. Aunque se quedaba mucho tiempo dándole vueltas a las equivocaciones en presentaciones, actualmente trata de descomplicarse y ponerle buena actitud.	Considera que la universidad debe estar actualizada y abierta al cambio. Ampliar las alternativas pedagógicas. Manifiesta que si bien no es muy paciente mientras estudia, sí lo es cuando está enseñando. Se siente inseguro cuando toca en público, cree que tiene pánico escénico.	Cuando se le pregunta la edad dice que ya está viejo. Es necesario ampliar las estrategias metodológicas más allá de lo que brinda la universidad pues somos estudiantes, pero también seremos profesores. De cierta manera estamos ligados al estilo tradicional de conservatorio. Durante la práctica no se trata mal, sin embargo, después se arrepiente de ciertas cosas que pudo haber hecho o piensa que la “embarró” Para ciertas situaciones se siente seguro, sin embargo, con el instrumento no. Logra asimilar los cambios y las situaciones, pero necesita bastante tiempo, considera que es muy “cuadrado”.	Es necesario buscar alternativas a la enseñanza musical ya que puede terminar convirtiéndose en la mera práctica de tocar ejercicios y no desarrollar una motivación. Manifiesta que antes sí “se daba muy duro” y era inseguro. Generalmente después de las presentaciones se cuestiona bastante a sí mismo, sobre todo si es un ámbito formal. No continuará estudiando porque por las noches trabaja en mariachi y debe descansar.	En la enseñanza musical es importante la integralidad, a veces no se abarca en todas las áreas de la universidad. Se pasa por encima de muchos términos, más que aprenderse cosas de memoria, muchas melodías, o hacer ejercicios de armonía, el músico debería ser un ser pensante y sensible, no solo preocupado de producir. Cuando se equivoca en alguna presentación se queda pensando en ello, pero lo toma para mejorar sus interpretaciones en el futuro, no la desmotiva.
Comentarios de la investigadora				

Se predispone, presenta pensamientos ansiosos pues anticipa situaciones a las que les otorga sensaciones desagradables. Tal vez no usa adjetivos negativos o hirientes hacia sí misma durante la práctica, pero sí en las respuestas brindadas en la entrevista. En esta ocasión se distrajo bastante con los gatos, además no contaba con los implementos para estudiar cómoda y eficientemente.	Se observa buen manejo del tiempo para realizar los ejercicios y abordar las obras. Muestra preocupación por el cuerpo, realizando calentamiento, estiramiento y ejercicios de respiración. Tiende a dar respuestas cuantitativas. A pesar de estar cansado se muestra motivado para estudiar.	Demasiada preocupación por la técnica, nunca se observó que practicara algún estudio u obra del repertorio para trompeta, al preguntarle por qué va a continuar estudiando luego de finalizar la entrevista dijo que más ejercicios, ahora de velocidad de los dedos. Da importancia a creencias populares como la edad adecuada para... Algunas ideas que posee de su autopercepción (“no lo estoy haciendo bien, la embarro”) podrían estar limitando su exploración y creatividad con el instrumento.	A pesar de que no realiza calentamiento y estiramiento antes de iniciar la práctica sí realiza ejercicios de respiración antes de tocar el instrumento. Si bien durante la práctica no se trata mal, en otros espacios como después de un recital o trabajar en eventos la autocritica es más fuerte.	Según las respuestas obtenidas en la entrevista, se puede notar que la forma en que reacciona durante la práctica está muy ligada al estado de ánimo. A pesar de que en ocasiones se estresa, es persistente y se enfoca en el estudio. Sin embargo, en la observación por el corto tiempo que se puede apreciar entre sus comentarios en voz alta y la acción siguiente, pareciera que no hay un tiempo apropiado para darse cuenta de por qué el instrumento no está sonando como desea y actuar con más certeza.
Elementos para trabajar				
Percepción del sonido Ansiedad (pensamiento anticipatorio) Importancia calentamiento, estiramiento y pausas activas adecuadas.	Inseguridad Pánico escénico Pausas activas Alternativas estiramiento	Inseguridad Pensamiento rumiante Buen trato hacia sí mismo Calentamiento estiramiento corporal	Pensamiento rumiante Concentración Pausas activas Ejercicios complementarios de calentamiento y estiramiento	Conciencia corporal Gestión emociones Alternativas pausas activas y estiramiento Inseguridad Aceptación

Trato hacia sí misma Consciencia del espacio y el cuerpo. Factores de distracción		Alternativas para pausas activas		
Reflexión				
Lo ideal sería programar la práctica en el momento del día donde nos encontramos con más energía, sin embargo, también es importante exponerse a situaciones donde no queremos estudiar o nos sentimos cansados, para tratar de adaptarse de la mejor manera o encontrar herramientas que permitan transformar ese momento en algo gratificante. Nuestra percepción puede verse alterada por la forma en que nos sentimos, por ello es importante no tomar decisiones en momentos de conflicto emocional. No solo el conocimiento otorga seguridad a la hora de interpretar el instrumento musical, saber que uno es capaz, superar obstáculos, enfrentarse a determinadas situaciones, tocar en distintos escenarios, distintos públicos. Dualidad entre seguridad en sí mismo y frente al instrumento. Importancia de la organización del espacio y los elementos en pro de la postura adecuada, comodidad y concentración. Estudiantes que normalmente no se adaptan a las situaciones, les afectó mucho más el tema de la pandemia, pues fue una modificación completa en sus hábitos, horarios y espacios. El elemento “realiza estiramiento después de la práctica” se torna complejo de diligenciar, ya que los estudiantes se sentaban inmediatamente a responder las preguntas de la entrevista, sin embargo, las ocasiones donde no fueron interrumpidos por la investigadora y manifestaron que finalizarían la práctica, tuvieron la oportunidad de realizar el estiramiento antes de realizar las preguntas. Como maestros es importante ser precavidos con nuestras percepciones sobre los estudiantes, pues al igual que en las presentes observaciones, una cosa es lo que se ve y otra la que siente el estudiante, por ejemplo, en algunas oportunidades, la investigadora no notaba que los participantes estuvieran cansados, sin embargo, en la entrevista manifestaban estarlo o viceversa. La universidad brinda recursos y metodologías, pero el estudiante está en la tarea de reformarlas, mejorarlas o ajustarlas de acuerdo con sus necesidades y formas de estudio, no podemos ser solo repetidores.				

No dejar pasar la práctica sin haber hecho música, sentirse bien por tener esa posibilidad de hacerla, disfrutando lo que se hace. Terminar la práctica desmotivado con frecuencia puede convertirse en un hábito que genera apatía por el instrumento, predisposición y disminución del deseo de volver a estudiar. Si le damos al cerebro más de lo mismo por horas se va a hastiar, no se deberían realizar ejercicios técnicos por tanto tiempo sin ningún enfoque hacia el repertorio, sería como realizar muchas planas, pero sin poder redactar un párrafo coherente y a consciencia cuando se requiera.

Hay edad para estudiar, ¿qué ideas han sembrado en el gremio?

Persistencia con consciencia porque ¿cómo voy a estudiar observando que me siento mal, que cuando interpreto el instrumento algo no me agrada y continúo como si no pasara nada?

Todos concuerdan que es importante renovar la enseñanza musical dentro de la universidad.

Deberíamos sentirnos con la misma responsabilidad musical independientemente del género musical que se interprete o el espacio, no por ser popular debería ser menos importante o tocar de cualquier manera. Es una creencia entre los músicos, lo curioso es que en esos espacios se obtiene más relajación y podría decirse que fluye mejor música sin ese ambiente de tensión que podría existir en un ambiente sinfónico, por ejemplo.