

EL CANTO COMO LIBERADOR EMOCIONAL.

ADRIANA MARÍA RAMÍREZ BUITRAGO

COD: 2012175036

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN REALIZADO BAJO LA DIRECCIÓN DE ABELARDO

JAIMES Y SILVIA BIBIANA ORTEGA.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL DE COLOMBIA

FACULTAD DE BELLAS ARTES

DEPARTAMENTO DE MÚSICA


BOGOTÁ D.C – COLOMBIA. ABRIL 2018.

1. Información General	
Tipo de documento	TRABAJO DE GRADO
Acceso al documento	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. BIBLIOTECA FACULTAD DE BELLAS ARTES.
Título del documento	EL CANTO COMO LIBERADOR EMOCIONAL.
Autor(es)	RAMÍREZ BUITRAGO, ADRIANA MARÍA.
Director	ORTEGA RUIZ, SILVIA BIBIANA; JAIMES, ABELARDO.
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018.
Unidad Patrocinante	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. UPN
Palabras Claves	LIBERACIÓN EMOCIONAL, EDUCACIÓN EMOCIONAL, ENSEÑANZA DEL CANTO, ANDRAGOGÍA, LA MUJER COMO PARTE FUNDAMENTAL DE LA SOCIEDAD, EMOCIÓN, INTELIGENCIA EMOCIONAL, INTERVENCIÓN.

2. Descripción
Trabajo de grado que propone una intervención pedagógica para fortalecer y empoderar emocionalmente a mujeres adultas por medio de la educación emocional, que busca dar una respuesta a problemáticas sociales que no resuelve la escuela formal.

3. Fuentes
<p>Chacón, A. (2012). Paula. La andragogía como disciplina propulsora de conocimiento en la educación superior. Revista electrónica Educare.</p> <p>Blog. Mejor con salud, Blog de buenos hábitos y cuidados para tu salud. (2017).</p> <p>Cantero, F. J. Teoría del análisis de la entonación. Universidad de Barcelona. (2002)</p> <p>Casares, G. E. (2006). La función de la mujer en la familia. Principales enfoques teóricos. Revista en ciencias sociales, volumen #36. Universidad pública de Navarra.</p> <p>Chun-tao cheng, S. El tao de la voz. Móstoles, España. Gaia ediciones.</p> <p>Góleman, D. (2004). Inteligencia emocional</p> <p>Guerri, M. (2016). Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu vida.</p> <p>Jurado, David. (2015). Ritmo y canto para intervenir atención y emoción (trabajo de grado). Universidad pedagógica nacional, Bogotá.</p> <p>Palacios, J. (2007). Desarrollo psicológico y educación psicológica evolutiva.</p> <p>Touriñan, J. M. (1987). Función pedagógica y profesiones de la educación.</p>



 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 2 de 2	

4. Contenidos
<p>Capítulo 1: Aspectos preliminares. Capítulo 2: Marco histórico. Capítulo 3: Marco teórico. Capítulo 4: Diseño metodológico. Capítulo 5: Implementación.</p>

5. Metodología
<p>El enfoque es cualitativo y parte de las observaciones de la autora, propiciado la intervención emocional del grupo focal. Se apoya en Góleman y su teoría de la inteligencia emocional, trabajando de la mano con la educación emocional y la técnica del canto. Los instrumentos de recolección de datos fueron las historias de vida, entrevistas, preguntas indagadoras, las observaciones de cada sesión las cuales fueron registradas en una bitácora.</p>

6. Conclusiones
<p>El canto se puede llegar a ver como un ente liberador de emociones, ya que por su contenido y sus cualidades de acogimiento corporal, se refuerzan procesos de cuerpo, de mente, pero sobre todo se refuerza la parte emocional ya que aprendemos a controlar nuestros niveles de frustración.</p> <p>El trabajo social de acompañamiento debe seguir siendo un proceso obligatorio del educador Colombiano, para que ocurra un cambio en esta sociedad, y podamos cambiar progresivamente el pensamiento de competencia sexual, a un pensamiento de cooperatividad, para lograr trascender como sociedad educada.</p>

Elaborado por:	ADRIANA MARÍA RAMÍREZ BUITRAGO.
Revisado por:	<i>Silvia B. Itapar</i>

Fecha de elaboración del Resumen:				
--	--	--	--	--

AGRADECIMIENTOS:

En primera instancia quiero agradecerles a mis padres y a mi familia por la confianza depositada en mí durante todos estos años de estudio e investigación.

A mi grupo focal, por hacer parte de este proyecto y por ser la inspiración para su realización.

Por otro lado quiero darle muchas gracias al profesor Abelardo Jaimes por las asesorías y por la información aportada para la realización de este proyecto, Igualmente a la profesora Silvia Bibiana Ortega por todo el compromiso que demostró durante el proceso de asesorías.

Y a la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, por la oportunidad de estar culminando mis estudios de pre - grado.

Tabla de contenidos:

1. ASPECTOS PRELIMINARES.....	Pg 7
1.1 Introducción.....	Pg 7
1.2 Planteamiento del problema.....	Pg 8
1.3 Pregunta de investigación.....	Pg 10
1.4 Objetivos.....	Pg 10
1.4.1 Objetivo general	
1.4.2 Objetivos específicos	
1.5 Justificación.....	Pg 11
2 MARCO HISTORICO.....	Pg 12
3 MARCO TEÓRICO.....	Pg 18
3.1 Educación emocional.....	Pg 18
3.2 Liberación emocional.....	Pg 19
3.2.1 Emoción (Factores, componentes y competencias.....	Pg 19
3.3 Andragogía.....	Pg 22
3.3.1 Pedagogía vocal.....	Pg 24
3.4 Entonación.....	Pg25
3.4.1 Resonadores.....	Pg 26
3.4.3.1 Voz de Pecho	
3.4.3.2 Voz de cabeza	
3.4.3.3 Voz de mezcla	

3.5	Madurez vocal.....	Pg 28
4.	DISEÑO METODOLÓGICO.....	Pg 30
4.1	Enfoque.....	Pg 31
4.2	Didáctica.....	Pg 31
4.3	Modelo de evaluación.....	Pg 32
4.4	Tipo de investigación.....	Pg 33
4.5	Descripción de la población.....	Pg 35
3.5.1	Historias de vida.....	Pg 36
4.6	Herramientas de recolección de información.....	Pg 44
4.7	Herramientas de análisis de información.....	Pg 45
4.8	Plan de talleres.....	Pg 47
4.8.1	Objetivo general del taller	
4.8.2	Principio epistemológico	
5	IMPLEMENTACIÓN.....	Pg 49
4.1	Talleres y concierto final	Pg 49
4.2	Matrices de análisis	Pg 50
4.3	Reflexión pedagógica.....	Pg 88
4.4	Conclusiones.....	Pg 89
5.	Bibliografía.....	Pg 90
	ANEXOS.....	Pg 92

1. ASPECTOS PRELIMINARES

1.1 INTRODUCCIÓN:

Desde muy niña he tenido la oportunidad de observar silenciosamente el papel de la mujer dentro de mi familia, y he podido darme cuenta que el género femenino ha sufrido de una sutil segregación por parte de la cultura machista de este país. Por ello, he decidido indagar sobre la incidencia que tiene la música en la salud emocional y como puede ayudarlas para que exista un empoderamiento emocional y poder ir rompiendo con varios estereotipos a los cuales las mujeres (en general) están expuestas constantemente. Estos estereotipos han tocado la vida de muchas mujeres de una manera muy directa y probablemente se han sentido heridas, subvaloradas o humilladas. Sin embargo observo que puede haber un cambio interno en el género femenino de esta cultura, donde ellas se sientan libres de expresar oral y corporalmente sus ideas y sus deseos. Por ello quise realizar este trabajo de investigación, ya que por medio de esta intervención pedagógica, puedo demostrar que “NUNCA ES TARDE” para ser libres o iniciar con un proceso de cambio en la vida de una persona, la cual ha podido tener experiencias que la han podido marcar en algunos aspectos de su vida.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La música y el sonido han tenido una gran influencia en la transmisión de símbolos y emociones, pues se han podido transformar en ideas culturales que permiten cambiar de actividad o estar en estado de alerta según sea el caso; por ejemplo, podemos observar esto en una alarma, en la cual podemos ver la transformación y la utilización de este sonido con el fin de poner a alguien atento y dispuesto a salvar su vida de algún desastre natural. (Catástrofes naturales, incendios, etc.).

“Parece que hace un tiempo muy remoto las canciones de los hombres estaban asociadas a diversos ritos para los momentos más importantes de la vida: danza, momentos de caza, funerarios, para el nacimiento, las cosechas, para las celebraciones nupciales, para la curación, etc... Los médicos de la antigüedad practicaban gran número de cantos, gritos y recursos vocales, unidos al movimiento, con el fin de mitigar los efectos malignos y atraer los efectos benignos implorados (sirva de botón de muestra algunas danzas del mundo celta relacionadas con ritos de la prosperidad, lluvia y fecundidad).” PALACIOS, J. Desarrollo psicológico y educación. Psicología evolutiva. (2004).

Palacios (2004) también argumenta que las culturas indoeuropeas han dejado varios elementos importantes como son: La música y su concepto divino, procedimientos terapéuticos con ella, la música como conexión Dios- humano para obtener favores divinos y ahuyentar espíritus no deseados.

Teniendo en cuenta lo anterior, surge el interés de plantear este proyecto, para poder indagar y crear propuestas por medio de una intervención pedagógica¹ que pueda servir para exteriorizar el poder curativo en pro de la salud² de los seres vivos. Así, se tomarán elementos del canto para aumentar el empoderamiento emocional de un pequeño grupo de mujeres, quienes estarán dispuestas a recibir varios concejos musicales y psicológicos para iniciar un proceso de superación de episodios que pudieron haber creado algún tipo de trauma o herida emocional.

Con este trabajo de empoderamiento, se busca que a través del aprendizaje del canto se evidencie un crecimiento en las diferentes prácticas fundamentales para la vida, como son:

- Social.
- Psicológica.
- Motivacional
- Musical

¹ Intervención pedagógica es la acción intencional que desarrollamos en la tarea educativa en orden a realizar con, por y para el educando los fines y medios que se justifican con fundamento en el conocimiento de la educación y del funcionamiento del sistema educativo (Tourriñán, 1987). El proceso de intervención pedagógica podría esquematizarse del siguiente modo: “A” (agente educador) hace “X” (lo que el conocimiento de la educación explica y justifica) para conseguir el resultado “R” (que “B” -agente educando- efectúe las conductas “Y” -explicitadas en la intervención pedagógica de “A”- y alcance el objetivo “Z” destreza, hábito, actitud o conocimiento educativo (Tourriñán, 2010).

² La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (Organización mundial de la salud, 1948)

Para esto se escogió realizar un tratamiento sensitivo utilizando como medio el canto, pretendiendo que haya una descarga emocional en cada una de las integrantes del grupo. Para poder lograrlo, se trabajarán algunas canciones compuestas por Alberto Aguilera Valadez (Juan Gabriel) e interpretadas por María De Los Ángeles De Las Eras Ortiz (Rocío Dúrcal), puesto que estas tienen en sus letras historias y contextos que tocan fibras emocionales en las mujeres que conforman el grupo investigado.

1.3 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

- *¿El canto puede considerarse un ente liberador de emociones en un grupo focal de cuatro mujeres adultas?*

1.4 OBJETIVOS:

1.4.1 objetivo general:

- Realizar un proceso de liberación emocional por medio del canto para lograr una estabilidad emotiva de las personas que integran el grupo focal.

1.4.2 Objetivos específicos:

- Ayudar a afrontar las personas que integran el grupo focal experiencias negativas, para lograr una sanación emocional de las mismas.
- Superar etapas dolorosas por medio de la interpretación del canto.
- Dar herramientas del canto para tener una experiencia escénica positiva.
- Realizar una exploración física y emocional a través de la experiencia del canto en escena.

- Trascender de manera positiva sobre las experiencias dolorosas o traumáticas, para la realización de una sanación emocional.

1.5 JUSTIFICACIÓN:

El proyecto “Nunca es tarde” es un proyecto de intervención músico-pedagógica para mujeres mayores, quienes tienen la necesidad de tener actividades diferentes a las usuales. Busca resaltar el valor y la sensibilidad de la mujer en la cultura colombiana trabajando de la mano con la parte emocional. Melanie Ruth Nevis³, expresa que sus alumnos solían llegar a clase alterados por su ritmo de vida en las grandes ciudades. Sin embargo, luego de terminar su práctica docente, hacía uso de instrumentos y realizaba actividades lúdico-musicales, que le permitían intervenir en sus estados de ánimo, después de las clases. Los propios estudiantes decían sentirse más relajados, con buen ánimo y llenos de energía. Al igual que Melanie Ruth, este trabajo Pedagógico - emocional, pretende tomar la música, específicamente hablando del canto como un elemento de transformación interna, que aporta herramientas de distensión por medio de la expresión corporal y oral; esto es posible, puesto que se trabaja la técnica vocal desde algunos elementos específicos de la técnica del canto lírico⁴, con el objetivo de realizar una muestra de canto, donde exponen los avances escénicos, técnicos y de empoderamiento emocional que se haya logrado. Esto se trabaja por medio de la confrontación de elementos como el miedo, el dolor emocional.

³ Psicóloga Norteamericana. Directora del Healing Connections Internacional Music Therapy Center. Cita tomada del I Taller de Arterapia para la Región de Centroamérica y el Caribe, celebrado dentro del evento científico Salumec Regla 2003.

⁴ Estos elementos se tomarán de la técnica del canto lírico (Colocación, Resonancia, Respiración, Postura, entre otros).

2 MARCO HISTÓRICO

3.2 PARTICIPACIÓN SOCIAL DE LA MUJER COLOMBIANA EN LA HISTORIA

Según Verónica Álvarez Puente (2013), periodista del diario el Clarín dice que con el transcurrir de los tiempos, se ha visto opacado el papel de la mujer en la sociedad con respecto al protagonismo del hombre. Durante muchos años esto impidió que se mantuviera un trato óptimo e igualitario hacia la mujer; desde el rol que desempeñaba en su familia (núcleo familiar), hasta ser despreciada socialmente. Esto tomó otro rumbo desde el inicio de la segunda guerra mundial, donde por motivos de ausencia masculina⁵, la mujer comenzó a dejar huella en varios sectores donde solo había participación masculina, especialmente en área laboral (La función de la mujer en la familia.2008).

En la historia de Colombia, según la revista Aló (2016) se ha visto que la participación emocional, política, laboral, social y económica de la mujer, ha estado marcada por cambios desde el siglo XX; Como lo es, la inclusión y el empoderamiento del género femenino en diferentes instituciones militares o de carácter netamente público. Esta etapa se empieza a desarrollar iniciando el siglo XX, con la idea de reclamar los mismos

⁵ Hombres reclutados para la guerra.

derechos legales, políticos y sociales que eran propios de los hombres, el cual se derivó principalmente en el voto. Ya con esto en los Estados Unidos, se crearon varias asociaciones que tendrían como principal objetivo lograr el sufragio femenino. Todo este movimiento revolucionario sirvió de inspiración para que aquí en Colombia se iniciaran corrientes que involucran a la mujer en la participación política, social y electoral.

Luego, en el año de 1953, un grupo de mujeres inspiradas por el movimiento estadounidense, presentó ante la CEC⁶, un documento que estaba respaldado por más de 3.000 firmas de mujeres, pidiendo que se estableciera un estudio para la inclusión de voto femenino en los estatutos electorales, y aunque estuvo apoyado por mujeres profesionales y muy destacadas de la época, el concejo organizador de la nueva constitución no le prestó mayor importancia a la petición, aunque con ello, se logró realizar un debate entre partidos políticos, que causó un revuelo político y social significativo, causando que en pleno auge de la discusión, se impusiera una reforma constitucional el cual les dio el derecho de elegir y de ser elegidas. El primer acto fue concederles el documento de identidad ciudadana (cédula) y el primer acto político público fue la participación activa del voto. Pero aún, hoy en día, sé que queda en el papel el derecho que se tiene de ser elegidas, ya que solo un mínimo de mujeres son elegidas en un cargo público. (Silva, Rodrigo.2007).

⁶ CEC: Comisión de estudios Constitucionales. Creado para la organización de la Asamblea Nacional Constituyente.

Con la aceptación de la mujer como una parte esencial y activa de la sociedad, se dio un pensamiento de transformación que ocasionó incomodidad en la sociedad, especialmente por la falta de cumplimiento en las funciones del núcleo familiar; por esto, este movimiento se ha visto desde diversos puntos de vista como un acontecimiento revolucionario bastante importante del siglo XX, y aunque aún se vea una sociedad de patriarcado y de discriminación hacia la mujer en trabajos remunerados, la sensación de liberación del género femenino, se está tomando como un avance social imparable, en donde no se puede contemplar una etapa de retroceso.

Aunque apreciamos que se han dado cambios muy significativos, en cuanto a la liberación femenina, la participación social y al respeto del género femenino, aún hoy en día, vemos que la sociedad, en muchas partes del mundo, también sigue atada a una construcción social llamada “Familia Patriarcal” la cual sigue condicionando a miles de mujeres a ser y sentirse menos valiosas con respecto a su pareja (hombre) y a desalimentar su participación social; de ese modo, le dan a su pareja el poder de dirigir la toma decisiones y de mantener la seguridad económica para sus hogares. En ese orden de ideas, los hijos que ven a su madre en esta posición de debilidad, van a adoptar inconscientemente el sistema de “Familia Patriarcal”⁷.

Según Uriel Ortiz (2018), columnista de la revista semana, el índice de feminicidios y maltratos contra la mujer, en su mayoría no se reportan por miedo o por ignorancia.

Lamentablemente el maltrato no distingue entre estratos, ni regiones de nuestro país, hay

⁷ (CASARES G, ESTHER. La función de la mujer en la familia. Principales enfoques teóricos EN: Revista en ciencias sociales #36. Universidad pública de Navarra.2006).

casos tan aberrantes que suceden y que se quedan en la impunidad por temor a su cónyuge, porque deben vivir atadas a un hogar o por amor a sus hijos.

Lo anterior solo nos demuestra, que debemos encontrar una posible solución para detener este ciclo de violencia y patriarcado sin sentido; una forma, es dejar de lado el pensamiento de competitividad con el hombre, y por el contrario trabajar los dos géneros en una excelente comunión para acabar de una vez con el pensamiento de que las mujeres son una propiedad o solo se les delega la función de amar, criar y consagrarse al hogar. Según Esthér Cásares García todo esto tendrá (en la medida que pase el tiempo) una transformación en el ambiente cultural de las familias, se creará una postura de perfeccionamiento de los valores sociales, y también acrecentará las distintas posturas de liderazgo, fomentando cambios en las estructuras institucionales, logrando que ambos géneros alcancen sus aspiraciones y lo más importante que adquieran la posibilidad de tener una vida plena. Ya con lo anterior, nos damos cuenta que el cambio se logrará ver en varios años, pero la pregunta es ¿cómo podemos comenzar a construir un pensamiento más abierto en las mujeres mayores de hoy en día? Teniendo en cuenta que viene sobre sus hombros todo el peso de un pensamiento patriarcal, en donde aún vemos a algunas mujeres que se sienten rezagadas, con una sensación de abandono, subvaloradas, frustradas, etc.; simplemente, mujeres que necesitan algún tipo de cambio interno⁸.

⁸ Liberación de emociones (tristeza, miedo, superación de designios del destino y signos de estrés.)

Para que se pueda dar alguna solución a la pregunta expuesta anteriormente, podemos tomar “La música” como un ente edificador, ya que precisamente es parte esencial en la vida humana, porque nuestro cerebro responde a ella de manera inconsciente⁹. Por tal motivo se dice que puede modificar el estado de ánimo, ayudar al enfrentamiento de sentimientos y emociones, o como lo decía James Mursell¹⁰, que puede provocar reacciones físicas en el humano; como son, cambios en el ritmo cardíaco, respiratorio, cambios en la presión sanguínea y en algunos casos puede llegar a retardar el surgimiento de fatigas musculares.

El profesor de la Universidad de Warwick, Erick Jensen, añade “Que el impacto de la música también puede sentirse en nuestro latido del corazón, con la medida de nuestro pulso, que tiende a sincronizarse con el compás de la música que estemos oyendo. Cuanto más rápido el compás de la música, más rápido nuestro pulso. Él dice que de acuerdo con Jean Houston, PhD., la música eleva la estructura molecular de nuestro cuerpo. En otras palabras, el cuerpo resuena a una longitud de onda molecular estable. La música tiene sus propias frecuencias vibratorias que o resuenan o chocan con los propios ritmos de nuestro cuerpo. Cuando los dos resuenan en la misma frecuencia nos sentimos “en sintonía”, y es entonces cuando aprendemos mejor y estamos más conscientes y alertas.”, También lo sustenta el libro Aprendizaje acelerado con música (Webb y Webb, 1990), el cual dice que aumenta la energía muscular; aumenta la energía molecular; influencia el latido del corazón; altera el metabolismo; reduce el dolor; acelera la sanación y la recuperación de

⁹ CLYNES, MANFRED. La música, la mente y el cerebro. (1982)

¹⁰ La psicología de la enseñanza musical escolar. (1930)

pacientes que han atravesado una cirugía; ayuda en la **descarga de emociones**; estimula la creatividad, la sensibilidad y el pensamiento.

4 MARCO TEÓRICO

4.1 EDUCACIÓN EMOCIONAL: Innovación educativa que busca dar respuesta a problemas sociales. Estos problemas se derivan de la baja autoestima, depresión, estrés, violencia, delincuencia, anorexia, sida, suicidio, consumo de drogas, conducta sexual no protegida, etc., que no son resueltos por medio de la educación formal.

La palabra clave de la educación emocional es emoción. Por tanto, es procedente una fundamentación en base al marco conceptual de las emociones y a las teorías de las emociones. Lo cual nos lleva al constructo de la inteligencia emocional en un marco de inteligencias múltiples. De ahí se pasa al constructo de competencia emocional como factor esencial para la prevención y el desarrollo personal y social. BISQUERRA, Rafael. Educación emocional y competencias para la vida. EN: Revista de Investigación Educativa, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43 (2003).

Por ello en este trabajo se trabajará para crear conciencia emocional, llevando así un proyecto emancipador de emociones, ya que la educación emocional puede considerarse fundamental para desarrollar la competencia participativa del día a día.

4.2 LIBERACIÓN EMOCIONAL: Técnica alternativa desarrollada para deshacer sentimientos que crean bloqueos emocionales y/o físicos cuando el ser humano se enfrenta a situaciones negativas y tiene una asimilación y comprensión equivocada de la misma. La reiteración de esta emoción puede causar daños a nivel emocional. (Tomado de Blog. Mejor con salud, Blog de buenos hábitos y cuidados para tu salud. 2017).

3.2.1 Emoción: Según el libro de Inteligencia emocional de Martha Guerri, La emoción, es un estado mental que surge espontáneamente, es un estado afectivo, donde se desborda una reacción subjetiva, que viene acompañada de cambios orgánicos, donde no se obtiene una respuesta consciente.

Su naturaleza es cambiante, no permanece la misma emoción un largo tiempo. Por consiguiente, se puede hablar de un sentimiento cuando se prolonga por un largo tiempo, como es el enamoramiento y el odio. La experiencia de una emoción por lo general involucra creencias y posturas frente al mundo, que se utiliza para darle un valor a una situación específica, pero en estos casos las alteraciones emocionales, vienen directamente de nuestro pensamiento y no del exterior.

Consta de tres componentes:

- **Conductual:** Tienden a mostrarse en acciones muy enérgicas. Las expresiones faciales y el tono de voz, tiene un papel muy importante, pues estos son los que comunican el estado de ánimo a los que los rodean.

- Neurovegetativo: Son aquellas que no se pueden controlar, por ejemplo: la taquicardia o sudoración excesiva cuando una persona tiene miedo, o el enrojecimiento cuando se siente vergüenza.
- Cognitivo: Se refiere a la vivencia subjetiva, la que también se les llaman sentimientos. Se trata de reconocer como se percibe la emoción y que impacto tiene sobre una persona.

Estos componentes tienen como resultado las siguientes conductas:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancias entre personas.
- Comunicación no verbal.

Estas son conductas que se demuestran externamente, pueden llegar a ser controlables, basados en el autoconocimiento y la auto reflexión junto a las experiencias familiares y culturales. Pero cuando se hablan de estados del ánimo, es difícil detectar la conducta de una persona, para esto Daniel Góleman habla de **Inteligencia emocional** indican estados internos (motivación, deseos, necesidades, y hasta objetivos personales); por esto, es muy difícil detectar la siguiente conducta de la persona.

Según Góleman, la inteligencia emocional puede verse fortalecida por medio de la práctica, el control que se tiene de nuestro sistema Límbico y Racional, desarrollará gran control sobre nuestras emociones.

También hemos podido encontrar otros autores que hablan acerca de las emociones y la respuesta que tiene la enseñanza y la intervención pedagógico-musical en la conducta del ser humano, adquiriendo el poder de despolarizar problemas internos y tener control sobre ellos.

El valor del Tao reside en su poder de reconciliar los opuestos en un nivel superior de conciencia. «Reconciliar las polaridades para alcanzar una manera equilibrada de vivir y una mayor integración es la tarea de la psicoterapia»
CHUN-YUAN, Chang. Creatividad y Taoísmo

Las cinco competencias a desarrollar son las siguientes:

1. Habilidad para reconocer nuestras emociones y las consecuencias.
2. Autorregulación.
3. Automotivación.
4. Reconocimiento de las emociones ajenas.
5. Capacidad de los sentimiento de los demás y pensar en cómo resolverlos.

Una manera para realizar un tratamiento de las emociones es por medio del canto. Stephen Chun-Tao Cheng lo reitera con su libro “El tao de la voz” y nos dice:

*“A través del canto me he hecho más consciente y agradecido respecto a la calidez y al **resplandor** de la gente y dela Naturaleza y creo que **desarrollar** esta conciencia puede crear una calidad de entonación más rica y cálida. Este agradecimiento puede unir a la gente, produciendo*

*buenos sentimientos y amistades perdurables. Nos inspira el **reconocer** que formamos parte de la Naturaleza y que esta Naturaleza forma parte de nosotros mismos...Esto implica que la música y la felicidad están íntimamente relacionadas; incluso pueden convertirse en una misma cosa.”*

3.3 ANDRAGOGÍA: Se define como el acto de enseñanza a personas adultas y se consolida mediante su definición¹¹, también desde su aprendizaje y desarrollo psicológico, físico y social. Se puede llegar a deducir que el adulto se diferencia de un adulto por las siguientes características:

Características:

- Capacidad de procrear
- Asume responsabilidades sociales.
- Decidir sobre sí mismo.
- Autónomo en el aspecto económico y social.
- Ejerce una función activa como ciudadano.
- Forma parte de la fuerza laboral.
- Se inclina por decidir sobre la inteligencia y no sobre el instinto.

Con estas características, se puede llegar a deducir que el adulto se diferencia de un niño por su manera de pensar y por la naturaleza de las acciones que realiza; ya que, el pensamiento formal-

¹¹ Adulto: Toda persona en la que su edad oscile entre 18 y 70 años. Edad adulta temprana (20-40 años), adulta intermedia (40-65 años), adulta tardía (65-? años). Continúa buscando la plenitud como ser humano.

operacional se activa cuando hay una motivación por aprender. Este pensamiento inicia con una base dialéctica¹², que conlleva a un proceso de evaluación y reevaluación, esto es lo que conforma un pensamiento maduro.

El proceso andragógico, es concreto y real donde se pueden llegar a obtener resultados conscientemente, puesto que se está realizando un proceso de enseñanza con un adulto, el cual es maduro en todas las dimensiones de su vida, lo que no sucede con la enseñanza a niños, donde la finalidad pasa de enseñar a moldear las estructuras psicológicas de los niños y adolescentes.

Estos procesos andragógicos tienen elementos que servirán para realizar una sesión amena y con sentido lógico para los alumnos. A continuación mostraré algunos de estos:

- Propiciar un ambiente cálido y de diálogo donde los participantes puedan interactuar sin temor alguno.
- Planeación de la sesión: Planear meticulosamente la clase para que se pueda realizar una explicación de cada uno de los procesos y cual es fin para llegar al nuevo conocimiento.
- Establecer objetivos y explicarlos explícitamente.
- Realizar actividades de estudio: Tener estrategias para obtener buenos resultados.
- Evaluación de los resultados de la enseñanza.

ALONSO CHACÓN, Paula. La andragogía como disciplina propulsora de conocimiento en la educación superior. EN: revista electrónica Educare. (2012).

¹² Dialéctica: técnica que intenta descubrir hechos verdaderos por medio de una discusión argumentada.

3.3.1 Pedagogía vocal: Para dar inicio al término de pedagogía vocal, debemos remontarnos a sus orígenes; La pedagogía vocal tradicional. Su inicio, corresponde a la fundación del Conservatorio Nacional de París, en 1795. Dónde se impusieron modelos pedagógicos que rápidamente fueron acogidos por otras instituciones, llamándolo “modelo conservatorio”. En la implementación de este proyecto se verá caracterizada la enseñanza por los siguientes modelos:

1. Imitar las instrucciones del profesor al pie de la letra.
2. El profesor se encarga de evaluar al alumno, tomando un registro positivo o negativo, del aprendizaje del alumno (positivo= logró conseguir imitar al profesor. Negativo= no logró sortear la destreza y habilidades de la enseñanza del profesor).

Como respuesta a la pedagogía vocal tradicional y con colaboración a los aportes científicos que se han hecho por parte de otras áreas del conocimiento como son fonoaudiólogos, médicos, ingenieros acústicos, psicólogos de la música, se crea otro paradigma de la enseñanza del canto: La pedagogía vocal Contemporánea.

El objetivo de la pedagogía contemporánea nació por la necesidad de conocer la evolución del proceso fonatorio y funcionamiento del proceso fonador. Por medio de estos dos procesos se ven reflejadas también, dos posiciones pedagógicas: una anatómica y otra funcional.

- La visión anatómica: Propone que se debe conocer mejor la estructura anatómica del instrumento vocal; y esto conlleva, a dar una mejor visión al docente para enseñar de una manera más cómoda y poder resolver problemas específicos de una manera más eficaz y rápida.

- La visión funcional: Propone resaltar la fonación tomándola como una unidad de autoconocimiento, promoviendo mayores niveles de autopercepción del cuerpo para lograr cambios a nivel funcional. (Blades-Zeller, 2002; FortVanmeerhaeghe et al., 2009; Heirich, 2011; Kind, 2011)

Este trabajo está diseñado para manejar un poco de las dos clases de pedagogías, ya que se tiene en cuenta más que nada, la comodidad de las mujeres del grupo de investigación, en donde se manejarían aspectos de la pedagogía contemporánea. Aunque por otro lado, la pedagogía vocal tradicional se ve en el área de la enseñanza técnica, porque la imitación es muy importante para adquirir una buena técnica en tan corto tiempo.

3.4 Entonación: Es la modulación de la voz que acompaña a la secuencia de sonidos del habla o del canto, y que puede reflejar diferencias de sentido, de intención, de emoción y de origen del emisor.

Es el fenómeno lingüístico que constituyen las variaciones de tono relevantes en discursos orales. CANTERO, Francisco Jose. Teoría del análisis de la entonación. Universidad de Barcelona. (2002)

Variación de la sucesión de las alturas o de frecuencias al pronunciar sílabas de una palabra u oración. Con estas variantes se puede dar lugar a una pregunta, afirmación, expresar admiración.¹³

¹³ Se hablará de entonación, ya que por ser una población no profesional en el área del canto, lo que se busca es ahondar en las expresiones, en los aspectos técnicos de la voz y en la liberación. Entrar a hablar de afinación no sería relevante.

2.4.1 Resonadores:

Sistema por el cual se amplifican las frecuencias del sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales. Esto ocurre por los **Cavidades resonantes**, que son espacios que reflejan las frecuencias específicas y rebotan con pequeñas pérdidas. Cuanta más energía tengan las ondas que entran se tendrá una mejor mezcla con las que ya están adentro incrementando la intensidad del volumen del sonido.

Siendo un poco más explícito la función de los resonadores es amplificar la conducción de la voz emitida. Comprimen la columna de aire en una parte del cuerpo determinada para amplificar la voz. Subjetivamente se tiene la impresión de estar hablando con esa parte del cuerpo (LEVY, Jennifer. Grotowski's Total Act, Vía Negativa, and Conjunctio Oppositorum).

Hay un número ilimitado de resonadores que dependen del control que la persona tenga sobre su cuerpo. Estos son algunos de los resonadores posibles:

3.4.1.1 Voz de pecho:

Es aquella emisión de la voz cuyo sonido tiene como principal, el uso de los resonadores del pecho. En otras palabras es el sonido que se emite en la fonación hablada, y se produce por la vibración de las cuerdas vocales, el ligamento vocal y la mucosa, que es la que recubre y protege el sistema de los labios vocales.

2.4.1.2 Voz de cabeza:

Es aquella emisión vocal, donde se percibe la resonancia en la zona de la cabeza.

Físicamente hablando se trata del estiramiento de las cuerdas vocales, produciendo un sonido aflautado, sin aire, con proyección y sano. Tiende a ser un poco más difícil su emisión, ya que se debe encontrar un equilibrio entre la masa muscular de la cuerda y la cantidad de aire que se emite.

2.4.1.3 Voz de mezcla:

Se denomina al registro que se adquiere en la producción de los sonidos agudos con resonancia de pecho y muy buen apoyo. Es un sonido fuerte, que deberá ser ejecutado sin tensiones vocales y buena resonancia.

2.4.1.4 Respiración:

“Función biológica de los seres vivos por la que absorben oxígeno, disuelto en aire o agua, y expulsan dióxido de carbono para mantener sus funciones vitales.”

(Google, diccionario.2017)

En esta investigación se verá la respiración como un ejercicio de conciencia, donde se interioriza este ejercicio diafragmático para el desarrollo de una técnica de la emisión vocal adecuada.

3.5 MADUREZ VOCAL:

A través del crecimiento y nuestro desarrollo sexual, venimos teniendo varios cambios en nuestra garganta, el primer timbre de voz presentado, es la voz infantil con la que no podemos diferenciar el sexo del menor, seguido de la voz adulta que se instaura, desde el momento en que su sistema hormonal inicie su cambio¹⁴, y perdura hasta la edad de la menopausia en la mujer o andropausia en el hombre, todo esto es debido a los cambios en nuestro sistema nervioso y en el sistema Endocrino. Luego está la última etapa donde se marcan alteraciones que pueden ser no tan evidentes y finalmente desembocar en una etapa final que se conoce como la 4ta edad donde se evidencia un fuerte deterioro vocal.

Este concepto es importante para este proyecto, ya que podemos mejorar el posible deterioro a un largo plazo, de la voz en el grupo de investigación. Por esto va de la mano con el concepto del cuidado e higiene de la voz.

Se mostrará mejor la evolución de los procesos hormonales de esta manera:

1. Infantil: Comprende desde el nacimiento hasta los 9 años.
2. Pubertad y adolescencia: 10 a 17 años.
3. Adulterez – madurez: 18 a 49 años.
4. Presenil o climaterio: 50 a 77 años.

¹⁴ En muchos casos se presentan los cambios hormonales mucho antes de lo esperado (11 y 12 años en hombre y mujeres). se debe tratar este tema desde la premisa de que “Todos los cuerpos y su funcionamiento son diferentes”

5. Senil: 77 años en adelante.

Según la evolución de los procesos hormonales anteriormente nombrados, el grupo de investigación se encontraría inmerso en dos etapas: Adulthood media y Climaterio, puesto que las edades son 42, 51 y 55 años respectivamente.

En la etapa de la **Adulthood** media podemos darnos cuenta que hay sensaciones de mayor quietud con respecto a la adultez temprana, es una etapa de fertilidad aún y de mucha producción. Se contempla una disminución en el ritmo cotidiano.

Así pues, en la etapa del **Climaterio** el cuerpo de la mujer sufre diferentes cambios, donde la ella pasa de la reproducción a la no reproducción, esto se da por la disminución de estrógenos en el cuerpo, lo que da nombre al “Síndrome climatérico”.

En esta etapa presentan cambios:

- Bochornos nocturnos
- Sudoración excesiva
- sequedad vaginal
- **Trastornos psicológicos (Irritabilidad, depresión, insomnio, etc)**

Este último se tomará en cuenta muchas veces, ya que podrían llegar a algunas sesiones con mucha carga emocional, o cambios de humor insólitos. Botella Llusía J. La edad crítica, climaterio y menopausia. Barcelona, España: Editorial Salvat. (1990).

5 DISEÑO METODOLÓGICO:

La presente investigación tiene una dirección cualitativa, en donde se ha tenido en cuenta el proceso, por medio de sesiones grupales y se han recopilado las experiencias, conocimientos anteriores y aportes de las mujeres que integran el grupo, para poder llegar a un fin, ese fin es la liberación emocional.

Las técnicas para la realización de este proceso serán:

- Observaciones.
- Entrevistas a profundidad.
- Historias de vida.
- Preguntas indagadoras.

El proceso de observación será; en algunos casos, Participativa, ya que las mujeres aprenderán de errores anteriores que ya han sido corregidos, en donde aprenderán que ruta tomar para llegar a una posible solución y así podrán convertirse en mujeres críticas poco a poco.

Nuestras entrevistas serán a Profundidad, ya que se expresan varias opiniones en donde el entrevistado debe ser completamente libre, “permite que el entrevistado hable libremente, controlando él mismo los tiempos y temáticas abordadas y expresando en forma detallada sus motivaciones, creencias y sentimientos sobre un tema.” (López - Cano .2013).

Sus historias de vida serán una autobiografía, en donde narran experiencias que las hayan marcado durante el transcurrir de su vida; esto será tomado como punto de referencia y de análisis para iniciar con el proceso de liberación emocional.

También contamos con las preguntas indagadoras que se trabajarán en conjunto con las clases de canto. En ellas se expresarán distintas emociones de acuerdo a la pregunta que se haya formulado ese día; después, se plasmará y se organizará toda información para análisis y fácil acceso.

4.1 ENFOQUE: La investigadora organizará este trabajo mediante la formulación de una pregunta de investigación, ya que esto ayudará a tener un proceso exploratorio y fenomenológico en donde se podrá sacar una conclusión que refleje un punto crítico en una sociedad real.

Este tipo de investigación no supondrá medidas numéricas, por lo tanto se obtendrán puntos de vista propios de la participante y se realizarán retomas de procesos previos para encontrar y resolver errores que hayan surgido durante el proceso.

4.2 DIDÁCTICA: Se plantearon seis talleres, los cuales se desarrollaron en 12 sesiones, tuvieron una duración de hora y media, y se trabajarán tanto aspectos musicales, como emocionales. Teniendo en cuenta que el objetivo final es realizar una pequeña muestra

musical para definir la evolución emocional y espiritual que ha tenido cada una de las mujeres

Las teorías en educación musical del Siglo XX hacen énfasis en la importancia del desarrollo del canto, por ello se trabajará tomando elementos de enseñanza de pedagogos como Zoltán Kodály (1882-1967), Maurice Martenot (1898-1980), Edgar Willems (1890-1978), y a Paulo Freire (1921-1997), ya que priorizan el desarrollo musical a través de la canción, la entonación y por último de la liberación del ser. Por ello los vamos a considerar indispensables para el aprendizaje del grupo focal.

4.3 MODELO DE EVALUACIÓN: Para el desarrollo de este proyecto se realizará una evaluación con carácter cualitativo, puesto que se tomarán en cuenta realidades de un contexto natural y se medirá por medio de entrevistas a profundidad, donde se dejará al participante responder libremente., grupos de discusión, y en algunas ocasiones observaciones participativas en donde la investigadora hará intervenciones en el proceso emocional de las mujeres.

Para la contextualización del lector se hará una descripción de la población por medio de historias de vida, escritas por ellas, para darles a conocer algunos aspectos y experiencias individuales que de alguna manera serán afrontados y probablemente superados.

4.4 TIPO DE INVESTIGACIÓN:

El tipo de investigación que se realizará en este proceso será, *Investigación Acción Educativa (I.A.E)*, y teniendo en cuenta al mayor exponente de esta área, J.Elliot, se diseña para entender la enseñanza como un proceso de investigación, exploración y de continua búsqueda, integrando la reflexión y el análisis de las experiencias obtenidas, que lo constituyen como una actividad educativa.

En este tipo de investigación es importante la exploración reflexiva que se obtiene de la práctica que se está ejecutando con el grupo de observación. Aunque se deben evidenciar algunos avances progresivos, dar solución al problema no es estrictamente necesario.

Gollete y Lesgard-Hervert identifican 3 finalidades básicas, en donde afirman que este tipo de investigación trabaja simultáneamente el **desarrollo de destrezas, ampliación del conocimiento, y resolución de problemas**. J. Elliot. *La investigación – acción en educación*. Quinta edición. Morata (2005).

El siguiente cuadro ilustrará las posibilidades formativas de la investigación participativa, visto desde las dimensiones cognitivas y personales:

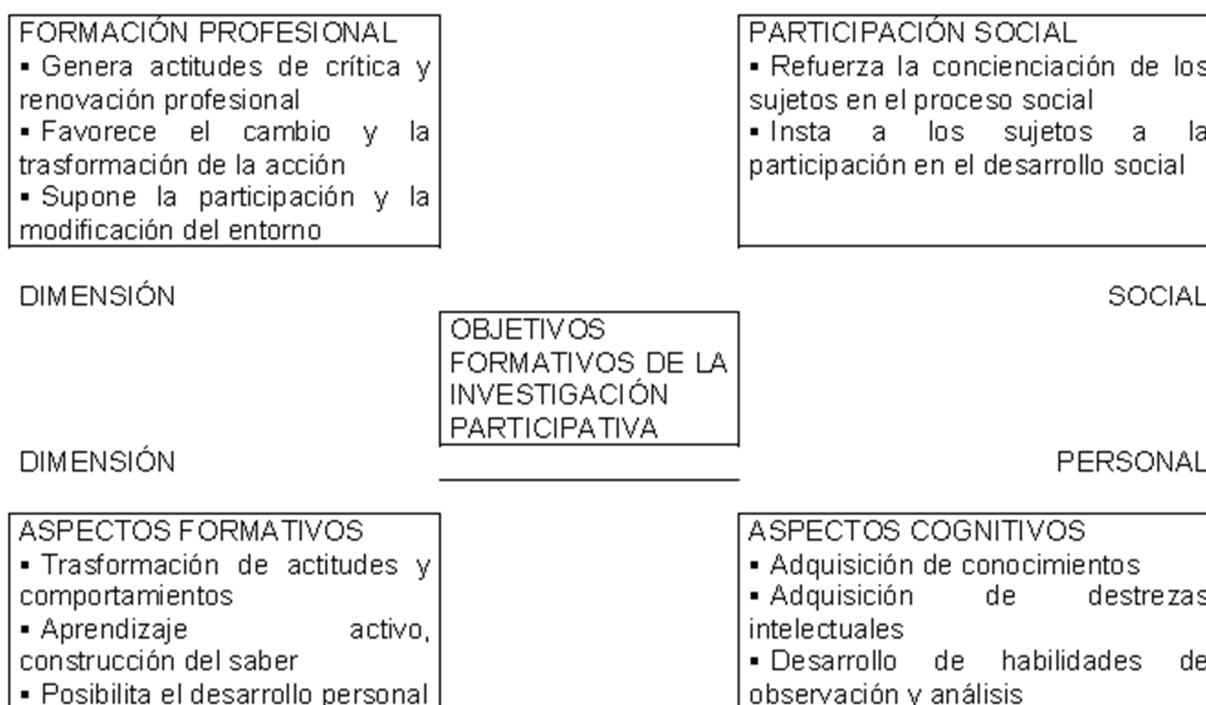


Figura 1 Posibilidades formativas de la investigación – acción participativa
(Tomado de Colás Bravo, 1994: 295)

“La educación es un proceso en el que los alumnos desarrollan sus potencias intelectuales mediante el uso de las estructuras públicas del conocimiento para construir su comprensión personal de las situaciones de la vida”. ELLIOTT.J (1988).La investigación-acción en la educación. Quinta edición. Morata.

En esta investigación se tendrán en cuenta los 4 procesos de la educación que Stenhouse propone, estos son:

1. **Entrenamiento:** desarrollo de habilidades
2. **Instrucción:** Procesos orientados para retención e información.
3. **Iniciación:** Conjunto de procesos orientados a la adquisición por parte de los alumnos del compromiso y la conformidad con determinadas normas y valores sociales transmitidos de modo explícito o tácito.
4. **Inducción:** proceso para facilitar el acceso del conocimiento, considerados como conjuntos de estructuras construidas históricamente o incorporados a nuestra cultura.

Elliot enfatiza en la necesidad de reflexionar cooperativamente, para llegar a un desarrollo de conocimientos prácticos que salgan de la reflexión, el diálogo, y el contraste con otras opiniones.

4.5 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN: Son 4 mujeres quienes participan de esta investigación por gusto propio y principalmente para aprender a cantar. Son indiscutiblemente un buen sujeto de estudio pues todas deben realizar ciertos cambios en su manera de cantar.

En un principio se escogió este grupo de trabajo, porque son personas muy allegadas a la investigadora, además se ajustaban muy bien al rango de edad buscado en la investigación.

Por otro lado las historias de vida de ellas inspiraron a la investigadora con una idea de cambio social, ya que en estas historias se ve claramente el difícil camino que debe cruzar la mujer

Colombiana para alcanzar sus metas y sueños. Por ello nace la idea de realizar un proyecto en donde se pudiera ver a la mujer realizando labores que no son parte de su vida diaria, en donde ellas pudieran expresarse fácilmente y salir de la monotonía diaria.

4.5.1 Historias de vida: En sus historias de vida ellas nos mostrarán parte de su recorrido, y nos contarán cosas que tal vez para ellas son demasiado privadas y de las cuales no les gusta hablar, pero que hoy expresan en pro de esta investigación.

Rocío Ortiz Navarrete: Tiene 42 años de edad, nació el 13 de marzo de 1976 en Bogotá, hija de padres separados *“Yo nací en un hogar bonito, con un padre trabajador y una madre que era ama de casa... pasábamos días muy lindos de veraneos, esos años eran muy felices. Después, la relación entre mis padres fue cambiando, y comenzaron a discutir mucho a raíz del despido de mi papá”* desde ese mismo momento su vida cambió, dejó de ser la hija consentida a no saber quién era a la edad de 12 años. Sus padres se dieron oportunidades afectivas distintas y esto la afectó muchísimo, además su hermana se fue de la casa a sus 17 años, y esto ocasionó que ella se refugiara en el alcohol a tan corta edad, con todos y sus problemas terminó el colegio a los 16 años. Después, tuvo una relación con una persona que le cambió la vida, *“Después llegó una persona que marcó mi vida para siempre, era mi amigo, mi novio, mi consejero; en fin. Pero resultó convirtiéndose en mi dolor de cabeza cuando se accidentó en un carro y murió”* así que volvió a recaer en antiguas actividades (alcohol) que no le ayudaban, en ese momento tuvo pensamiento suicidas y se refugió en un único amigo que le brindó apoyo, se fueron

a vivir en la misma casa y ella quedó en embarazo a la edad de 19 años de él y nació su hija mayor llamada Danna, a partir de su nacimiento nunca volvió a saber de él. Luego viajó junto con su hija por muchas partes de Colombia, hasta que finalmente volvió a la ciudad de Bogotá y comenzó a trabajar para Jorge Cifuentes como su asistente durante 11 años. Después de todo ese tiempo se enamoraron y actualmente son pareja estable.

Sobre su situación personal se puede decir que es un ama de casa, que ha sacrificado muchas cosas importantes en su vida por su familia. En el pasado, (como ya se había dicho) tuvo que abandonar sus estudios universitarios y luchar para conseguir un buen empleo, una vez encontró un empleo, se relacionó sentimentalmente con su actual esposo, quien tenía por ese entonces 3 hijos, de los cuales 1 ya se había independizado, así básicamente se hizo cargo de 3 hijos. Después se independizó una de las hijas de su esposo y ya crecieron las 2 dos niñas que quedaban como hermanas.

Su trabajo actual es ser cantante de orquestas tropicales junto a su esposo, quien también es cantante del mismo medio, está cursando actualmente un básico que ofrece el SENA en donde ve grafía musical, solfeo y entrenamiento auditivo. Básicamente lleva muy poco tiempo en la música, nunca había tenido ninguna clase de técnica vocal donde se le hablará acerca de su salud vocal. No tiene nociones acerca de la técnica del canto. Tiene problemas técnicos de respiración, emisión de la voz y entonación.

Actualmente ella está un poco desanimada y siente que ha entrado en una crisis emocional, ya que nadie toma en cuenta su labor como ama de casa de una manera seria, que nadie la tiene en cuenta, no la respetan, y que se volvió la empleada de

servicio en la casa. Por este motivo decidió hacer parte de esta investigación, para poder distraerse de su situación en su hogar

Martha Soley Guerrero Betancourt: Tiene 52 años, nació un 10 de Octubre de 1966, única hija de este matrimonio, tiene 10 hermanos varones y una hermana por fuera de esa unión. Puesto que su familia era tan numerosa, la pobreza extrema la llevó a tener una vida con muchas carencias económicas, sólo comían sopa de arroz ya que no podían comprar otra cosa para comer. También tuvo muchas carencias afectivas ya que era la única mujer de su familia *“No recuerdo un “te quiero” por parte de mis padres y hermanos; quizá por esto, busque el amor en los hombres”* Pero nunca encontró una persona que cumpliera sus expectativas; por el contrario, siempre se encontró con seres machistas y maltratadores tal como era su padre.

Su madre después de algún tiempo debe hacerse cargo de su familia, ya que su padre murió en un accidente laboral y Martha siguió estudiando en el colegio, pero quedó embarazada y su mamá la desescolariza para que se haga cargo de su hijo, y así lo hizo pero pasado año y medio vuelve a quedar embarazada del mismo hombre *“volví a quedar embarazada y la solución que vi fue casarme con el papá de mis 2 hijos, aunque creo que fue una muy mala decisión, (lo hice por pena con mi mamá y mis hermanos)”*, esta solución le causó muchos problemas, ya que su marido se convirtió en su maltratador diario, además de eso no la dejaba trabajar ni tener algún ingreso económico, a pesar de las dificultades económicas que estaban pasando. Después de que el accedió, ella inicia con el arte del trabajo en acrílico; con esto, comienza a comprar cosas para su hogar y

para el cuidado de sus hijos, ya que a pesar estar viviendo con su esposo el no aportaba nada para la casa. *“Por maltrato, por infidelidades por parte de ambos y porque prácticamente no aportaba para nada en la casa, decido separarme e iniciar mi vida sola con mis 2 hijos.”*

Ya era libre, por ellos decidió cambiar de trabajo y adquirió una casa de los ahorros que tenía, Vive en ella actualmente, está ubicada en La nueva Candelaria, al sur de Bogotá, allí inicia un grupo de música (sin tener ningún tipo de conocimiento musical) para la iglesia, *“Y paso por la prueba más difícil de mi vida, porque quedé embarazada de un hombre que no conocía, que no me gustaba y además que jamás quise.”*, Pensó en el aborto ya que sabía que ese bebé que venía en camino no iba a tener el respaldo de un papá tampoco y que debí enfrentar esto completamente sola. Ya estando en el sitio donde iba a practicar su aborto ella asegura tuvo una revelación divina *“cerré mis ojos y le dije en voz alta a Dios: “Dios, ayúdame”, En ese momento como una señal divina, la enfermera que me iba a hacer el procedimiento, soltó los elementos quirúrgicos, y cuando abrí los ojos la vi completamente desfigurada y sus manos atadas; me asusté, me levanté y salí llorando y gritando “no voy a matar a mi hijo”.*”

Desde ese entonces tuvo que pasar por un proceso de sanación interna por medio de la oración y su amor por Dios, ella dice que El Todopoderoso, la tiene sirviendo en ese lugar, ahora es formadora de jóvenes y espera continuar ayudando también al que lo necesite y brindar la ayuda que ella le faltó.

Nancy Jaidive Guarnizo: Tiene 55 años de edad, Nacida en el año de 1962 un 24 de Noviembre. Nació en un hogar con mucho amor, fue la hija mayor, pero también la más consentida por su papá, inició su escolarización a las 7 años y era muy popular por ser elegida para muchos bailes y demás por que le gustaba y era buena. Estudió en un colegio privado, *“Al iniciar mi bachillerato fui matriculada en un colegio privado donde tenía ruta, pero mi grado octavo lo perdí por vaga, y recuerdo un buen cachetadón que me dio mi mamá”* Pero su etapa de rebeldía, le hizo tomar la decisión de no estudiar más, por tal hecho se quedó en la casa sin hacer nada durante todo un año, y el aburrimiento hizo de las suyas, comprendió que debía estudiar para poder hacer algo de su vida. Como ya había perdido el cupo del colegio, se inscribió en un instituto y terminó sus estudios como secretaria (sin haberse graduado de bachiller), después decidió terminar su secundaria y se inscribió en la nocturna donde un tiempo después se trasladó a otra institución en la cual tampoco terminó debido a situaciones de acoso por parte de un profesor *“pero no me gradué allá porque el profesor de francés me pretendía, y aunque me dijo que si le correspondía me pasaba decidí mejor dejar hasta ahí y me retiré del colegio”*.

Formó su hogar; y a los 25 años, tuvo una pérdida muy significativa para su vida, y fue la muerte de su madre, por un vehemente Cáncer uterino. Fue un golpe muy fuerte para ella, el cual no ha podido superar del todo hoy en día. Después de 5 años se convirtió en madre de nuevo, de un varoncito llamado David y un año después de su última hija llamada Jennifer. Actualmente ellos tienen 31 años, 27 años y la hija menor que tiene 25 años de edad. Ahora Nancy es ama de casa, vive en San Mateo (saliendo de la ciudad por

la autopista sur), Terminó sus estudios de bachillerato a la edad de 40 años y hace poco, a sus 54 años cursó un técnico que realizó en el SENA de “mesa y bar” con el que a veces obtiene ingresos económicos ya que no puede trabajar debido la mayor parte de su tiempo se dedica al cuidado de su hijo mayor quien posee una discapacidad física, *“llegó la tristeza más grande de mi vida. Mi hijo Camilo fue operado y toda nuestra vida en mi hogar cambió, el no volvió a ser el mismo, pero gracias a Dios nos acompaña aún”*.

Camilo (hijo mayor) fue diagnosticado con un tumor cerebral, fue operado con todo éxito, pero el en postoperatorio, Camilo sufre de un Edema cerebral, el cual conlleva a que los médicos tomen la decisión de inducir un coma para la desinflamación de su cerebro, este proceso (salir del coma) se tardó aproximadamente un mes, más su recuperación mental, pero su musculatura fue perdiendo firmeza por la falta de movimiento.

Han pasado ya varios años desde aquel horrible suceso, y aunque Camilo está postrado en una silla de ruedas y con problemas de visión debido a las consecuencias de la cirugía, él en su esencia sigue siendo el mismo, y eso llena de vida a Doña Nancy. *“le doy gracias a Dios por todas las bendiciones recibidas hasta el día de hoy”*.

Debo agregar que Doña Nancy, Nunca ha tenido la oportunidad de recibir instrucción musical, por lo tanto ella tiene problemas de respiración, de entonación y de postura técnica del canto.

Nohora Buitrago Preciado, tiene 55 años, nació un 13 de Noviembre del año 1962. Siempre vivió en un área rural junto a sus padres y abuelos, es la segunda de 10 hermanos, y esto conlleva a que se hiciera cargo de la crianza de sus hermanos más pequeños, *“a la edad de 10 años ya me tocaba criar a mis hermanitos porque por lo general mi mamá ya estaba embarazada de nuevo”*.

Cuando ella comenzó a crecer se dio cuenta de que su familia era débil, y su madre muy sumisa, le sorprendía ver que sus padres se llevaran tan bien pesar de las aventuras y lo alcohólico que era su papá, *“También, nos tocaba trabajar desyerbando, recolectando maíz, frijol y arveja porque ese era nuestro sustento económico”*.

“Mi papá nos llevaba cada fin de cosecha al pueblo para comprarnos la muda de ropa que quisiéramos, aunque habían épocas donde pasábamos malas situaciones y eras tan exageradas, que debíamos caminar si zapatos por que no podíamos comprarlos.” Ellos tenían tiempo de abundancia (tiempos de la cosecha), pero había momentos donde no se cosechaba nada, además agregando el problema de alcoholismo de su padre

Ella recuerda un evento que marcó su niñez, *“encontrar a mi mamá a punto de suicidarse con un veneno, pero no la dejé, y todo por culpa de mi papá, que de nuevo estaba engañándola con otra mujer”*, este suceso afectó no solo a Nohora, sino también a sus hermanos, ya que ellos observaban el maltrato psicológico y físico que se generaba en su familia.

Como es el caso de muchas familias Colombianas hay un caso de acoso Sexual por parte de un familiar, en este caso fue un tío político *“También tuve la desdicha de sufrir acoso sexual por parte del esposo de una tía, yo le conté a mi mamá y ella me ayudó; era un degenerado, después me enteré que el infeliz acosaba a todos mi primitas”*

Estudió en una pequeña escuela que estaba localizada en una vereda que se llama La Cabaña, luego se fueron para otra vereda llamada San Isidro en donde terminó la primaria. A la edad de 15 años se fue de la casa rumbo a Bogotá en compañía de unas amigas que vivían también en San Isidro, y se puso a trabajar como empleada de servicio doméstico, allí cada año iba a visitar a su familia, y les llevaba regalos a todos sus hermanos para que se pusieran muy felices (algunos aún conservan algunos de esos regalos). Ya viviendo en Bogotá se puso a tratar de terminar el bachillerato por medio de unos cursos que hacían por la radio, pero solo consiguió hacer el grado 8vo, pero ya después se le presentaron otras cosas y nunca terminó el colegio.

Me puse a estudiar Costura y Modistería; terminé el curso, y al cabo de un año compré mi propia máquina de coser; También estudió Peluquería y Manicure pero nunca ejerció en ese trabajo. Ya cuando tenía 20 años se fue a trabajar en un hotel localizado en Neiva (Huila) en el transcurrir de ese año conoció al que es hoy su esposo, para cuando cumplió sus 27 años nació su primera hija llamada Adriana, 6 años más tarde nació su segunda hija llamada Sandra, *“No me puedo quejar con matrimonio, tengo un esposo respetuoso, cariñoso que me ama mucho; bueno, nos amamos mucho...Esa ha sido mi vida hasta donde me acuerdo, mis papás aún están vivos, y soy feliz con mi esposo, mis hijas y ahora mi nieto. Gracias.”*

Se tomarán algunos elementos que se podrán trabajar para superar durante las sesiones

4.6 HERRAMIENTAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN:

- **Bitácora:** se realizará para organizar de manera cronológica las actividades y la información que se recopiló en las observaciones de la práctica, como son: avances, posibles obstáculos resultados y observaciones que vea el observador pertinente para añadirlos.

Se manejarán con una recopilación de fotos junto con la descripción del proceso de clase, donde se podrá ver mejor el proceso vivido en la implementación de la investigación. (Se mostrará lo más relevante de la clase).
- **Preguntas indagadoras:** Se le dio este nombre a las preguntas que se realizaron en algunas de las sesiones, para poder sistematizar de alguna manera los sentimientos, la autoestima, las opiniones con respecto a la vida de cada una de las mujeres del grupo de investigación y demás información que puede ser pertinente para la investigación.
- **Historias de vida:** Es la reconstrucción de la biografía de un individuo específico a partir del testimonio del propio sujeto o de individuos de su entorno. En esta investigación se solicitó por parte de la investigadora, que se hiciera una biografía para registrarla en este proyecto, ya que las 4 participantes son fundamentales para este proyecto.
- **Observación de práctica:** Las observaciones de esta práctica serán realizadas para fomentar la interacción y la retroalimentación. Para la realización de este proyecto, se debe incluir la observación de la práctica artística, realizar un registro para reflexionarlo y encontrar nuevas metas, acciones y objetivos. {

4.7 HERRAMIENTAS DE ANÁLISIS DE INFORMACIÓN: El análisis de los resultados

de esta investigación se realizarán teniendo en cuenta las categorías de análisis, para así poder registrar mejor los resultados. Se mostrarán en las siguientes herramientas de análisis como fue el proceso y más adelante se mostrarán los resultados por medio de matrices.

- **Talleres:** Se desarrolló la planeación de los talleres, con el fin de establecer objetivos para el desarrollo de las actividades musicales y la exploración emocional, por medio de preguntas indagadoras.
- **Categorías de análisis:** Se realizó una tabla con las categorías con las que se van a relacionar la mayoría de las otras herramientas de análisis. Estas categorías fueron creadas específicamente para la realización de este proyecto.
- **Bitácora:** Se realizarán los diarios de campo con foto memoria, con el fin de sistematizar el proceso de los talleres sesión por sesión.
- **Pregunta indagadora del estado emocional:** Estas preguntas se harán en algunas sesiones de manera escrita, algunas serán de manera privada y otras se propondrá una mesa redonda para socializar la pregunta planteada para tener una idea del estado emocional de las participantes del proyecto. También se sistematizarán estas preguntas para fácil acceso a ellas.
- **Historias de vida:** Las historias de vida, se realizaron para que ellas exploraran su pasado y afrontaran distintos eventos que marcaron sus vidas. Esta información se sistematizará

para fácil acceso; igualmente, con ello se podrá tener una idea de la clase de liberación que se podrá realizar¹⁵.

- **CONCIERTO FINAL:** Con este concierto veremos cómo fue el progreso de las mujeres, a raíz de los talleres trabajados, Se realizará una matriz de análisis junto con las categorías de análisis.

Teniendo en cuenta los intereses de la presente investigación, se establecerán las categorías de análisis que harán parte del trabajo de liberación emocional, los cuales se ejecutarán de la mano con los talleres a trabajar con los participantes del grupo focal.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	SUBCATEGORÍAS	UNIDADES DE ANÁLISIS
MANEJO EMOCIONAL	● Interpretación de la canción- memoria de letras	LAS MUJERES DEL GRUPO FOCAL
	● Autorregulación de emociones- narrativas	
	● Autoestima- preguntas indagadoras	
CAPACIDAD DE DEMOSTRAR EMOCIONES	● Manejo emocional	LAS MUJERES DEL GRUPO FOCAL
AUTOCONCIENCIA	● Autoconocimiento	LAS MUJERES DEL GRUPO FOCAL
	● El “yo” interior	
	● Reconocimientos de estados de ánimo	

¹⁵ Visión del yo físico, superación de pérdidas, evoluciones emocionales (también se pueden presentar cambio negativos en algún objeto de investigación).

	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconocimiento de puntos débiles y fortalezas. 	
MUSICAL	<ul style="list-style-type: none"> ● Entonación 	LAS MUJERES DEL GRUPO FOCAL
	<ul style="list-style-type: none"> ● Interpretación 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Fraseo 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Técnica 	
MOTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ● Sienten motivación por asistir a las clases y participar de las actividades propuestas. 	LAS MUJERES DEL GRUPO FOCAL
USO DEL LENGUAJE NO VERBAL	<ul style="list-style-type: none"> ● Memoria 	LAS MUJERES DEL GRUPO FOCAL
	<ul style="list-style-type: none"> ● Pies de entradas 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Precisión 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Anticipación del texto 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Manejo del texto 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Análisis de texto. 	

4.8 PLAN DE TALLERES: Se realizaron 6 talleres en donde se pudieron apreciar distintos avances en el área musical y en área psicológico.

4.8.1 OBJETIVO GENERAL:

Estimular el empoderamiento de las mujeres del grupo de observación por medio de 6 talleres en donde ellas realizarán una exploración vocal y emocional por medio de una participación activa.

4.8.2 PRINCIPIO EPISTEMOLÓGICO:

“En la conciencia reside el origen del progreso intelectual” (Henry Wallon)

Se trabajará con base a la explicación desde el conocimiento previo, teniendo en cuenta una dimensión axiológica¹⁶ del grupo, que implicaría una selección individual (ética, espiritual, estética de las obras a trabajar {teniendo en cuenta el repertorio seleccionado para cada una de las mujeres}), que alimentará el trabajo en grupo y despertará emociones que determinarán el cambio emocional individual que se busca.

¹⁶ **Axiología:** Rama de la filosofía que estudia el juicio de valor y la naturaleza de los valores.

5 IMPLEMENTACIÓN

En esta propuesta veremos como la implementación de los talleres y las demás herramientas para analizar, darán unos resultados positivos, negativos o neutros en algunos casos, por tal motivo vamos a mostrar este proceso a través de matrices de análisis para organizarlo.

Es correcto aclarar que la Participante Nohora Buitrago preciado, no pudo continuar el proceso, ya que cambió su domicilio a otra ciudad y por tal motivo tuvo que desertar. Por esto se encontrarán vacíos algunos espacios donde corresponderían datos de ella.

5.1 TALLERES y CONCIERTO FINAL: Cada taller estuvo construido por varias sesiones donde siempre veíamos aspectos relacionados al canto y al enfoque emocional, tenían una duración de hora y treinta minutos en donde iniciábamos con un calentamiento corporal; podíamos tener un rato de esparcimiento y de amistad entre nosotras. Cada taller estaba diseñado con una secuencia de continuidad, en donde dejábamos aspectos de tipo conceptual y práctico un estado de entendimiento y práctica personal. Estos espacios de talleres se desarrollaron para la fundamentación y el análisis de esta investigación.

Por medio de la siguiente matriz, se realizará la explicación de la perspectiva que tuvo la investigadora integrando fragmentos extraídos de las preguntas indagadoras y de algunas entrevistas a profundidad que se hicieron después del concierto realizando una conexión entre las observaciones y categorías de análisis.

Rocío Ortiz	Categorías de análisis	Objetivos	Mecanismos de evaluación	Descripción	Proceso	Clasificación y ejes temáticos
ME GUSTAS MUCHO	Respiración	Incentivar el buen uso del sistema respiratorio por medio de los ejercicios vistos en clase para lograr una emisión del sonido más clara.	Observación de clases y análisis de la muestra musical	Canción con una dificultad respiratoria importante ya que su velocidad es muy rápida y se dificulta para la toma correcta de aire.	Se ha realizado un proceso de respiración por medio de ejercicios de fortalecimiento diafragmático para ayudar a la línea melódica.	Estos talleres se enfocaron en dar los resultados musicales, pero sobre todo se enfatizó en dar perspectivas nuevas a la vida cotidiana de las mujeres del

	<p>Entonación</p>	<p>Adquirir una correcta entonación por medio del uso de la técnica del canto; enseñada en las sesiones de clase para ejecutar de manera satisfactoria la canción</p>		<p>Ya que es una canción de velocidad muy rápida, tiende a ser difícil su entonación. Debe ser estudiada constantemente.</p>	<p>Se trabajó un proceso de escucha activa y calentamiento vocal, donde la repetición fue esencial para el proceso de entonación. El profesor canta para corregir el error y ella intentaba corregir o tomar elementos para el estudio en casa</p>	<p>grupo; también de, poder brindar un apoyo e impulso para atreverse a intentar algo nuevo y enfrentar eventos desafortunados que hayan podido causar daños emocionales.</p>
--	-------------------	---	--	--	--	---

	Memoria	Incentivar la memoria por medio del análisis e interpretación de la canción propuesta.	Su memorización tiende a tener poca dificultad porque tiene varias repeticiones. Debe ser repasada constantemente.	Escribir la letra a mano para luego repetirla rítmicamente. Esto junto con la repetición ayuda al cerebro a un aprendizaje sin tanto obstáculo.
	Interpretación	Incentivar el acto de transmitir	Es una canción muy alegre con	La interpretación se

		sentimientos por medio del canto, para obtener una liberación sentimental.	una temática muy coqueta, donde ella debe sentirse empoderada de su cuerpo y mente.	trabajó de la mano con la memoria y del manejo del texto, para que su interpretación fuera apropiada.	
	Técnica	Solucionar problemas presentes de afinación haciendo uso de	Posee un registro amplio donde se puede ver que debe adoptar varios	Desde la primera sesión se le dieron a conocer conceptos de la técnica del	

		elementos de la técnica del canto, para lograr un buen desempeño artístico.		elementos de la técnica vocal vista en clase.	canto, todo esto sirvió de cimiento para los siguientes pasos que fueron apertura vocal, conciencia corporal.	
--	--	---	--	---	---	--

	Manejo del texto	Mejorar la interpretación musical y artística por medio del análisis del texto de la canción, para transmitir así los sentimientos presentes del autor al momento de crear la canción.		El análisis del texto no tiene mayor dificultad, ya que ella no sufre ningún tipo de discapacidad que le impida analizar elementos superficiales de la canción.	Fue de la mano con el trabajo corporal, ya que cuando si interiorizaba una frase de la canción inmediatamente se entrelazaba con el cuerpo y su expresión.	
	Liberación emocional	Incentivar un cambio interno por medio de una		Para ella trabajar esta canción, fue un	Se trabajó desde el principio por medio de	

	<p>interpretación emocional y física de la canción que permitirá exteriorizar sentimientos ocultos que puedan restringir bienestar emocional.</p>		<p>reto que la hizo sentir más empoderada de su cuerpo y de su mente. Esto la hizo crecer como mujer.</p>	<p>preguntas indagadoras y grupos de discusión, donde todas las participantes opinaban y daban consejos para aplicarlos en los temas que surgían.</p>	
--	---	--	---	---	--

Martha Guerrero	Categorías de análisis	Objetivos	Mecanismos de evaluación	Descripción	Proceso	Clasificación y ejes temáticos
ME NACE DEL CORAZÓN	Respiración	Incentivar el buen uso del sistema respiratorio por medio de los ejercicios vistos en clase para lograr una	Observación de clases y análisis de la muestra musical	Canción con una dificultad de aire, ya que es muy enérgica y se olvida de hacerlo, porque involucra	Se ha realizado un proceso de respiración por medio de ejercicios de fortalecimiento diafragmático para ayudar a la línea melódica.	Estos talleres se enfocaron en dar los resultados musicales, pero sobre todo se enfatizó en dar perspectivas

		emisión del sonido más clara.	otros aspectos técnicos		nuevas a la vida cotidiana de las mujeres del grupo;
Entonación	Adquirir una correcta entonación por medio del uso de la técnica del canto; enseñada en las sesiones de clase para		Es una canción que tiene un registro amplio, que permite tener una exploración	Se trabajó un proceso de escucha activa y calentamiento vocal, donde la repetición fue esencial para el proceso de	también de, poder brindar un apoyo e impulso para atreverse a intentar algo nuevo y enfrentar

		<p>ejecutar de manera satisfactoria la canción</p>		<p>buena de su instrumento vocal. Consta de una velocidad grande así que se debe tener un grado de estudio constante ya que a más velocidad</p>	<p>entonación. El profesor canta para corregir el error y ella intentaba corregir o tomar elementos para el estudio en casa</p>	<p>eventos desafortunados que hayan podido causar daños emocionales.</p>
--	--	--	--	---	---	--

			menos tiempo para pensar la entonación.	
Memoria	Incentivar la memoria por medio del análisis e interpretación de la canción propuesta.		La memoria se debe trabajar todos los días, ya que es una canción muy repetitiva y tiende a	Escribir la letra a mano para luego repetirla rítmicamente. Esto junto con la repetición ayuda al cerebro a un aprendizaje

			confundir al intérprete.	sin tanto obstáculo.
Interpretación	Incentivar el acto de transmitir sentimientos por medio del canto, para obtener una liberación sentimental.		Esta canción es muy expresiva y coqueta, debe ir de la mano con la expresión corporal para obtener un	La interpretación se trabajó de la mano con la memoria y del manejo del texto, para que su interpretación fuera apropiada.

			buen resultado.	
Técnica	Solucionar problemas presentes de afinación haciendo uso de elementos de la técnica del canto, para lograr un buen desempeño artístico.		La velocidad influye mucho en la parte técnica, se debe iniciar con un estudio lento para luego ir acelerando el tempo y así	Desde la primera sesión se le mostraron conceptos de la técnica del canto, todo esto sirvió de cimiento para los siguientes pasos que

			adquirir apropiación de los elementos técnicos.	fueron apertura vocal, conciencia corporal.
Manejo del texto	Mejorar la interpretación musical y artística por medio del análisis del texto de la canción,		El análisis del texto no tiene mayor dificultad, ya que ella no sufre ningún tipo de	Fue de la mano con el trabajo corporal, ya que cuando si interiorizaba una frase de la canción

		para transmitir así los sentimientos presentes del autor al momento de crear la canción.	discapacidad que le impida analizar elementos superficiales de la canción.	inmediatamente se entrelazaba con el cuerpo y su expresión.
Liberación emocional	Incentivar un cambio interno por medio de una interpretación emocional y física de la		Esta canción tiene un carácter muy liberador para ella, ya que pudo hacer	Se trabajó desde el principio por medio de preguntas indagadoras y grupos de

		<p>canción que permitirá exteriorizar sentimientos ocultos que puedan restringir bienestar emocional.</p>		<p>uso de su cuerpo para interpretar, además, logró tener esa sensación de ser el centro de atención.</p>	<p>discusión, donde todas las participantes opinaban y daban concejos para aplicarlos en los temas que surgían.</p>	
--	--	---	--	---	---	--

Nancy Guarnizo	Categorías de análisis	Objetivos	Mecanis mos de evaluació n	Descripción	Proceso	Clasificació n y ejes temáticos
AMOR ETERNO	Respiración	Incentivar el buen uso del sistema respiratorio por medio de los ejercicios vistos en clase para lograr una emisión del sonido más clara.	Observación de clases y análisis de la muestra musical	Contiene una línea melódica muy delicada que debe defender por medio de la respiración, para lograrlo tuvo que estudiar mucho	Se ha realizado un proceso de respiración por medio de ejercicios de fortalecimiento diafragmático para	Estos talleres se enfocaron en dar los resultados musicales, pero sobre todo se enfatizó en

			en casa, para el fortalecimiento del piso pélvico y así ver la mejoría al cantar.	ayudar a la línea melódica.	dar perspectivas nuevas a la vida cotidiana de
Entonación	Adquirir una correcta entonación por medio del uso de la técnica del canto; enseñada en las sesiones de		La línea melódica hace más difícil la entonación de esta canción, ya que el control del aire prima para	Se trabajó un proceso de escucha activa y calentamiento vocal, donde la repetición fue esencial para el	las mujeres del grupo; también de, poder brindar un apoyo e impulso para

	clase para ejecutar de manera satisfactoria la canción	lograr una buena entonación. También intervienen elementos como son la apertura vocal y los saltos que tiene en el registro vocal-	proceso de entonación. El profesor canta para corregir el error y ella intentaba corregir o tomar elementos para el estudio en casa	atreverse a intentar algo nuevo y enfrentar eventos desafortunados que hayan podido causar daños emocionales.
Memoria	Incentivar la memoria por medio del análisis	La parte de la memoria se trabajó de	Escribir la letra a mano para luego repetirla	

		e interpretación de la canción propuesta.	manera escrita, y por medio de la repetición inconsciente, ayudó a una fácil memorización	rítmicamente. Esto junto con la repetición ayuda al cerebro a un aprendizaje sin tanto obstáculo.
Interpretación	Incentivar el acto de transmitir sentimientos por medio del canto, para obtener una		El trabajo de interpretación fue muy duro por que para ella esta canción tiene un nivel emocional	La interpretación se trabajó de la mano con la memoria y del manejo del texto, para que su

		liberación sentimental.	muy fuerte, debimos trabajar solo interpretación facial.	interpretación fuera apropiada.
Técnica	Solucionar problemas presentes de afinación haciendo uso de elementos de la técnica del canto, para lograr	Las alturas y rango vocal fueron un problema para resolver. La afinación mejoró cuando ella iba	Desde la primera sesión se le mostraron conceptos de la técnica del canto, todo esto sirvió de cimiento para los	

		un buen desempeño artístico.	logrando la interiorización de los conceptos prácticos en las sesiones.	siguientes pasos que fueron apertura vocal, conciencia corporal.
Manejo del texto		Mejorar la interpretación musical y artística por medio del análisis del texto de la canción, para transmitir así los	El análisis del texto no tiene mayor dificultad, ya que ella no sufre ningún tipo de discapacidad que le impida	Fue de la mano con el trabajo corporal, ya que cuando si interiorizaba una frase de la canción inmediatamente se

	sentimientos presentes del autor al momento de crear la canción.	analizar elementos superficiales de la canción.	entrelazaba con el cuerpo y su expresión.
Liberación emocional	Incentivar un cambio interno por medio de una interpretación emocional y física de la canción que permitirá exteriorizar	Para ella esta canción tiene un trasfondo de dolor y de pérdida, debimos trabajar por medio del trabajo en grupo y de	Se trabajó desde el principio por medio de preguntas indagadoras y grupos de discusión, donde todas las

	sentimientos ocultos que puedan restringir bienestar emocional.		concejos para fomentar la confianza y encontrar la manera para evitar quebrantamiento al momento de cantar..	participantes opinaban y daban concejos para aplicarlos en los temas que surgían.	
--	---	--	--	---	--

MATRÍZ DE CATEGORÍAS DE ANÁLISIS Y CONCIERTO FINAL

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	ROCÍO ORTIZ	MARTHA GUERRERO	NANCY GUARNIZO	NOHORA BUITRAGO
MANEJO EMOCIONAL	Interpretación de la canción y memoria de letras	En Rocío se evidencia una facilidad tremenda para la apropiación de las letras, su memoria aún sigue intacta, y permite trabajar ya que puede permitirse pensar en otros aspectos de la interpretación de las canciones. Ella decía: <i>"Realmente la letra me hizo sentirme muy</i>	En Martha se ve una persona que supo interpretar la canción muy bien. Ella nos cuenta: <i>"Esa canción era muy difícil, además me sentí muy cohibida porque estaba muy nerviosa y además sentía que no era el lugar para ese tipo de canciones"</i>	Se evidenció una disciplina para el estudio de las letras, ya que no tuvo problemas para memorización, a pesar de haberla notado muy desconfiada de si misma. Ella nos cuenta: <i>"Me liberé, fue una experiencia</i>	Se vio su dificultad para aprender las letras de las canciones que se estaban ejecutando.

		<i>bonita, y coqueta, malas creí."</i>		<i>emocional muy grande, ya que siempre lloraba con esa canción y me cogía el sentimiento,, pero llego el momento de asumir ese sentimiento y lo hice, y creo que eso ya no me vuelve a pasar."</i>	
Auto regulación de emociones (Biografías)	Las emociones de rocío han estado muy controladas; Veo que ella está muy cohibida emocionalmente por	Martha es una mujer muy controlada, empoderada de sus emociones a raíz de su	En este caso, sus emociones han estado guardadas tanto tiempo que ha sido muy duro que	Ella es un persona muy tímida, cohibida y le hace falta un poco más de confianza, tal	

		<p>algunas situaciones que vive actualmente con su familia.</p>	<p>historia de vida que ha tenido.</p>	<p>ella se enfrente a algunos hechos dolorosos que tiene. En el momento en que se enfrentó al evento doloroso lloró, pero algo cambió y se sintió empoderada de esa emoción. <i>"Mi hijo odia esa canción porque no le gusta verme triste y llorando, pero ahora no me siento mal cuando la escucho, más bien la canto y</i></p>	<p>parece que esto tiene que ver con su formación educativa, y perspectivas de superación financiera.</p>
--	--	---	--	--	---

				<i>pienso en mi mamá en el cielo"</i>	
Autoestima (preguntas indagadoras)	Es una persona con algunas inseguridades físicas, irradia energía alegre al espacio que llega, muy sencilla. Sufre mucho por las situaciones de su familia. " <i>Yo me siento bien con mi esencia, un poco gorda, barrigona, pero viéndome en un</i>	Una mujer muy segura de sí misma, orgullosa de su cuerpo. " <i>Yo me siento muy bien conmigo misma; aunque, me preocupa estar tan delgada y seguir bajando de peso. Veo que en nuestra cultura muestran a la mujer</i>	Mujer muy segura, aunque nerviosa, le gusta lucir muy elegante cuando sale, pero el físico pero no es lo esencial en ella. Ella dice: " <i>se sintió bien, en cada clase iba aprendiendo algo diferente, nunca me sentí perdida, sino</i>	Ella se siente como toda una líder, porque siente que la ven como una mujer que lucha y que no se deja de las adversidades. " <i>La mayoría de las personas que me conocen me ven</i>	

		<p><i>conjunto me siento bien."</i></p>	<p><i>como un símbolo sexual y no debería ser así, porque debemos ser valoradas por lo que es, no porque es bonita, gorda o no."</i></p>	<p><i>que me daba angustia por que las demás ya habían cantando antes, entonces me daban nervios de hacerla quedar mal"</i></p>	<p><i>bien echada pa' lante, trabajadora, como una líder, son pocas las que me ven con lástima. Tal vez me ven muy seria, pero cambian de parecer cuando me llegan a conocer mejor, se dan cuenta de que soy servicial, trabajadora y buena persona."</i></p>
--	--	---	--	---	---

Autoconciencia	Auto - conocimiento corporal	Ella tuvo durante el trabajo un conciencia muy controlada, aunque le costó tener conciencia de sus expresiones del cuerpo.	La conciencia corporal fue mejoró mucho, ya que tenía muchos problemas para mantenerse quieta y dejar una serie de expresiones faciales distractoras.	Siempre fue muy controlada corporalmente, sus expresiones fueron muy buenas desde el principio. Hay movimientos corporales que no vi óptimo hacer por su salud corporal.	La conciencia corporal, tuvo que mejorarse ya que su postura estaba muy afectada. Contradictoriamente nos aportó información importante acerca de la postura, que aprendió en sus sesiones médicas.
	Reconocimiento de estados de ánimo	Tiene plena conciencia de sus estados emocionales, en donde se puede identificar la	Ella es una persona muy tranquila, y reconoce cada sentimiento que tiene,	Esta mujer es muy fresca, persivo que ha perdido y guardado sus emociones tanto	

	<p>emoción que siente cada día. Esto la ayuda a ser muy asertiva a concejos y demás.</p>	<p>cuando está desesperada por algo, recurre a su plano espiritual, y a reconciliarse consigo misma para sanarse interiormente.</p>	<p>tiempo, que ya se le dificulta mostrarlos a voluntad. Aún está en el proceso de alivianar cargas emocionales y pérdidas de seres queridos.</p>
<p>Reconocimiento de puntos débiles y fortalezas.</p>	<p>Sabe que su esencia es cautivadora, ya que tiene una energía muy alegre y contagiosa. Sabe que tiene un manejo escénico que puede utilizar en su trabajo. Sus debilidades son su</p>	<p>Martha tiene el control de su vida, es libre de compromisos, no se siente atada a nadie ni a nada, por ello no le teme a hacer cosas y a atreverse. Es una persona jovial, atenta y</p>	<p>Es una persona muy entradora, irradia orden, es muy estructurada, y tiene muy buena presencia física. Sabe que tiende a caerle bien a toda la gente y eso</p>

		<p>mal genio, que la hace cometer varios errores ya que entra en un estado de semi-inconsciencia que no le permite tener control de ciertas acciones.</p> <p>Musicalmente hablando aún tiene falencias en su entonación.</p>	<p>servicial. Sus puntos débiles son</p>	<p>suele utilizarlo a favor suyo. Sus puntos débiles es no tenerse mucha confianza para probar cosas nuevas, por miedo a no hacerlas bien.</p>	
MUSICAL	Entonación	<p>En un inicio tenía muchos problemas para escuchar y hacer eficientemente alguna nota, ha mejorado sustancialmente, ya</p>	<p>Fue entonada en los inicios de los talleres, pero se le dificultaba realizar intervalos grandes. Ahora está un poco más consciente</p>	<p>No se tenía confianza, yo no la escucha, pero a media me fui dando cuenta de que era muy entonada, aunque</p>	

		escucha y reproduce, entona intervalos propuestos para las canciones.	de du escucha para poder entonar mejor.	tenía problemas para afinar intervalos grandes.	
Técnica		ya tiene una mayor consciencia del diafragma, y trata de aplicar cada uno de los cambios de colocación, postura, apertura vocal. Todo esto ayuda y va de la mano para una entonación óptima.	Se le dificulta aún el tema de la apertura vocal, por ello la entonación falla. Su diafragma aún sigue débil. Se recomienda seguir con el proceso de estudio autónomo en casa.	Su diafragma aún está muy débil debido a unos problemas médicos que le impide apoyar correctamente, esto ha afectado su afinación en varias oportunidades. Pero a pesar de todo ella ha avanzado en su parte técnica y está a	

				<p>intentado suplir la falta de un apoyo pélvico necesario en el canto.</p>	
MOTIVACIÓN	<p>Deseos motivacionales por el canto</p>	<p>"Mi motivación es que quiero cantar, pero hacerlo bien, porque es lo que quiero y me comenzó a apasionar, me llena como mujer, me llena de sentimiento"</p>	<p>"Quiero cantar y hacerlo bien para adorar a Dios con todas las de la ley. También lo hago para trabajar en mis más profundos temores, y para perder el miedo a presentarme sola"</p>	<p><i>Siempre quise aprender técnicas de canto, porque nunca había tenido la oportunidad de estudiar la música, y aprendí que es algo muy interesante. Además me sentí bien por que descubrí que estas alturas puedo</i></p>	

				<i>cantar también y eso me llena de alegría"</i>	
USO DEL LENGUAJE NO VERBAL	Memorización de letras	Siempre fue muy dedicada a aprenderse el texto de las letras. Y esto le facilitó prestarles más atención a los concejos de técnica que se realizaron.	Se le dificultó el tema de la letra porque era muy rápida, se equivocaba constantemente y por ello se le dificultó adoptar varias posturas vocales que eran necesarias para mejorar afinación.	Fue muy juiciosa con la memorización de la canción, además por gustarle, se le facilitó la memorización.	
	Pies de entradas	Nunca tuvo problemas con las entradas, siempre fue muy medida en el ritmo.	Debimos trabajar Mucho ritmo, entradas anacrúsicas y adornos instrumentales (pies de	Vimos acentos, marcados sobre la letra para poder facilitar los pies y las	

			<p>estradas) en la canción para que sirviera de guía para que ella pudiera entrar bien.</p>	<p>entradas tácitas y anacrúsicas de la canción.</p>	
	Precisión rítmica	<p>No tuvo mayor problema con la precisión rítmica.</p>	<p>Si tuvo mucho problema con la precisión del ritmo de corrido mexicano, ya que era muy rápido y se quedaba. Dispusimos llevar el pulso constante en otros ritmos y canciones para que ella asimilara mejor la precisión de la canción.</p>	<p>No tuvo Mayor problema con la precisión rítmica.</p>	

Anticipación del texto	No conocía del término de anticipación de texto. Debimos trabajar en ello ya que no tenía concentración antes de las entradas.	Se debió trabajar en las entradas y la anticipación por medio del estudio del audio en casa y de dibujos de la canción.	No tuvo Mayor problema con la precisión rítmica.	
Manejo del texto	No tuvo mayor problema con el manejo del texto, ya que se lo sabía bien.	<i>La canción era muy complicada, pero me sentí cohibida por el sitio por ser un sitio culto.</i>	No tuvo Mayor problema con la precisión rítmica.	
Análisis del texto	<i>No hubo problema, me sentí bien durante el análisis de la canción, ya que pudimos tener</i>	<i>No hubo mayor problema y me gusto todo lo que se hizo, aprendí cosas de gratica literaria,</i>	<i>Lloré, pero logre controlar ese sentimiento que se entristecía, ese</i>	

		<i>una idea más firme de la canción</i>	<i>aprendí que la musica tiene acentos y todo eso</i>	<i>análisis me puso a reflexionar</i>	
--	--	---	---	---	--

5.2 REFLEXIÓN PEDAGÓGICA

A través del tiempo transcurrido en las instalaciones de la universidad Pedagógica, he podido darme cuenta y contemplar el proceso maravilloso que es el acto pedagógico, con el cual puedo guiar el pensamiento y la crítica de una persona; por tanto, todo este proceso me ha cambiado la perspectiva de mis pensamientos críticos frente a la sociedad, dándome cuenta de que hay gente aún con muchos fundamentos culturales muy arraigados y que en muchos casos pueden llegar a ser tóxicos; especialmente para el género femenino, donde se puede ver superficialmente que el género masculino aún predomina esta sociedad, por este motivo, pretendo continuar con esta investigación hasta donde se pueda llegar.

Ya sentiré que he cumplido con mi deber, sabiendo que he cambiado el pensamiento de alguien, (aunque eso signifique que sea solo una persona) y demostrar que NUNCA ESTARDE para iniciar algo que has anhelado toda la vida, eso es para mí el inicio de una posible transformación masiva del pensamiento Colombiano. Eso sería la felicidad completa.

6 CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta todo el proceso que se manejó en esta investigación, nos pudimos dar cuenta de que realmente el canto se puede llegar a ver como **un ente liberador de emociones**, ya que por su contenido y sus cualidades de acogimiento corporal, se refuerzan procesos de cuerpo, de mente, pero sobre todo se refuerza la parte emocional ya que aprendemos a controlar nuestros niveles de frustración.

Es completamente cierto que; según Verónica Álvarez, el hecho de que aún hoy en día se ve a la mujer opacada en muchas áreas de la sociedad, en comparación al protagonismo masculino. Por ello el **trabajo social de acompañamiento debe seguir siendo un proceso obligatorio del educador** Colombiano, para que ocurra un cambio en esta sociedad, y podamos cambiar progresivamente el pensamiento de competencia sexual, a un pensamiento de cooperatividad, para lograr trascender como sociedad educada.

El educador debe tener muy claro, **que la labor social que se está cumpliendo, se debe aprender a escuchar al alumno**, porque nos volvemos guías y un poco psicólogos para nuestros estudiantes, ya que se debe tener en cuenta que el estado de ánimo afecta positiva o negativamente a nuestro cuerpo, mente y la voz.

7 BIBLIOGRAFÍA

- Alonso chacón, P. (2012). La andragogía como disciplina propulsora de conocimiento en la educación superior. revista electrónica Educare.
- Álvarez, V. (2013). Revista el Clarín.
- Blades-zeller, 2002; FortVanmeerhaeghe et al., 2009; Heirich, 2011; Kind, 2011
- Blog. Mejor con salud, Blog de buenos hábitos y cuidados para tu salud. (2017).
- Cantero, F. J. (2002). Teoría del análisis de la entonación. Universidad de Barcelona.
- Casares, G. E. (2006.) La función de la mujer en la familia. Principales enfoques teóricos. Revista en ciencias sociales #36. Universidad pública de Navarra.
- Chun-tao cheng, S. (1991). El tao de la voz.
- Clynes, M. (1982) La música, la mente y el cerebro.
- Góleman, D. (2004). Inteligencia emocional
- Guerri, M. (2016) .Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu vida.
- La psicología de la enseñanza musical escolar. (1930)
- Levy, Jennifer. Godowsky's Total Act, Via Negative, and Conjunction Oppositorum).
- (GOOGLE, diccionario.2017)
- Botella Llusiá J. (1990). La edad crítica, climaterio y menopausia. Barcelona, España: Editorial Salvat
- López-cano. (2013). Investigación artística en música.
- Elliot. J (1988).La investigación-acción en la educación. Quinta edición. Morata.
- JENSEN, Erick. Profesor de la universidad de Warwick

- JURADO, D. (2015). Ritmo y canto para intervenir atención y emoción. Monografía UPN.
- PALACIOS, J. (2007)..Desarrollo psicológico y educación psicológica evolutiva.
- Organización mundial de la salud. (1948)
- Touriñan, J. M. (1987). Función pedagógica y profesiones de la educación.
- TOURIÑAN, José Manuel. Artes y educación. Fundamentos de la pedagogía mesoxiológica.
- Silva, R.. (2003).Taller Arterapia para la región de Centroamérica y caribe.

ANEXOS

Rocío Ortiz Navarrete: “Mi nombre es Gilma Rocío Ortiz Navarrete, tengo 41 años, nací el 13 de marzo de 1976 en Bogotá, mis padres son Simón Ortiz Naranjo oriundo de Calarcá (Quindío) y mi madre Luz Angela Navarrete Salcedo oriunda de Bogotá, soy la hija menor, tengo una hermana llamada María de Pilar Ortiz Navarrete de ella tengo 3 sobrinos a los que quiero como si fueran mis hijos. Soy casada con Jorge Eliecer Cifuentes, con el cual tengo 3 hijas, la mayor que se llama Danna Fernanda Otálvaro N (Es hija de una anterior pareja que tuve). Karen Viviana Cifuentes que es mi hija adoptiva (Hija de Jorge) y Ashly Nasshira Cifuentes (Hija de la unión de Jorge y yo). Estudié la secundaria en el instituto técnico de bachillerato comercial (SICA) en el que pase los mejores años de mi vida, tengo un técnico en danza folclórica y 3 semestres de danza y teatro en la UAN la cual no terminé porque tenía problemas de dinero; actualmente, estudio en el SENA el técnico en música ya que siempre había sido un músico empírico.

Me encanta música, por la que vivo, suspiro, trabajo y pienso.

Vivo en barrio Candelaria La nueva, donde con mi esposo tenemos una empresa de eventos artístico-musicales; a su vez, soy ama de casa y trabajo como monitora de una ruta escolar que tenemos, producto de nuestra empresa anteriormente nombrada.

Soy muy dada a la vida en familia, amo mi hogar, por eso trato de cuidarlo lo mejor que puedo, sufro de mucho mal genio (con nada me salgo me las casillas), mi esposo es

comprensivo, buen padre, y me hace muy feliz, como todos tiene muchos defectos, pero llena todas mis expectativas.

Con respecto a mi infancia. Yo nací en un hogar bonito, con un padre trabajador y una madre que era ama de casa, vivamos en la ciudad de Bogotá, aunque teníamos una pequeña finca en Ibagué donde pasábamos días muy lindos de veraneos, esos años eran muy felices. Después, la relación entre mis padres fue cambiando, y comenzaron a discutir mucho a raíz del despido de mi papá de la empresa donde había trabajado por muchos años a causa de la bancarrota causada por la muerte del dueño; ya con esto, empezó la escasez de comida y de dinero, así que mi mamá optó por ponerse a trabajar en distintos oficios en empresas y demás; ya con ese dinero, compró un lote en un barrio de invasión llamado “La paz”, pero no tenía ninguno de los servicios públicos a disposición, y mi mamá no quiso irse a vivir con nosotros en ese barrio y nos fuimos con mi papá a vivir allí, pero comenzaron los problemas de nuevo cuando llovía, porque todo se inundaba y era imposible salir del barrio, así que nos mudamos de allá y nos fuimos a vivir a Fontibón donde una tía que me dio mucho amor (es la mejor), y ahí me di cuenta de que la relación de mis papás ya estaba destruida y llegó el día de la separación; desde ahí, mi hermana tomó vuelo a sus 17 años (se fue a vivir con su ahora esposo), mi mamá se dio otra oportunidad con otra persona y mi papá se fue a vivir a una finca en Obando (Valle) como todo un ermitaño, en cuanto a mí, me dejaron donde mi tía mientras yo estaba devastada, ya que era la niña consentida de 12 años, y sentí que me dejaron a la deriva. Después me cansé de vivir bien, y me fui a buscar a mi mamá, pero ya nada era como antes, mi mamá estaba dedicada a su nuevo hogar y vida y mi papá se dedicó al campo, además de haber cortado relación con nosotras.

Me gradué del colegio a los 16 años y no pude volver a vivir con mi mamá porque ya la manera de pensar de nosotras era muy diferente; bueno, con el del esposo y su nueva familia también, por estos sucesos resulte viviendo con mi abuela materna, a la cual adoro, en una casa donde vivíamos muchas personas. Pero mi adolescencia me estaba pegando fuerte. Tuve mi primer novio a los 15 años, y duré con él como un año porque se puso un poco intenso, Luego tuve uno mayor, tenía 32 años y yo 16, así que fue todo un escándalo para mi familia, el resultó convirtiéndose en un súper amigo pero duró poco. Después llegó una persona que marcó mi vida para siempre, era mi amigo, mi novio, mi consejero; en fin. Pero resultó convirtiéndose en mi dolor de cabeza cuando se accidentó en un carro y murió, en ese momento, me volví a sentir sola, y lo único que quería era estar muerta, en fin. Fue ahí donde llegó mi único amigo (en ese momento), la pasábamos todo el tiempo juntos, tuve que retirarme de la universidad, por falta de recursos económicos, mi abuela se fue a vivir donde un tío mío y yo no había más casa para mí, así que decidimos irnos a vivir juntos, y quede embarazada de mi primera hija (Danna), pero realmente él se convirtió en el padre de mi hija, aunque solo de nombre. Cuando nos separamos empecé a viajar por varios sitios de Colombia (Valledupar, Santa Martha, Ibagué, Meta, San José de Guaviare, Quibdó, Amazonas) hasta que llegué nuevamente a Bogotá y empecé a trabajar con Jorge (Mi actual esposo), dure 11 años como su asistente, luego como bailarina de orquesta tropical y actualmente como cantante. Nos unimos con mi esposo el 21 de octubre del 2009, y hasta ahora soy muy feliz con él, con altibajos y todo, además de la felicidad que me dan mis hijas.

En la actualidad estoy 100 por 100 dedicada a mi familia, pero no me arrepiento hasta ahora de nada de lo vivido ya que con todo lo malo y buena ha sido muy bonita.

Realmente todos los días aprendo algo nuevo, ya que soy una artista y persona en formación.

Martha Soley Guerrero Betancourth: Mi nombre es Martha Soley Guerrero

Betancourth, hija de Jesús Guerrero y Lucila Betancourth, tengo 10 hermanos varones y una hermana que conocí antes de que ella se casara; por tal motivo, Hubo mucha pobreza en mi hogar, carecíamos de ropa, zapatos, comida, juguetes y sobre todo amor. No recuerdo un “te quiero” por parte de mis padres y hermanos; quizá por esto, busque el amor en los hombres, pero siempre me encontré con seres machistas y maltratadores; tal y como lo era mi papá. Él maltrató por mucho tiempo a mi mamá y a algunos de mis hermanos.

Afortunadamente tengo algunos recuerdos felices de mi infancia; como no teníamos juguetes, nos reuníamos varios niños a jugar yermis, golosa, 5 huecos, escondidas, etc. Aunque la mayor parte del tiempo leía revistas de Kalimán, Arandú, y Condorito. Por las noches nos reuníamos a cenar en torno de una mesa, en unas butacas hechas por mi papá, y comíamos cada noche sopa de arroz. Rezábamos el rosario y participábamos todos los domingos en la sagrada misa.

Mis estudios los realicé en la escuela y la secundaria en el Colegio Departamental, donde conocí al padre de mis 2 hijos, de allí no me pude graduar ya que quedé embarazada, mi mamá me sacó del colegio y jamás me apoyó.

Aunque mi padre tomaba mucho trago, él era muy trabajador, pero muere en un accidente laboral, y deben hacerse cargo de los gastos de la casa mi mamá y mis hermanos mayores. Nació mi hijo, y cuando tan solo tenía año y medio, volví a quedar embarazada y la solución que vi fue casarme con el papá de mis 2 hijos, aunque creo que fue una muy mala decisión, (lo hice por pena con mi mamá y mis hermanos) ya que sabía que me separaría casi inmediatamente, porque él era igual de maltratador y machista que mi papá.

Llevaba 1 año de casada y pasábamos muchas necesidades económicas, pero él no me dejaba trabajar, así que paso por muchas situaciones hasta que el accede, inicio aprendiendo el arte del manejo del acrílico en una empresa, desde ahí yo comienzo a comprar todas las cosas de la casa, el sustento diario y el cuidado de mis hijos (ya que él no se hacía cargo de ellos) y otras cosas más.

Por maltrato, por infidelidades por parte de ambos y porque prácticamente no aportaba para nada en la casa, decido separarme e iniciar mi vida sola con mis 2 hijos. Lo malo de todo esto, es que nos volvimos enemigos (de los que se hacían daño).

Años después cambié de empresa, inicio mis ahorros y logro poder empezar a pagar la casa donde actualmente vivo. Allí inicio un grupo do ministerio de música, sin tener ningún tipo de conocimiento musical y paso por la prueba más difícil de mi vida, porque quedé embarazada de un hombre que no conocía, que no me gustaba y además que jamás quise. Y seguía tomando malas decisiones, juré que no tendría a ese bebé, porque sabía

que este bebé, tampoco (como mis otros 2 hijos) tendría el respaldo de un papá, y que sería yo sola la que tendría que responder por él.

Ya estando en ese lugar donde detendría mi embarazo, cerré mis ojos y le dije en voz alta a Dios: “Dios, ayúdame”, En ese momento como una señal divina, la enfermera que me iba a hacer el procedimiento, soltó los elementos quirúrgicos, y cuando abrí los ojos la vi completamente desfigurada y sus manos atadas; me asusté, me levante y salí llorando y gritando “no voy a matar a mi hijo”.

Desde entonces tuve que pasar por un proceso muy largo de sanación interior, creo que jamás se me va a olvidar la locura que pensaba cometer. Simplemente ahora no puedo pensar mi vida sin mí 3er hijo, él ahora tiene 14 años y soy la mujer más bendecida.

Saqué adelante a mis 3 hijos sola, tengo 2 hermosos nietos, tengo mi negocio propio, mi carro, continuo con el ministerio de música. Actualmente estudio en el ESPAC.

Nancy Jaidive Guarnizo: tiene 55 años de edad, madre de 3 hijos, uno de 35 años, otro de 25 y la hija menor que tiene 22 años de edad, es ama de casa, vive en San Mateo (saliendo de la ciudad por la autopista sur), tiene estudios de bachillerato que realizó a la edad de 40 años y hace poco cursó un técnico que realizó en el SENA de “mesa y bar” con el que a veces obtiene ingresos económicos ya que no puede trabajar debido la mayor parte de su tiempo se dedica al cuidado de su hijo mayor quien posee una discapacidad física. No tiene conocimientos musicales.

El 26 de noviembre de 1962 nació una hermosa niña de ojos verdes y cabello claro, a quien llamaron Nancy Jaidive Guarnizo Carmona.

Nací en un hogar con mucho amor, soy la mayor de hermanos, y me dieron gusto en la mayoría de las cosas porque fui muy consentida por mi papá, tanto así, que inicié mi jornada escolar cuando tenía 7 años, y empecé con kinder.

Recuerdo que en mi primaria yo era elegida para estar en todos los bailes, por que bailaba bonito y además me quedaban todos los trajes, el que más recuerdo porque me gustó mucho el de la obra de Blanca Nieves.

Al iniciar mi bachillerato fue matriculada en un colegio privado donde tenía ruta, pero mi grado octavo lo perdí por vaga, y recuerdo un buen cachetadón que me dió mi mamá, me rebelé y le dije a mis papás que no quería seguir estudiando, fue un año haciendo nada en mi casa, y entendí que no podía quedarme sin hacer nada, pero como ya no tenía el cupo en el otro colegio, me inscribí en un instituto llamado Remington donde me gradué como secretaria (sin haber terminado mi bachillerato), y dije: debo terminar mi secundaria. así que me matriculé en la nocturna de un colegio particular, me dieron trabajo como bibliotecaria y con eso me pagaba la pensión del colegio, pero descubrí que ese colegio no rendía como debía y me cambié a uno distrital llamado José María Obando, y recomendada por el profesor de español del anterior colegio, ingresé directo al noveno grado, pero no me gradué allá porque el profesor de francés me pretendía, y aunque me dijo que si le correspondía me pasaba decidí mejor dejar hasta ahí y me retiré del colegio.

Formé mi hogar y nació mi primer hijo llamado Camilo, después de 5 años nació mi segundo hijo llamado David y luego mi hija Ludy Yenifer Jaidive, coloqué mi negocio que era muy próspero, pero por malos negocios todo acabo.

A los 43 años decidí retomar mi bachillerato y pude graduarme.

Continué con mis negocios en ventas y llegó la tristeza más grande de mi vida. Mi hijo Camilo fue operado y toda nuestra vida en mi hogar cambió, el no volvió a ser el mismo, pero gracias a Dios nos acompaña aún. Mi segundo hijo David ingresó a la universidad, mientras que mi hija se retiró de la universidad, nació mi nieta María Camila y la familia empezó a crecer cuando también llegó mi nieto, hijo de mi hijo David, llamado Thiago Alejandro.

A mis 54 años estudié en el SENA y me gradué de Mesa y bar, ahora trabajo con mis eventos y con revistas de catálogos y le doy gracias a Dios por todas las bendiciones recibidas hasta el día de hoy.

Nohora Buitrago Preciado:

Mi nombre es Nohora Buitrago Preciado, tengo 55 años, mi niñez la pasé viviendo en el campo junto a mis papás y mis abuelos paternos, soy la segunda de 10 hermanos. Me la pasaba donde mis abuelos que se llamaban Rosa y Juan, los cuales me querían mucho; ya cuando crecí, y a la edad de 10 años me tocaba cuidar y ayudar a criar a mis otros hermanos ya que me mamá por lo general estaba embarazada de otro hijo. Mi hogar era

estable, a pesar de que mi papá tomaba demasiado, y de las aventuras que mi papá tenía con otras mujeres. También, nos tocaba trabajar desyerbando, recolectando maíz, frijol y arveja porque ese era nuestro sustento económico.

Mi papá nos llevaba cada fin de cosecha al pueblo para comprarnos la muda de ropa que quisiéramos, aunque habían épocas donde pasábamos malas situaciones y eras tan exageradas, que debíamos caminar sin zapatos por que no podíamos comprarlos.

Comíamos carne 1 vez por semana y arroz tres veces aproximadamente, nunca faltó la comida gracias a Dios, y a pesar de todo tuve una infancia feliz.

Recuerdo un evento que marcó mi niñez, y fue encontrar a mi mamá a punto de suicidarse con un veneno, pero no la dejé, y todo por culpa de mi papá, que de nuevo estaba engañándola con otra mujer, también tuve la desdicha de sufrir acoso sexual por parte del esposo de una tía, yo le conté a mi mamá y ella me ayudó; era un degenerado, después me enteré que el infeliz acosaba a todos mis primitas.

Yo estudié en una pequeña escuela que estaba localizada en una vereda que se llama La Cabaña, luego nos fuimos para otra vereda llamada San Isidro en donde terminé la primaria. Luego a la edad de 15 años me fui de la casa rumbo a Bogotá en compañía de unas amigas que vivían también en San Isidro, y me puse a trabajar como empleada de servicio doméstico, allí cada año iba a visitar a mi familia, y con mi paga de fin de año, les llevaba regalos a todos mis hermanos y ellos se ponían muy felices (algunos aún tienen algunos de esos regalos). También, ya estando en Bogotá me puse a tratar de terminar el bachillerato, lo intenté por medio del estudio por radio, y lo hice hasta octavo

grado, pero ya después se me presentaron otras cosas y nunca termine de estudiar el colegio.

Me puse a estudiar costura y modistería, terminé el curso y al cabo de un año compré mi propia máquina de coser, también estudié peluquería y manicure pero nunca ejercí en ese trabajo. Ya cuando tenía 20 años me fui a trabajar en un hotel localizado en Neiva (Huila) donde en el transcurrir de ese año conocí al que es hoy mi esposo, nos fuimos vivir juntos cuando yo tenía 24 años y el 25 años, tuvimos nuestra primera hija cuando yo tenía 27 años y nos casamos 5 años después, y cuando cumplí mis 32 años nació mi segunda hija. No me puedo quejar con matrimonio, tengo un esposo respetuoso, cariñoso que me ama mucho; bueno, nos amamos mucho.

Esa ha sido mi vida hasta donde me acuerdo, mis papás aún están vivos, y soy feliz con mi esposo, mis hijas y ahora mi nieto. Gracias.

SEGUIMIENTO DE PREGUNTAS INDAGADORAS

23 de octubre de 2017

1. ¿Cómo te sientes hoy?
2. Cuéntame algo importante que te haya pasado esta semana.

Martha Soley Guerrero Betancourth

1. Me siento un poco preocupada porque me dediqué a hacer ejercicio para bajar de peso y siento que bajé más de lo normal.
2. Hice arreglos en mi casa, a mi carro, y estuve muy feliz este fin de semana por que pude servir en la iglesia.

Rocío Ortiz Navarrete

1. Me siento cansada, triste pero a la vez tranquila.
2. El trabajo fue muy provechoso económicamente, además estuve de aniversario con mi esposo.

Nohora Buitrago Preciado

1. Hoy me siento bien anímicamente claro está que un poco estresada en la parte económica, he tenido frio todo el día, pero en general estoy bien.

30 de octubre de 2017.

1. **¿Cuál es tu estética? ¿Cómo te sientes frente a la estética manejada en esta sociedad?**
2. **¿Escuchas tu cuerpo? ¿Eres conciente de cada movimiento que realiza mi cuerpo?**

Martha Soley Guerrero Betancourth:

1. Yo me siento muy bien con migo misma; aunque, me preocupa estar tan delgada y seguir haciéndolo. Veo que en nuestra cultura muestran a la mujer como un símbolo sexual y no debería ser así, porque debemos ser valoradas por lo que es, no porque es bonita, gorda o no.
2. No. No soy consciente completamente de todos los movimientos que hago.

Rocío Ortiz Navarrete

1. Yo me siento bien con mmi esencia, un poco gorda, barrigona, pero viéndome en un conjunto me siento bien.
2. No todas las veces estoy al pendiente de cada parte de mi cuerpo. Es más, a veces mis pensamientos no coordinan con mis pensamientos

Nohora Buitrago Preciado:

1. Pues yo me siento bonita cuando me maquillo, me arreglo en cabello, me gusta vestirme bastante con ropa cómoda, me gusta mirarme al espejo; pero a veces, me veo fea y siento que me deprimó.
2. Si escucho mi cuerpo, porque a veces cada movimiento que realizo me causa un fuerte dolor. También hay veces donde no soy consciente de todos los movimientos de mi cuerpo.

06 de noviembre de 2017.

1. ¿Cómo crees que te ve la gente con la que te relacionas a diario?

Martha Soley Guerreño Betancourth

1. A mí siempre me ven alegre, optimista, jovial, positiva, dinámica, y muy trabajadora.

Rocío Ortiz Navarrete

1. Pues creo que la gente me ve como una mujer jovial, de ánimo, a veces de mal genio, tranquila y emprendedora.

Nohora Buitrago Preciado

1. La mayoría de las personas que me conocen me ven bien echada pa' lante, trabajadora, como una líder, son pocas las que me ven con lástima. Tal vez me ven muy seria, pero cambian de parecer cuando me llegan a conocer mejor, se dan cuenta de que soy servicial, trabajadora y buena persona.

Febrero 13 de 2018.

- 1. ¿Que piensas de la frustración?**
- 2. ¿Cómo resuelves el sentimiento de frustración?**
- 3. ¿Sientes celos de alguien, con respecto a su realización personal? ¿Cómo trabajas en ello?**
- 4. Narre un momento traumático que haya marcado tu vida.**

Martha Soley Guerrero Betancourth

1. Creo que es un sentimiento que no deja avanzar en lo que a uno le gusta y quiere. Muchas veces ocurre porque alguien criticó negativamente, por circunstancias de familia, falta de oportunidades o falta de dinero.
2. En estos momentos no tengo sentimientos de frustración, hace años atrás sí los tuve y la manera de resolverlos fue en la búsqueda de Dios, y no escuchar comentarios y críticas negativas de personas envidiosas.
3. Nunca he sentido celos de nadie, y me siento feliz en este momento, completamente realizada como mujer.
4. El haberme casado tan joven, haber quedado embarazada 2 veces seguidas y después estar separada, y después de que mis hijos estaba grandes (16 y 15 años) volver a quedar embarazada de un hombre que escasamente conocía. Creo que después de esos hechos, aprendí a superar absolutamente todo.

Rocío Ortiz Navarrete

1. Que es el peor pensamiento que una persona puede tener ante algo.
2. Se resuelve luchando por lo que no se ha podido realizar.
3. Yo lo trabajo apoyando a mis hijas en realizar sus sueños.