

INCIDENCIA DEL CANTO CORAL EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE
LA SALUD EN EL MANEJO DEL TIEMPO LIBRE Y EL ESTRÉS

Juan David Lizarazo Rojas

Cód.: 2016275021

C.C 1'015.463.621

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Bellas Artes

Licenciatura en Música

Bogotá D.C, mayo, 2022

INCIDENCIA DEL CANTO CORAL EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE
LA SALUD EN EL MANEJO DEL TIEMPO LIBRE Y EL ESTRÉS

Juan David Lizarazo Rojas

Cód.: 2016275021

C.C 1'015.463.621

Asesor MG. Lila Adriana Castañeda Mosquera

Trabajo de grado para optar al título de Licenciado en Música

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Bellas Artes

Programa de Licenciatura en Música

Bogotá D.C, mayo 2022

Dedicatoria

Al personal de salud que trabaja incansablemente.

Para los integrantes del coro que nos abrieron

su corazón y nos tendieron la mano.

A mi hermana por su increíble labor.

Por ustedes y para ustedes,

Que su trabajo nunca sea olvidado.

Agradecimientos

A Dios primeramente por ser el motor de tan bello proyecto.

A mi madre y hermana por inspirarme a ser mejor todos los días.

A Diego Álvarez que se sentó a mi lado a encontrar el oriente de esta experiencia.

A mis amigas que son cómplices en todos mis proyectos.

A la Maestra Lila por guiarme en este proceso.

A todos los que contribuyeron a hacer este estudio realidad,

Eternas Gracias.

TABLA DE CONTENIDOS

1.	ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN	9
	1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	9
	1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.	12
	1.3 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN.	13
	1.4 JUSTIFICACIÓN	14
	1.5 OBJETIVO GENERAL	15
	1.6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
2.	MARCO CONCEPTUAL	16
	2.1 Uso del Tiempo Libre	16
	2.2 Manejo de Estrés	20
	2.2.1 Concepto de estrés	20
	2.2.2 Síndrome de Burnout en trabajadores de la salud, consecuencia del estrés excesivo	22
	2.2.3 Estrategias para el afrontamiento del estrés	26
	2.3 Problemáticas de los estudiantes de ciencias de la salud	29
	2.4 Canto Coral	33
	2.4.1 Beneficios del Canto Coral	33
	2.4.2 El papel del director coral	35
3.	METODOLOGÍA	37
	3.1 Enfoque Metodológico	37
	3.2 Método de Investigación: Sistematización de Experiencias	37
		5

3.3 Muestra Poblacional	40
3.4 Instrumentos de recolección de la información	40
3.4.1 Entrevista semiestructurada	40
3.4.2 Herramientas de Análisis de la Información	41
3.5 Ruta metodológica	43
RESULTADOS DE LA SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS	44
4. HISTORIA DEL CORO	44
5. DISCUSIÓN Y ANÁLISIS	51
5.1 El uso del tiempo libre:	51
5.2 Manejo del Estrés	55
5.3 Aspectos Pedagógicos	61
5.3.1 Aspectos relacionados con la enseñanza	61
5.3.2 Habilidades Musicales	64
5.3.3 Habilidades No Musicales	68
6. CONCLUSIONES	70
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	73
8. ANEXOS	78

TABLA DE ILUSTRACIONES

1. Ilustración 1. Prevalencia del S.B, gráfico basado Gutiérrez, Loba & Martínez (2017)	24
2. Ilustración 2. Muñoz y Montaña (2020) Gráfico basado en los datos del estudio citado.	24
3. Ilustración 3. Gráfica basada en el estudio de Reyes et al. (2012).....	31
4. Ilustración 4. Formato para la Matriz de Historia	42
5. Ilustración 5. Formato para el análisis de categorías específicas	42

TABLA DE ANEXOS

1. Anexo n°1 Formato de Consentimiento Informado.....	81
2. Anexo n°2 Ejemplo de Matriz de Análisis de la Historia.....	82
3. Anexo n°4 Ejemplo de Matriz de Análisis de Aspectos Pedagógicos.....	83
4. Anexo n°5 Ejemplo de Matriz de Análisis de Canto Coral.....	84
5. Anexo n°6 Ejemplo de Matriz de Análisis de Manejo del Estrés.....	85
6. Anexo n°7 Ejemplo de Matriz de Análisis de Uso del Tiempo Libre.....	86

INTRODUCCIÓN

La presente investigación es una apuesta por entender la manera en que la práctica coral incide en el manejo de situaciones agobiantes, qué afectan a los estudiantes de ciencias de la salud, a partir del análisis sobre las estrategias de afrontamiento del estrés; y la relación que guarda esta práctica con la forma en que dan uso a su tiempo libre.

Para esta investigación se selecciona un grupo de estudiantes de la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud (FUCS), los cuales fueron miembros del coro institucional formado entre 2017-2020, los cuales cursan carreras como medicina, atención prehospitalaria, psicología, enfermería, entre otros.

Este documento inicia presentando: 1) una descripción del problema y la justificación. 2) el objetivo general y los objetivos específicos; 3) en el capítulo dos presenta el marco conceptual en el que se detallan los conceptos con los que abordará el fenómeno estudiado (a. tiempo libre, b. estrés, c. estrategias para el afrontamiento del estrés y d. canto coral)

En el capítulo tres, se explica la sistematización de experiencia como enfoque metodológico seleccionado dada la cercanía del investigador con la práctica del coro y detallando la ruta metodológica, la población y las herramientas de recolección y análisis de la información.

Para la presentación de resultados, se elabora una historia del coro investigado, desde las voces de su directora y los integrantes. y a continuación, la discusión y análisis de la información obtenida por los entrevistados, desde los conceptos abordados en el marco conceptual. Por último, se presentan las conclusiones de la investigación.

Cabe anotar que los nombres de los participantes de la investigación han sido suprimidos con el fin de proteger sus datos personales, de común acuerdo entre los participantes y el investigador, en algunos casos se ha mantenido el cargo que desempeñaban en el coro para facilitar la comprensión de la narración.

Si bien se reconoce la importancia del lenguaje inclusivo, con el fin de evitar excesivas reiteraciones al hablar de los y las jóvenes o los y las estudiantes, en este trabajo se utilizará de manera indistinta el artículo en masculino implicando la participación de personas de ambos géneros.

1. ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La presente investigación busca indagar las posibilidades del canto coral en el afrontamiento y manejo del estrés, y en la expresión de las emociones de un grupo de estudiantes y trabajadores de la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud, esta población se ve sometida a una carga laboral demandante y en muchas ocasiones, estresante. Indaga además por la forma en que los estudiantes de ciencias de la salud pertenecientes al coro integraron dicha práctica musical en sus actividades de tiempo libre y pretende evaluar los efectos de esta práctica en su bienestar en general.

La problemática acerca del estrés en personal de la salud y sus consecuencias han sido analizadas desde diferentes organismos mundiales, como la OMS y la carga laboral que implicó la pandemia ha incrementado en gran forma esta problemática. Es así como las circunstancias en torno al confinamiento suscitado por el COVID-19, han propiciado un incremento de los niveles de estrés de la población en general. En el caso colombiano, y entendiendo el estrés como una afección a la salud mental, tenemos que, durante la pandemia, aumentaron en un 30% las consultas psicológicas por este motivo en nuestro país (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020).

La Organización Mundial de la Salud define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción.” (Torrades, 2007. p.105) Sin embargo, esta respuesta puede resultar nociva si se mantiene durante un periodo de tiempo prolongado y no vuelve a un estado de relajación. (Torrades, 2007)

La pandemia del COVID-19 no sólo incrementó los niveles de estrés y las consultas psicológicas en la población general. También para el gremio médico fue la sobrecarga de trabajo más grande en la historia reciente, con el incremento exponencial de la ocupación de las UCI como lo menciona Urbiña-Villarraga et al. (2021)

El personal de salud, sin importar el área en la que se encuentra, se ha visto sometido a una carga laboral abrumadora debido al miedo que despierta la posibilidad de contagiarse y afectar a las personas de su alrededor, a su familia o a sus compañeros. (p.10)

La pandemia demandó así nuevas exigencias, lo que conllevó un aumento en los niveles de estrés, por la precisión, la actualización constante en los procedimientos a realizar y el encierro necesario

para tratarla. Al enfrentar una amenaza, (en muchos aspectos desconocida) ya no fueron eficaces las estrategias de afrontamiento adquiridas a lo largo de la vida, puesto que se trataba de una situación que se salía de control, generando sensaciones de impotencia, frustración y malestar.

Se trató pues de una crisis que trajo consigo muchas consecuencias para el gremio médico, el estrés crónico laboral desencadenado de esta situación es un importante factor a tener en cuenta, no obstante, no es un tema nuevo dentro del gremio, ya que como Aldrete citado en Urbiña-Villarraga et al. (2021) menciona:

En la literatura se citan seis aspectos críticos que llevan al agotamiento del personal de salud: altas demandas de trabajo junto con una falta de control, desconexión entre los valores individuales y los de la organización o sistema, recompensas insuficientes, sobrecarga laboral, injusticias y, por último, aislamiento de la comunidad. (p.10)

Factores que se pueden encontrar de manera constante en el contexto colombiano, son: a) las jornadas laborales largas y extenuantes del personal quienes no reciben una remuneración acorde; b) las oportunidades profesionales dentro del sistema hospitalario son escasas; c) incremento del agotamiento, que promueve una mayor percepción de estrés laboral. Jofree, Saldívar & García (2008) dicen:

El conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador, y que son consecuencia de la presencia de agentes estresantes nocivos derivados directamente de la actividad laboral. El estrés laboral, es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones que no se ajustan a sus conocimientos y que ponen a prueba su capacidad para afrontar situaciones (p.66)

El enfrentarse constantemente a enfermedades, virus o bacterias que puedan afectar la salud e integridad del personal en servicio, son solo algunos aspectos que hacen percibir una pérdida de control en situaciones abrumadoras.

Una complicación derivada del estrés laboral es el síndrome de Burnout, también conocido como síndrome del trabajador quemado o desgaste profesional. Gascón, Olmedo & Ciccoteli como se cita en Joffre, Saldívar & García (2008) afirman que:

El Síndrome de Burnout se define entonces como una respuesta al estrés laboral crónico, caracterizado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como la percepción individual de encontrarse emocionalmente agotado (p.69)

El estrés laboral crónico y el síndrome de Burnout se establecen como una interacción de causa y efecto, en la que el primero es el origen del segundo. Pese a que esta relación es ampliamente conocida, los estudios enfocan sus esfuerzos en el síndrome de Burnout (de ahora en adelante S.B en el documento), ya sea porque su sintomatología es más notoria o porque los instrumentos de medición creados han sido exclusivos para el S.B y no para el estrés laboral crónico que lo ocasiona.

Entre los estudios que se encuentran acerca del gremio de la salud, destaca el realizado en Honduras por Reyes et. al. (2012) el cual arrojó los siguientes resultados: de los 201 practicantes internos del Hospital Escuela de Honduras, en un rango de edad de 20 a 40 años, con una media de 25 años; se encontró que la prevalencia de Síndrome de Burnout fue de un 87% con la siguiente distribución: leve 26.4%, moderado 45.3% y severo 15.0%.

También se puede encontrar dentro del artículo de Reyes et. al. la recolección de importantes estudios que evidencian la prevalencia del S.B en la población del personal de la salud e incluso en los estudiantes de las ciencias de la salud: Así lo evidencia

Un estudio realizado por la Clínica Mayo en Minnesota valoró las respuestas a una encuesta realizada a 1.098 estudiantes de medicina, de los cuales respondieron el 50%. Los resultados de la misma mostraron que cuanto más se aproximan los estudiantes al final de su formación médica, más probabilidades tenían de estar “quemados”, 45% presentaron SB antes de graduarse. (Reyes et. al., 2012, p.15)

Ahora bien, dadas las circunstancias se evidencian las deficiencias a nivel institucional del sistema de salud, y la insuficiente atención hacía el personal de salud que es sometido a largas jornadas de trabajo, niveles de estrés elevados, un ambiente laboral competitivo, una mala higiene del sueño y una gran incidencia de patologías de salud mental, sin un tratamiento clínico registrado. Agravado en el sistema de salud colombiano como menciona Urbiña-Villarraga et. al. (2012)

En Colombia, este punto se ha consolidado como un problema como determinante social, las pobres infraestructuras, los malos pagos, la mala disposición de las instituciones hacia el personal de salud y la pobre intervención del gobierno ha llevado a una ruptura entre las instituciones y el personal. (p.11)

Se hace necesario buscar alternativas para el incremento del bienestar de esta población. Considerando lo anterior se encuentra que las artes, la pedagogía e incluso ramas del sector salud como la psicología, intentan aportar soluciones a esta problemática.

Una de estas propuestas emergentes, es la del canto coral, el cual ha demostrado ser una herramienta efectiva a la hora de incrementar el bienestar y reducir los niveles de estrés en diversos grupos, ya sean adultos con discapacidades, infantes o adolescentes, estudiantes universitarios e incluso trabajadores pertenecientes al coro de su compañía. “La práctica coral aporta beneficios a nivel general en la formación profesional de los estudiantes, tanto en lo ético, espiritual, cognitivo, comunicativo, estético, corporal y socio-político.” (Vásquez, 2016. p.35).

Dentro de los beneficios del canto coral se encuentra que 1) reduce la ira, ansiedad y depresión, 2) aumenta la autoconfianza, 3) desarrolla sentimiento de democracia y tolerancia, 4) facilita la de comunicación, 5) fomenta valores como respeto, disciplina, compañerismo, solidaridad, 6) es un instrumento irremplazable para unir a las personas, y 7) activa el sistema inmunológico mejorando la salud. (Vásquez, 2016).

Esta investigación busca establecer el canto coral como una propuesta desde la música para el afrontamiento y manejo del estrés, evaluando sus impactos en el uso del tiempo libre, desde la experiencia del coro de la FUCS, el cuál es integrado por estudiantes de las ciencias de la salud, quienes resaltan los beneficios de cantar a coro en su vida personal y laboral.

Por otra parte, vale aclarar que en Colombia los coros enfocados al personal de salud son escasos y poco investigados, es así como surge la necesidad de hacer un seguimiento que permita conocer los diferentes aspectos e impactos que la práctica coral tiene en esta población.

Por estas lo anterior se formula la siguiente pregunta de investigación

1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

¿Cómo incide la participación en un coro en el manejo del estrés y el uso del tiempo libre dentro de un grupo de estudiantes de ciencias de la salud?

1.3 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN.

Al realizar una búsqueda generalizada en investigaciones del ámbito internacional con respecto a las incidencias del canto coral en estudiantes de ciencias de la salud, se encontró que un común denominador era la existencia de una amplia gama de trabajos académicos que abarcan las problemáticas del gremio de salud, pero no ofrecen una posible solución, sino que cumplen una función de recolección de información valiosa, dando a conocer el estado de las poblaciones estudiadas.

Uno de los trabajos que se relaciona la práctica coral con el personal de la salud es el artículo publicado por Moss & O'Donoghue (2019) titulado *An evaluation of workplace choir singing amongst Health Service staff in Ireland*, este artículo evalúa los efectos del coro en el personal de salud en ejercicio, dónde la mayoría de integrantes ya son adultos. Este documento tiene un método de investigación mixta, relacionando los datos proporcionados por diferentes test y pruebas psicométricas con las entrevistas realizadas a los integrantes del coro de salud irlandés. Aunque procede de otro contexto se considera que este artículo hace un aporte considerable a la presente investigación, ya que expone detalladamente situaciones que vive el personal de salud y puede ser reflejo a la realidad colombiana.

En la revisión de literatura también se encuentra el estudio realizado por Vásquez (2016) llamado *Incidencia del Canto Coral en la Formación Integral de los estudiantes universitarios de la UNAN-Managua que integran el Coro Universitario "Rubén Darío" en el segundo semestre del año 2015*. El autor hace un estudio sobre los beneficios y los aspectos a mejorar que tiene la experiencia coral en los estudiantes universitarios, el estudio es similar al horizonte de la sistematización, a través de entrevistas y el registro de las experiencias de estudiantes y de la experiencia del director coral. Aquí se recopilan aspectos que le dan valor e incentivan la práctica coral, sin embargo, el estudio es realizado con estudiantes universitarios de múltiples disciplinas con una disponibilidad horaria más amplia que la de los estudiantes de la salud.

En el repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional se encuentra el documento *Estrategias teatrales orientadas a mejorar la salud emocional y corporal de los trabajadores del sector salud: Una propuesta pedagógica* realizada por Anillo (2014), la que relata las prácticas realizadas dentro de un espacio hospitalario, en el cual, por medio de técnicas teatrales busca impactar positivamente

la vida de los sujetos. Además, en esta investigación se explican las dinámicas legales que articulan la labor médica y su contexto, así como una aproximación al bienestar desde una práctica artística.

1.4 JUSTIFICACIÓN

La música ha demostrado ser una estrategia eficaz que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de cualquier ser humano, las ramas como la musicoterapia aprovechan esta capacidad de la música para incrementar el bienestar de las personas que acuden a este tipo de prácticas, sobre esto Zoppi (2021) menciona

La música tiene efectos poderosos sobre la mente. Los diferentes estilos de música pueden tener un efecto importante en el estado de ánimo de una persona muy rápidamente, y pueden ayudarle a experimentar y procesar una amplia variedad de emociones, desde felicidad hasta entusiasmo, al igual que tristeza, tranquilidad y contemplación. (párr. 1)

La música permite que el individuo comunique ideas o emociones incluso en la ausencia de palabras. También permite que se generen lazos afectivos que aportan al crecimiento individual y a la construcción de sociedad. Pues se considera que el ser humano depende de su actividad social, Al respecto Morin citado en O'Reilly (2015) menciona que:

Entre las múltiples dimensiones del ser humano existe un eje que centra su actividad, determinado por el hecho de que la mayoría de las operaciones que realiza este, depende de otras personas y de su capacidad de ser parte de un grupo. (p.25)

De la música, la actividad coral se presenta como un espacio propicio, que se convierte en una micro sociedad, en la que los individuos interactúan entre sí obteniendo herramientas nuevas para la gestión de sus emociones, mediante el canto colectivo.

En ese orden de ideas, es válido indagar por la efectividad de la práctica coral con miras a gestionar las emociones; para el presente caso, las de los estudiantes de ciencias de la salud que se ven constantemente ante situaciones estresantes. También se precisa determinar los alcances del coro como una estrategia de afrontamiento probable y propicia para el manejo del estrés.

Se trata de una población que mantiene niveles elevados de estrés, pocas horas de sueño, hábitos no saludables, y pocos espacios de esparcimiento y descanso en los entornos hospitalarios. El

estrés en el escenario médico no comienza a gestarse con un título al momento de graduarse, es algo que aparece desde los primeros semestres en los estudiantes de ciencias de la salud.

Ahora bien, para conocer los factores desencadenantes del estrés en la población sujeto de estudio (estudiantes de ciencias de la salud), hay que reconocer como es el uso del tiempo libre en estos sujetos y cómo ciertas actividades, pueden contribuir a la reducción de dicho estrés.

Es así como se evidencia la necesidad de realizar un estudio que muestre la relación entre el uso del tiempo libre, el afrontamiento del estrés y las ventajas y desventajas que ofrece la práctica coral en estudiantes de ciencias de la salud y brinde información a educadores musicales sobre las particularidades de la población y las estrategias de enseñanza musical que se emplearon y que son susceptibles de ser adaptadas en otros contextos, así como dar nuevos puntos de vista sobre los beneficios del canto coral.

1.5 OBJETIVO GENERAL

Reflexionar sobre la incidencia en el uso del tiempo libre y el manejo del estrés desde una experiencia de canto coral con estudiantes de ciencias de la salud.

1.6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir la experiencia de un coro de estudiantes de ciencias de la salud.
- Reconocer los cambios en el uso del tiempo libre en los estudiantes de ciencias de la salud participantes de la experiencia coral.
- Describir las estrategias para el afrontamiento del estrés en los estudiantes de ciencias de la salud apoyadas desde la experiencia coral.
- Describir elementos pedagógicos y didácticos relevantes en la formación y la enseñanza musical del coro de estudiantes de ciencias de la salud.

2. MARCO CONCEPTUAL

2.1 Uso del Tiempo Libre

Entre la multitud de opiniones, estudios y discusiones sobre qué es el tiempo libre, por qué existe y qué funciones cumple dentro de la sociedad, existen infinidad de versiones a las que se puede acudir, desde pensar el tiempo libre como un constructo social que solo ayuda a una enorme maquinaria de producción y, por ende, cumple las normas de una sociedad mercantil (Adorno, citado en Piazzese, 2001), hasta una idea donde el tiempo libre es una posibilidad de contemplación para el individuo que le devuelve el valor intrínseco a su vida en un intento por rescatar el aburrimiento y hacer que el ser humano salga de la rutina autoconsumista que caracteriza este siglo (Han 2010).

En esta sección se presentan las ideas para definir lo que es el tiempo libre, por una parte, se retomará a Theodore Adorno (citado en Piazzese, 2001) y por otra parte al filósofo contemporáneo Byung Chul Han y su reflexión sobre la sociedad del cansancio (2010)

Como una primera idea es necesario entender completamente el tipo de sociedad del siglo XX a la que Adorno (citado en Piazzese 2001) se refería, es necesario entender el contexto en el cual se desarrolla. Después de la segunda guerra mundial, se reconfiguran mecanismos de poder que, en su génesis, Foucault (1991) sitúa en el siglo XVIII; en un intento de reconstruir el mundo y a su vez impedir un nuevo holocausto, desplazando la idea del sujeto que crea su historia e integra la misma, por la del sujeto dócil resultado de un conjunto de factores que intervienen en él, lo atraviesan y en definitiva lo constituyen (Santiago, 2017) a este tipo de sociedad, se le conoce como sociedad disciplinar.

En la sociedad disciplinar mencionada por Foucault (1991) se puede inferir que el tiempo libre es una pausa de la producción, que en el pasado, lejos de ser algo positivo, se veía como un tiempo muerto, de ocio improductivo e incluso considerado peligroso para la economía y la sociedad, debido a que en estos ‘tiempos de improductividad’ podían surgir ideas fuera de las habituales, que rompían el molde impuesto, soluciones creativas que resultaban una amenaza para la docilidad buscada, donde el objetivo era sumir al ser humano dentro de un proceso de producción y consumo.

En este sentido, “La conjugación de las fuerzas económicas y, con estas, de las políticas y administrativas (sic) reduce en buena medida al individuo a la condición de mero funcionario del engranaje” (Adorno. 1993. p.21). Entonces el tiempo libre tenía que favorecer el sistema, obligando al individuo a dejar de lado las necesidades propias bajo la propuesta ilusoria de libertad, para vincularlas con actividades establecidas y definidas, en las cuales se subyugaba al sujeto por la imagen de un ente administrativo y global tangible, no obstante, invisible ante el individuo inmerso en este. Un sistema del cual cada ser humano conoce las reglas, pero no es claro quién lo dirige o quién es su representante directo, un aparato de producción efectivo que designa tareas y sanciona a quien no las realiza.

La sociedad es un lugar en dónde se es vigilado, castigado y reprimido, que centra y conduce el camino que se debe transitar, que da lugar a una arquitectura supresora, en la cual, el individuo constantemente pasa de un espacio cerrado a otro, cada uno con sus leyes y sus propias características: la familia, la escuela, la fábrica, de tanto en tanto el hospital, y eventualmente la prisión, que es el lugar de encierro por excelencia. (Deleuze, 2006)

Es por eso, que el tiempo libre también resulta ser parte de un constructo más grande y su función es dar una sensación de libertad falsificada, por ende, toda acción tiene relación con la repetición de lo mismo, los movimientos a lo largo de su vida tendrán como fin un adiestramiento físico y mental destinado a la mejora en los procesos de producción. Cuando el hombre no se encuentra dedicado a producir, se encontrará en un dilema al no saber qué debe hacer, pues su accionar está directamente vinculado a la producción, por lo que en su tiempo libre se aburrirá o volverá a insertarse en el mecanismo de producir-consumir dado que el día de descanso ha perdido su connotación de sagrado, Así mismo toda acción, va a estar sometida a las leyes mercantiles, así como la división entre tiempo de trabajo y tiempo libre deben estar inscritas en este procedimiento. (Piazzese, 2001)

Como Foucault (1991) afirma “Es preciso que el tiempo de los hombres se ajuste al aparato de producción, que éste pueda utilizar el tiempo de vida, el tiempo de existencia de los hombres” (p.130). Se observa que en el siglo XX el tiempo libre no contenía valor distinto al asignado por el aparato de producción, y si este no poseía las características designadas, resultaba un peligro.

Debido a que su accionar no puede ser otro que la acción mecanizada destinada a la producción. Movimiento que se relaciona con la rutina. Cuando no se encuentran

sometidos a ella, sólo podrán aburrirse: “Si los hombres pudiesen disponer de sí mismos y sus vidas, si no estuvieran uncidos en la rutina no deberían aburrirse”. Lo que se intenta alcanzar con la atrofia de la imaginación, es la disponibilidad y ciega adaptación de los hombres al sistema y a las normas que les son impuestas. (Adorno, como se cita en Piazzese, 2001, p.3)

Ahora bien, desde antes del nuevo siglo existe la necesidad imperante de un cambio social, el que Foucault (1991), logra predecir, en el que pasamos de una sociedad disciplinar, centrada en la producción y docilidad del sujeto, hacía la sociedad de control y consumo, en la cual, el sujeto ya no es vigilado y/o sometido por un gobierno o una institución, sino que, ahora es él mismo quien se subyuga y quien se explota constantemente con la idea de que es libre, lo cual resulta más efectivo, pues cada individuo se exige al punto de un completo cansancio, produciendo seres humanos, agotados, frustrados y deprimidos. (Han. 2010)

En medio de la transición, se busca mantener oprimido al sujeto, pero se necesita cambiar la dinámica usada en la sociedad disciplinar, de ahí nace el cuestionamiento: ¿Cómo convencer al sujeto de llegar a tal punto de subyugación voluntariamente? Para Han, la respuesta está en la positividad, la cual, es vista como el mecanismo enfermizo y publicitario que induce la autoexplotación, el creer que ‘todo es posible’ ‘yes you can’ conduce a que el individuo se ‘auto explote’.

Al enfocar al sujeto en producir y a su vez en consumir, la sociedad y él mismo han dado como resultado un incremento acelerado en la actualidad de patologías psicológicas relacionadas con el estrés, la falta de descanso, la ansiedad y la depresión, problemas que no proceden de agentes externos, como virus o bacterias, sino que se producen en el propio actuar del individuo, dando como resultado la sociedad el cansancio, en la que Han (2001) afirma:

Las enfermedades neuronales como la depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de la personalidad (TLP) o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO) definen el panorama patológico de comienzos de este siglo. Estas enfermedades no son infecciones, son infartos ocasionados no por la negatividad de lo otro inmunológico, sino por un exceso de positividad. De este modo, se sustraen de cualquier técnica inmunológica destinada a repeler la negatividad de lo extraño. (p. 13)

La salud mental, se ha vuelto un tema clave en el diario vivir, la búsqueda del bienestar y la armonía personal es un objeto más de comercialización y consumo, es así como lejos de lograr un balance, el individuo ahora se somete sin ejercer ningún tipo de resistencia, logrando que este exceso de positividad cause que la administración de sí mismo y de sus tiempos se vea afectada y se maneje a través de la responsabilidad por 'ser alguien en la vida'. Ahora el tiempo libre, se ve afectado por la sobre-comunicación y sobreexposición de la vida íntima. Acerca de esto Castañeda (2020) menciona:

La disolución del límite entre la esfera pública y la intimidad del sujeto se relacionan con el incremento de la producción hasta un extremo patológico. De la misma manera, el tiempo propio se pone al servicio del rendimiento, cuando se convierte en algo que se es a algo que se tiene y, como tal, debe producir réditos, sea en términos económicos o de reconocimientos. (p.17)

En la sociedad disciplinaria el tiempo libre debía estar sujeto y servir al aparato de producción, en la sociedad de consumo si bien el individuo no está subyugado. Ahora se espera que obtenga algo de su tiempo de ocio más que el mero descanso o recreación propia. Es decir, se sigue nutriendo el aparato de producción-consumo, solo que ahora desde un punto de vista diferente, desde un ángulo propio, en el que, el sujeto es el que tiene el 'poder' para hacer realidad sus objetivos, pues ya no se contemplan las actividades de ocio o hobbies sino una competencia o metas por alcanzar. (Castañeda, 2020)

Entonces ¿de qué forma se puede aprovechar el tiempo libre en el mejoramiento de calidad de vida de un sujeto?

Moreno (2006) menciona que el tiempo libre deja al hombre conservar su valor como ser humano, ya que, genera nuevos vínculos interpersonales e incluso potenciar sus habilidades para el ámbito laboral. Es así como se establece la importancia de un lugar en dónde el individuo se libere del estrés diario y la carga laboral, a través de espacios donde el arte permite un regreso a la contemplación.

Rescatando el tiempo libre y de ocio como una posibilidad de crecimiento individual y de liberación, el hecho artístico ofrece una experiencia detenida en el tiempo, duradera e individual (Castañeda, 2020). El hacer musical le permite al individuo generar otro tipo de interacciones,

muchas veces lejos de la competencia, más cercanas al sentir y el entendimiento de lo que se está interpretando, la preparación necesaria para tocar o cantar junto con la camaradería y complicidad que existe en un escenario, permiten entender la diferencia entre vivir una experiencia y cumplir una rutina diaria.

Es precisamente esta ruptura del hábito cotidiano lo que dignifica el tiempo libre y permite que el individuo se desconecte por un momento de la sobreexposición de información a la que es sometido día a día, de forma directa o indirecta, y pueda volver a reconectarse con las experiencias que enriquecen su espíritu. De esta manera se posibilita encontrar un escape a la presión social a la que está sometido.

Concluyendo, el tiempo libre se entiende como el tiempo que puede disponer una persona con cierta libertad para realizar actividades no vinculadas a su vida laboral o académica. (Casas, 1991) Una herramienta poderosa en donde, sí se sabe administrar, es capaz de rescatar el valor del silencio y del aburrimiento, como lugares fértiles para la creación de nuevas ideas, sin el afán de la eterna producción.

A través del tiempo libre se logra entonces promover espacios de recreación y esparcimiento que pueden inducir al sujeto a estados de relajación, los cuales permiten liberar el estrés al que se ve sometido en la rutina diaria y abren la posibilidad de obtener un lugar de calma para recuperar fuerzas físicas y restablecer el balance psicológico.

2.2 Manejo de Estrés

2.2.1 Concepto de estrés

Definir el estrés ha sido una tarea minuciosa, en la que, pese a los múltiples esfuerzos de expertos en el tema, aún no se ha llegado a una definición única. Por este motivo, existen variedad de estas en el ámbito académico. El estrés como fenómeno existe en disciplinas, como la física, la arquitectura, la medicina y la psicología.

La física junto con la arquitectura fueron las primeras ramas en estructurar una definición dónde se habla del estrés como: “La fuerza que actúa sobre un objeto, produciendo la destrucción del mismo al superar una determinada magnitud” (Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003, p.37).

Por otro lado, el estrés se define para la Organización Mundial de la Salud como:

Una respuesta inespecífica del organismo ante una diversidad de exigencias. Se trata de un proceso adaptativo y de emergencia, siendo imprescindible para la supervivencia de la persona; éste no se considera una emoción en sí mismo, sino que es el agente generador de las emociones. (Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003, p.25-26)

Posteriormente la psicología abrió el debate sobre si el estrés sería visto como un estímulo o una respuesta entre el sujeto y el ambiente, variando según el autor. Para Looker & Gregson (1997) el estrés se trata de un sistema de alerta necesario para la supervivencia. En cuyo caso puede variar su efecto pudiendo llegar a ser positivo según la circunstancia a la que esté expuesta la persona. Sin embargo, se indican sus consecuencias nocivas:

No obstante, cuando el estrés se prolonga en el tiempo, el cuerpo lo percibe inconscientemente como una amenaza y entra en alerta; si esta no cesa, el cuerpo no vuelve a un estado de relajación, el cual, en terminología médica se le denomina Estado Basal. Se genera un Estado de Resistencia que puede conllevar al agotamiento con posibles alteraciones funcionales y orgánicas. (Torrades, 2007, p.105)

Dicho estado, llega como consecuencia de diversas circunstancias, tales como la sobrecarga de trabajo, las presiones sociales o económicas o el ambiente laboral competitivo, incluyendo también factores emocionales y personales como la familia, la pareja o las amistades. Sin embargo, también se conoce que cada individuo reacciona ante estos estímulos psicosociales de manera diversa.

Para los expertos, el estrés en el trabajo es el resultado de exigencias, tensiones y nulo apoyo, pero también es resultado de la interacción de estas variables con las características de cada individuo lo cual depende de factores familiares, social sobre todo del desarrollo personal que se genera desde los primeros años de vida y que por ende es único e individual. (Joffre, Saldíva & García, 2008, p.67).

Para la sistematización se parte desde el estrés visto como un estímulo negativo, capaz de afectar al sujeto tanto a nivel emocional, mental y corporal, tomando la definición de Sánchez (2010):

El estrés es un fenómeno complejo que implica estímulos, respuestas y procesos psicológicos que median entre ambos. Supone un estado del organismo caracterizado por el sobre esfuerzo. Es un proceso dinámico que involucra diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí: agentes internos y externos, procesos de

evaluación cognitiva, estrategias de afrontamientos, respuestas psicológicas y fisiológicas (reacción de estrés), variables moduladoras asociadas a elementos predisposiciones (tipo personalidad) y elementos demográficos (sexo, edad). (p.56)

Como afirman Aguado, Batíz & Quintana (2013) “Según la OIT, el 30% de la población activa sufre estrés laboral, siendo esta cifra mayor en los países en vías de desarrollo.” (p. 262).

El contexto en el cual se sitúa la investigación, es el sistema de salud colombiano, en el que acontecen los hechos registrados en esta sistematización. Este es un sistema habitualmente saturado, que se enfrenta ahora a una gran crisis con la llegada del COVID-19, lo que supone un incremento de la carga y estrés laboral experimentado en todo el personal sin discriminación jerárquica, tanto en el personal de salud activo, como en los estudiantes de ciencias de la salud.

Cabe aclarar que existe una diferencia entre el estrés y el estrés laboral, siendo el último, el que ocasiona repercusiones como el S.B. Ortega Villalobos citado en Sánchez (2010) menciona que:

El estrés laboral se conceptualiza como el conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador, con la participación de los agentes estresantes lesivos derivados directamente del trabajo o que, con motivo de éste, pueden afectar la salud del trabajador. (p.59)

2.2.2 Síndrome de Burnout en trabajadores de la salud, consecuencia del estrés excesivo

El estrés laboral ha sido una constante en el gremio de la salud y, por ende, ha dado paso a varios estudios que mencionan los estragos que produce en el personal de servicio médico, cuyas situaciones emocionales demandantes, el agotamiento físico y la falta de tiempo libre ocasionado por las largas jornadas, son situaciones que se vuelven propiciadoras de muchas enfermedades y psicopatías derivadas del estrés crónico vivido en el ambiente laboral,

Es el caso del Síndrome de Burnout (S.B), también conocido como el síndrome del trabajador quemado o desgastado, el cual se caracteriza por el cansancio emocional, la pérdida de motivación laboral, la decepción por la actividad realizada e incluso la despersonalización hacía el cliente, dificultando una realización de logros o metas tanto laborales como personales. (Reyes et al., 2012).

El S.B se encuentra presente a nivel global y en todas las ramas profesionales, volviéndose un tema especialmente relevante en la actualidad para las empresas y llevando al mundo de los negocios a desarrollar múltiples campañas sobre el cuidado de la salud mental en el trabajo.

Este síndrome tiene tres síntomas destacables: 1. El agotamiento emocional 2. La alta despersonalización y 3. La baja realización personal; son aspectos importantes para la productividad de una empresa, que, dependiendo de la gestión, puede reducir la carga de su personal o incrementarla. En este aspecto Joffre, Saldíva & García (2008) mencionan que:

Aunque el estrés puede producirse en situaciones laborales muy diversas, a menudo se agrava cuando el individuo percibe que no recibe suficiente apoyo de sus superiores y compañeros de trabajo y cuando considera que el control sobre sus tareas es limitado y fragmentado. (p. 2)

El rol que juegan los empleadores y jefes se vuelve fundamental cuando hablamos de estrés laboral y S.B, es decir, la calidad de vida de los empleados no solo depende de si mismos sino del ambiente que los rodea.

El interés de las empresas e industrias por el efecto del S.B, resulta ineficiente en áreas como la salud, no solo por las largas jornadas laborales, sino también por su naturaleza, manteniendo una exposición constante ante la debilidad y vulnerabilidad humana. En muchos casos la impotencia que causa enfrentarse a diagnósticos mortales o incluso la muerte repentina, genera un impacto negativo en la salud mental del personal, quienes muchas veces en defensa de su integridad humana se despersonalizan para poder cumplir con la labor de salvar cuantas vidas les sea posible.

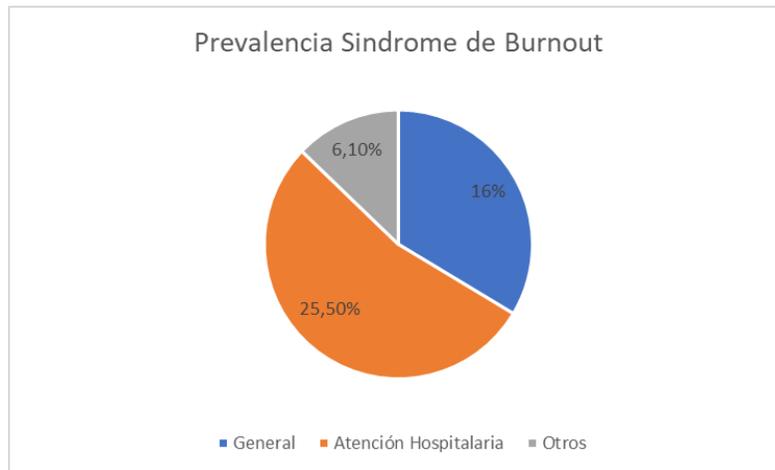
En Colombia existen estudios que miden la incidencia del estrés en el personal de salud. Para la investigación se revisaron tres estudios relacionados con la incidencia del S.B en el personal de salud, dado que es una enfermedad producida por el exceso de estrés laboral. En estos estudios, se utilizaron diferentes versiones del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI). (Castañeda & Sánchez, 2020) el cuál, es un instrumento psicométrico usado para detectar la presencia de S.B.

En un primer estudio: *Prevalencia del Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería de la Orinoquia colombiana, 2016* por Gutiérrez, Loba & Martínez (2017), se concluye que la prevalencia del S.B es mayor en enfermeros de determinadas áreas del hospital, y que los profesionales menores a los 28 años tienen una mayor tendencia a padecerlo. Se observa, además,

que los enfermeros diagnosticados con S.B eran quienes debían cuidar un mayor número de pacientes en su jornada laboral.

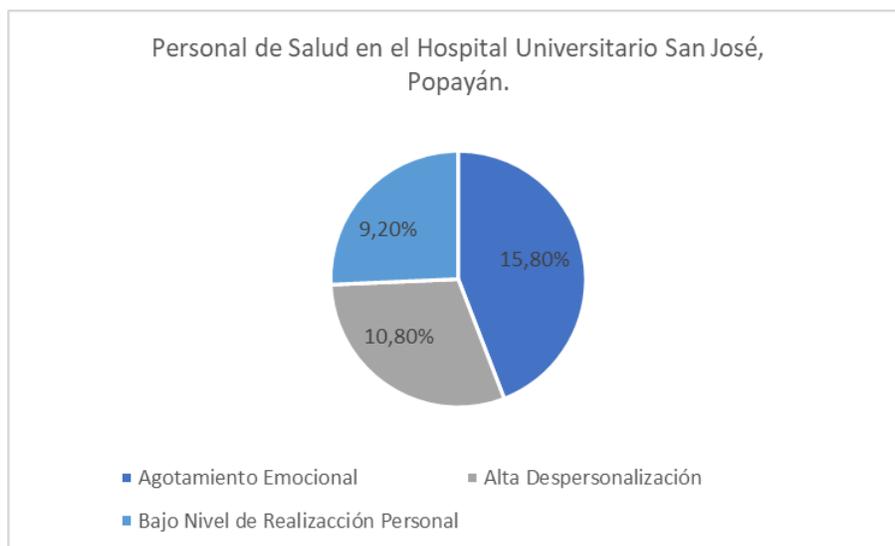
La ilustración 1, presenta la prevalencia del síndrome que padece el personal que trabajaba en el área de atención hospitalaria; presenta la prevalencia del S.B en un 25,50%, servicios generales en un 16% y otras áreas del hospital una prevalencia del 6,10%

Ilustración 1. Prevalencia del S.B, gráfico basado Gutiérrez, Lobo & Martínez (2017)



Un segundo estudio realizado por el Hospital Universitario San José, en la ciudad de Popayán arrojó que la prevalencia del SB en la población de su institución fue de un 1.7%.

Ilustración 2. Muñoz y Montaña (2020) Gráfico basado en los datos del estudio citado.



Este estudio tuvo la participación voluntaria de 120 enfermeros de 150 a quienes se les aplicó el cuestionario M.B.I, el cuál demostró que la población investigada tenía porcentajes de agotamiento emocional en un 15.8%, un bajo nivel de realización personal de un 9,20% y una despersonalización del 10,80%. (Muñoz como se cita en Muñoz y Montaña, 2020)

Un tercer estudio llevado a cabo en el 2011 con la participación de 227 médicos: *Prevalencia y factores psicosociales asociados al Síndrome de Burnout en médicos que laboran en instituciones de las ciudades de Manizales y la Virginia*. De Agudelo et al. (como se cita en Muñoz y Montaña 2020) concluyen que existe una prevalencia del S.B del 17.6%, teniendo un hallazgo importante:

Se encontró relación significativa de Burnout con actividad extra laboral; se presenta en un 25,8% en los médicos que no realizan ningún tipo de actividad extra laboral en la semana, 14,3% entre los que la realizan. También con la funcionalidad familiar; los médicos que presentan disfunción moderada tienen mayor tendencia a presentar el síndrome de Burnout en un 37,5%. (Muñoz y Montaña, 2020 p.12)

Cabe aclarar que este tipo de resultados son obtenidos desde la voluntariedad del personal participante, generando una brecha entre los sujetos de estudio y los sujetos más propensos a estas patologías, ya que, existe un lugar común en los estudios nombrados.

Los tres trabajan con población económicamente estable y condiciones favorables que hacen menor la incidencia del estrés laboral o del S.B. Esto quiere decir que las personas con más estrés laboral, son generalmente, las que menos participan de los estudios, entre otras cosas, debido a sus extenuantes jornadas de trabajo.

Todos estas investigaciones tuvieron lugar antes de la pandemia, es decir, no toman en cuenta el incremento abrumador de estrés, sumado a la presión social y mediática que recayó sobre ellos con la llegada del coronavirus. Al respecto Monterrosa et al. (como se cita en Urbiña-Villarraga et al., 2021) presenta que:

Se realiza un estudio transversal durante la pandemia de COVID-19, con una encuesta para la evaluación de síntomas de estrés y ansiedad en el personal médico (...) Los resultados muestran que el 40% de los encuestados refiere discriminación por la profesión ejercida y el 26% se siente alterado durante gran parte del día, con niveles de estrés leve en un 33,5% de los encuestados, moderado en un 26% y severo en un 13,4% (...) Más del 50% de los

entrevistados estaban presentando un síntoma de ansiedad o estrés, lo que nos permite conocer las condiciones psíquicas de nuestro personal durante esta pandemia. (p.10)

Además, más adelante Urbiña-Villarraga et al. (2021) mencionan:

Estos eventos no se han presentado exclusivamente durante esta pandemia, la alta carga de estrés en la población general desde años anteriores ha permitido que se considere al estrés como la pandemia del siglo XXI, relacionándose con la obesidad, la hipertensión arterial y la arteriosclerosis, entre otras patologías. (p.11)

Se concluye que el estrés puede provocar enfermedades y sufrimiento en las personas, teniendo una alta repercusión en términos de pérdida de productividad, enfermedad y alto deterioro de la calidad de vida. Además, para Aguado, Batíz & Quintana (2013) contribuye a la aparición de otros problemas de salud laboral, como son los trastornos musculoesqueléticos que pueden llegar a poner en peligro la seguridad en el lugar de trabajo.

2.2.3 Estrategias para el afrontamiento del estrés

Para hablar del manejo del estrés es necesario entender cómo este puede ser afrontado, qué se considera una estrategia para la gestión de este y cuáles son las características necesarias para que una estrategia sea efectiva contra el estrés.

El primer paso para comprender esta idea, consiste en diferenciar entre estrategias y estilos de afrontamiento. Para Elizabeth Menaghan, como se cita en Isdon & Aguirre (2002) “Por estrategias de afrontamiento la autora entiende aquellas actuaciones y planes directos utilizados para atenuar o eliminar el estrés, en tanto que, las formas habituales o estereotipadas de enfrentarse a situaciones estresantes las define como estilos de afrontamiento.” (p.148)

En el mismo sentido Castaño y Del Barco (2010) citan el concepto de Abascal (1997) el que explica:

Los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. A su vez, las estrategias de afrontamiento serían los procesos concretos que se

utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes. (p. 246)

Teniendo en cuenta lo anterior, el estilo de afrontamiento se entiende como la disposición temperamental de un individuo hacia una situación estresante.

Por consiguiente, una estrategia para el afrontamiento debe variar según el tipo de población y contexto en el que se encuentre, ya que, una sola estrategia no será útil para la multitud de contextos sociales existentes, sino que tiene que ser adaptada y modificada obedeciendo a las necesidades del entorno con el que se trabaje.

Ahora bien, en torno a la creación de estrategias de afrontamiento efectivas, para el caso de sobrecarga laboral, se propone un abordaje desde cinco posibles técnicas: la primera consiste en la organización visual de la zona inmediata de trabajo; la segunda, en la organización del tiempo; la tercera, delimita y aclara el rol laboral que se posee; cuarta, la creatividad en el trabajo y finalmente la mejora en la comunicación. (Hogh & Dofradottir, como se cita en Arciniega & Rosa, 2012).

Robins y Linares, citados en Arciniega & Rosa (2012) proponen otras cinco estrategias: “a) remover al estresor, b) retirarse ante el estresor, c) cambiar la percepción frente al estresor, d) controlar las consecuencias del estrés y, e) buscar/recibir apoyo social” (Arciniega & Rosa, 2012 p. 626). De las estrategias propuestas se pueden adoptar los aspectos de mejora en la comunicación y organización del tiempo, dado que pueden llegar a poseer un impacto importante en las rutinas hospitalarias, especialmente el buscar y/o recibir apoyo social, explican más adelante Arciniega & Rosa (2012)

El apoyo social se produce cuando los compañeros de trabajo, supervisores, familiares, amigos y otros, proporcionan apoyo emocional e informativo al trabajador afectado por la experiencia de estrés. Potencialmente, mejora la resistencia de la persona (especialmente su optimismo y confianza en sí mismo) porque el apoyo brindado hace que la gente se sienta valorada y digna. (p. 627)

De esta forma se establece un importante aporte para el establecimiento del afrontamiento y manejo efectivo del estrés, resaltando la importancia de generar una comunidad y una red de personas con la capacidad de colaborar en la gestión emocional de los individuos.

No obstante, algunas de las estrategias presentadas, resultan insuficientes para la población trabajada en esta investigación, dada la dificultad de intervenir en la organización visual o de retirar los factores estresantes del sistema de salud.

Es por eso que se hace necesaria la creación de propuestas enfocadas al personal de la salud, tema que se puede encontrar en la reseña realizada por Durand (2006) acerca del artículo *El manejo del estrés ocupacional en el personal de enfermería* de Parikh, Taukari & Bhattacharya, dónde las estrategias para el manejo del estrés deben incluir una sensación de crecimiento, una regulación afectiva, el poder adquirir un balance entre el trabajo y el estrés percibido, pero también se hace necesaria la apatía, la catarsis y la desconexión, categorías que encierran y obedecen asertivamente a las necesidades del personal de salud.

Ahora bien, un factor importante en la creación de estrategias de afrontamiento es la relajación. Smith como se cita en Amutio (2002) “identificó 10 estados psicológicos básicos asociados a la relajación (Estados-R).” (p.22). Estos estados de relajación se pueden clasificar en dos niveles, el primer nivel asociado a: 1) el adormecimiento, 2) la desconexión, 3) la relación física y la relajación mental, estos estados están relacionados al alivio inmediato del estrés y la tensión, mientras que los estados asociados al segundo nivel “se relacionan con estados afectivos positivos de apertura, consciencia y energía, los cuales van a constituir una buena base para un afrontamiento y manejo efectivos del estrés que va a ir más allá del alivio inmediato y temporal de éste” (Smith como se cita en Amutio, 2002, p.22) Son: 1) La conciencia, refiriéndose a la capacidad de estar presente y concentrado; 2) el gozo, 3) el silencio mental o quietud mental, 4) el amor y el agradecimiento, 5) la devoción y la espiritualidad, y finalmente 6) la energía, respecto a la sensación de estar vigorizado o tener una mayor confianza. (Smith citado en Amutio, 2002)

Estos llamados ‘estados-R’ pueden estar presentes en múltiples actividades como un calentamiento muscular o la meditación, dependiendo del nivel de relajación que se busque.

Teniendo en cuenta las estrategias expuestas, se puede presumir que la práctica coral puede presentarse como una estrategia de afrontamiento efectiva porque reúne alguna de ellas, por ejemplo: la desconexión de ambientes altamente estresantes, la que permite a los participantes concentrarse únicamente en la música, enfocándose en respirar y cantar, aportando así a su relajación y contribuyendo a la creación de una comunidad coral.

El canto grupal despierta el interés de múltiples disciplinas al poseer una amplia gama de utilidades, como lo asegura Vásquez (2016) en el análisis de los resultados de su investigación, debido a que el canto “contribuye con el bienestar porque activa los neuropéptidos que son la memoria del cuerpo, serotonina, endorfina y otras, produciendo reacciones bioquímicas que se traducen en bienestar físico y psicológico.” (p.56)

Se abre entonces la posibilidad de atender las necesidades de los estudiantes de la salud, a través de una práctica dinámica, con un gran alcance poblacional, de bajo costo presupuestal y que es apta como estrategia para el afrontamiento del estrés capaz de aportar un sinnúmero de beneficios para la comunidad.

2.3 Problemáticas de los estudiantes de ciencias de la salud

Antes de abordar por completo la situación del estudiantado de las ciencias de la salud, es necesario entender el funcionamiento del gremio médico a nivel académico, ya que, sus carreras tienen mayor duración que el promedio de carreras y un mayor grado de exigencia.

De hecho, tienen que cumplir con ciertos requisitos en orden de obtener su tarjeta profesional, como es el caso de los estudiantes de medicina que tienen que realizar años de internado y residencia, junto con una práctica rural legalizada por el gobierno nacional, teniendo que invertir entre 6 o 7 años para obtener su título básico en medicina general.

Este título muchas veces resulta insuficiente en el medio, razón por la cuál es deseable acceder a una especialización, agregando de 2 a 5 años según la especialidad y el pregrado obtenido. Afirma Beltrán (2022)

En Colombia, la carrera de Medicina tiene una duración de 6 años, aunque, como sucede con México, hay universidades donde tiene una duración de 7 años. De todos modos, tras obtener el título, hace falta seguir estudiando para obtener la especialidad, algo que alarga los estudios 3-4 años más dependiendo de la formación. Por tanto, hacerse médico en Colombia toma entre 9 y 11 años. (párr. 14)

Esta particularidad no es única de Colombia, el panorama a nivel internacional es similar: En Estados Unidos, el camino para convertirse en médico es especialmente largo, tomando entre 10 y 13 años. Mientras que en Europa o Canadá la duración total de los estudios es de 10-11 años, con algunas singularidades que restan o agregan tiempo. A nivel global las carreras de medicina junto con sus respectivas especializaciones toman mínimo 10 años, con las excepciones de países vecinos como Brasil con 8 años y Paraguay con 9 años. (Beltrán 2022)

Este es un tiempo necesario para garantizar la adecuada preparación de los aspirantes del personal de la salud en una labor que exige un alto grado de precisión. La carrera de medicina es solo una entre la multitud de opciones que existe dentro de las ciencias de la salud, existen carreras como instrumentación quirúrgica, atención prehospitalaria o enfermería; que pueden tener una duración menor, entre los cuatro a los seis años; todas estas carreras también poseen sus especialidades, alargando así la cantidad de tiempo invertido en sus estudios para ser elegible y obtener un empleo con remuneración acorde en Colombia,

En el mismo sentido, debe tenerse en cuenta que estas carreras se encuentran dentro de las más costosas en el mercado académico, obligando a muchos de los estudiantes a trabajar mientras culminan sus estudios, una realidad habitual en todo el mundo. A manera de ejemplo en el 2018 se publica un listado de las 10 carreras universitarias más costosas en Colombia, nueve de las cuales son en medicina (Las dos orillas 2018 octubre 10)

Hay una presión adicional sobre los estudiantes, pues realmente su tiempo de serlo es limitado en comparación a otras carreras, siendo vulnerables en los primeros años de carrera profesional, justamente porque es un período de transición de las expectativas propias hacia la vida cotidiana, aprendiendo que las recompensas profesionales, personales y económicas no son las esperadas. (Castañeda & Herrera, 2020)

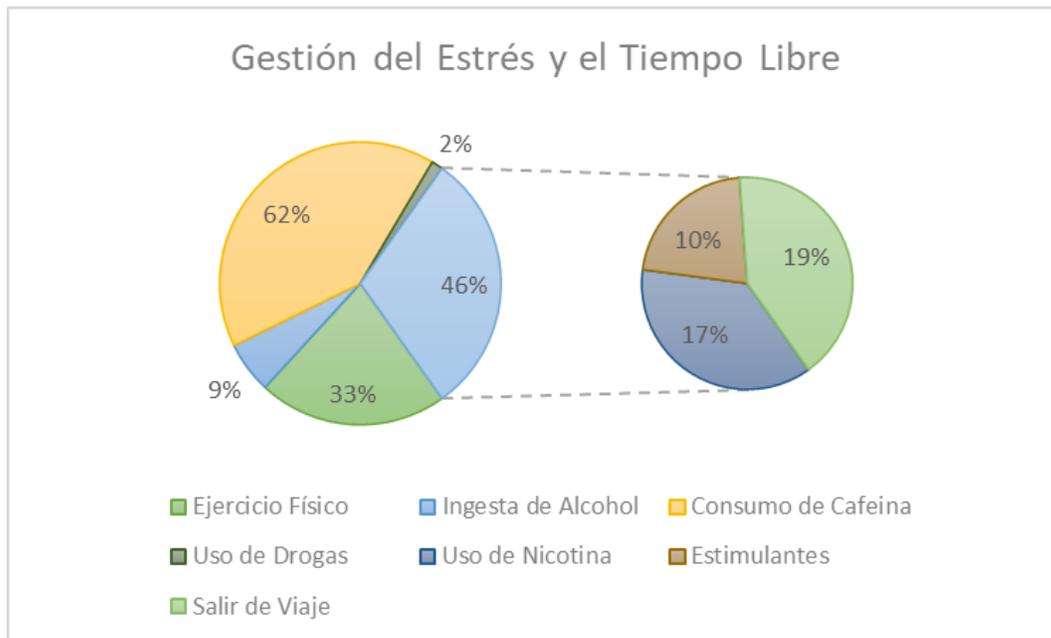
Los estudiantes se enfrentan a una realidad alejada de las expectativas y tiene que ver con situaciones adversas, por ejemplo, infraestructuras inadecuadas y/o los recursos limitados, dependiendo de la institución y la locación en dónde se sigue la profesión. Un claro ejemplo de ello, se encuentra en ciudades colombianas como Buenaventura, en la que “las instalaciones físicas de muchos hospitales están totalmente en decadencia física, por ejemplo, los cuartos tienen humedad total, las paredes tienen fisuras y del techo caen goteras cuando llueve” (Cruz, 2017,

p.14) Esta situación promueve un ambiente hostil y competitivo por obtener un empleo dentro de los ejes urbanos, los cuales les permiten mantener un estándar de vida aceptable

La vida de un estudiante de ciencias de la salud gira en torno al hospital universitario elegido. Entonces la percepción propia del espacio que orbita, influye directamente sobre su gestión del estrés del día a día, y cómo usa su tiempo libre.

El estudio realizado por Reyes et al. (2012) en el Hospital Escuela de Honduras el cual nos permite tener un acercamiento a la realidad latinoamericana y refleja estilos de vida similares en los participantes.

Ilustración 3. Gráfica basada en el estudio de Reyes et al. (2012)



Los resultados arrojaron que el 33% realizaba ejercicios, 9% había iniciado o aumentado el consumo de alcohol, 62% tomaba cafeína, 2% drogas, 17% nicotina, 10% estimulantes y el 19% salía de paseo. Se encontró que las mujeres consumían más cafeína y estimulantes y los hombres drogas y nicotina. (Reyes et al., 2012, p.17)

Adicionalmente este estudio permitió demostrar que los problemas que sufren los profesionales de salud no son extraños para los estudiantes de ciencias de la salud y comenta Reyes et al. (2012) que cuanto más se aproximan los estudiantes al final de su formación médica, más probabilidades

tenían de estar ‘quemados’, 45% presentaron S.B antes de graduarse. El informe concluye: “La medicina no sólo quema a los médicos; los estudiantes de medicina ya empiezan a experimentar algunos síntomas del síndrome de desgaste profesional o síndrome de burnout antes incluso de empezar su vida laboral” (p.13).

Si bien la situación del personal de salud es preocupante, no es un tema actual, dado que, en un artículo titulado *los Problemas de los Estudiantes de Medicina*, el autor expone que a los estudiantes se les adiciona un aspecto de la ansiedad en los años clínicos, que es el temor de contraer enfermedades por contagio en las salas del hospital, muchas veces un aspecto menospreciado por los docentes e incluso causa de hilaridad, dado que, como él mismo afirma, no es raro encontrar estudiantes con ‘síntomas’ discutidos recientemente en alguna clase. (Haddad ,1966). Conocer el funcionamiento del cuerpo humano es una tarea exigente que puede ser un detonante de ansiedad para algunos estudiantes que, según el autor, se supera en la mayor parte de los casos.

Las carreras de ciencias de la salud son exigentes. Para ser parte de ellas no solo se requiere disciplina sino también una vocación de servicio, desde este punto de vista parecen ser más las desventajas que los beneficios al elegir una de estas profesiones.

Entonces es importante reconocer que tanto estudiantes como personal de la salud tienen necesidades que como sociedad se ha fallado en atender. La reciente crisis producida por la pandemia de la COVID-19 lo ha dejado en evidencia. Urbiña-Villarraga et al. (2021) lo manifiesta:

Se necesita mejorar las condiciones asistenciales al personal de salud, no poner más carga en sus hombros. La respuesta ha sido responsabilizar al personal para mejorar el cuidado y dejar que afronten solos los factores estresantes, lo que conlleva al desgaste y a sentimientos de ineficiencia ocasionados por el cansancio físico y mental del personal.
(p.11)

El personal de salud es vulnerable a sufrir ansiedad, estrés laboral crónico y como consiguiente el S.B. Muchos de ellos recurren a estrategias de manejo del estrés que resultan nocivas para sí mismos y para quienes los rodean, es por eso que como sociedad es de vital importancia ayudar a mejorar las brechas de atención y trabajar sobre los efectos mortales que este agotamiento generalizado está causando en el gremio. (Urbiña-Villarraga et al., 2021). Es por eso que se

propone el canto coral como una estrategia de afrontamiento del estrés, con este fin se desarrolla un apartado sobre los posibles beneficios del canto coral.

2.4 Canto Coral

2.4.1 Beneficios del Canto Coral

El canto grupal se ha destacado a través de la historia debido a la belleza y riqueza que este aporta a la música. Su importancia no solo está ligada a sus valores estéticos, sino también en múltiples áreas. Como lo menciona Pérez-Aldegue (2014): El canto coral ha sido útil como medio para desarrollar o mejorar aspectos de la educación, la medicina o la psicología.

Para entender el papel del canto coral y los efectos que pueda tener sobre un grupo de personas es necesario entender la voz como herramienta, capaz de una de las habilidades esenciales del ser humano, la comunicación verbal, y de los efectos inteligibles para la canalización de emociones. También su capacidad para entretener relaciones humanas.

El canto es un fenómeno transcultural que permite el involucramiento de las personas en diversos rituales sociales donde se remueven barreras en torno a quienes cantan y quienes escuchan, y en torno a quienes son profesionales o aficionados (Potter & Sorrell, como se cita en Llanos, 2019, p.31)

Es esta habilidad social la que se incrementa al ser desarrollada la disciplina musical dentro una agrupación, dado que, cantar puede resultar un acto visceral y de vulnerabilidad. Cantar es un acto íntimo y compartir esta actividad es a la vez un acto comunitario. Si se desenvuelve en grupo, es aún más completa. (Ferrer, 2009)

Austin como se cita en Llanos (2019) afirma que el canto “puede brindar a las personas una oportunidad de expresar aquello que no es expresable a través de otros medios, teniendo el potencial y la versatilidad para abarcar todo el rango de emociones que puedan ser experimentadas.” (Llanos, 2019 p.32)

Esa intimidad estimula vínculos más cercanos con aquellos con los que se comparte el quehacer coral, permitiendo un alto grado de fragilidad, pero haciendo ausente el temor de ser señalado, debido a que, como concluye “Cantar, goza de una mayor aceptación social en cuanto a la

expresión de emociones fuertes en comparación a llorar o gritar.” (Austin, citado en Llanos 2019, p. 32)

Debido a esta particularidad brindada por el ejercicio interpretativo de la voz se han realizado “numerosos estudios que demuestran que el hecho de cantar en un coro desarrolla el conocimiento musical, así como otra serie de capacidades que benefician en otros aspectos a las personas que lo cultivan.” (Pérez-Aldegue, 2014, pp.391-392).

Claro ejemplo de esto es el estudio de Moss & O’Donoghue (2019) en el que se hizo un análisis de los beneficios que el coro posee en el mejoramiento de la calidad de vida de los participantes, quienes manifestaron:

Los ensayos regulares eran una actividad social priorizada con una oportunidad de inclusión e interacción. Los participantes reportaron fuertes beneficios en términos de mejora en la conexión social con el lugar de trabajo. Por ejemplo, los participantes nombraron beneficios como conocer nuevas personas en el trabajo, romper barreras entre los profesionales dentro de la organización y actuar como un nivelador permitiendo que conversaciones entre las personas del aseo y los doctores ocurrieran, los auxiliares pudieran conversar con los directivos y así. En poco tiempo, unirse al coro hizo el lugar de trabajo más amigable, un lugar mucho más agradable en el cual estar. (Moss & O’Donoghue, 2019)

Un ambiente laboral dónde existe más compañerismo permite interacciones menos rígidas que, con el tiempo, se vuelven relevantes reduciendo los niveles de estrés laboral, al fortalecer las relaciones entre colegas e incrementando el sentido de pertenencia con su lugar de trabajo, volviéndolo un espacio seguro donde pueden hablar de las circunstancias que enfrentan día a día, sean personales o laborales.

La investigación de Moss & O’Donoghue (2019) menciona que cantar en un coro levantaba el ánimo de muchos participantes. Disfrutar de la música, interpretarla para un público y divertirse por fuera del trabajo fueron elementos importantes de ser parte del coro.

Representar una institución o el nombre del lugar de trabajo, en un concierto o competencia afianza una de las necesidades más importantes del ser humano, identificarse con algo o alguien, entendiéndose como parte de una comunidad, de un colectivo de personas.

El coro es el espejo de lo que debería ser una sociedad abierta y respetuosa. Cantar al unísono, a voces o como solista, ayuda a aprender a no querer destacar, a escuchar a los demás; favorece la generosidad y pone a prueba la envidia. En general incentiva el estímulo, el esfuerzo y las ganas de contribuir al resultado global. (Ferrer, 2009, p.37)

Existen diferencias entre la enseñanza del canto individual y la formación coral. Si bien, el canto individual permite desarrollar elementos de expresión y comunicación.

En la formación coral, las personas que la integran deben aprender a escuchar a sus compañeros, aprender a esperar, comenzar en el momento oportuno, con una dinámica, una frecuencia (tono), etc. El hecho de cantar en una agrupación coral desarrolla un modelo educativo inclusivo de forma inherente, como afirma el maestro Abreu (Premio Príncipe de Asturias de las Artes, 2008): “la música es un instrumento irremplazable para unir a las personas”. (Pérez-Aldegue, 2014; p.392)

Saber escuchar conlleva saber ser empático. Comprender las necesidades de quien canta al lado, en un proceso colectivo, íntimo, creativo y artístico; sensibiliza a los integrantes de la agrupación y también a su director, ya que, éste se vuelve el gestor de la experiencia.

2.4.2 El papel del director coral

¿Quién es y qué rol mantiene el director coral en una agrupación coral? Entiéndase este como un líder, no que comanda, sino que comunica las intenciones musicales e interpretativas de una pieza.

Afirma Ferrer (2009) “En un grupo coral o instrumental no deben existir diferencias jerárquicas. No hay integrantes superiores o inferiores, todos formamos un solo conjunto.” (p.37). La diferencia conceptual y de conocimiento musical no debe comportarse como una brecha entre el director y sus coristas, ya que, supone un reto debido al alto grado de complejidad de su contexto en el caso del gremio de la salud.

Un director coral experimentado con un enfoque musical comunitario es recomendado para este tipo de coros. Adicionalmente, un músico terapeuta con una experiencia de dirección coral relevante es recomendado igualmente, dado que, estos pueden armonizar con las necesidades psicológicas y emocionales de los miembros y pueden reflejar esto en actividades musicales y la elección de repertorio. Por ejemplo: Pueden introducir ejercicios de relajación a través de la música

o realizar actividades de activación musical, logrando también aconsejar al personal con música usada como herramienta para la liberación de estrés y otras estrategias que permitan afrontar los inconvenientes en el lugar de trabajo. (Moss & O'Donoghue, 2019)

Es entonces una relación complementaria, ya que, sin la disposición de los coristas no existiría la agrupación y sin una guía comunitaria sería imposible llevarla a cabo. Es un esfuerzo colectivo, pues la disciplina que exige la música coral debe ser mostrada, inicialmente, por el director para transmitirla con pasión logrando una ejecución satisfactoria, para el público y los participantes.

El esfuerzo en lograr una adecuada interpretación es bajo en comparación a los beneficios resultantes del canto coral, los cuales suelen mantenerse a lo largo de la vida de las personas. Permaneciendo incluso muchos de los vínculos interpersonales construidos en dichas experiencias. Es así como el coro y el canto cumplen un importante papel en la identidad y expresividad personal y social. (Davidson & Emberly, como se cita en Llanos, 2019).

El coro da respuesta a una serie de necesidades del personal y los estudiantes de ciencias de la salud, se constituye en un aporte válido para el bienestar y la mejora en la calidad de vida y cómo Moss & O'Donoghue (2019) concluyen: es importante que el personal se sienta valorado en un ambiente laboral altamente estresante, y el coro es una iniciativa de apoyo para el personal, de bajo costo con grandes beneficios tanto para los participantes como para la institución.

3. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque Metodológico

Este trabajo se orienta por la metodología cualitativa que busca rescatar la voz de sus participantes y dar valor a los hechos ocurridos. Mouly, como se cita en Munarriz (1992) menciona: “La investigación podemos definirla como el proceso de llegar a soluciones fiables para los problemas planteados a través de la obtención, análisis e interpretación planificadas y sistemáticas de los datos” (p.102)

La interpretación y la comprensión son elementos centrales del enfoque cualitativo, siendo las acciones efectivas cómo la aproximación más adecuada para la presente investigación. Tomando distancia de la recopilación de datos estadísticos, cuyos resultados obedecen únicamente a la cuantificación de la información recopilada.

Al respecto Strauss y Corbin como se cita en Sandín (2003) afirman que

Por investigación cualitativa entendemos cualquier tipo de investigación que produce resultados a los que no se ha llegado por procedimientos estadísticos u otro tipo de cuantificación. Puede referirse a investigaciones acerca de la vida de las personas, historias, comportamientos, y también al funcionamiento organizativo, movimientos sociales o relaciones e interacciones. Algunos de los datos pueden ser cuantificados pero el análisis en sí mismo es cualitativo. (p.121)

El enfoque cualitativo para investigación, permite obtener profundidad y rigurosidad a partir del análisis de experiencias vividas, a través de relatos de los participantes del coro, obteniendo información que será recopilada, e interpretada para la sistematización de experiencias, que se entiende como un ejercicio organizado que recopila vivencias para analizarlas, y la cuál es el método de investigación usado para este estudio.

3.2 Método de Investigación: Sistematización de Experiencias

La sistematización de experiencias se comprende como “un ejercicio intencionado que busca penetrar en la trama próximo-compleja de la experiencia y recrear sus saberes con un ejercicio interpretativo de teorización y de apropiación consciente de lo vivido.” (Jara, 2018, p.55).

Es una metodología eficaz para recopilar vivencias presentes o pasadas, asumiendo éstas como algo vivo y con un impacto real en las personas involucradas. Son entonces, procesos históricos y complejos en los que influyen diferentes actores y contextos de todo tipo, pueden ser económicos, sociales, culturales, los cuales son determinados por cada proceso particular, y en situaciones organizativas o institucionales específicas. (Jara. 2018)

Para Barragán y Torres (2017) La sistematización de experiencia proviene de la corriente de investigación sociocrítica y reconoce el contexto desde el que se parte para entender la historia que se registra, por lo tanto, la reconstrucción de los escenarios en los que sucedieron las prácticas educativas es clave, no replicando un método mecánico ya institucionalizado, sino generando un conocimiento local igualmente válido. Este enfoque se aleja de la perspectiva positivista en la cual el investigador como sujeto se tiene que separar del objeto de conocimiento para obtener una visión neutral en su esfuerzo de obtener la realidad concreta de lo sucedido.

En las investigaciones de carácter participativo esta disolución entre objeto y sujeto se radicaliza: los sujetos “objeto de la investigación” son a su vez los sujetos de tal conocimiento; el investigador no es un individuo sino un colectivo que se forma en la misma investigación: los participantes, a la vez que construyen su objeto de conocimiento se construyen como sujetos epistémicos. (Barragán & Torres, 2017, p.70)

Cabe aclarar, que no se puede confundir la sistematización de experiencias con la sistematización de información, ya que, como menciona Jara (2018) la primera “requiere un empeño de curiosidad epistemológica y supone rigor metódico para convertir el saber que proviene de la experiencia, a través de su problematización, en un saber crítico, en un conocimiento más profundo.” (p.55) y, la segunda es un esfuerzo de recolección de datos, los cuales deben ser ordenados y presentados cómo producto. Aunque los objetivos de la sistematización de experiencias como método de

investigación varían según lo que cada sistematización aporte a la discusión teórica, sin embargo, puede considerarse que:

Los objetivos específicos que se persiguen prioritariamente con la sistematización; es decir, si se sistematiza para: favorecer el intercambio de experiencias; para tener una mejor comprensión del equipo sobre su propio trabajo; para adquirir conocimientos teóricos a partir de la práctica, o para mejorar la práctica.

El *objeto concreto* que se sistematizará: o sea, si lo que se quiere sistematizar es fundamentalmente: la práctica de los educadores y educadoras; la práctica de los grupos populares; la relación entre educadores y educandos u otro aspecto (Palma citado por Jara, 2018, p. 47)

Esto permite unificar los contenidos y obtener un análisis fidedigno, más rico en complejidad e integridad, poniendo en discusión los múltiples puntos de vista, dando paso a un espectro amplio, pero a su vez detallado en la sumatoria de versiones, dando voz a los participantes inmersos en la experiencia. Por otra parte, el propósito de la sistematización de experiencias es generar conocimiento que se proyecte sobre la misma o similares experiencias:

en el campo específico de la reflexión teórica y metodológica sobre la sistematización de experiencias, debemos ser coherentes con su sentido de fondo: no se trata tanto de mirar hacia atrás, para apropiarnos de lo ocurrido en pasado, sino, principalmente, recuperar de la experiencia vivida los elementos críticos que nos permitan dirigir mejor nuestra acción para hacerla transformadora, tanto de la realidad que nos rodea, como transformadora de nosotros mismos como personas. Entender la actualidad del presente como acontecimiento inexplicable sin el pasado y que a la vez contiene las potencialidades de un futuro por construir. Es decir: sistematizar las experiencias para construir nuevos saberes, sensibilidades y capacidades, que nos permitan (...) apropiarnos del futuro. (Jara, 2018, p.21)

La sistematización de experiencias, por ende, se constituye en una forma de reconstruir la trayectoria real (no ideal) de los procesos educativos, obteniendo así aprendizajes que permitan

tener criterios para mejorarlas, recalcando los elementos más positivos y dejando de lado los deficientes. (Jara, 2018).

Existen cinco fases propuestas por Jara (2018) para la sistematización de experiencias. Son: 1. Es un proceso de reflexión individual y colectivo; 2. Se debe realizar en torno a una práctica educativa; 3. Realiza una reconstrucción ordenada de lo ocurrido en ella; 4. Provoca una mirada crítica sobre la experiencia y finalmente 5. Produce nuevos conocimientos. (Jara, 2018).

3.3 Muestra Poblacional

Todos los participantes fueron actores en la experiencia del coro de la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud, durante el periodo de tiempo comprendido entre el 2017-2020. Los integrantes estuvieron de acuerdo en firmar un consentimiento para el uso y tratamiento de su identidad (ver anexo n°1), constatando su participación voluntaria en este estudio

La investigación contó con la participación de siete sujetos: cuatro mujeres y tres hombres, entre los que se encuentran la directora de la agrupación coral de la FUCS, la coordinadora de bienestar universitario y jefa directa de la directora, quien promovió la conformación del coro y, la primera integrante del coro, un jefe de cuerda, dos miembros del coro y el investigador. Todos ellos relatan desde su experiencia los impactos y beneficios que pudieron percibir al participar en la agrupación.

3.4 Instrumentos de recolección de la información

3.4.1 Entrevista semiestructurada

Para esta investigación se consideró el uso de entrevistas semiestructuradas como el instrumento de recolección pertinente. Hernández, Fernández & Baptista (2014) definen esta herramienta como: “Las entrevistas semi estructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información.” (p.403)

Adicionalmente y como requisito particular de la sistematización de experiencias, se realiza una autoentrevista, dándole voz al investigador, usando las mismas preguntas de la entrevista semiestructurada.

La formulación de las entrevistas fue basada en un temario que incluía cuatro grandes categorías: La historia del coro, uso del tiempo libre, manejo del estrés y elementos didácticos del proceso coral.

Las preguntas planteadas para las entrevistas fueron:

- ¿Cómo inició el proceso coral?
- ¿Qué puede destacar de su experiencia en el aprendizaje musical durante su práctica coral?
- ¿Considera usted que el canto coral influyó de alguna manera el uso de su tiempo libre?
- ¿Notó usted en el tiempo que participó en la práctica coral algún cambio o modificación en su manejo del estrés?
- ¿El coro tuvo otros impactos en su vida personal?
- ¿Cree usted que la experiencia coral puede mejorar la calidad de vida de los estudiantes de ciencias de la salud?

Como es propio de la entrevista semiestructurada se agregaron, ampliaron o subsumieron preguntas de acuerdo con el sujeto entrevistado y según la consideración del investigador, por ejemplo: ¿Considera usted que la práctica coral le ayudó a generar vínculos afectivos más estrechos? o ¿Renunció a prácticas o pasatiempos que se pudieran considerar dañinos debido a su compromiso con el coro?

3.4.2 Herramientas de Análisis de la Información

Para la sistematización las siete entrevistas fueron grabadas y transcritas, estas fueron consignadas en dos formatos para el análisis.

Ilustración 4. Formato para la Matriz de Historia

Historia del Coro						
Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7

La primera matriz es utilizada para recopilar la historia del coro, esta permite recolectar las menciones realizadas por los sujetos acerca de los eventos destacables del coro, facilitando la organización de la línea de tiempo y reconstruyendo la historia con la mayor cantidad de detalle posible. (ver anexo 2 ejemplo de matriz diligenciada)

Ilustración 5. Formato para el análisis de categorías específicas

CATEGORÍA	DEFINICIONES	CITAS DESTACABLES	COMENTARIOS	CONCLUSIONES
Uso del Tiempo Libre				

En la segunda matriz se recolectan las citas destacables y se asignan a una de cuatro categorías usadas para la sistematización de experiencias, que tienen un criterio previo para la clasificación

de menciones, las categorías usadas fueron: 1) Manejo del Estrés 2) Uso del Tiempo libre; 3) Canto Coral; y 4) Aspectos Pedagógico Musicales y Otros.

Respecto a la codificación usada para las citas destacables, se nombra a los integrantes como ‘Sujetos’ y se les asigna un número para diferenciarlo, y generar una abreviatura para facilitar la citación en el documento. Por ejemplo, ‘Sujeto 1’ se representa en el texto como S.1.

Esta abreviatura se acompaña por el número de un episodio, que representa la ubicación de la cita destacada durante la entrevista, así: S.3, Ep. 48, significando que el Sujeto 3 en el episodio 48 nombra algo relevante para el desarrollo de la investigación.

3.5 Ruta metodológica

Para la investigación se toma como punto de partida la ruta metodológica sugerida por Jara (2018) para la sistematización de experiencia, que se divide en cinco momentos 1) la contextualización y 2) la elección de la experiencia educativa a sistematizar, estos pasos se dieron durante la realización del anteproyecto situando la experiencia del coro e investigando las problemáticas de los estudiantes de ciencias de la salud , 3) la recuperación del proceso vivido, consignado en las fases I a IV; 4) las reflexiones de fondo, cuyos efectos se encuentran en la fase V y VI y 5) los puntos de llegada, los cuales se reflexionan en la fase VII y las conclusiones:

- Fase I: Construcción de herramientas de indagación y de análisis de la formación.

Se tiene en cuenta las particularidades de la población, a partir de las cuales se eligen las preguntas pertinentes para las entrevistas y se desarrollaron los formatos para la sistematización.

- Fase II: Aplicación de herramientas y recolección de datos.

Se concretan reuniones con los participantes elegidos para realizar la entrevista. Luego se hace la transcripción para la posterior sistematización.

- Fase III: Reconstrucción de la Experiencia

Se toman las voces de los integrantes para organizar y reconstruir la línea del tiempo del coro.

- Fase IV: Organización y clasificación de la información obtenida

Los datos recolectados se asignan a las cuatro categorías para la sistematización, resaltando y codificando la información considerada relevante.

- Fase V: Procesos de análisis, síntesis e interrelaciones.

De la información recolectada, se destacan y clasifican los factores comunes encontrados en las respuestas dadas por los participantes, para hacer síntesis y encontrar interrelaciones en los relatos.

- Fase VI: Interpretación crítica.

Se seleccionan episodios relevantes para la sistematización, observando el proceso vivido en cada una de las cuatro categorías para la redacción del documento.

- Fase VII: Redacción del informe final.

Se organiza la información obtenida del proceso llevado de la fase I a V y se presenta el informe final.

RESULTADOS DE LA SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

4. HISTORIA DEL CORO

Se considera imprescindible comenzar la presentación de los resultados de la investigación con el recuento de la experiencia que se quiere sistematizar, la cual fue discutida y reflexionada previamente junto con la directora del coro y los participantes para entender la necesidad de este estudio. Por tal razón, se realiza este apartado que recoge y organiza la historia del coro a partir de los relatos individuales de los siete participantes.

El Coro de la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud, en adelante (FUCS) se inicia en el año 2017, junto con la llegada de la directora a la institución. Es importante recalcar que el inicio del coro tiene antecedentes importantes que permitieron solidificar un trabajo en el periodo definido para la sistematización de experiencias (2017-2020).

En la FUCS se ofrecen diversas electivas que no tienen una relación directa con las ciencias de la salud, dado que no hay carreras diferentes a la salud. No obstante, el espacio del coro no representa una electiva, sino el grupo representativo cultural coro FUCS, cuando se pertenece al coro se reconoce la participación otorgando un crédito que se homologa como electiva.

Estos espacios funcionan como formas de esparcimiento y bienestar para la población estudiantil. El espacio dónde se desarrolla la investigación, es el grupo representativo cultural del coro FUCS.

Antes de la llegada de la directora coral (Sujeto 1), hay registros de docentes que iniciaron procesos de técnica vocal y algunos intentos por consolidar un ensamble vocal. No obstante, los procesos se vieron interrumpidos por múltiples factores, incluyendo el escaso tiempo que la población podía dedicar a lo musical-vocal. En 2017 ingresa a la FUCS una coordinadora y gestora de proyectos de arte y cultura. La coordinadora de bienestar (Sujeto 5) menciona al preguntarle sobre cómo había conocido el coro:

¿Cómo conocí el coro? Desde sus inicios, básicamente yo contraté a [la directora]. Tuve la oportunidad de que fue uno de los primeros procesos que realicé de selección, casi llevamos en el mismo tiempo pues ahí trabajando de la mano para construir el coro (S.5, Ep.1)

El coro, sin embargo, tuvo dificultades para consolidarse como agrupación, por lo cual, se intentó contactar con antiguos miembros y personas que ya habían mostrado interés por participar en el espacio.

Al principio yo intenté contactar a los participantes del coro anterior, fue un poco infructuoso porque muchos de ellos ya se habían graduado, pues digamos que se habían dispersado también por sus diversas ocupaciones, pero pues logré conseguir a dos personas, (S.5, Ep.2)

El primer semestre de gestación no contó con la participación esperada, por ende, fue un semestre lleno de retos y dificultades que dieron paso a la creación de ideas atractivas:

El primer semestre fue duro, fue muy duro porque no iba nadie, solamente iban [dos personas] cuando podía y no iba nadie entonces dijimos ¿qué hacemos, ¿qué hacemos para poderlo fortalecer? (S.5, Ep.4)

Para poder promocionar y empezar un proceso coral, los sujetos 1 y 5 idearon una estrategia que llamara el público. La institución, a través del bienestar universitario realiza festivales de la canción, un escenario en el que los estudiantes que les gustara cantar o simplemente relajarse

participando o mostrando su talento, pueden participar. La coordinadora, pese a ser la jefa directa de la directora, se vio involucrada activamente en el proceso musical de la agrupación:

empecé a ensayar con ellos y yo dije bueno, no, genial esto suena muy chévere hay que impulsarlo alguna otra forma, entonces lo que hicimos fue enlazarlo con un festival de la canción que realiza la universidad, muchas veces la gente pues se mueve más por concursos, por festivales, porque hay un premio o simplemente porque les gusta y encuentran un espacio para mostrarse, (S.5, Ep.6)

En ese momento se decide establecer un requisito para participar en el festival, todo aquel que quisiera mostrar su talento tenía que pasar por un taller para pulir su puesta en escena.

Entonces al comenzar se convocó un grupo para un taller de técnica vocal previo a un festival de la canción que siempre se ha manejado en la institución y de ahí llegaron algunas personas, pero eso fue para el final del primer semestre del 2017. (S.1, Ep.5)

La estrategia dio buenos resultados. En el relato del sujeto 3: “Digamos que fue el enganche de muchos y bueno mediante eso muchas de esas personas se quedaron en el coro, ¡muchas!” (S.3, Ep. 8) El segundo semestre del 2017 inicia con un panorama más esperanzador puesto que ingresaron al grupo cultural una cantidad significativa de personas y cómo la directora lo comenta:

Ya había un número base que eran aproximadamente de 9 a 11 integrantes en donde su mayoría eran hombres, era muy extraño porque generalmente los coros siempre tienen mayor representación femenina, pero el inicio de esta agrupación fue algo distinto. (S.1, Ep.6)

Un proceso musical se empezó a consolidar y según relatan Sujeto 5 y Sujeto 3, después del festival de la canción y gracias a la estrategia usada por la directora, el coro inicia a crecer y da sus primeros frutos:

Primero empezamos con presentaciones chiquitas, pero yo creo que todo eso nos fortaleció un montón porque la primera presentación fue en Subachoque (S.5, Ep.15)

La docente tiene un coro adicional y ella dijo: “llevemos a la agrupación allá, a ver qué pasa” éramos ya en ese momento, como había pasado el festival de la canción y nos fuimos, creo que fue nuestra primera presentación si mal no estoy (S.3, Ep. 9)

A partir del 2018 la agrupación tiene más integrantes y una participación femenina más activa, “estábamos a tres voces y a veces a dos en donde había hombres y mujeres” (S.1, Ep. 22) razón por la cual, la universidad les solicita que asistan al concurso realizado por ASCUN: “ASCUN es la red nacional de universidades, ellos organizan festivales entre ellos el festival de coros y ensambles vocales, cuando fuimos la primera vez pues nosotros íbamos sin expectativas” (S.5, Ep.17)

En ese momento ninguno de los participantes tenía la esperanza de ganar, por lo cual ninguno esperaba obtener el segundo puesto como ensamble vocal en el concurso y como ellos mismo comentan:

No lo podemos creer, o sea, en serio que, por ahí hay vídeos todavía en ese momento, que fue súper ¡¿qué?! ¿nosotros? ¿en serio? no lo podemos creer, no, no creíamos todavía en el proceso y es más yo siento que la directora todavía dudaba mucho, porque pues claro cuando fuimos pensábamos en que ya teníamos un nivel de concurso, pero no para ganarlo, o sea, lo que esperábamos era que nos fuera bien pero no tanto. Entonces pues bueno fue una experiencia muy bonita y grata. (S.5, Ep.19)

Y como también menciona la directora, esto fue un impulso determinante para la agrupación, ya que:

Apoyados por la universidad y pues las circunstancias de la vida definitivamente y ayuda divina, en el mismo 2018 que fue nuestra primera participación en las ASCUN en la categoría de ensambles vocales quedamos con el segundo puesto, era totalmente inesperado para nosotros, pero eso ya fue un espaldarazo gigante tanto para la población

que participaba como para la Universidad, cosa que hizo que bienestar universitario se pensara en darme a mí más horas de trabajo para empezar a aumentar, pues, si estaba dando resultados tan rápido, pues algo tenían que hacer. Era más o menos lo que ellos estaban pensando en ese año tanto fue así que alcanzamos a ir a los nacionales en la ciudad de Cartagena ese mismo año. (S.1, Ep.17)

Después de la inesperada victoria por parte del coro de la FUCS, las puertas se abrieron para que participaran en pequeños conciertos y la Universidad accediera a pagar los viáticos necesarios para ir a los nacionales en Cartagena. Este tipo de viajes conlleva muchos trámites administrativos, pero la reciente victoria del regional y las múltiples invitaciones que recibía el coro permitieron que las directrices apoyaran el proyecto:

En la parte administrativa digamos que, sí influía muchísimo, porque después de eso venía el festival de coros nacional; entonces, claro, pues para poder ir a las nacionales tienes que demostrar que eres bueno. Hay que desembolsillar una buena parte de dinero, porque pues esos viajes no son económicos, hay que tener en cuenta hospedaje, transportes, viáticos entonces pues tampoco era tan fácil y ¡nos aprobaron todo! (S.5, Ep.20)

Los permisos fueron fáciles de obtener según la coordinadora, excepto por uno o dos casos que tocó estudiarlos a fondo. Lo complejo no solo era obtener el permiso, sino también las situaciones que vinieron a raíz del concurso:

cuando nos fuimos para Cartagena saber que los chicos tuvieron que despedirse de sus familias una semana antes del festival, porque antes de viajar teníamos que internarse una semana que ensayaron un montón y pues para ellos era más fácil para ellos pasarse al hotel del hospital para poder cumplir con sus clases, sus turnos y con los ensayos del coro, (S.1, Ep. 39)

También recordando algunas anécdotas propias del trabajo con el gremio médico

Entonces cuando yo iba llegando en el carro recuerdo que tenía que mandar un mensaje; que era como el mensaje de alarma despertador para los que estaban en post turno, para los que estaban en todo porque teníamos que empezar ensayo, entonces eso fue para mí el encontrarme con un mundo tan diferente al mío. (S.1, Ep. 40)

El trabajo empezó a dar resultados con todas las particularidades que enfrentaba, los procesos musicales eran satisfactorios para todos, para los integrantes, su directora y la misma Universidad. El sentimiento de comunidad se formó desde muy temprano en la agrupación:

Hay un dato muy curioso que puede que no te hayan dicho todos, pero el punto de reunión antes del ensayo era mi oficina y uno podía ver a los 20 gatos del coro, (...) oí por lo menos unos 15 gatos del coro metidos en la oficina esperando a que llegara la hora de la clase porque todos iban llegando allá, (S.5, Ep. 36)

Llegaban a la oficina de bienestar organizaban las cosas, sacaban el piano, sacaban la carpeta, sacaban todo para que fuéramos hacia el ensayo, pero el punto de reunión era la oficina. Entonces se convirtió en un espacio muy agradable para todos los que quisimos. (S.5, Ep. 37)

En 2019, se vivió un año fructífero, incluso llegando a realizar audiciones para ingresar al coro:

El 2019 fue un año maravilloso para la agrupación, un crecimiento grandísimo pudimos estar en diferentes lugares. La representación dentro de la misma universidad fue maravillosa, tuvimos el placer de que nos dirigiera el director del Ensamble Músico Vocal que es una de las agrupaciones más reconocidas a nivel nacional en cuanto a agrupación coral y vocal se refiere, entonces fue maravilloso y cerraron un 2019 haciendo un concierto fraterno con el Ensamble Músico Vocal. (S.1, Ep. 26)

El coro también participó en el gran montaje del Arca de Noé de Benjamin Britten junto con coros de toda la ciudad, de universidades como la Universidad Pedagógica Nacional, la Javeriana, el Coro Amitié, Voces de Luz, entre otros, un montaje que incluyó más de 2000 coristas:

Tuvimos un ensayo por aparte con la agrupación, como te contaba los chicos del coro creo que estaban en éxtasis, de ellos vivían, yo los veía muy felices, estando (...) en su primera interacción de ensamble con otros coros profesionales y amateurs en un montaje como el del Arca de Noé. (S.7, Ep.7)

Esta agrupación mantenía una perspectiva brillante para el 2020. Sin embargo, como en otros casos, la pandemia de la COVID-19 truncó este proceso:

Pero pues como en todo proceso llegó la pandemia y en el 2020 de manera totalmente pues arbitraria, la Universidad después del primer semestre dado que la pandemia arranca más o menos decretada el 19 de marzo en nuestro país, ellos tenían que terminar nuestros contratos hasta el primer semestre del 2020 y, arbitrariamente, en la Universidad, dado que es una comunidad científica y que sus prioridades obviamente estaban acerca de... pues todo este tema de la emergencia sanitaria y todo este tema de salud. Obviamente, su prioridad estaba en salud y en investigación, nunca jamás en bienestar universitario. En ese momento cancelan los contratos de todos los docentes de bienestar universitario y ahí queda en ese momento el coro. (S.1, Ep. 28)

Desafortunadamente, las instituciones educativas, como no sabían qué hacer, lo que hicieron fue retirar esas actividades a sabiendas de que eran un factor protector para sus estudiantes (S.5, Ep. 59)

A pesar de la interrupción abrupta en el 2020 en el año 2021 se busca la reanudación del proceso iniciando con talleres de técnica vocal convocados al final del 2021, en los cuales hubo una participación mayor que la de los talleres del 2017, contando con casi 60 personas. Para la coordinadora, el coro marcó un precedente en la institución y es importante recuperarlo, “es que mi misión es esa, revivirlo el otro semestre, o sea tengo que, no es si quiero, ese es mi trabajo” (S.5, Ep. 48).

5. DISCUSIÓN Y ANÁLISIS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis de las entrevistas semi estructuradas a miembros del coro y personas relevantes en el proceso de la agrupación; este análisis se realizó con las matrices presentadas en el apartado de metodología. El análisis se orientó con tres categorías principales: 1) el uso del tiempo libre, 2) el manejo del estrés y 3) los aspectos pedagógico musicales.

5.1 El uso del tiempo libre:

La discusión desarrollada en este apartado gira en torno a las limitaciones de tiempo de los estudiantes de la salud, la importancia del desarrollo de espacios de esparcimiento, el rescate del tiempo libre a través de la práctica coral y finalmente, la recuperación del individuo como ente autónomo, por medio del uso que éste hace de su tiempo libre.

El tiempo libre es un concepto que se presenta deformado en la sociedad actual, al entenderse como la ausencia del aburrimiento, se ha tomado como una victoria en pro del crecimiento personal, aludiendo a los beneficios que se obtiene al sacrificar este tiempo. No obstante, con la falta de espacios de silencio y de esparcimiento, ajenos a la búsqueda de réditos, se ha condenado a la sociedad a un cansancio constante (Han, 2010). Con esto, los individuos se sobreexplotan en pos de la realización personal, convirtiendo la vida en una carrera interminable de metas por alcanzar.

Desde la lógica de Foucault (1991), el tiempo libre es un espacio del que no se debe abusar, pues atentaría contra la lógica de vigilancia de los cuerpos, de docilización de los mismos, y de la extracción de la máxima fuerza de trabajo de ellos, con el fin de generar una plusvalía. El sujeto dócil, para Foucault, es el sujeto productivo; luego, habría una condenación del ocio o del tiempo libre, por no generar ganancia y por resistirse a la vigilancia y la docilización.

La sistematización desde su categoría: uso del tiempo libre, se propone estudiar si la práctica coral puede considerarse como una estrategia para escapar a los ejercicios de vigilancia y docilización.

Se trata además de un rescate del tiempo libre, como espacio no reglado, espacio no configurado desde el capitalismo que demanda producción constante y que se expresa de forma adecuada en la frase: el tiempo es oro.

La gestión de tiempo es uno de los aspectos más difíciles de conciliar entre los estudiantes de ciencias de la salud con la directora del coro, haciendo que el asistir al espacio habilitado para la actividad coral fuera todo un reto.

Lo que pasa es que [para] todo el coro (que es de la salud) es complejo darles continuidad a los miembros, porque para los ensayos pues es muy difícil porque la gente hace turnos diurnos, nocturnos. Depende de diferentes rotaciones que son cada mes, cada dos meses y, y no hay como la persistencia y la continuidad que de pronto hay en otros coros de otras instituciones donde no haya tanta variabilidad en los horarios de los estudiantes. (S.6, Ep. 7)

El poder configurar el coro como actividad, es en sí mismo un logro, toda vez que los estudiantes consiguen obtener tiempos de ocio en una rutina laboral absorbente y rigurosamente delimitada, lo que abre la posibilidad de experimentar una gama de emociones diferentes a las determinadas por las dinámicas socialmente reglamentadas del hospital.

Lo anterior le permite al individuo liberarse por un periodo para conseguir un espacio de esparcimiento, de esta forma generar una ruptura en la rutina, y así ganar un nuevo valor emocional para los estudiantes de ciencias de la salud, les permite comprender tanto sus propias emociones, como las de sus compañeros; se comprende como una complicidad emocional que escapa al espacio reglado de las rutinas propias del hospital y de la Universidad

Yo creo que eso era lo que terminaba movilizándolo los ensayos, a las presentaciones a todo y con tanto cariño y es lo que no ha permitido que se desliguen completamente. Fue ese amor que le cogieron al coro lo que hace que sigan ahí, porque muchos, pues, siguen vinculados de una u otra forma. (S.5, Ep.29)

Se pudo encontrar que los participantes, consideraban el coro como una prioridad para ellos, pese a ser una actividad contemplada por la Universidad como un grupo cultural institucional, con poco

contenido disciplinar para la medicina, muchos de ellos manifiestan que siguieron siendo participantes de la agrupación aun cuando ya no les daba créditos por asistir.

La energía siempre estaba y como la disposición, pero si ya después tú tenías que contemplar muchos otros pendientes pues para poder asistir al coro y más después las presentaciones, (...) que no siempre eran entre semana, había [presentaciones los] sábados, entonces ya era tiempo que tu dejabas de hacer otras cosas de la Universidad o de tu vida, también en lo que normalmente hacías y pues se las dedicabas al coro, a tus compañeros. (S.4, Ep. 23)

En la sociedad disciplinar de Foucault (1991) se entienden los espacios de encierro como espacios de docilización. Esta docilización opera, principalmente a través de dos vías: por un lado: el espacio, el encierro y la vigilancia propias de un hospital, y por el otro, el sistema de calificaciones, grados y cualificación a través de notas, propias de la escuela. Un hospital Universitario conjuga ambos espacios de encierro (El hospital y la escuela).

La práctica coral propicia la liberación de los participantes de estas restricciones, se convierte en un espacio que los desconecta y separa de estas dinámicas, poniendo como objetivo principal el disfrute individual y grupal a través de la música, la que a su vez genera una distinción de su rol como miembro de la comunidad de ciencias de la salud y el rol como corista.

Creo que muchos lo veían así también y es un espacio que nace, así como una respuesta a una salida, que uno siempre estuvo buscando del medio del ambiente de la salud y fue una salida que se quedó, (...) por eso el chiste interno de decir: “esto no es un grupo de autoayuda” [que quería decir] voy a buscar desestresarme y voy a cantar (S.4, Ep. 39)

Un alto a la producción, un espacio libre de afanes se puede concebir como un enemigo directo a los intereses de una sociedad que busca al individuo dócil y cansado. El coro es una invitación abierta a la comunicación de ideas, la expresión emocional y la generación de una escucha y comunicación honesta y, al mejor uso del tiempo libre.

Era el espacio en el que te obligabas a desconectarte, además, o sea, porque yo soy de las personas que vivo pegada al celular con el tiempo, pero para mí espacio de coro, cero

celular, ¿Por qué? porque estoy en lo mío, estoy cantando, estoy feliz y era esa necesidad de que no se acabara. (S.5, Ep.43)

La satisfacción producida por las experiencias corales, resulta un sentimiento de plenitud por parte de los integrantes del coro, liberándose del estrés rutinario y aportando al bienestar percibido; desconectando, relajando la mente y recuperando un espacio de silencio en comparación a la sobrecarga de información y el trabajo físico que demanda, la dinámica hospitalaria, donde las emergencias siempre están presentes.

La sociedad del cansancio planteada por Byung Chul Han (2010), encuentra su auge en medio del confinamiento, donde las redes sociales bombardearon a las personas con hiperinformación por el supuesto incremento del tiempo libre, sin embargo, mientras que las rutinas de ejercicio en casa y los nuevos hobbies inundaban los hogares, sin espacio para el descanso, el gremio médico, enfrentaba cara a cara una crisis desconocida.

Esta situación desata una serie de reacciones dentro del personal, quienes buscan diferentes formas de liberar el estrés y hacer uso de su tiempo libre para desconectarse de la situación, estas estrategias en algunos casos resultan perjudicando la salud de los integrantes.

O sea, para mí la forma de hacerlo era irme a fumar marihuana, pero ahora no, puedo hacer otras cosas como: cantar, hacer música, ir a los clubes de improvisación, a los karaokes ¿sí? (S.2, Ep.22)

Es así como, aunque la mayoría de los integrantes manifestaron la necesidad de mantener el espacio coral, que liberaba y recargaba a sus miembros, la institución decidió fue lamentablemente suprimir el coro en busca de presupuesto para atender la crisis del COVID-19.

El coro, sin embargo, aportó desde la construcción de un sentido de comunidad a través del canto grupal, de placer por medio de la liberación de endorfinas y de la resignificación acerca del tiempo libre para sí mismo.

La convivencia en un grupo con propiedades tan liberadoras abre un espacio que invita a la comprensión y a la escucha, aspectos que conllevan a la dignificación de las actividades realizadas con el único objetivo de disfrute. El coro se vuelve un lugar ideal para hacer una pausa de las

responsabilidades diarias y dedicar tiempo para sí mismos, de entender y comprender la importancia de espacios de silencio por medio del canto colectivo.

Esto muestra como el coro fue un espacio de contención para sus integrantes que pudo penetrar las rutinas del hospital y recuperar la voz propia de cada miembro por medio del canto colectivo, incrementando el bienestar e influyendo directamente en el uso del tiempo libre.

5.2 Manejo del Estrés

El estrés es el fenómeno del siglo XXI, considerado incluso como pandemia. Se entiende como un proceso dinámico que involucra diferentes variables sociales, que incluyen el contexto en el que se desarrolla cada persona, así como aspectos fisiológicos, debido a que cada organismo y cuerpo reaccionan a los estímulos del ambiente de diferente manera.

En este apartado de la sistematización se revisan algunos factores personales de los integrantes, las relaciones interpersonales desarrolladas en el periodo activo de la agrupación y el desarrollo de una comunidad a partir de la práctica coral, mostrando al coro como una estrategia eficaz para el afrontamiento y manejo del estrés.

Se observó que los participantes coincidieron en sus afirmaciones sobre la forma en la que se vio influenciado su manejo del estrés, puesto que dicho manejo, cambió con respecto a sus rutinas antes de ingresar al coro.

Para esto es necesario tener en cuenta que la cotidianidad del hospital llega a ser abrumadora, al lidiar con un conjunto de situaciones exigentes y pacientes complejos, siendo preciso mostrar un comportamiento sobrio y sereno, que muchas veces es aparente.

Uno iba al coro para desconectarse del estrés, de lo que sería la carrera, porque la carrera es demandante, porque pues tratar con pacientes todo el día que te gritan, otros te agradecen, hay que correrle a muchas cosas, [el coro] siempre fue un espacio de desconectar. (S.4, Ep. 38)

Las circunstancias a las que se alude obligan constantemente al personal de salud a desligar sus emociones del ámbito del trabajo, ya que, como menciona otra integrante: “cuando tú haces un

vínculo demasiado unido con tu paciente, todo se vuelve subjetivo, las emociones te manejan y eso no se le puede permitir.” (S,3, Ep.52)

La prohibición de relacionarse y establecer un vínculo profundo con los pacientes, es un deber ético y profesional. El personal de salud debe reaccionar objetivamente ante situaciones inesperadas.

La muerte es un evento cotidiano para el gremio, sin embargo, no deja de ser una situación altamente estresante y demandante a nivel psicológico, llegando a retar la gestión emocional de los miembros del personal de salud:

Entré y le hice despedida soy la psicóloga, no soy la persona. Tú entras siendo la psicóloga y tú entras diciendo: “¡ok! Todo está bien, vamos a despedir al paciente. ¿Qué le tienen que decir? Muy bien, muchas gracias por todo familia, no lloremos familia, todo va a estar bien.” Dime tú como persona ¿cómo sales? Tu sales impresionantemente cargado, yo recuerdo ese momento y yo digo: ¡juepucha! Yo salía y no podía llorar, obviamente soy la psicóloga de nuevo, yo no podía llorar, yo no podía gritar, no podía nada. (S.3, Ep.40)

Existe una despersonalización implícita en la frase “soy la psicóloga, no soy la persona”, la responsabilidad de ser un profesional de la salud que está dispuesto a servir y no un ser humano con emociones por gestionar. Este tipo de situaciones hacen que el personal de la salud establezca distancia de sus emociones, no solo por la dificultad para procesar los eventos a los que se enfrentan sino también por la censura social que existe por pedir ayuda psicológica, “El hecho de que ni siquiera ellos pueden pedir una ayuda psicológica muchas veces, no digo que sea generalizado, digo que ha habido casos en el que se les han negado las licencias médicas simplemente por pedir ayuda” (S.7, Ep. 23)

Es una situación que resulta irónica, puesto que la psicología es comúnmente percibida como la ciencia que busca comprender los comportamientos humanos y dar herramientas para la gestión emocional ayudando a las personas a establecer patrones más saludables. Entonces, es una situación poco lógica que los estudiantes y el personal de la salud no puedan acceder a este apoyo, pues si lo hacen corren el riesgo de ser descalificados profesionalmente, como no aptos para ejercer sus funciones profesionales.

Algunos integrantes del gremio de la salud optan por afrontar este tipo de situaciones desde la soledad, en un abandono social que puede producir reacciones poco saludables para sí mismos como respuesta para lidiar con el estrés. Por ejemplo, cuando se narra “el gremio de la salud tiene como un tipo de fiestas tipo bacanales super densas, porque es su manera para sacarlo todo ¿sí?” (S.1, Ep. 46)

Cabe aclarar que estas acciones dependen del estilo de afrontamiento que posea la persona, así como de su contexto social. No obstante, todos los participantes en la sistematización, concuerdan que el coro se convirtió en un espacio de desconexión, capaz de ayudarlos a liberar sus tensiones y el estrés del día a día “nos hacíamos llamar grupo de apoyo emocional [risas] ¿por qué? Porque todos en ese momento, no se... Empezamos a pasar mucho tiempo juntos, ¿sabes?” (S.3, Ep. 27)

Entonces, el coro se volvió un espacio en dónde los integrantes pudieron buscar y recibir un apoyo social, que no resultara en una censura profesional, sino como un espacio socialmente aceptado, liberador del estrés, generando vínculos afectivos profundos que, de otra forma, serían muy complicados de establecer, pudiendo suplir algunas necesidades emocionales de los participantes.

En esa época yo realmente estaba muy triste, muy deprimido, muy mal, pero el coro era el espacio feliz en medio de todo eso. En general yo estaba muy pesimista de la vida, de todo en general y vuelvo y lo digo el coro era el espacio de felicidad, de ir hablar con gente y de ir a conocer a los amigos y después del coro ir a bailar con ellos al barrio, ahí cerca de la Universidad y cosas así. (S.2, Ep.20)

El coro se constituyó en una actividad de esparcimiento que podía desconectar al participante de su rutina y conectarlo a través de la música con personas que compartían un mismo interés, por la medicina inicialmente y posteriormente por la práctica del canto coral. Entonces se generan:

Vínculos de amistad que, si no hubiera tenido el coro, probablemente jamás los tendría y sobre todo en medicina, que todo es tan jerárquico. Uno usualmente no es amigo de la enfermera, no es amigo de la instrumentadora, no es amigo de él de atención pre hospitalaria, porque, lamentablemente, la cultura es un poco como, entre clasista y jerárquica y obviamente he tenido yo la oportunidad de crear vínculos y amistades con personas que probablemente si no hubiera hecho parte del coro, no las haría. (S.6, Ep. 28)

La creación de amistades dentro del coro permitió que ellos mismo usaran el espacio como un medio para tratar situaciones de su vida personal o académica que los superan. El coro fue una manera de romper las jerarquías que caracterizan la labor médica, ofreciendo un lugar seguro, en el cual se puede acceder a un par, capaz de escuchar y entender, en lugar de encontrar un superior o un subordinado.

El coro tuvo un impacto importante en las situaciones provocadas por la llegada del confinamiento durante la pandemia. Los episodios de depresión y ansiedad se hicieron presentes en algunos miembros del coro. Algunos incluso siendo parte de la primera línea de atención al COVID decidían conectarse a las clases del coro en modalidad virtual, en busca de ese descanso mental. En el caso de quienes estaban confinados, el coro fue un motivo para levantarse de la cama y disponerse para una actividad que disfrutaban, cambiar la actitud y superar los diversos episodios depresivos o de ansiedad que vivían en ese entonces

Tenían que estar en primera línea en el primer momento de la pandemia que era pues tan desconocido en ese momento el COVID. No sabíamos y era muy difícil para mí verlos a través de la cámara, querer entrar a una clase, pero totalmente vestidos de astronautas (S.1, Ep. 38)

La inmersión constante en un mismo ambiente resulta asfixiante, por ende, los estudiantes de ciencias de la salud buscan maneras de relajarse, de gestionar las emociones de alguna forma que no afecte su desempeño laboral. Conociendo esta dinámica la directora abrió un espacio previo a las clases, permitiéndoles que interactúen entre ellos, que compartan sus vivencias de la semana, llegando a intercambiar saberes útiles para su práctica laboral y llegado el momento enfocarse plenamente en cantar:

Entras a coro y empiezas a cantar y el nudo que tenías acá se te va mágicamente y nos pasaba a todos. Eso es una experiencia como te puedo contar 20.000 de todo el mundo que entrábamos de ver a nuestros pacientes y empezábamos a cantar y es como si ese nudo se fuera, se fuera y se fuera y se fuera con cada tono, con cada melodía, con cada desafinada que te hace empezar a soltar todo tu día tormentoso que tuviste. (S.3, Ep.41)

La actividad coral, da entonces una herramienta alternativa de expresión, dónde la emoción ya no transita, únicamente, por un análisis cognitivo, sino que se canaliza a través de sonidos producidos desde la respiración y la fonación de las cuerdas vocales, permitiendo al individuo liberar y resolver sus ganas de gritar o llorar, ayudando a disminuir la tensión (el nudo en la garganta) a la que está sometido, dejando al cuerpo producir dopamina y endorfinas mientras se canta, trayendo consigo una sensación de placer y calma. (Vásquez, 2016).

Son ellos mismos los que reconocen las ventajas que implica estar dentro de una agrupación coral. “Mezclando esto de la salud y eso en el manejo del estrés y la liberación de dopamina de forma natural” (S.2, Ep.21)

Estar rodeado por personas que conocen el contexto al que se está expuesto, y a quienes no es necesario explicar las rutinas ni el cómo éstas pueden afectar el cómo alguien se siente, debido a que ellos viven diariamente situaciones similares, y quienes gracias a las dinámicas del coro pueden compartir dichas experiencias sin ningún tipo de limitación social o emocional. “Lo cogimos, era nuestro grupo terapéutico porque es un grupo, es literalmente un foco de terapia. Venimos, contamos nuestros problemas, no estamos buscando solución, solamente estábamos buscando escuchar” (S.3, Ep.46)

Los participantes se encontraron con una red de apoyo dispuesta, no solo a entender, sino también a escuchar sin anteponer juicios de valor. Promoviendo una comunicación abierta y un espacio seguro que les permite desahogarse.

3, 4, 20, 40 oídos que no nos preguntarán y ¿cómo te sientes? Y ¿por qué no puedes hacer esto? ¡no! Simplemente botar, botar, botar, botar, botar... Y que al final nos abrazamos y dijéramos: “ya se acabó el día, vamos a cantar” porque eso era lo que al final hacía, al final terminamos encontrándonos media hora antes: ¿cómo te fue? No, terrible no tengo esto, llorábamos, nos estresamos, nos enloquecemos, nos abrazamos (S.3, Ep.47)

El sentimiento de pertenencia generado a partir de los procesos corales, permite que los participantes se sientan identificados con el grupo. Sus voces, tanto a nivel musical como a nivel personal, son escuchadas e importantes para todos- Son estímulos destacables a la hora de hablar de la generación de bienestar y el incremento en la calidad de vida que se percibe. A nivel químico

la producción de hormonas relacionadas con la satisfacción y la felicidad están presentes en la actividad coral, como lo afirman efectivamente sus integrantes:

Bueno ten en cuenta que de por sí la música activa tu cerebro, algunas zonas en específico esa activación hace que tu mente literalmente se eleve y logre disminuir los niveles de estrés, los niveles de ansiedad, de depresión como tal. Al tú hacerlo en masa y al no sentirte llamémoslo solo, (...) el ser humano tiende a querer compañía de pares o de grupos. Al tu estar en una actividad que neuronalmente sí te activa y tener adicionalmente el acompañamiento de pares, porque en ese momento éramos pares, tus niveles de estrés disminuyen sí o sí. Neuronalmente pasa: Obviamente tus niveles de ansiedad, bajan tus niveles de depresión también bajan. Estudios puedes encontrar muchísimos. (S.3, Ep.38)

La mayoría de los integrantes concluyeron que la participación en el coro contribuye a una mejora de la calidad de vida, una reducción de estrés y ansiedad, promueve la generación de vínculos estrechos con los compañeros del coro y dio herramientas y espacios importantes para la gestión emocional a través de la música.

O sea, me parece que el coro abre y ayuda de muchas formas al personal de salud, le ayudaría muchísimo, lo argumento desde la parte de desconectarse; me parece fundamental que tu no solo estés metido en un hospital. (S.4, Ep. 54)

El canto coral se muestra como una actividad capaz de irrumpir en las dinámicas propias del hospital, de cerrar la distancia impuesta por la exigencia de una rigurosa asepsia o una jerarquía social entre sus miembros, de ser una herramienta para la expresión y canalización de las emociones restringidas para el rol que cumple el personal de salud, un lugar incluyente que no posee censura social, sino que es aceptado y celebrado.

Entonces, la práctica coral resulta una estrategia de afrontamiento para el manejo del estrés efectiva, por las siguientes razones: 1). Crea un espacio con propiedades terapéuticas, 2). Cumple con la generación de Estados-R como la desconexión, la conciencia, el gozo, la relajación tanto muscular como mental, mencionadas por Smith citado en Amutio (2002). 3). Es un espacio propicio para el fortalecimiento de la identidad grupal y la generación de una red de apoyo social

y emocional, 4). Influye directamente con la creación de hábitos saludables y un incremento en la percepción de bienestar.

5.3 Aspectos Pedagógicos

Para esta categoría se tienen en cuenta las dinámicas usadas en clase por la directora como eje y los impactos que se han registrado del canto coral en los estudiantes de ciencias de la salud, destacando todos los conocimientos adquiridos por los integrantes en cuanto a la teoría musical, el manejo de la propia voz y el desarrollo de la expresión y sensibilidad musical.

5.3.1 Aspectos relacionados con la enseñanza

Respecto a la metodología usada por la directora, la estructura de clase usada, las actividades y las dinámicas que desarrolla para la enseñanza de la música y con las cuales se acerca a los integrantes durante la práctica coral, se observa que la directora asume actitudes precisas para consolidar el coro, entre ellas a). la apertura, b). las rutinas de calentamiento, c). la flexibilidad, d). la práctica artística y e). el respeto mutuo, que son elementos relevantes que se manifiestan en la investigación.

La apertura, abre la posibilidad de incluirse en el coro, a manera de ejemplo, la directora pedía a quienes estuvieran presentes en el ensayo, realizar los ejercicios físicos que se proponían, aun cuando no fueran integrantes habituales del coro, como lo relata uno de los sujetos “es la política de la profe, es prácticamente, si te quedas haces el ejercicio pues así no hagas parte del coro pues ya que estás aquí haz el ejercicio.” (S.5, Ep.5) esto muestra la apertura que se vivía en la agrupación, donde todos podían ser coristas así fuera sólo por un momento, rompiendo de esta manera las dinámicas propias de un hospital,

Otra forma de vivir la inclusión es presentar el canto como algo fácil que cualquiera puede hacer. Para la directora: “todo el mundo puede cantar, es lo que ella siempre ha dicho, todo el mundo, así usted no tenga el más mínimo conocimiento de canto puede hacerlo, entonces eso atraía mucho a los chicos y se fue creando el coro.” (S.5, Ep.11)

La preparación inicial también jugó un papel importante en la consolidación del coro. Los ensayos iniciaban siempre con rutinas de calentamiento como es usual en las dinámicas corales, no sin antes explicarle a los estudiantes las razones por las cuales se llevaban a cabo ciertas actividades.

la metodología de llegar y entonces que la profe diga: “bueno, vamos a calentar” desde el principio yo decía cómo: “¿calentar? eso ¿cómo para qué? o ¿uno cómo calienta la voz?”. Entonces me parece muy importante ahora mucho más como la directora estructura las bases del cuerpo como un soporte, como una máquina, para que haya una buena fonación, una buena postura, una buena respiración... (S.4, Ep.5)

Las rutinas de calentamiento generan buenos hábitos entre los integrantes y reflexiones sobre el autocuidado del cuerpo, aspecto que es de suma importancia para un profesional de la salud. Les da una perspectiva en técnicas sobre respiración y control del aire, que influyen en la regulación y manejo del estrés, ya que permiten la adquisición de una consciencia corporal propia. Como puede verse en la siguiente intervención:

Son cosas que uno dice bueno sí y desde la carrera pues uno dice: “bueno si, eso tiene mucho sentido” pero son cosas que tú de pronto no las dimensionas o de pronto no razones con eso, entonces me pareció muy chévere empezando desde el principio que calentar, que los músculos, me pareció muy chévere. (S.4, Ep.6)

La flexibilidad en el uso del tiempo y en la adaptación a los horarios de los integrantes fue un factor presente en la clase y una forma efectiva de reconocerse.

Las dificultades a las que se enfrentan por los horarios tan reducidos; hizo que la directora cambiara de una dinámica grupal a la práctica uno a uno, su actitud generó simpatía de parte de todos los integrantes, por su recursividad y efectivas estrategias.

Yo considero que, tal vez, la profesora es la directora que más ha durado y que más ha generado que los estudiantes persistan en el coro y no desistan del coro porque es una persona que a pesar de que es estricta en lo que dice y en la manera en que enseña, más que todo eh, genera una ambiente muy amigable. No sé cómo decirlo, entonces genera que la gente quiera quedarse en el coro (S.6, Ep. 32)

Ser exigente, pero a la vez flexible, no es una actitud irreconciliable. Por el contrario, para el contexto con el que se trabaja, produce ambientes cómodos de aprendizaje, justamente por la forma en la que expone las actividades, sus ejemplos y la producción de resultados orgánicos. Es entonces una apuesta favorable acercarse a los participantes desde la empatía, el ejemplo y la variedad de estrategias que apoyan el aprendizaje coral-musical.

Ella utiliza los temas sociales (...) trata de explicar con diferentes tecnologías: como, por ejemplo, incluso diapositivas. (...) más que todo ella enseña por ejemplo (S.6, Ep.5)

Esta estrategia pedagógica posibilita a los estudiantes disfrutar del proceso, desde las dinámicas del aula, conectando con sus intereses y las realidades a las que se enfrentan. Por otro lado, la directora destaca la importancia de la práctica artística en este tipo de procesos musicales.

pero eso no obvia que el resultado es el que conquista, el resultado es el que demuestra cada persona, que vale la pena permanecer, que vale la pena hacer un proceso. Si la gente no ve resultados musicales, sino que se siente expuesto en un escenario y en vez de sentirse empoderado, pues, termina desertando y termina haciendo la formación musical un pasatiempo muy ligero en su vida. [más bien se busca] Hacer una cosa característica que pueda ayudar a transformar prácticas de su vida completamente. Entonces esto era para mí muy importante. (S.1, Ep. 31)

El escenario se convierte entonces en otro factor determinante para la continuidad del proceso de aprendizaje, ya que, les permite: a) Experimentar la satisfacción de un logro obtenido a partir de los ensayos, b) valida el sentimiento de realización y lo fortalece, y c) motiva y genera una expectativa sobre el futuro del coro.

Esta forma de abordar el proceso de aprendizaje y su puesta en escena, demostró ser eficiente al generar el impacto deseado para los estudiantes de ciencias de la salud, ganando también la admiración de los integrantes del coro hacía la actividad musical profesional.

porque el entender el trabajo de [la directora] a uno le abre mucho los ojos. Personalmente a mí me cambió mucho la perspectiva de la música de lo que es la profesión de ella, me abrió mucho los ojos, entonces uno con el tiempo respeta mucho ese trabajo y uno valora mucho el trabajo (S.4, Ep. 40)

La admiración es mutua entre los estudiantes y la directora, quien, por su parte, manifiesta un cambio en su forma de percibir al personal de la salud, justamente por verse involucrada en sus rutinas y atender sus particularidades:

Aprendí a entender qué es la dinámica dentro del hospital y así superficialmente] porque no conocemos de nada. Aprendemos a valorar muchísimo más a todo ese personal de salud que también está inmerso en un sistema tan defectuoso como el nuestro y entender que no es culpa de ellos, sino que ellos también hacen parte del problema [tanto] los que somos usuarios como [los que son] pacientes. (S.1, Ep.41)

Este respeto recíproco que se produjo entre los estudiantes de ciencias de la salud y la directora, fue un logro importante que se obtuvo para el proceso, ya que, abrió posibilidades a nivel interpretativo y musical, lo que resultó en una disposición óptima para la adquisición de nuevos conocimientos y experiencias colectivas.

La importancia de propiciar actividades incluyentes básicas como las rutinas de calentamiento, la estructuración de la clase, la práctica musical de alta calidad, la capacidad de flexibilizar las exigencias horarias, según las necesidades de los participantes, permite un proceso de aprendizaje empático, que conlleva sentimientos de admiración y respeto mutuo, con resultados satisfactorios para todos los integrantes de la práctica coral.

5.3.2 Habilidades Musicales

Se encontró que, con el transcurso de los ensayos, los participantes del coro se habían vuelto más críticos con respecto a las obras que cantaban o incluso con lo que escuchaban. Indicaron que se sentían más cómodos a la hora de estar en frente de una partitura, pese a no manejar todos los términos o entender toda la notación, ésta comienza a ser vista desde un punto más cercano y, por consiguiente, comprensible, llegando a detectar cuando no estaban entonados, a conocer su propia voz y el rango de esta, y desarrollar familiaridad con la teoría y el lenguaje musical.

Inicialmente, la mayoría de integrantes, comentaban el proceso de autodescubrimiento que tuvieron al conocer su registro vocal, es decir, si su voz se clasifica como soprano, contralto, tenor

o bajo, dicho proceso les instó a apropiarse de su voz comprendiendo términos y mitos alrededor del manejo del registro vocal, identificando las características propias de su timbre y rango vocal.

Lo de las cuerdas que para mí eso, medio sabía algo, pero no lo entendía el hecho de solo llegar y decir que tú eres “tenor” ¿qué significa ser tenor? ¿qué significa ser...? ¿Si me entiendes? Eso también para mí fue mucho aprendizaje y me gustó muchísimo porque lo que te digo, no solo era ir a cantar, sino también era ir a entender. (S.4, Ep.8)

La comprensión del registro vocal y su clasificación, fortaleció así el sentimiento de seguridad, muchas veces ausente en el gremio de la salud, dado que, les dió la posibilidad de tener respuestas concretas a situaciones que consideraban complejas, en comparación con la práctica médica, en dónde la sintomatología de una enfermedad muchas veces es ambigua y las respuestas cambian, de acuerdo a la cantidad de valoraciones aplicables en el diagnóstico del paciente.

Con el conocimiento musical, ahora pueden comprender y relacionar, por ejemplo, la fonación saludable, la cual, implicaba esfuerzo y disciplina, a la vez que cuidado e higiene vocal. Los conceptos musicales, son entonces respuestas base del conocimiento musical adquirido en el coro. Mediante una constante reflexión sobre las acciones plausibles para fortalecer el acto de cantar, el volumen adecuado, la afinación y la entonación coral:

[La directora] me decía tú eres muy afinada y yo dije ¿qué será eso de la afinación?, además que creo que es el concepto más duro de entender, porque pues eso es muy, muy etéreo, o sea yo decía ¿cómo? pues sí que es estar afinado, pues si poner la notica y ¿cómo la notica? No, o sea yo, ella decía que yo lo hacía ¿sí? como naturalmente, pero pues, porque tal vez yo escuchaba y decía: si suena parecido entonces estoy bien. (S.5, Ep. 49)

Se fortaleció el trabajo de escucha, y de análisis musical que resultó en un viaje introspectivo y generó impacto en la autopercepción, dejando de lado el tener que cuidar de alguien más o entender las reacciones del cuerpo de un paciente, para ahora hacerlo con el propio.

Porque tú solamente estás haciendo el coro, te estás enfocando en cómo cantas, cómo son mil cosas que uno se tiene que aprender, respiración, colocación, potencia, posición; (S.6, Ep.17)

Esto fue un beneficio no solo para el manejo del estrés y la recuperación del tiempo que invierten en la actividad coral, supone elevar su discurso musical y educar a los integrantes para tener una mayor comprensión de la música que escuchan, que cantan y una reflexividad sobre la puesta en escena.

Ahorita escucho las canciones de esa época y digo ¿en serio cantábamos así de *feito*?, pero eran los pinitos para ir más adelante, si, para cuando fuimos encontrando vocecitas que (...) le daban mucho poder al coro, (S.5, Ep.16)

El desarrollo del pensamiento colectivo es una habilidad presente en agrupaciones musicales. Comprender que, si el sonido que se emite no está acorde con el de los otros, afecta a toda la interpretación grupal, es un trabajo constante de pensar conjuntamente con el par, comprendiendo la importancia de trabajar en equipo por un resultado musical a partir de una relación de igualdad sin lugar a prejuicios individuales, donde todos los integrantes son igualmente importantes.

Trabajar en equipo genera expectativas altas para alcanzar metas propuestas dentro de la agrupación, lo que requiere del aprendizaje del lenguaje musical para disponer de repertorio complejo, permitiendo al grupo desarrollar habilidades musicales como la lectura espacial del pentagrama, la metro-rítmica y matices agógicos, así como el uso de dinámicas:

Hubo un tiempo que nos dedicamos mucho al lenguaje musical. Entonces yo no tenía ni idea qué era un pentagrama y cómo se ubicaban las notas musicales y las alturas qué querían decir, nada. O sea, yo después, cuando empezamos a leer partituras leíamos era solamente como las alturas, aquí nos toca subir, aquí nos toca bajar, pero no entendíamos muy bien lo de las notas, la duración de los tiempos de cada nota, yo no entendía nada y pues con el tiempo que obviamente voy aprendiéndolo, no voy a olvidar (S.5, Ep.51)

Adquirir conocimientos musicales fue también el inicio de la ambición por productos más elaborados y que exige del grupo mayor compromiso. Los integrantes que se vieron involucrados decidieron comenzar un proceso más riguroso, que, aunque podía llegar a ser exigente, esta tensión era mínima comparado con la satisfacción de lograrlo y mostrarlo ante un público, como la directora comparte:

También era una cosa que ya ponía unos estándares musicales muy diferentes en donde todos ellos ya querían otras cosas. Trabajaban muchísimo más para llegar a sus ensayos, ya no llegaban como “¡ay profe! yo no me acuerdo de nada” ¡no!, ya cada uno tenía un grupo. Teníamos un drive en donde se compartían audios, se compartían partituras; ya ellos tenían un acercamiento, digo yo, como de ubicación espacial y de lectura ‘sin solfeo’ de la partitura, que eso es lo que más se le da a los coristas: una lectura sin solfeo, una lectura que está más allá del pentagrama, la lectura de los matices, la lectura de una ubicación que yo siempre digo que parece como batalla naval: Dice sistema 1 compás 4 y la gente se puede ubicar, eso ya es una cosa grandísima en coro que no son lectores, ni son profesionales eso fue grandioso. (S.1, Ep.27)

En el proceso de aprendizaje, los estudiantes de ciencias de la salud tomaron con respeto evidente el quehacer musical profesional, en el que se refleja un interés académico que posteriormente se relaciona con su vida personal:

Quando tu sientes la confianza de algo tan grande como en mí es la música, en mí es el coro, en mí es cantar. Todos tus aspectos cambian, todo porque si puedes en algo que para ti es tan grande, puedes en algo que para ti sea pequeño (S.3, Ep.44)

Se observa como esa confianza que se cultiva en los ensayos, es motivación para enfrentar las tareas del día a día.

Aunque se podría pensar que los conocimientos teóricos de la música mecanizarían la práctica musical, y le restarían importancia a la interpretación, quitando el sentido emocional al trabajo realizado la directora evitó que esto sucediera eligiendo un repertorio capaz de conectar con las vivencias de los coristas para generar un impacto interpretativo:

La música que era escogida tenía que ver más con el nivel de la agrupación en ese momento que con otro factor ¿sí? y con cosas que les generan a mí parecer que es importante generar un vínculo afectivo con lo que se canta para que de esa manera tanto la memorización del aprendizaje sea mucho más rápido y efectivo, la interpretación en el escenario sea mucho más cautivante tanto para el intérprete como para el espectador. (S.1, Ep. 32)

Por ejemplo, la agrupación realizó en medio del confinamiento, el montaje de la canción *Bring Me A Little Water, Silvy* del compositor Huddie W. Ledbetter, un himno que habla de un trabajador cansado que pide por un poco de reposo y un sorbo de agua. De esta forma, se logró vincular el contenido de las piezas musicales con las vivencias de los coristas.

Se observa entonces el uso de diferentes estrategias didácticas como la selección de repertorios que resonaran con las vivencias específicas de los coristas, el reconocimiento del registro vocal propio, la afinación y entonación, la percepción crítica musical y la aproximación a la gramática musical fueron factores decisivos para el proceso exitoso en el coro, sumándose a los resultados presentados en cuanto a la liberación de estrés y el uso del tiempo libre.

5.3.3 Habilidades No Musicales

En el proceso pedagógico, los conocimientos y experiencias que se obtienen no solamente son de la disciplina musical, sino que involucran la obtención de habilidades adicionales tanto para los integrantes del coro, como para la directora encargada. Cuando se les preguntó a los participantes acerca de los aspectos destacables que la experiencia les aportó, mencionaron la adquisición de diferentes habilidades como empatía, autorregulación, liderazgo, conocimientos en el uso de la voz hablada y una mejora en la autopercepción:

Yo creo que la confianza ¿sabes? en ese momento yo no he sido tímida, yo no soy tímida, pero si en algunas cosas me faltaba ese empujón, esa confianza de ¡yo puedo! Cuando te cuento que [La directora] empieza a presionar [y esto ayudó] porque alcancé cosas que nunca pensé alcanzar. (S.3, Ep. 42)

La confianza adquirida se vuelve un factor importante a la hora de desarrollar una mejor autoestima, estimula competencias sociales, que permiten a los integrantes desenvolverse mejor en distintas situaciones, comunicando efectivamente sus necesidades y regulando sus emociones en contextos con alto estrés: “[el coro] Genera como paciencia, autocontrol y, y liderazgo ¿no? Porque, porque todas esas son habilidades que uno puede adquirir en general cuando uno está haciendo parte de un grupo” (S.6, Ep. 20)

La participación activa en la agrupación estimula el crecimiento personal, permitiendo a los integrantes ser tolerantes con las situaciones en las cuales se involucran sus compañeros de coro o sus pacientes, mediante una comunicación asertiva, la que beneficia a quienes los escuchan y a sí mismos.

tengo un problema en la impulsividad, y en no poderme controlar como quisiera y el coro tal vez me ha ayudado a mermarme, a no tener esa gran potencia en todo mi ser, sino tratar de a veces ir piano y eso me ha aplicado tanto en coro, como en la vida (S.6, Ep. 19)

El coro se convierte entonces en un espacio seguro donde gestionar los problemas particulares y/o personales, Se puede considerar inclusive terapéutico.

Aprender a escuchar también conlleva saber hablar. La oratoria es una habilidad que se logra con estudio y práctica. El coro les permitió fortalecer conocimientos sobre el manejo de su voz, la forma de establecer su discurso y de matizarlo, con una intención vocal definida, el manejo del público y el control de los nervios en la puesta escena:

Entonces siento que es que es muy bueno o sea que efectivamente me [ha] fortalecido todo, que yo ahora manejo muchísimo mejor un público, que manejo muchísimo mejor la voz, o sea, siento que hay muchísimos aprendizajes detrás de esta formación, además de lo musical de lo que no tenía ni idea. (S.5, Ep. 54)

Los procesos pedagógicos aportan tanto a la agrupación como al docente, es decir, el aprendizaje no es excluyente ni unilateral. A través del conocimiento médico los integrantes del coro aportaron a la directora una forma más específica de abordar el canto y la labor musical, teniendo en cuenta las diferentes funciones y reacciones del cuerpo humano. En sus palabras:

[el coro] Me empezó a llevar a que aprendiera un poco de anatomía, fisiología y morfología, cosas que, obviamente, aprendí ya las distinciones en la [institución] acerca del aparato fonador, para nosotros los cantantes, entender del aparato respiratorio. Entonces gracias a ella [la FUCS] ya tenía una inquietud al respecto y a mis agrupaciones. Hasta ese momento ya los inquietaba un poco hacia el tema, pero evidentemente al llegar a la [institución] pues tenía que ser mucho más certera [en] aprender [a] tener la humildad de preguntar, de llegar a una clase y decirles: “no sé de esto, yo lo entiendo de esta manera,

[pero] ustedes saben más” y empezar en un compartir de saberes muy interesantes, (S.1, Ep. 42)

El encuentro de dos disciplinas aparentemente muy distantes dio como resultado un espacio fértil para la adquisición de nuevos conocimientos para los estudiantes y también para la directora, persiguiendo un objetivo común como la música y la puesta en escena

En conclusión, el proceso de aprendizaje en el coro, articuló y promovió el desarrollo cognitivo y personal de los participantes. El crecimiento humano y académico evidenciado aportó a su bienestar y aún tiene un impacto relevante en la calidad de vida de quienes participaron, fortaleciendo su autoestima, ayudando a tratar conflictos personales, dando herramientas para el uso de la voz, estimulando una comunicación asertiva y siendo un medio para la autorregulación dentro de la agrupación y en situaciones cotidianas.

6. CONCLUSIONES

A través de esta investigación se comprendieron algunos efectos de la práctica coral en estudiantes de ciencias de la salud en lo atinente al uso del tiempo libre y el afrontamiento del estrés, también se reconocieron estrategias pedagógicas y didácticas de la directora en el trabajo específico con esta población. Se puede afirmar que el canto coral impactó de forma positiva a los estudiantes de ciencias de la salud, en referencia al uso del tiempo libre y el manejo del estrés. A continuación, se presentan las ideas centrales que surgen de la investigación.

- 1) En primer lugar se observó que para los integrantes del coro reunirse a cantar, se convirtió de manera paulatina en una alternativa importante para el disfrute de su tiempo libre de forma constructiva, pues muchas de las prácticas propias de varios de los integrantes del coro con relación a sus espacios de ocio, iban en contra aún de su propia salud, pues frecuentemente los integrantes del gremio de la salud buscan espacios de ‘escape’, en sus apretadas agendas, que, en algunos casos, combinados con aspectos de la personalidad o factores psicosociales específicos, resultan en hábitos perjudiciales para la salud como la ingesta de alcohol en exceso o el consumo de psicoactivos.
- 2) El canto coral constituyó un espacio que se fue consolidando como un quehacer para el desarrollo individual en un medio de menor responsabilidad que el de la salud, permitiendo la dignificación y el rescate del ser humano a través del arte.

- 3) Respecto al uso del tiempo libre también cabe señalar que el coro generó nuevas formas de relación entre sus integrantes, diferentes a la organización jerárquica de las prácticas hospitalarias, se constituyó en una red de apoyo mutuo y de consolidación de amistades auténticas.
- 4) Hacer parte del coro fue importante para sus participantes en la medida en que resultó una forma efectiva de afrontar el estrés. Emociones no permitidas en las salas del hospital y aún prohibidas en la relación médico – paciente, afloraron en forma de canciones a través de varias voces. El estrés aumenta cuando no se tiene la posibilidad de hablar de las emociones experimentadas; y el coro fue un espacio en el que se permitía hacerlo; de aquí que algunos de los entrevistados lo definieran como un grupo de apoyo emocional. También se observó la generación de Estados-R (Amutio, 2002) de primer y segundo nivel como la desconexión, la relajación tanto muscular como mental, la conciencia y el gozo.
- 5) Los entrevistados se mostraron agradecidos y satisfechos con el proceso coral por la restauración de una comunidad y la identidad generada a partir de la agrupación, la generación de vínculos más estrechos y más profundos, dejando de lado sus rangos dentro del gremio y asumiendo un rol nuevo, en el cual canalizaban todas las emociones sin resolver, que traían de sus rutinas cotidianas, todo lo cual redundó de forma positiva en el afrontamiento del estrés.
- 6) Respecto a los procesos pedagógicos realizados por parte de la directora para consolidar el coro se puede señalar que se flexibilizó la dinámica de clase, ajustándose a las prácticas universitarias tradicionales en el campo de la medicina; obedeciendo a las necesidades de la población, haciendo del coro un proceso incluyente, abierto, que rescató las rutinas de calentamiento, generó una práctica musical de alta calidad en un espacio democrático por excelencia, en el que todos tienen el mismo peso a la hora de participar, pues todos cuentan con el mismo instrumento íntimo y personal: la voz,.
- 7) Como aspecto destacable también se observó la generación del vínculo entre la directora y los integrantes del coro, una relación que pese a mantener los límites del respeto, es cercana, empática y cálida, cumpliendo su rol de directora y docente, sin distanciarse de sus coristas, asumiendo con humildad el rol necesario, fuese como tutora, paciente, estudiante y muchas veces amiga.

- 8) Otro aspecto a resaltar de la experiencia coral investigada, es el del aprendizaje mutuo que representó tanto para los estudiantes, como para la directora. Se trató de un encuentro de las disciplinas de la música y la medicina, que redundó en un mejor conocimiento de morfología, anatomía, manejo de la voz, del público, paciencia, autocontrol, autoestima, confianza, liderazgo, tranquilidad, gestión emocional, habilidades blandas, etc.
- 9) Se puede afirmar que el coro aportó a sus integrantes elementos musicales que se conectaron de forma profunda con sus emociones, permitiendo una mayor cercanía de los integrantes a diversas herramientas musicales, como lo son las dinámicas y el uso de agógicas para la expresión de sentimientos mediante el uso de su voz.
- 10) Acerca de la metodología empleada, la sistematización de experiencias, se puede concluir que fue una estrategia propicia para recolectar y reflexionar los procesos vividos en el coro de la FUCS, dando voz a las historias personales y registrando la experiencia colectiva dando herramientas didácticas y de reconocimiento del contexto del personal de la salud a directores corales o profesionales de la música que se aproximen a este tipo de actividades.

Finalmente, se puede afirmar que la realización de esta investigación se considera una experiencia relevante para futuros proyectos, motivando la creación de procesos corales en contextos nuevos, e invita a desarrollar herramientas didácticas para el abordaje de diferentes poblaciones y ahondar en los diferentes beneficios que la música puede brindar al ser humano, los efectos neuronales y biológicos en las personas y los impactos que el canto colectivo tiene en la sociedad. Destacando que la música y el arte son poderosos instrumentos para la construcción del ser humano.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adorno, T. (1993). *Consignas* (primera edición al castellano, 1973 ed.). Amorrortu editores. Buenos Aires, Argentina.
- Aguado, J.I, Batíz, A. & Quintana. S. (2013, abril). El estrés en personal sanitario hospitalario; estado actual. *SciELO: Medicina y Seguridad del Trabajo*. Recuperado junio de 2013, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0465-546X2013000200006&script=sci_arttext&tlng=pt
- Amutio, A. (2002). Estrategias de manejo del estrés: El papel de la relajación. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 62-63, 19–31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2891834>
- Anillo, A. (2014). *Estrategias teatrales orientadas a mejorar la salud emocional y corporal de los trabajadores del sector salud: Una propuesta pedagógica*. [Trabajo de investigación presentado como requisito para optar al título de Pregrado, Universidad Pedagógica Nacional]. Recuperado del Repositorio Institucional de la Universidad Pedagógica Nacional. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/9343>.
- Arciniega, A. Rosa, S. (2012) Factores organizacionales causantes del estrés en el trabajo y estrategias para afrontarlo. *Revista Venezolana de Gerencia*, vol. 17(60), 611-634. Universidad del Zulia. Maracaibo, Venezuela. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/290/29024892005.pdf>
- Barragán, D., & Torres, A. (2017). *La sistematización como interpretación investigativa crítica*. Bogotá: El Búho.
- Beltrán Prieto, P. (2022, 5 abril). ¿Cuántos años dura la carrera de Medicina? (en 20 países distintos). *MédicoPlus.com*. Recuperado 5 de abril de 2022, de <https://medicoplus.com/medicina-general/cuantos-anos-dura-carrera-medicina>
- Buenos Aires: Editorial Lumen-Humanitas.
- Casas, G. (1991). La salud mental, el tiempo, el tiempo libre, el ocio, la diversión y la recreación. *Binasss*. Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v15n351991/art03.pdf>.

- Castañeda Mosquera L. A. (2020) Música y temporalidad, en *Byung-Chul Han: Psicopolítica y Educación*, pp. 224-248 (Garavito M. y Bula G. eds) Universidad de La Salle ISBN 978-958-5136-07-6
- Castañeda Sánchez, V., Herrera Cardona, A. (2020). *Síndrome de trabajador quemado: existencia del Burnout sector salud*. Pereira. Recuperado del Repositorio de la Universidad Libre de Colombia: <https://hdl.handle.net/10901/18443>
- Castaño, E. F., & del Barco, B. L. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245–257. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>
- Cruz Espinosa, P. A. (2017). *Arquitectura para la salud: una nueva oportunidad para la población de Buenaventura*. Trabajo de grado, Universidad de la Salle <https://ciencia.lasalle.edu.co/arquitectura/282>
- Deleuze, G. (2006) Post-scriptum sobre las sociedades de control, *Polis* [En línea], 13, consultado el 25 noviembre 2021. URL: <http://journals.openedition.org/polis/5509>
- Durand, S. (2006). Reseña de "El manejo del estrés ocupacional en el personal de enfermería" de Parikh P., Taukari A. y Bhattacharya T. *Investigación en Salud*, Centro Universitario de Ciencias de la Salud Guadalajara, México vol. 8(3), 206-207.
- Ferrer, R. (2009). El canto coral y las orquestas infantiles, una educación en valores. *Eufonía: Didáctica de la música*, (45), 30-38.
- Foucault, M. (1991) *La verdad y las formas jurídicas*. Barcelona.
- Haddad, J. (1966). Problemas de los Estudiantes de Medicina. *Revista Médica Hondureña, Colegio Médico de Honduras. Tegucigalpa, Honduras; 1966, 34(4), 263–268.* <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/1966/pdf/Vol34-4-1966-8.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Isdon, M. S., & Aguirre, C. F. (2002, diciembre). *El afrontamiento: estrategias para el manejo del estrés*. *Idea (San Luis)*, 37. San Luis. Argentina. Recuperado 21 de abril de 2022, de https://notablesdelaciencia.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/95061/CONICET_Digital_A.pdf?sequence=5&isAllowed=y

- Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos políticos*. Bogotá, Colombia: Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano.
- Joffre, V. M., Saldívar, A. H., & García, G. (2008). Síndrome de burnout y estrés laboral: Una revisión. *Archivos en Medicina Familiar*, 10(2), 65-72.
- Las2orillas. (2018, octubre 10). Las 10 carreras universitarias más costosas de Colombia. Las2orillas. <https://www.las2orillas.co/las-10-carreras-universitarias-mas-costosas-de-colombia/>
- Llanos, J.E (2019). *Efecto del Canto Sobre los Niveles de Estrés a través de la Implementación de un proceso de Musicoterapia en una muestra de trabajadores del programa CREA-IDARTES*. Trabajo de Maestría, Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/75749/80073586.2019.pdf>
- Looker, T & Gregson, O. (1997). *Superar el estrés*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Ministerio de Salud y Protección Social, Boletín de Prensa No 237. (2020, 9 mayo). *Salud mental, uno de los principales retos de la pandemia*. MinSalud: La salud es de todos. Recuperado 27 de agosto de 2021, de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-uno-de-los-principales-retos-de-la-pandemia.aspx>
- Moreno, I. (2006). *Todos tenemos tiempo. Nuevas prácticas del tiempo libre en el siglo XXI*. Editorial y Distribuidora LUMEN S.R.L
- Moss, H., & O'Donoghue, J. (2019). An evaluation of workplace choir singing amongst Health Service staff in Ireland. *Health Promotion International*, 35(3), 527–534. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz044>
- Munarriz, B. (1992). *Técnicas y métodos en investigación cualitativa*. Metodología educativa I. Xornadas de Metodoloxía de Investigación Educativa, Universidad de Coruña, 1 ed, 101-116. ISBN: 84-600-8006-4
- O'Reilly, M. (2015). *Análisis de la práctica coral desde la perspectiva de la formación de la competencia de trabajo en equipo*. Revista Música Hodie, Goiânia, 15(1), 25–30. <https://doi.org/10.5216/mh.v15i1.39344>

- Pérez-Aldegue, S. (2014). El canto coral: una mirada interdisciplinar desde la educación musical. *Estudios Pedagógicos*, XL (1), 389-404. ISSN: 0716-050X: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173531772023>
- Piazzese, J. (2001). *La paradoja del tiempo libre*. A parte Rei: revista de filosofía. 15° ed. España. Universidad de Valparaíso.
- Reyes Ticas, A. Medina, M.T. Mesa, X. Paredes, Y. Barahona, Y. Sierra, M. (2012). Estudio de Síndrome de “Burnout”, Depresión y Factores Asociados en los Practicantes Internos del Hospital Escuela. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas, Tegucigalpa, Honduras; 2012., 9(1), 14–20.* <http://www.bvs.hn/RFCM/pdf/2012/pdf/RFCMVol9-1-2012-4.pdf>
- Sadín, M. (2003). *Investigación cualitativa en educación. Fundamentos y tradiciones*. Editorial Mcgraw Hill. México DF.
- Sánchez, J. M. (2010). Gestión Administrativa. Estrés laboral. *Hidrogénesis*, 8(2), 55–63. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>
- Santiago Muñoz, A. (2017). La sociedad de control: una mirada a la educación del siglo XXI desde Foucault. *Revista de filosofía*, 73, 317–336. <https://doi.org/10.4067/s0718-43602017000100317>
- Sierra, J.C.; Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003) Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, Universidade de Fortaleza, vol. 3(1), 10 - 59. Fortaleza, Brasil.
- Torrades, S. (2007). *Estrés y burn out. Definición y prevención*. Elsevier – Offarm. vol. 26(10), 104-107. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>
- Urbina-Villarraga, J. A., Velandia-Puerto, S. M., Harnache-Bustamante, D. H., Gómez-Lora, M. C., Cañón-Ramírez, D. S., & Vargas-Montoya, T. M. M. (2021). Síndrome de Burnout y la psiconeuroendocrinoinmunología: consecuencias en el personal de salud durante la pandemia por Coronavirus. *MedUNAB*, 24(1), 9–12. <https://doi.org/10.29375/01237047.3997>
- Vásquez, J. (2016). *Incidencia del Canto Coral en la Formación Integral de los estudiantes universitarios de la UNAN-Managua que integran el Coro Universitario “Rubén*

Darío” en el segundo semestre del año 2015. Tesis de grado, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. <https://repositorio.unan.edu.ni/6566/1/97316.pdf>

Zoppi, L. (2021, 15 agosto). Musicoterapia: Tipos y beneficios para la ansiedad, la depresión y más. *MedicalNewsToday*. Recuperado 22 de abril de 2022, de <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/terapia-musical-musicoterapia>

8. ANEXOS

Anexo n°1 Formato de Consentimiento Informado

Vicerrectoría de Gestión Universitaria
Subdirección de Gestión de Proyectos – Centro de Investigaciones CIUP
Comité de Ética en la Investigación

En el marco de la Constitución Política Nacional de Colombia, la Resolución 0546 de 2015 de la Universidad Pedagógica Nacional y demás normatividad aplicable vigente, considerando las características de la investigación, se requiere que usted lea detenidamente y si está de acuerdo con su contenido, exprese su consentimiento firmando el siguiente documento:

PARTE UNO: INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

Facultad, Departamento o Unidad Académica			
Título del proyecto de investigación			
Descripción breve y clara de la investigación			
Descripción de los posibles riesgos de participar en la investigación			
Descripción de los posibles beneficios de participar en la investigación			
Datos generales del investigador principal	Nombre(s) y Apellido(s) :		
	N° de Identificación:	Teléfono	
	Correo electrónico:		
	Dirección:		

PARTE DOS: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo : _____

Mayor de edad, identificado con Cédula de Ciudadanía N° _____ de _____

Con domicilio en la ciudad de: _____ Dirección: _____

Anexo n°2 Ejemplo de matriz de Análisis de la Historia del coro

Historia del Coro		
Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5
Bueno en ese momento era más ensamble, lo que se quería con la primer docente que duró tiempo era un ensamble vocal, ya después de un tiempo fuimos tomando figura más de coro que ensamble (S.3, Ep. 3)	no había unas electivas que me gustaran y había una me acuerdo que era “técnica vocal” se llamó después, bueno no me acuerdo era algo como del coro y me llamo la atención y a mí siempre me gusto cantar (S.4, Ep.1)	¿cómo conocí el coro? desde sus inicios, básicamente yo contraté a Sara. Tuve la oportunidad de que fue uno de los primeros procesos que realice de selección, casi llevamos en el mismo tiempo pues ahí trabajando de la mano para construir el coro, (S.5, Ep.1)
En ese momento llegó la docente actual y pues bueno ya con ella fue otro cuento. Empezamos las clases nosotras dos, después se integró otro muchacho (S.3, Ep. 4)		al principio yo intenté contactar a los participantes del coro anterior, fue un poco infructuoso porque muchos de ellos ya se habían graduado, pues digamos que se habían dispersado también por sus diversas ocupaciones pero pues logre conseguir a dos personas, (S.5, Ep.2)
nos pasaron unas historias buenísimas con esa docente que enserio nos reíamos mucho, nos escondimos no sabíamos que hacer, días que le tocaba darle clases solo porque yo no estaba (S.3, Ep.5)		El primer semestre fue duro, fue muy duro porque no iba nadie solamente iban Sujeto 3 y M cuando podía y no iba nadie entonces dijimos ¿qué hacemos, qué hacemos para poderlo fortalecer? (S.5, Ep.4)

Anexo n°3 ejemplo de Matriz de Análisis de Aspectos Pedagógicos y Otros

CATEGORÍA	DEFINICIONES	CITAS DESTACABLES
Pedagógico Musical y Otros	comentarios que no pertenezcan a las otras categorías pero que sean relevantes	En este momento de mi vida en estado de embarazo poder acudir a ellos cuando me presentan no se... Los resultados de laboratorio que nosotros no entendemos un carajo de eso decirles a ellos: ¿me puedes leer los exámenes? entonces es un compartir de saberes de mundos totalmente distintos, pero que humanamente pues nos conecta nos hace entender que nos necesitamos mutuamente. (S.1, Ep. 43)
		No podían llegar trasnochados a menos que estuvieran en post turno, porque la voz no funciona igual ¿si? entonces si estas en post turno y me dices: “voy a venir” entiendo que no te puedo exigir lo mismo vocalmente porque pues estas trasnochado, pero no puedes llegar trasnochado de estar emparrandado ¿si? eran cosas diferentes. (S.1, Ep. 49)
		Lo primero que tiene que más allá de esperar un resultado musical, que obviamente vuelvo y repito soy fiel creyente de que el resultado musical tiene que estar, la música es un daño colateral en esta comunidad (S.1, Ep. 50)
		es entender su mundo, empaparse de su mundo de sus emociones de entender que hay gente muy extraña y encontramos gente muy extraña pero que son seres humanos maravillosos que a veces están detrás de un consultorio, detrás de una mascarilla, detrás y tienen muchas cosas por decir y de pronto no lo han sabido gestionar. (S.1, Ep.51)
		volverse un poquito más humano y entender nuevamente esto en una charla más amena con el director y amigo Juan Manuel Hernandez me decía: “si logras música, ya logras un daño colateral” es un daño colateral y además convencer a la comunidad científica, que eso sigue estando muy biche (S.1, Ep. 53)

Anexo n°4 Ejemplo de matriz de análisis de canto coral

CATEGORÍA	DEFINICIONES	CITAS DESTACABLES
Canto Coral	lo que se refiere a técnicas de dirección, el manejar la voz, las texturas, la interpretación de las piezas y los factores sociales	Entonces ya cuando cumplí yo mis créditos, igual yo seguí yendo al coro pues porque ya hice muchos amigos, me encantaba ir y era un espacio muy importante para mí, entonces yo seguí en el coro. (S,4, Ep.4)
		Bueno fue en Subachoque en la iglesia de Subachoque y creo que muchos no estaban acostumbrados a eso, a mí nunca me ha dado como pánico escénico que se llama, nunca como que lo he tenido, si me da nervios, pero pues es cuestión de que yo empiece hablar, empiece a cantar y se me pasa; o sea no me da miedo, no me da pena, pero había gente que sí. Como grupo sientes muchas de esas tensiones, esas preocupaciones como compartes esos nervios con los compañeros. (S.4, Ep. 11)
		La experiencia fue muy enriquecedora saber que de pronto la música te puede llevar también a vivir ciertas experiencias que uno no se imagina, pues porque uno no está en el ámbito de la música ¿no? pero eso era muy importante y pues para todo el mundo fue muy importante ir a Cartagena por lo que representaba por el mismo viaje, por muchas cosas y ya. (S.4, Ep.14)
		afrontarlo como grupo muchas veces había público, otras veces pues no había tanto público, eso también tú lo aprendes a manejar que a veces el público que te escucha no le importa lo que estás cantando, de pronto no le gusta y eso pues también tú lo sientes, pero es chevere afrontarlo como grupo (S.4, Ep.15)
		No era el coro o bueno no sé cómo sean los coros, pero no era el coro como te digo como muy: “de yo voy hago mi parte y me voy” incluso siempre en el coro como unos compartires después salíamos a comer algo, hablar algo y eso me parecía muy chévere. (S.4, Ep. 17)

Anexo n°5 Ejemplo de matriz de análisis de manejo del estrés

CATEGORÍA	DEFINICIONES	CITAS DESTACABLES
<p style="text-align: center;">Manejo del Estrés</p>	<p style="text-align: center;">Referente al impacto de la práctica coral sobre su percepción de estrés, como se sentía y los efectos pos-t coro</p>	<p>Definitivamente vamos a empezar a manejar cosas virtuales porque la pandemia está terrible y esto ya se descontroló, yo venía de un proceso de depresión, me dio un episodio depresivo en ese momento de ¡pucha! yo estaba acostumbrada a salir, yo había encontrado empleo y empecé un episodio depresivo por obvias razones. (S.3, Ep.36)</p>
		<p>Lo que hizo el coro en ese momento virtual fue obligarme a bañarme, por supuesto porque la cámara dice cosas. Entonces me obligo a bañarme, a levantarme, me obligó a arreglarme; ya no me estaba arreglando en ese momento. Si lo sentí muy marcado que me salvó del episodio depresivo que estaba pasando. (S.3, Ep.37)</p>
		<p>Bueno ten en cuenta que de por sí la música activa tu cerebro, algunas zonas en específico esa activación hace que tu mente literalmente se eleve y logre disminuir los niveles de estrés, los niveles de ansiedad, de depresión como tal; al tú hacerlo en masa y al no sentirte llámémoslo solo, sino sentirse el ser humano tiende a querer compañía de pares o de grupos al tu estar en una actividad que neuronalmente si te activa y tener adicional el acompañamiento de pares porque en ese momento éramos pares, tus niveles de estrés disminuyen si o si neuronalmente pasa obviamente tus niveles de ansiedad bajan, tus niveles de depresión también bajan, estudios pueden encontrar</p>
		<p>Obvio disminuía el estrés de una manera impresionante, nosotros decíamos que hacíamos catarsis porque muchas veces por ser del gremio de la salud, digamos en mi caso por ser psicóloga alguna vez me pasó que tuve que hacer una despedida a pacientes con familiares. (S.3, Ep. 39)</p>
		<p>Entre y le hice despedida soy la psicóloga, no soy la persona, tú entras siendo la psicóloga y tú entras diciendo: “¡ok! todo está bien, vamos a despedir al paciente. ¿Qué le tienen que decir? Muy bien, muchas gracias por todo familia, no lloremos familia, todo va a estar bien.” Dime tú como persona ¿cómo sales? tu sales impresionantemente cargado, yo recuerdo ese momento y yo digo: ¡juepucha! yo salía no podía llorar, obviamente soy la psicóloga de nuevo, yo no podía llorar, yo no podía gritar, no podía nada. (S.3, Ep.40)</p>

Anexo n°6 Ejemplo de Matriz de Análisis Uso del Tiempo Libre

CATEGORÍA	DEFINICIONES	CITAS DESTACABLES
Uso del Tiempo Libre	Hobbies, formas de liberar tensión en los tiempos libres, administración y gestión de tiempos, dificultades de los estudiantes.	<p>nos pasó una experiencia en Cartagena la asociación nos hizo el gran favor de hacer una fiesta de inauguración el primer día invitándonos: comida/alcohol que los médicos toman un montón y no les pasa nada, porque además como no duermen y ellos le dicen a uno: “hay que dormir 8 horas” pero ellos no duermen ni una. Bueno es una cantidad de cosas ahí tener que ponerme en una posición super fuerte de decir: “quién se queda en la fiesta, no canta mañana y queda fuera del concurso” - ¡no! ¿cómo nos vas a hacer eso? no eso era una cosa y quien me llegue tomado no va y entonces empezar a que ellos equilibren sus prioridades de lo que querían hacer, fue difícil al principio me odiaron ya después, me amaron nuevamente (S..1, Ep.47)</p>
		<p>Yo me imagino que en ambos casos es porque el coro era una prioridad, o sea no era tanto como que ¡ag! hay que buscar un espacio de sobra o algo así, sino el coro es prioridad hay que buscar la forma de tener el espacio para ir. (S.2, Ep. 7)</p>
		<p>Entonces el día que yo no iba era porque había algo muy grave, muy urgente porque enserio para mí no ir era feo, nunca evitaba ir al coro porque a mí me encantaba ir al coro. (S.2, Ep.8)</p>
		<p>Pero digamos mis viernes en la tarde realmente como te dije yo no suelo hacer amigos muy fácil, entonces la idea siempre era irse a beber al bar, a bailar cosas asi. En mi caso era más como ir a fumar marihuana y pues ahora ya había algo que tenía por hacer, que ya no era fumar marihuana o irme a emborrachar (S.2, Ep. 10)</p>
		<p>sino que hay algo distinto y además de que no podía por ejemplo digamos fumar antes de entrar porque así mi voz se resentía cuando estábamos sacando canciones. Tampoco podía fumar tanto porque mi voz se resentía cosas así y pues si encontré algo que hacer que me gustaba más incluso que fumar marihuana. (S.2, Ep. 11)</p>