

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 1 de 10</b>

Código de la dependencia: 16

<b>FECHA</b>	Miércoles, 2 de febrero de 2022
--------------	---------------------------------

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Extensión Zipaquirá
------------------------	---------------------

<b>TIPO DE DOCUMENTO</b>	Trabajo De Grado
--------------------------	------------------

<b>FACULTAD</b>	Ciencias Sociales, Humanidades Y Ciencias Póliticas
-----------------	---

<b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b>	Pregrado
---	----------

<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	<b>Música</b>
---------------------------	---------------

El Autor(Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
Arango Millán	Jenny Patricia	52.975.636

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
Venegas Sabogal	Luz Nelly

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 2 de 10</b>

--	--

### TÍTULO DEL DOCUMENTO

Factores de riesgo que determinan la importancia de observar la Inteligencia Emocional como un aspecto formativo en estudiantes de pregrado en Música de la Universidad de Cundinamarca.

### SUBTÍTULO

(Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

--

### EXCLUSIVO PARA PUBLICACIÓN DESDE LA DIRECCIÓN INVESTIGACIÓN

INDICADORES	NÚMERO
ISBN	
ISSN	
ISMN	


AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
30/11/2021	70

### DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)

ESPAÑOL	INGLÉS
1. Inteligencia emocional	Emotional intelligence
2. Educación	Education
3. Aprendizaje musical	Musical learning
4. Taller de emociones.	Workshop on emotions
5.	
6.	

### FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)

Aguilar, A. (2018). Relación entre el nivel de inteligencia emocional y aptitudes musicales en intérpretes de música [Tesis de pregrado, Universidad Don Vasco, A.C.]. [https://repositorio.unam.mx/contenidos/relacion-entre-el-nivel-de-inteligencia-emocional-y-aptitudes-musicales-en-interpretes-de-musica-3448106?c=4vQ7JQ&d=false&q=\\*&i=1&v=1&t=search\\_0&as=0](https://repositorio.unam.mx/contenidos/relacion-entre-el-nivel-de-inteligencia-emocional-y-aptitudes-musicales-en-interpretes-de-musica-3448106?c=4vQ7JQ&d=false&q=*&i=1&v=1&t=search_0&as=0)

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 3 de 10</b>

Angulo Rincón, R., y Albarracín Rodríguez, Á. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Lebret*, 10, 61-72. <http://revistas.ustabuca.edu.co/index.php/LEBRET/article/view/2197/1684>

Bisquerra, Rafael; Punset, Eduard; Mora, Francisco; Garía Navarro, Esther; López-Cassá, Élia; Pérez-González, Juan ; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Hospital Sant Joan de Déu. [https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros\\_6\\_cast.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf)

Campayo, E., y Cabedo, A. (2016). Música y competencias emocionales: posibles implicaciones para la mejora de la educación musical. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 13, 124-139. <https://revistas.ucm.es/index.php/RECI/article/view/51864/49963>

Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista latinoamericana de metodología de las ciencias sociales*, 2(2), 22-52. <http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/26946/2223-3626-1-PB.pdf?sequence=1>

Carnero, E. (27 de julio de 2016). 'Mindfulness', ¿ciencia o márketing?. *El país*. [https://elpais.com/elpais/2016/07/26/buenavida/1469525162\\_096090.html](https://elpais.com/elpais/2016/07/26/buenavida/1469525162_096090.html)

Castro, S. (16 de julio de 2020). Rumiación: Deja de darle vueltas a lo mismo todo el tiempo. Instituto europeo de psicología positiva. <https://www.iepp.es/rumiacion/#Definicion>

Cepsicología. (3 de septiembre de 2020). Somatizar: cuando las emociones afectan a nuestro cuerpo. Centro de Estudios de Psicología <https://cepsicologia.com/que-es-somatizar-emociones/>


Elizondo, A., Rodríguez, J., y Rodríguez, I. (2018). La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, 15(29), 3-11. <https://cuaderno.pucmm.edu.do/index.php/cuadernodepedagogia/article/view/296/273>

García Retana, J. (2012). La educación emocional y su importancia en los procesos de aprendizaje. *Revista educación*, 36(1), 1-24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>

García, R. (2015). Cómo preparar con éxito un concierto o audición. *Ma non troppo*.

García-Fernández, M., y Giménez-Mas, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral*, 3(6), 43-52. <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/909/828>

Gardner, H. (1993). Estructuras de la mente - La teoría de las inteligencias múltiples. Basic Books. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/593/1/Estructura%20de%20la%20mente.%20teoria%20de%20las%20Inteligencias%20múltiples.pdf>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 4 de 10</b>

Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. Kairós.

Google. (2021). Google. Crea atractivos formularios. [https://www.google.com/intl/es-419\\_co/forms/about/](https://www.google.com/intl/es-419_co/forms/about/)

Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la investigación. McGraw-Hill. <http://sistemas.unicesar.edu.co/documentossistemas/sampieri.pdf>

Herrera, L., y Buitrago, R. (2019). Emociones en la educación en Colombia, algunas reflexiones. Praxis & Saber, 10(24), 9-22. [https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis\\_saber/article/view/10035/8388](https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis_saber/article/view/10035/8388)

Holguín Tovar, P. (2008). La educación musical superior en Colombia: la interculturalidad como propuesta de renovación. Magistro, 2(3), 55-63. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4037088>

Jiménez, L., y De la Hoz, V. (2019). Inteligencia emocional en el contexto de la educación superior; revisión sistémica de la literatura [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12142/6/2019\\_inteligencia\\_emocional\\_superior.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12142/6/2019_inteligencia_emocional_superior.pdf)

Johnson, D., Johnson, R., y Holubec, E. (1999). El aprendizaje cooperativo en el aula. Paidós. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1626-2019-03-15-JOHNSON%20El%20aprendizaje%20cooperativo%20en%20el%20aula.pdf>

León, A. (2007). Qué es la educación. Educere, 11(39), 595-604. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35603903.pdf>


López-Bernad, L. (2015). PIEC: Programa para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los Conservatorios de Música [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Educación a Distancia]. [http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Lopez/LOPEZ\\_BERNAD\\_Laura\\_Tesis.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Lopez/LOPEZ_BERNAD_Laura_Tesis.pdf)

Macías, M. (2002). Las múltiples inteligencias. Psicología desde el Caribe, (10), 27-38. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1671/9417>

Marcellés, R. (2011). El ser humano, un ser integral. Health managing consulting. <http://www.healthmanaging.com/blog/el-ser-humano-un-ser-integral/>

Murillo Torres, L. (2020). Entrenamiento mental para músicos: conceptos, experiencias y herramientas para desbloquear la mente en la formación e interpretación musical [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/52715>

Pedraza, M. (s.f.). Los estilos de aprendizaje VARK [Archivo PDF]. <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2014/05/los-estilos-de-aprendizaje-VARK.pdf>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 5 de 10</b>

Peña Cruz, K., y Sierra Hernández, D. (2021). Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33086/1/2021\\_estres\\_academico.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33086/1/2021_estres_academico.pdf)

Piqueras Rodríguez, J., Ramos Linares, V., Martínez González, A., y Oblitas Guadalupe, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16 (2), 85-112. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

Real Academia Española. (2006). Hábito. En *Diccionario esencial de la lengua española*. <https://www.rae.es/desen/h%C3%A1bito>

Sandoval Casilimas, C. (1996). Investigación cualitativa. ICFES. <https://panel.inkuba.com/sites/2/archivos/manual%20colombia%20cualitativo.pdf>


Serra, X. (2012). Educación musical de nivel universitario en el contexto de las artes digitales: un ejemplo práctico. *Formats* 2, 1-9. <https://raco.cat/index.php/Formats/article/view/255415/342344>

SIGNE S.A. (29 de agosto de 2019). Estudiar para aprobar o estudiar para aprender, esa es la cuestión. eTítulo. <https://www.etitulo.com/2019/08/29/estudiar-para-aprobar/>

Universidad de Málaga. (s.f.). Inteligencia emocional [Archivo PDF]. <https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf78.pdf>

Universitat de Barcelona. (s.f.). Psicología ambiental, elementos básicos. El modelo de Selye. [http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1)

Vargas-Lara AK, Schreiber-Vellnagel V, Ochoa-Hein E, et al. (2020) SARS-CoV-2: una revisión bibliográfica de los temas más relevantes y evolución del conocimiento médico sobre la enfermedad. *Neumología y Cirugía de Torax*, 79(3), 185-196. <https://www.medigraphic.com/pdfs/neumo/nt-2020/nt203k.pdf>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 6 de 10</b>

## RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

### Resumen

Las universidades forman a los estudiantes para la vida profesional, pero dejan de lado un aspecto importante para el desempeño laboral en una sociedad: la educación de la Inteligencia Emocional (IE). A continuación se describe la influencia de las emociones tanto en el proceso de aprendizaje como en el desarrollo del músico, abordando temas como la confianza en sí mismo, el desarrollo de la autoestima, las creencias limitantes, la relación que debería existir entre los estudiantes y los docentes e incluso la necesidad de reconocer cómo reacciona cada quien ante eventos estresores, que, para este ámbito pueden ser los compromisos representados en tareas, trabajos, fechas de entregas, exposiciones y exámenes, estos pueden generar cuadros de ansiedad, estrés e incluso depresión que con una adecuada guía se recomienda aprender a gestionar.


### Abstract

Universities train students for professional life but leave out an important aspect for work performance in a society: the education of Emotional Intelligence (EI). This paper describes the influence of emotions in the learning process and in the development of the musician, addressing issues such as self-confidence, the development of self-esteem, limiting beliefs, the relationship that should exist between students and teachers and even the need to recognize how each person reacts to stressful events, which, for this area can be the commitments represented in tasks, work, deadlines, exhibitions and exams, these can generate anxiety, stress and even depression that with proper guidance it is recommended to learn to manage.

## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son:  
 Marque con una "X":

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 7 de 10</b>

<b>AUTORIZO (AUTORIZAMOS)</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento o medio físico, electrónico y digital.	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 8 de 10</b>

caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

**Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

**SI \_\_\_ NO X.**

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos) en carta adjunta, expedida por la entidad respectiva, la cual informa sobre tal situación, lo anterior con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

**LICENCIA DE PUBLICACIÓN**

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).
- b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.
- c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.



 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 9 de 10</b>

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.




j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



**Nota:**


Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 10 de 10</b>

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

<b>Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del proyecto.pdf)</b>	<b>Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)</b>
1. Factores de riesgo que determinan la importancia de observar la Inteligencia Emocional como un aspecto formativo en estudiantes de pregrado en Música de la Universidad de Cundinamarca.pdf	Texto
2. Anexo C: Taller de IE - motivación y disciplina desde el compromiso propio y la autoestima.pdf	Texto
3. Anexo D: Presentación taller emociones.pdf	Imágenes y texto
4. Anexo E: Transcripción grabación taller de emociones.pdf	Texto

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

<b>APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>FIRMA (autógrafo)</b>
Arango Millán Jenny Patricia	

21.1-51-20.

**Factores de riesgo que determinan la importancia de observar la Inteligencia Emocional como un aspecto formativo en estudiantes de pregrado en Música de la Universidad de Cundinamarca**



**Universidad de Cundinamarca**  
**Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas**  
**Programa de Música**  
**Zipaquirá Cundinamarca**  
**2021**

**Factores de riesgo que determinan la importancia de observar la Inteligencia Emocional como un aspecto formativo en estudiantes de pregrado en Música de la Universidad de Cundinamarca**

**JENNY PATRICIA ARANGO MILLÁN**

**Cód. 891215202**



**Trabajo de grado sometido como requisito parcial en los requerimientos para el grado de Maestro en Música**

**Directora**

**Luz Nelly Venegas Sabogal**

**Universidad de Cundinamarca**

**Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas**

**Programa de Música**

**Zipaquirá Cundinamarca**

**2021**

*A Dios por enseñarme que con la música debo servir antes que sobresalir*

*A la Virgen María por iluminar mi camino*

*A mi familia por todo lo que hizo de mí*

*A mi madre por su apoyo, cuidados, amistad y ternura*

*A mis amigos por estar siempre*

*A mis maestros por compartir uno de los tesoros más valiosos: el conocimiento*

*A mis compañeros por ser mi reflejo y perseverar en las batallas de su mente,*

*su corazón y su cuerpo*

*A mi universidad por darme la oportunidad de llegar a este momento*

*Y a la memoria de mi compañero Andrés Aldana...*

## Tabla de contenido

<b>Resumen.....</b>	<b>7</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>7</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>8</b>
<b>Planteamiento de la problemática .....</b>	<b>10</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>12</b>
Objetivo General .....	12
Objetivos Específicos .....	12
<b>Justificación.....</b>	<b>13</b>
<b>Antecedentes .....</b>	<b>15</b>
Relación entre el nivel de inteligencia emocional y aptitudes musicales en intérpretes de música (2018).....	15
Inteligencia emocional en el contexto de la educación superior; revisión sistémica de la literatura (2019) .....	19
Entrenamiento mental para músicos: conceptos, experiencias y herramientas para desbloquear la mente en la formación e interpretación musical (2020).....	21
Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio (2021) .....	24
<b>Marco de Referencia.....</b>	<b>27</b>
Inteligencia .....	27
Emoción .....	27
Educación .....	28

Inteligencia Emocional.....	29
Contexto de la educación musical universitaria en Colombia .....	31
Relación entre educación emocional y educación musical .....	32
<b>Marco Metodológico .....</b>	<b>37</b>
Alcance .....	37
Enfoque.....	37
Diseño .....	38
Técnicas o instrumentos de recolección usados.....	38
El enfoque cuantitativo .....	39
El enfoque cualitativo .....	41
Muestra .....	41
Descripción del proceso de investigación .....	42
<b>Resultados .....</b>	<b>47</b>
Cuestionario “Comienzo” .....	47
TMMS-24 .....	52
<b>Discusión.....</b>	<b>55</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>59</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>62</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>67</b>

## Índice de figuras

Figura 1 .....	48
Figura 2 .....	49
Figura 3 .....	50
Figura 4 .....	51
Figura 5 .....	52



## Índice de tablas

Tabla 1 .....	40
Tabla 2 .....	40
Tabla 3 .....	53
Tabla 4 .....	53
Tabla 5 .....	53
Tabla 6 .....	54

## Índice de Anexos

Anexo A.....	67
Anexo B.....	67
Anexo C .....	68
Anexo D .....	68
Anexo E.....	68

## Resumen

Las universidades forman a los estudiantes para la vida profesional, pero dejan de lado un aspecto importante para el desempeño laboral en una sociedad: la educación de la Inteligencia Emocional (IE). A continuación se describe la influencia de las emociones tanto en el proceso de aprendizaje como en el desarrollo del músico, abordando temas como la confianza en sí mismo, el desarrollo de la autoestima, las creencias limitantes, la relación que debería existir entre los estudiantes y los docentes e incluso la necesidad de reconocer cómo reacciona cada quien ante eventos estresores, que, para este ámbito pueden ser los compromisos representados en tareas, trabajos, fechas de entregas, exposiciones y exámenes, estos pueden generar cuadros de ansiedad, estrés e incluso depresión que con una adecuada guía se recomienda aprender a gestionar.

**Palabras Clave** Inteligencia emocional, educación, aprendizaje musical, taller de emociones.

## Abstract

Universities train students for professional life but leave out an important aspect for work performance in a society: the education of Emotional Intelligence (EI). This paper describes the influence of emotions in the learning process and in the development of the musician, addressing issues such as self-confidence, the development of self-esteem, limiting beliefs, the relationship that should exist between students and teachers and even the need to recognize how each person reacts to stressful events, which, for this area can be the commitments represented in tasks, work, deadlines, exhibitions and exams, these can generate anxiety, stress and even depression that with proper guidance it is recommended to learn to manage.

**Keywords** Emotional intelligence, education, musical learning, workshop on emotions.

## Introducción

Gracias a la asesoría acertada, a los antecedentes, a la literatura y al encuentro de vías que ya son ofrecidas por profesionales en psicología y música que proponen mecanismos para trabajar la mentalidad y confianza del músico, surge la certeza de que algunos compañeros y colegas podrán encontrar útil este escrito o identificarse con la situación que alguien más vivió para conocerse, dialogar, compartir y encontrar que existen soluciones muy satisfactorias que reaniman y proveen nuevos horizontes para la educación y el quehacer musical.

Si bien, hay pensamientos, eventos y situaciones de la vida que se manifiestan mental, fisiológica y conductualmente en una emoción; esta puede dar pie a expresiones y acciones gratificantes como la alegría y la sorpresa o llevar a sensaciones de malestar como el asco, la tristeza, la ira y el miedo (emociones básicas), de ahí que se suele clasificar a las emociones como positivas o negativas (Piqueras et al, 2009, p. 89).

Estudios comprueban que si bien las emociones negativas cumplen la función de poner en alerta a la mente y el cuerpo para detectar si una situación es confiable o dañina y por ende emitir una respuesta, deberían ser estados excepcionales de rápida salida, pero lamentablemente en la actualidad las condiciones de un acelerado estilo de vida con estrés y ansiedad principalmente en ambientes laborales o académicos, han desencadenado un fenómeno en el que la tendencia a permanecer por largos periodos de tiempo en dichos estados repercute fisiológicamente en las funciones del cerebro manteniendo activa una parte llamada amígdala que excede la producción de hormonas como la adrenalina y el cortisol (Elizondo, et al., 2018, p. 5), lo cual suele desencadenar la Somatización, es decir la presencia de síntomas físicos que médicamente se pueden coligar con enfermedades que aún no se

padecen y por ende, asociarse con causas diferentes que conducen a diagnósticos y tratamientos equivocados; estos síntomas pueden ocurrir en el sistema digestivo, neuronal, respiratorio o cardíaco. (cepsicología, 2020)

Encontrar esta información durante la elaboración de este trabajo y hallar antecedentes en los que de manera similar se reconoció la necesidad de involucrar la educación emocional en espacios universitarios así como de incluir herramientas para el manejo de las emociones que puedan animar a los estudiantes a gestionarse para que el miedo asociado a la ansiedad, propia de situaciones como la exposición ante un público, no genere una postura incómoda e incontrolable y en cambio esa disposición de alerta activada por la emoción sea aprovechada en beneficio propio para que como intérpretes logren desarrollar una atención consciente optimizando el manejo corporal y técnico del instrumento durante sus actuaciones (García, 2015, P. 59).

Tras estas consideraciones se dio paso a indagar sobre la presencia de factores de riesgo emocional en un grupo de estudiantes de primer y segundo semestre del Programa de música, basándose por una parte en la experiencia personal y académica de la autora, y por otra, en el trabajo de observación que se adelantó a comienzos de 2021 mediante una propuesta de taller y la aplicación de una prueba para determinar la inteligencia emocional percibida en un grupo de muestra y que en el análisis de los resultados se responda qué tan oportuno sería brindar formación en inteligencia emocional en las aulas universitarias.

## Planteamiento de la problemática

El estudio de la música se centra en el desarrollo de habilidades mentales y físicas, que permitan al músico comprender y llevar a la práctica una técnica de ejecución instrumental apropiada; sin embargo, en la actualidad, se ha considerado la necesidad de incluir herramientas para el desarrollo emocional, aspecto que en la formación académica tradicional y concretamente de la música ha sido ignorado o relegado a un segundo plano, a pesar de las observaciones de músicos que han hecho estudios en psicología como el doctor Rafael García, quien en su libro: *Cómo preparar con éxito un concierto o audición* (2015), asigna un papel relevante a este constructo al afirmar que la preparación psicológica hace “referencia al cambio de actitud y a nuestro trabajo particular encaminado a maximizar la preparación musical y minimizar los efectos perniciosos de las interferencias” (p. 23).

Con este autor se comparte la reflexión de que durante la carrera de música hay estudiantes que experimentan momentos de desánimo causados por actuaciones que no resultaron como se esperaban, por la baja tolerancia a los comentarios negativos, o por el hecho de no avanzar de la forma esperada con su instrumento; estas situaciones parecen tan comunes y frecuentes que se podría afirmar que todos los músicos han vivido alguna de ellas, sin embargo, hay factores relacionados con las diferencias de entorno, carácter y formación de cada individuo que determinarán las diversas respuestas que se pueden observar, y que en consecuencia, en algunos casos pueden generar en algunos sentimientos de inferioridad y frustración.

De igual manera, una emoción como el temor o el miedo a las burlas, a equivocarse frente a otros y a fracasar, puede convertirse en un factor determinante que interfiera en la

disposición del estudiante para afrontar las dificultades o retos que se presentan a lo largo de su carrera, tales como participar confiadamente en sus clases, trazarse objetivos realistas, estudiar en espacios que no permiten la privacidad exponiéndose a reacciones desfavorables que mermen su disposición para la práctica e incluso originar el autosabotaje; ello puede terminar entorpeciendo el proceso de aprendizaje hasta el punto de impedir a algunos alcanzar sus logros académicos y tomar la decisión de abandonar sus estudios o llevarles a una orientación excesiva a evitar el fracaso más que a la búsqueda de un desarrollo musical y personal (García, 2015, p. 26).

En este mismo sentido el psicólogo Daniel Goleman, afirma que el “descuido de la inteligencia emocional puede arruinar muchas carreras y, en el caso de niños y adolescentes, conducir a la depresión, trastornos alimentarios, agresividad, delincuencia.” (1996). Si bien, para el contexto formativo profesional en música existen propuestas como el programa “PIEC para el desarrollo de la inteligencia emocional en los conservatorios de música en España”, elaborado en su tesis de doctorado por la maestra de violín Laura López-Bernad (2015) y dirigido en primer lugar a los docentes, aún no es muy evidente un discurso que involucre desde lo académico el bienestar emocional del estudiante para asumir su proceso de formación.

Sobre la base de las consideraciones anteriores en el presente trabajo y a través de una observación participante, con la implementación de una herramienta para interactuar con un grupo de 44 discentes, se espera delimitar de manera muy puntual la pregunta sobre ¿qué factores de riesgo se han detectado en estudiantes de pregrado en música, para determinar la importancia de promover la educación emocional como un aspecto formativo dentro de este programa académico ofrecido en la Universidad de Cundinamarca?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Identificar los factores de riesgo que determinan la importancia de promover la educación de la inteligencia emocional como un aspecto formativo para los estudiantes del Programa de música de la Universidad de Cundinamarca.

### **Objetivos Específicos**

Construir un marco referencial relacionado con la inteligencia emocional, principalmente en el campo de la educación superior o dirigido a estudiantes de programas de formación profesional en música.

Evidenciar los factores de riesgo emocional en la actividad académica de estudiantes de pregrado en música y su posible impacto en el aspecto técnico y práctico durante las clases o el estudio individual.

Sugerir la promoción de herramientas para estudiantes y docentes que comprometan el mejoramiento de la inteligencia emocional durante los espacios académicos.



## Justificación

Una situación personal de carácter emocional que llegó a afectar considerablemente el desempeño académico, suscitó dudas sobre su pertinencia como una temática viable para una investigación de pregrado en música, fue tomando relevancia a medida que la investigación del marco teórico ofrecía respuestas a incógnitas del pasado respecto a conversaciones sostenidas con estudiantes del programa de música de la Universidad de Cundinamarca, que dejaban en evidencia, que el aspecto emocional es tan importante en la vida de los seres humanos que lo afecta en todas sus dimensiones, incluso en su vida académica y puede ser un factor determinante para tomar decisiones con respecto a seguir asistiendo a clases, salir a un escenario, tocar o cantar mejor o peor en un examen, abandonar su carrera, sufrir síntomas de enfermedades que afectan directa o indirectamente su instrumento, o en ocasiones no encontrar sentido a su vida y llegar a extremos como el intento de suicidio.

Siguiendo este razonamiento, el elemento preponderante que justifica el diseño del trabajo se basa en la observación y aplicación de herramientas que permitan dilucidar aspectos sobre la influencia de las emociones, en otros sujetos distintos a la investigadora, en situaciones académicas propias del aprendizaje musical. Es así, como se concibe la idea de estructurar una charla tipo taller dirigida a un grupo de estudiantes de primer y segundo semestre de pregrado en música de la Universidad de Cundinamarca, con la finalidad de adelantar una labor de observación en la que además de evidenciar las reacciones suscitadas ante situaciones propias del oficio del músico, se pudiera conocer otras opiniones con relación a si se considera importante la existencia de espacios de formación en educación emocional que puedan ser implementados en la vida práctica del estudiante de música.

En este sentido, con la presente investigación se espera sumar evidencia teórica y práctica que motive a directivos, docentes y estudiantes del programa de música de la Universidad de Cundinamarca a adoptar estrategias que aporten a su propósito de “Formar no solo profesionales, sino hacer de la comunidad académica un conjunto de seres humanos integrales”, (Acuerdo 018 de 2016 [Universidad de Cundinamarca], por el cual adopta el proyecto educativo institucional -PEI- de la Universidad de Cundinamarca, 5 de mayo de 2016, p. 4). Es preciso tener en cuenta que ser integrales condiciona nuestro bienestar al desarrollo de tres áreas: física, mental y emocional, de ahí que, si alguno de estos aspectos falla, los demás también se verán afectados, es decir, que los tres ejercen una considerable influencia en el rendimiento y eficiencia del ser (Marcellés, 2011, párrafo 2).

## Antecedentes

### **Relación entre el nivel de inteligencia emocional y aptitudes musicales en intérpretes de música (2018)**

La tesis presentada por la aspirante al título de licenciatura en psicología Ana Aguilar, en la Universidad don Vasco y la Universidad Nacional Autónoma de México en 2018, aborda un estudio de la literatura relacionada con la inteligencia emocional y las aptitudes musicales para luego asumir un trabajo de observación en un grupo de estudiantes del Conservatorio Rosas ubicado en la ciudad de Morelia, Michoacán, cuyo objetivo fue determinar el desarrollo de la inteligencia emocional en músicos, información que discriminó según el género y el nivel cursado por quienes conformaron el grupo de muestra (Aguilar, 2018).

En este estudio se cita entre sus antecedentes, un análisis de la correlación entre inteligencia emocional y dependencia afectiva, en el cual se divulgaron resultados negativos arrojados por la muestra, es decir que cuanto mayor inteligencia emocional presentaron los individuos menor fue su dependencia afectiva, (Rodríguez 2015, citado en Aguilar, 2018, p. 2) y la investigación de la doctora Laura López (2015), en un conservatorio de España en que se evalúan los conocimientos en inteligencia emocional por parte de sus maestros de música, que evidencia un desconocimiento colectivo del constructo y propone un programa para el desarrollo de la inteligencia emocional en los conservatorios identificado con la sigla "PIEC", mencionada en el planteamiento de la problemática; afirma que su hipótesis sobre la importancia de la educación emocional para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de música fue validada a través de los resultados obtenidos. (López, 2015, citado en Aguilar, 2018, p. 3)

Su objetivo principal fue el de encontrar si existe relación entre el grado de inteligencia emocional y las aptitudes musicales en un grupo de jóvenes entre los 15 y 19 años, todos estudiantes del conservatorio de las rosas en Morelia, ciudad de Michoacán, México, un destacado centro de formación musical; con esta investigación se espera aportar y aumentar el conocimiento sobre la relación existente entre la música y la inteligencia emocional, pues se afirma que se ha indagado poco al respecto, así como la posibilidad de que este conservatorio incluya estrategias de desarrollo emocional junto con el estudio de la música (Aguilar Medina, 2018, p. 12).

Se menciona además que la aptitud musical y el constructo de las emociones se originan en la misma región del cerebro y que hay estudios que también catalogan a la música como capaz de optimizar el desarrollo mental al generar estímulos cuando es escuchada o interpretada desde temprana edad; además de que el psicólogo y escritor BarOn (1997, citado por Aguilar, 2018), afirmó que la IE se puede por un lado, educar a cualquier edad y adaptar con base en las necesidades demandadas por el entorno y por otro dar una máxima importancia al desarrollo integral de la persona al afirmar algo que es posible detectar en cada ser humano y es la influencia que tienen las emociones sobre sus decisiones y su actuar cotidiano (pp. 34 y 97). La misma línea ha sido abordada por otros profesionales como Goleman, Salovey y Mayer, con otras palabras, estudios y reflexiones pero en general mantienen el principio de la importancia de la IE y su repercusión en todos los aspectos de la vida (pp. 14, 20, 42).

Luego hace un breve recuento de las estructuras del cerebro involucradas en el manejo emocional; estas también controlan otras funciones, por lo cual se podría deducir que entre dichas funciones hay una relación directa. Llama la atención principalmente la amígdala, pues además de ser definida como el centro de mando de las emociones, está a cargo del

aprendizaje y de la memoria, es decir que estas tres operaciones estarían bastante relacionadas entre sí dentro del funcionamiento nervioso (p.38).

En cuanto a los instrumentos de medición, explica como algunos de estos autores plantearon mediante una categorización, una serie de aspectos observables en la realidad, que generalmente se presentan en forma de enunciados en un cuestionario con la posibilidad de elegir una valoración entre una escala de frecuencia (escala Likert), para que un grupo de sujetos seleccionados se autoevalúen, un ejemplo es el test TMMS-24. Otra manera de medición es contar con la percepción de un evaluador externo a la muestra o grupo observado y una tercera que es la combinación de las dos anteriores; por último se incluye la entrevista individual (pp. 40-41).

Luego se expone el concepto sobre aptitud musical, explicándola como la facilidad con que nace un ser humano para desempeñarse en este caso en actividades de escucha, imitación, ejecución y reconocimiento de los atributos de la música y que puede ser mejorada por la influencia del medio, es decir, por la educación dentro de la cual se menciona una investigación que resalta la importancia de los hábitos o el ejercicio cotidiano de actividades que desarrollen la aptitud musical; por último se reconoce el factor hereditario como un indicador por el cual se podría llegar al mundo con mayores aptitudes musicales (p. 50).

En relación con esto último, se incluyen observaciones en torno a que independientemente de las futuras vocaciones es importante apoyar la musicalidad en los primeros años, pues fortalece el desarrollo motriz, sensorial, cognitivo, social y emocional, puesto que incluye la exploración de objetos, la atención, el desarrollo de la escucha, los movimientos del cuerpo, el reconocimiento de las emociones relacionadas con las sensaciones musicales y otros aspectos que evidentemente favorecen la experiencia del aprendizaje (p. 57).

En este mismo orden se describe como gracias a la novedosa rama de la neurociencia y a avances tecnológicos como el electroencefalograma, ha sido posible para algunos investigadores iniciarse en la observación de las reacciones del cerebro ante los estímulos en este caso, musicales y entre lo descubierto y relevante para esta investigación, destaca que la música estimula casi las mismas regiones que son estimuladas por las emociones y reafirma que por la plasticidad y adaptabilidad del cerebro, la musicalidad puede ser un complemento al desarrollo acústico, motor e intelectual, también es susceptible de ser educada con base en las convenciones tonales ofrecidas a través del reconocimiento de las cualidades del sonido según la cultura que rodee al individuo y que ello puede cambiar la anatomía cerebral, es decir que gracias a la música hay zonas del cerebro que pueden mejorar (p. 60).

Luego, para la metodología y el análisis de datos, se delimitó esta investigación en un enfoque cuantitativo pues fueron aplicadas herramientas de medición no experimental puesto que observa fenómenos sin aplicar ningún tipo de intervención, es catalogada como transversal puesto que cumple con la intención de recolectar datos en un solo lugar, y en el mismo momento para cada grupo; estudia la correlación de variables y describe brevemente los instrumentos de medición involucrados incluyendo su confiabilidad e interpretación de los resultados; para medir la inteligencia emocional se usó el test EQ-I del doctor BarOn y para medir la aptitud musical se tomaron los resultados obtenidos en la asignatura de Entrenamiento auditivo (pp. 71-77).

Dentro del análisis de resultados se usan conceptos de estadística como la desviación estándar, la moda, media y mediana, descritos para dar mayor especificidad y finalmente, se concluye con que la relación entre inteligencia emocional y aptitud musical existe, pero la cifra con que es demostrada es muy baja para respaldar la hipótesis; al final se entiende que el objetivo principal solo era demostrar que el alto o aceptable desempeño musical aumenta o

mejora la inteligencia emocional; sin embargo se esperaba que se definiera o bien una complementariedad o como el presente trabajo, se orientara más a la idea de confirmar la importancia del desarrollo emocional para optimizar los resultados académicos musicales en los estudiantes (pp. 84-85 y 97-98).

### **Inteligencia emocional en el contexto de la educación superior; revisión sistémica de la literatura (2019)**

Laura Jiménez y Verónica de la Hoz desarrollaron su tesis, en la Universidad Cooperativa de Colombia -sede Santa Marta-. Este trabajo justifica la importancia de incluir el desarrollo de la inteligencia emocional en las aulas de formación universitaria y hace énfasis en la necesidad de que los profesores se capaciten en este aspecto, afirmación respaldada por estudios internacionales publicados en revistas científicas, teniendo en cuenta la influencia que tienen ellos sobre las emociones y los sentimientos de sus estudiantes; resultaría apropiado que dentro del proceso educativo se ayudara a resolver obstáculos como la baja autoestima, la falta de claridad sobre el propósito profesional y la baja tolerancia a la frustración, factores identificados dentro de las causas de bajo rendimiento o abandono de la vida académica antes de la finalización del proceso formativo. (Jiménez y De la Hoz, 2019, pp. 10, 13).

El propósito base era buscar, seleccionar y analizar los artículos científicos en español o traducidos al español, que abordaran el tema del desarrollo emocional en la educación universitaria o superior, tras ello destacaron cincuenta documentos digitales hallados en las diferentes revistas académicas, primordialmente de España y México entre los años 2013 y 2018, eligiendo 30 y 10 artículos de estos países respectivamente más otros 10 repartidos

entre Cuba, Perú, Chile, Costa rica, Estados unidos y Colombia; esta cifra final resultó de un barrido de 142 documentos que fueron los encontrados inicialmente (pp. 18, 24, 31).

En la lectura de estos escritos se esperaba identificar el desarrollo de las dimensiones basadas en la inteligencia emocional para la educación superior, ante la existencia de estudios de campo que observaban lo realmente involucrados que están procesos como la memoria y la capacidad cognitiva con el tipo de emociones comprendidas en los individuos y a su vez con la mejora de la capacidad de afrontamiento y estrategias para asumir y encontrar solución a las dificultades propias de la vida (pp. 14-15).

Con base en lo anterior concluyeron que aprender a vivir con inteligencia emocional es tan importante para el desempeño personal y laboral de los docentes como para mejorar el rendimiento académico y la vida de los educandos, pues permite controlar el “perfeccionismo des adaptativo [sic] y el estrés” (p. 31), de los primeros y aumentar la capacidad de resolver conflictos, discernir, confiar y perseverar de los últimos. Se entiende y resalta la importancia de promover y buscar el bienestar de cada una de las partes y se conecta lo anterior con la necesidad hoy en día de abordar el aprendizaje de valores, habilidades sociales y el respeto por si mismo y por los demás para la “construcción de una mejor sociedad” (pp. 32-33).

Por último, al reconocerlo como un proceso que requiere de tiempo y capacitación del profesorado, se sugiere la inclusión de actividades intra o extracurriculares durante el proceso de formación docente, como una asignatura obligatoria o electiva u ofrecerse en forma de cursos, conferencias o talleres entre otras opciones, para asegurar su inclusión en los espacios academicos (p. 33).



## **Entrenamiento mental para músicos: conceptos, experiencias y herramientas para desbloquear la mente en la formación e interpretación musical (2020)**

La aspirante a la Maestría en música de la Universidad Javeriana Lina María Murillo compartió su proyecto desarrollado a partir de su experiencia personal, describiendo las dificultades personales que atravesó antes y durante su profesionalización como flautista, sufriendo los factores de ansiedad por rendimiento durante los exámenes por los cuales llegó a ser reprobada, recibiendo sugerencias de que debía esforzarse más de lo que ya se esforzaba o incluso de que considerara la opción de cambiar de carrera, su experiencia incluso desencadenó una somatización manifestada en una epicondilitis y tendinitis lateral derecha. (Murillo, 2020)

Los factores que cita se clasifican en “fisiológicos, mentales y de comportamiento” (Burin y Osorio, 2017, citado en Murillo, 2020, p. 10), que a su vez son descritos como síntomas con los que casi todos se pueden identificar; del aspecto físico destacan las sensaciones como aumento del ritmo cardíaco, resequedad de la boca y tensión muscular; sobre lo mental menciona la afectación de la respuesta cognitiva al no lograr mantener la concentración en lo que se hace, presentar fallas de la memoria y/o magnificar los pensamientos fatalistas y se altera la respuesta emocional básicamente por el llamado pánico escénico; por último, el comportamiento también se ve afectado ante la pérdida de control sobre su postura y su cuerpo que repercute en temblores, rigidez excesiva y ansiedad, todo lo cual aumenta la posibilidad de que aparezcan fallas técnicas y errores en la ejecución del instrumento (p. 11).

Ante este panorama Murillo comparte información relacionada con causas y estrategias para lograr un mejor rendimiento a partir de la importancia de la psicología deportiva y la

planeación y organización de los espacios de estudio; lo primero es mejorar la relación consigo mismo a través del en 1970 identificado “diálogo interno”, que incluye no solo la comunicación verbal sino las imágenes, los gestos y todo pensamiento que se tengan sobre sí; dicho diálogo se suele fundar sobre creencias, opiniones y la percepción que se tiene de la realidad que en ocasiones puede resultar pesimista, negativa o indeseada, por ello, en la actualidad se resalta la importancia de educar esa voz interior (p. 12).

Este aspecto incluye la formación de la autoestima, base para fijar un concepto positivo o negativo sobre uno mismo y muy relevante porque influye en la manera de afrontar episodios de fracaso y de encontrar la actitud de perseverancia tan necesarios para los años de formación de los músicos, pues si bien hay que tener expectativas de éxito es importante hacerlo de manera realista, reconociendo las fortalezas y debilidades sin auto recriminaciones sino abiertos a la reflexión y al análisis de las situaciones en que se presentan dificultades que parecen durar más de la cuenta; entonces es necesario poder establecer un plan de acción para trabajar paciente y eficientemente sobre determinadas dificultades (p. 20).

De este modo se recomienda basarse en la psicología del deporte, que promueve el entrenamiento de habilidades como la atención plena, la motivación, el autoconocimiento y la visualización, así como la resistencia muscular al detectarse que en los músicos también se incrementa el esfuerzo cardiaco y físico durante las sesiones de ejecución del instrumento o del canto para lo cual la autora describe algunas actividades de utilidad (p, 21).

También incluye recomendaciones para trabajar en la mejora o implementación de hábitos de estudio apropiados para trabajar con base en un plan de acción que recomienda llevar en un “bullet journal” (p. 33), o diario de actividades que aporten claridad en cuanto al tiempo y las sesiones de estudio asegurando así más control y menos distracción, del mismo modo menciona la “técnica pomodoro” (p. 36), recomendando tiempos eficaces de estudio con

base en el funcionamiento cerebral para el aprendizaje, el “ciclo PHVA – planear, hacer, verificar y actuar” (p. 38), la búsqueda de “la zona” (p. 43), o de momentos en que se logre mantener la atención sin dificultad y dejarse llevar por un hacer música de manera espontánea pero manteniendo toda la concentración y confianza en que se está haciendo espléndidamente. (Murillo, 2020)

Otro aporte interesante consiste en reconocer las propias preferencias para aprender basándose en las modalidades sensoriales halladas por los profesores Neil Fleming y Collen Mills a través del cuestionario “VARK” (p. 52), sigla relacionada con los nombres en inglés de estas modalidades que son visual, auditiva, leída / escrita y quinestésica o por una acción o sensación (Pedraza, s.f, p. 1); a lo largo del escrito se consignan otras valiosas herramientas con la intención de servir como guía para estudiantes y docentes de música, ya sea para afrontar mejor las dificultades del camino o para ayudar a quienes se encuentren en una situación similar a la vivida por su autora (pp. 44-53).

Concluye valorando la importancia que tuvo para su proceso académico profesional el reconocer y trabajar en su mente, su ansiedad y su inteligencia emocional, así como haber encontrado e implementado estrategias para optimizar el tiempo, la organización y el mantenerse atenta en sus momentos de estudio sin descuidar los demás aspectos de su vida, pues reconoce que esas experiencias y relaciones con su entorno, familia, amigos, tiempo de descanso, ejercicio, alimentación, afecto, etcétera, enriquecen su quehacer musical y potencian el disfrute de su carrera, además recuerda que el acompañamiento de los maestros es clave, establecer un clima de confianza en el aula y comprender que la metodología se debería poder adaptar a la particularidad de cada estudiante, por lo cual resultaría significativo que haya un esfuerzo de doble vía en que estudiante y maestro sean receptores activos de las inquietudes, posibilidades y necesidades del otro para construir el conocimiento (pp. 54-55).

## **Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio (2021)**

Karen Peña y Diego Sierra, estudiantes de psicología, en su tesis hallaron indistintamente de la carrera, que la presencia de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios entre otros factores, están relacionados con las altas expectativas de algunos en su desempeño académico, con la considerable asignación de trabajos, exposiciones, exámenes y con la competitividad de grupo que se suman además a situaciones personales de carencias e inseguridades y finalmente a las obligaciones familiares, económicas, y laborales, lo cual indica falta de tiempo y saturación; todo lo anterior puede desencadenar tensiones físicas, enfermedades y alteraciones cognitivas que se pueden manifestar con la pérdida gradual del interés, bajas calificaciones y finalmente, el abandono escolar (Peña y Sierra, 2021, pp. 7-8).

En efecto, hay estudios que muestran que frente a las actividades académicas que más causan estrés, como la presentación de evaluaciones y el exceso de trabajos con un tiempo reducido de entrega, algunos universitarios comienzan a sentir animadversión hacia su proceso de formación al considerar que pierden libertad y percibir que el sistema educativo no alienta sino que presiona el aprendizaje, con manifestaciones de “fatiga por sobrecarga académica”, principalmente en aquellos que adicionalmente a sus estudios cumplen con obligaciones laborales y/o del cuidado de su hogar; entonces se considera necesario compartir estrategias de afrontamiento para mejorar su adaptabilidad a las circunstancias estresantes (pp. 8, 9, 16).

De otro lado también se cuestiona el sistema establecido para detectar la “fijación” del conocimiento en el estudiante, o comunmente llamado sistema de evaluación que a través de unos puntajes califica el grado de dominio de un tema determinado. Lo inquietante es observar

que el “éxito” de este sistema es tal, que la mayoría de estudiantes se concentra más en el resultado numérico producto de su esfuerzo inmediato, que en el valor de comprender realmente los contenidos y en si esos conocimientos serán perdurables en el tiempo para respaldar su desempeño profesional, cuando se concentró el estudio en repetir de memoria la información requerida para la fecha de los exámenes, y al poco tiempo de aprobarlos no se logró recordar una parte considerable de la información, puesto que al concentrar el estudio a la víspera se acude más a la memoria de corto plazo (p. 9).

En ese sentido, se buscaba mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio, indagando con ellos los factores causantes de estrés académico, así como sus síntomas y buscando posibles ideas para contrarestarlo; para ello se valieron de información que respalda y sustenta en forma científica las ideas planteadas sobre como actúa el estrés en la vida del individuo, comprendiendo lo que implica la relación de cada ser humano con su entorno como las emociones, las necesidades, las expectativas, las creencias, la motivación, y la autoestima, entre otros. (p. 12)

De ahí que se mencione la teoría del estrés o síndrome de adaptación general acuñada por el médico austriaco Hans Selye (p. 13), quien desde 1926 siendo estudiante de medicina, comenzó a cuestionarse sobre este síndrome, cuyo nombre se define en física como la tensión que ejerce un cuerpo sobre otro, y que él relacionó en medicina con un conjunto de reacciones del cuerpo para hacer frente ante la presencia de enfermedad, es decir que a pesar de ser diagnosticados de forma diferente, había una serie de síntomas compartidos por todos los pacientes, esto se observó como una forma fisiológica y mental de afrontar una situación personal particular. Finalmente, y dependiendo de la manera en que se manifestara en cada individuo tras vivir las tres fases discriminadas en sus investigaciones, lo clasificó en “Eutrés” o estrés bueno y “Distrés” o estrés malo (Universitat de Barcelona, s.f. numeral 8.2.1).

Posteriormente el doctor Arturo Barraza de México, analizó el estrés que se desarrolla específicamente en el entorno escolar, ocasionado por factores exclusivamente hallados en este ámbito y para el cual describe un proceso de siete pasos tras reconocer las exigencias académicas, luego de los cuales cada estudiante debería identificar causantes estresores, sus síntomas, buscar estrategias para aumentar los recursos necesarios para afrontarlos y finalmente en caso de no recuperar el equilibrio sistémico, recibir apoyo para hallar una estrategia de afrontamiento, como parte de su “Modelo sistémico cognoscitivista” (Barraza, 2010, citado en Peña y Sierra, 2021, pp. 15 y 16).

En la segunda parte del trabajo se citan varias tesis que al igual que esta investigación buscaban describir y medir los factores de estrés en instituciones de educación superior nacionales e internacionales; algunas hacen uso del test SISCO, formulado por el doctor Barraza que propone una serie de items que delimitan causas, síntomas y estrategias que podrían ser percibidas en mayor o menor medida por los estudiantes que participan de los estudios. Además, llama la atención un trabajo elaborado en China con el cual concluyeron que la estrategia de implementar actividades de ocio diariamente a los estudiantes, repercutió en una visible mejora en su bienestar emocional (Zhang & Zheng, 2017, citado en Peña y Sierra, 2021, p. 22)

Finalmente se describen las fases, cronograma del proyecto y se adjuntan los documentos usados para la aplicación del test SISCO. El escrito carece de conclusiones y en la página 27 se entiende que la tabulación de los resultados y las disertaciones son responsabilidad de otros investigadores, sin embargo no se ha encontrado otro documento que de continuidad al citado hasta el día hoy (p. 27).

## Marco de Referencia

Para comenzar es pertinente mencionar las categorías que dan el sentido y la razón de ser al presente trabajo.

### Inteligencia

En su tesis de doctorado Laura López-Bernad (2015, p. 34), comparte este significado a partir de su raíz etimológica del latín *intelligentia* que se divide en dos partes, la primera *Inter* que se relaciona con lo interno y la segunda *legere*, que se refiere a la acción de leer o recoger, por lo tanto, se entendería como la capacidad de los seres humanos para encontrar explicaciones o respuestas a determinado cuestionamiento dentro de sí mismos. A lo largo del tiempo, la inteligencia se ha concebido con varias acepciones dependiendo del área de conocimiento de quien la investigue, y en ese sentido llama la atención la definición del doctor Howard Gardner (1993), que integra la concepción genética de la inteligencia con la influencia del medio y afirma que ésta no se manifiesta de la misma manera en todos, pues cada individuo tendrá una forma de interactuar con su entorno dependiendo de sus habilidades y que por tanto es posible hablar de varias inteligencias haciendo referencia a una mayor o menor destreza en cada una de ellas, y teniendo en cuenta también el entorno, herramientas y enseñanzas que se ofrezcan (p. 7, 9).

### Emoción

En su libro *Inteligencia emocional*, Daniel Goleman (1996), menciona que la procedencia etimológica de esta palabra viene del verbo latino *movere* = moverse y el prefijo *e* = hacia, que relacionado con la conducta humana se puede definir como un sentir que provoca una acción o la reacción que genera un estímulo, hecho o recuerdo en la mente y en el cuerpo

motivando unas respuestas evolutivamente establecidas como las más apropiadas (p. 14); podría decirse que por la supervivencia de la especie, se observa como un factor importante dentro del proceso evolutivo del ser humano al estar asociado con la toma rápida de decisiones que podían salvar o sacar al individuo de situaciones de peligro; el miedo por ejemplo, es una emoción que pone al cuerpo en alerta activando una serie de mecanismos que en caso de ser necesario facilitan la acción de huida. Sin embargo, hoy es evidente que algunas situaciones que generan esta alarma no constituyen el mismo peligro que representaron para los primeros humanos y por tanto, se hace necesario el conocimiento de conceptos y guías acordes con la realidad de hoy para mejorar el entendimiento y la dirección de las emociones (Aguilar, 2018, p. 26).

### **Educación**

El investigador y docente Anibal León en su artículo “Qué es la educación” (2007), comienza reflexionando sobre la carencia de rasgos instintivos de la especie humana, es decir su imposibilidad para anticipar su proceder en determinadas situaciones de la vida, la falta del instinto que a las demás especies les ha asegurado a lo largo del tiempo su supervivencia; en este sentido la educación entra a formar parte elemental del desarrollo de la persona al ser el medio que le facilita el aprendizaje de las habilidades requeridas para vivir en sociedad y el fortalecimiento de las aptitudes innatas, para lo cual debe valerse “de otros y de la cultura para garantizar su tránsito por el mundo. Ese es el proceso educativo” (León, 2007, p. 596), de ahí que todo lo que sea susceptible de ser aprendido, mejorado o modificado, puede tener una concepción educativa validada por estudios de profesionales que para el caso de las emociones cuenta con propuestas como las consignadas en la cartilla “¿cómo educar las



emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia” del doctor Rafael Bisquerra et al, 2012.

### **Inteligencia Emocional**

La valoración de la inteligencia del ser humano en el ámbito académico se centró hasta finales del siglo XX en el aspecto intelectual, asociado al desarrollo lógico y lingüístico (Gardner, 1999, citado en López-Bernad, 2015, p. 44); sin embargo, a comienzos de la década de los 80, el psicólogo, profesor e investigador estadounidense Howard Gardner, al considerar que hasta entonces la concepción sobre inteligencia era limitada, propuso su “Teoría de las inteligencias múltiples”, afirmando que todos los seres humanos contamos con al menos ocho inteligencias interdependientes: lingüista, lógico-matemática, kinestésico-corporal, espacial, musical, intrapersonal, interpersonal y naturalista, (Campayo y Cabedo, 2016, p. 125), que se manifiestan de forma distinta en cada individuo dependiendo de sus características biológicas, sus intereses, su desarrollo y su relación con la cultura y el entorno que lo rodea, además de ser capacidades que contrario a la medida estática que se planteaba para el coeficiente intelectual pueden cambiar o mejorar (Macías, 2002, p. 35, 36).

Durante esta misma época, el también psicólogo estadounidense Robert Sternberg propone la “Teoría triárquica de la inteligencia” (Sternberg, 1985, citado en López-Bernad, 2015, p. 50), que relaciona el éxito intelectual con tres aspectos: análisis, creatividad y aplicación práctica. Esta concepción sumada a dos de las inteligencias sugeridas por el doctor Gardner, la interpersonal e intrapersonal correspondientes a las habilidades del individuo para interactuar con los demás y relacionarse consigo mismo, son posteriormente involucradas por los profesores Peter Salovey y John Mayer quienes en 1990 las integraron otorgándoles el nombre de “Inteligencia emocional” ” (p. 69), que definieron como la capacidad del individuo

para reconocer, aceptar y dominar las emociones propias y de los demás, teniendo en cuenta su importancia e influencia en los procesos de pensamiento, toma de decisiones, manera de actuar y comportamiento individual y social (García Retana, 2012 p. 5).

Años más tarde y gracias a la propuesta de Salovey y Mayer, en el año de 1995 sale a la luz el best seller “Inteligencia emocional” cuyo autor, el periodista y psicólogo estadounidense Daniel Goleman, retoma el concepto y explica a través de casos reales que existe una clara distinción entre la inteligencia académica y la inteligencia emocional y que si bien el éxito estudiantil está asociado especialmente con la capacidad y el compromiso intelectual, la realidad del comportamiento humano nos muestra que las personas también necesitan construir una relación de autoestima y desarrollar habilidades de interacción para saber relacionarse con los demás en los diferentes escenarios de la vida, sin embargo la individualización de la sociedad moderna y su impacto en el proceder de las familias ha presentado en las últimas generaciones un fenómeno que Goleman llama “analfabetismo emocional”, que en su opinión, ha llegado al extremo de cobrar vidas y hace necesaria la intervención de la educación formal (Goleman, 1996, p. 196,197).

Debido a esto Goleman (1996), sugiere que hay unas características dadas por la inteligencia emocional que pueden resultar tanto o más determinantes para el logro de cualquier objetivo, y que el hecho de aplicarlas mejora el desempeño de las personas en los demás aspectos de su vida, estas son “...la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y... la capacidad de empatizar y confiar en los demás” (p. 36).

## **Contexto de la educación musical universitaria en Colombia**

La educación musical en Colombia y América Latina hasta nuestros días, cuenta con marcadas influencias del contexto europeo tras los procesos de colonización sufridos a partir del siglo XV, cuando como parte de un proceso de “civilización” comenzó a ser impartida por órdenes religiosas llegadas de España, cumpliendo una función catequizadora que con el tiempo fue acogida por los indígenas; reflejo de esto fue la “conformación de agrupaciones instrumentales y vocales similares a las europeas, durante la primera mitad del siglo XVI” (Holguín, 2008, p. 58).

Posteriormente, durante el periodo republicano, la generación de movimientos independentistas abrió paso al nacionalismo en el cual la música cumplió un papel determinante para propiciar a partir del arte una memoria e identidad propia, de ahí que con el apoyo de los estados latinoamericanos se abrieron los primeros conservatorios de música e instituciones musicales, teatros y orquestas; en Colombia, en 1882 se creó la Academia Nacional de Música con el objetivo de otorgar un título profesional a quienes estudiaran allí, su plan de formación incluía “enseñar los rudimentos teóricos de la música, garantizar la proficiencia en el canto, la ejecución del piano y de los instrumentos de la orquesta y la banda” (Bermúdez, 2000, citado en Holguín, 2008, p. 60).

Luego en el siglo XX, esta academia toma el nombre de conservatorio dada la preocupación del maestro Guillermo Uribe Holguín por asegurarle un espacio a la música académica, por esto cambia el plan de estudios tomándolo como referencia el de la Schola Cantorum de París cuyo objetivo fundamental al parecer, era “formar instrumentistas basándose en la visión romántica del intérprete virtuoso como músico ideal” (Serra, 2012, p. 2); así se deduce que el centro de la enseñanza musical ha sido el desarrollo teórico y práctico de

este arte, pues al buscar información que acercara la educación musical y la inteligencia emocional en Colombia, lo más parecido que se halló fue una cita con la visión del fundador y director de la Academia Nacional de Música hasta 1887, Jorge Price de quien se escribe “creía firmemente que la música tenía el potencial para moldear el espíritu y a través de guías de comportamiento estricto, podía alejar al músico colombiano del consumo de alcohol y de la fiesta” (Bermúdez, 2000, citado en Holguín, 2008, p. 60).

Hoy día los retos de las instituciones educativas superiores en materia de música, se encaminan principalmente a cuestionarse sobre el replanteamiento del estudio musical con influencia europea, dedicar esfuerzos en la inclusión y la memoria de la música del folclor propio y de América en el ámbito académico y también que se modifiquen los planes de estudio para que contemplen una formación que permita a los egresados desenvolverse profesionalmente ante las novedades de los avances tecnológicos en música y los nuevos ámbitos en que este arte ocupa un lugar relevante, todo ello motivado principalmente por las demandas de la industrialización musical global; finalmente al indagar sobre la inclusión de la educación emocional para la formación integral de los músicos profesionales en Colombia, se encuentra muy poca información o no parece ser un tema propio del contexto musical académico (Serra, 2012, p. 2).

### **Relación entre educación emocional y educación musical**

El miedo es una emoción que se desarrolló en la parte más primitiva del cerebro, con la finalidad de que el ser humano se mantuviera a salvo cuando detectara situaciones de peligro y generara rápidamente una acción, ya fuera emprender la huida o defenderse; entre sus manifestaciones físicas destacan la aceleración del pulso cardíaco, la tensión muscular y la resequead bucal entre otras sensaciones que durante la ejecución musical, se perciben como

una amenaza que puede poner en riesgo el manejo técnico para el momento de la actuación, por lo cual es común la tendencia a evitar o negar la existencia de estas sensaciones. Esto según el músico, profesor y psicólogo español Rafael García (2015), “no solo perpetúa el problema, sino que además lo agrava” (p. 312), por ello sugiere una alternativa más provechosa basada en un “entrenamiento” (p. 314), que permita aprender a modificar y afrontar mejor estas situaciones.

En efecto, es posible establecer una relación directa entre aprendizaje musical y educación emocional puesto que cantar o tocar un instrumento debería suponer antes siquiera de emitir sonido una indagación frente a: “¿cómo me siento y cómo quisiera sentirme cuando estoy haciendo música?”, cuestión estrechamente ligada a la dimensión intrapersonal para lograr identificar las emociones propias y controlarlas, modificarlas y automotivarse en beneficio de sí mismo y de la situación particular; luego podría reflexionarse sobre “¿cómo quisiera que se sintieran los demás al verme y escucharme?” que se relaciona directamente con el aspecto interpersonal en la búsqueda de generar empatía con un público o en el ámbito académico entablar lazos de solidaridad con docentes y pares.

En ese mismo sentido Rafael García (2015), reflexiona sobre la situación de concierto definiéndolo como un acto social en el que el músico se “trata de comunicar con el público” (p. 7), encontrando que dicha comunicación puede obstaculizarse por factores que están relacionados con la inteligencia emocional, lo que si bien afecta a la mayoría de músicos y varios privilegiados logran hallar por sí solos el equilibrio para gestionar su tensión y miedo a favor de mantener la atención en la correcta técnica y una impecable puesta en escena, otros en cambio parecen perder confianza y evaluar los errores con tal severidad que pueden llegar a vivir en una constante frustración y desánimo, es hacia ellos hacia quienes valdría la pena

dirigir espacios de enseñanza en los que aprendan a desarrollar las competencias emocionales (p. 9).

En este sentido en los modelos de Inteligencia Emocional más conocidos hay unos principios, habilidades o competencias con las que se sugiere que todo individuo debería contar para determinar si tiene una buena relación consigo mismo y con los demás, o como explican García & Giménez (2010), “obtener una correcta inteligencia emocional” (p. 45), de dichos modelos se eligió como referencia el de Salovey y Mayer quienes entre los años 1997 y 2000 desarrollaron sus aportaciones y establecieron 5 habilidades de la inteligencia emocional que se han involucrado en trabajos relacionados con el ámbito educativo como en el artículo de García & Giménez (2010), en el cual se describen así:

1. Percepción emocional:

Capacidad de identificar qué emociones presenta uno mismo o los demás en un momento determinado.

2. Facilitación emocional del pensamiento: Poder relacionar sensaciones físicas como imágenes vistas u objetos tocados con la generación de ciertas emociones y que estas favorezcan el proceso de aprendizaje haciendo posible dirigir la atención a la información relevante; además tener en cuenta que hay emociones como la felicidad que facilitan el razonamiento inductivo y la creatividad

3. Comprensión emocional: Posibilidad de entender las causas de cada emoción y como motiva a actuar cada una, para luego usar esta información en la solución de problemas o el logro de objetivos.

4. Dirección emocional: Aceptación de las emociones generadas ante determinadas situaciones sociales y planteamiento de estrategias para flexibilizarlas o cambiarlas a favor de sí mismos y de otras personas.
5. Regulación reflexiva de la emociones para promover el crecimiento personal: Las emociones pueden generar sentimientos o estados de ánimo positivos o negativos que se pueden aprender a reconocer y aceptar, para modificar en beneficio del alcance de nuestros propósitos de mejora (García-Fernández y Giménez-Mas, 2010, p. 47).

En la realidad académica colombiana, particularmente en la educación superior son escasos los espacios de reflexión en torno a la necesidad de educarnos emocionalmente (Buitrago 2012, citado en Herrera y Buitrago, 2019, p. 12), y aún es común que la postura de la sociedad y de los centros educativos sea dar prioridad a la formación intelectual y al rendimiento académico creyendo que cada individuo puede alcanzar el desarrollo emocional y social por su propia cuenta (Evans, 2002 y Fernández, et al. 2004, citado en López-Bernad, 2015, p.33).

A pesar de esta realidad, se ha encontrado que desde finales del siglo XX se están ofreciendo, implementando y observando propuestas de formación en inteligencia emocional en entornos educativos, como lo menciona la doctora López-Bernad (2015), que ocurrió en Estados Unidos, aportando las siguientes evidencias:

Alumnos universitarios con mayor inteligencia emocional (evaluada con el TMMS), presentan un menor número de síntomas físicos, menos ansiedad social y depresión, mejor autoestima, mayor satisfacción interpersonal, mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo para solucionar sus problemas y menos rumiación (Berrocal y Extremera, 2002, citado en López-Bernad, 2015, p. 100).

La rumiación en psicología hace referencia al hecho de obsesionarse y dar vueltas sobre un mismo pensamiento que suele ser pesimista y estar relacionado con la creencia

exagerada de que ocurrirán cosas indeseables que generalmente nunca suceden; este estado puede generar gran malestar en quien lo padece (Castro, 2020).

El propósito entonces sería desarrollar las habilidades emocionales propuestas desde la psicología por Goleman o Salovey y Mayer, para propiciar el bien común dentro del contexto de la educación musical universitaria, basados en la experiencia y las propuestas de autores como Rafael Bisquerra y de músicos educadores como Rafael García y Laura López-Bernad quienes han dedicado buena parte de su trabajo en formular estrategias para la formación de músicos con un enfoque integral.



## Marco Metodológico

### Alcance

Hernández & cols. (2006), describen cuatro tipos de investigación para las ciencias sociales, que permiten comprender el alcance del proyecto basados en su estructura y etapas de elaboración; el presente trabajo encuentra relación con la concepción de un estudio correlacional puesto que pretende describir la relación entre dos o más variables como son la inteligencia emocional y el aprendizaje musical, más también está asociado con el tipo explicativo, puesto que, se espera puntualizar los motivos por los cuales este estudio encuentra una validez en su supuesto acerca de la relación que existe entre el aspecto emocional y el desempeño académico en estudiantes de música de la Universidad de Cundinamarca (Hernández et. al., 2006 p. 100).

### Enfoque

Tras el análisis de los procesos de investigación se encontró que los fenómenos según el modo de recolectar y validar la información tienen una clasificación que inicialmente se dio a conocer como “positivista, propositivista, crítico social, constructivista y dialógico” (Sandoval, 1996, p. 28), estas denominaciones con el tiempo se agruparon e identificaron como el enfoque cuantitativo para el caso de las primeras dos y como cualitativo para las últimas tres.

Teniendo en cuenta que el enfoque cuantitativo busca la forma de medir las variables en tanto que, el cualitativo considera importante comprender el contexto en que se desarrollan, es preciso combinarlos al tener en cuenta que además de la revisión literaria, el planteamiento de una hipótesis predecible y la aplicación de instrumentos estadísticos como test y recolección de datos propios del enfoque cuantitativo, también se valoraron las experiencias individuales, la

percepción subjetiva de la realidad y la investigadora empatizó con los participantes hasta incluso involucrar sus propias creencias y valores como parte del estudio; todo lo anterior lleva a señalar el presente trabajo con un enfoque integrado multimodal mejor conocido como enfoque mixto (Hernández et al., 2006, p. 4).

### **Diseño**

Basándose en la forma como se planeó obtener la información requerida, se considera que la observación previa del contexto hace posible delimitarlo con un diseño transeccional de tipo correlacional-causal por cuanto previamente se indagó sobre como la inteligencia emocional pudo influir en el desempeño académico musical de la autora y algunos reparos en situaciones colectivas como por ejemplo durante los exámenes de instrumento (Hernández et al. 2006, p. 213).

Luego hubo un acercamiento con el diseño experimental al proponer la aplicación de un taller sobre un grupo de muestra para observar los efectos; en realidad, este se debe definir como un pre experimento al ser catalogado por Hernández et al. (2006) “como un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad” (p. 187), pues solo se trabajó con un grupo para ser observado, con lo cual no se llegó a la contrastación propia de los experimentos en los cuales se requiere trabajar mínimo con dos grupos comparables (Hernández et al, 2006, p. 188).

### **Técnicas o instrumentos de recolección usados**

Teniendo en cuenta el carácter social de esta investigación en la cual se buscó interactuar con un grupo de estudiantes a través de quienes se pudiera observar algunos factores de riesgo según se sugiere en el planteamiento del problema, sobre la importancia de

educar las emociones para mejorar el desempeño académico en estudiantes de música, fueron implementados los siguientes instrumentos de medición y obtención de datos con base en:

### **El enfoque cuantitativo**

Se construyó a través de dos formularios de Google, el primero está relacionado con la percepción de emociones en situaciones afines al contexto académico musical. Este fue elaborado por la investigadora, nombrado como “Comienzo” (Anexo A), y socializado durante un taller llevado a cabo con estudiantes de primer y segundo semestre de la Universidad de Cundinamarca, se incluyeron preguntas de selección múltiple y algunas de respuesta abierta que serán analizadas en el siguiente apartado.

Test TMMS-24, Trait meta mood scale o Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional, es una prueba psicológica con la que se busca medir el grado de inteligencia emocional auto percibida en un grupo de individuos; su validez ha sido confirmada aplicándose principalmente en entornos laborales, familiares y educativos (Angulo & Albarracín, 2018, p. 63), esta versión en español tiene 24 ítems (Anexo B), y fue desarrollada entre otros por los doctores Natalio Extremera Pacheco y Pablo Fernández Berrocal de España, quienes se basaron en la versión de los investigadores norteamericanos John Mayer y Peter Salovey; se compone de tres partes relacionadas con el aspecto emocional que son la atención, claridad y regulación de las emociones, cada supuesto fue evaluado por los estudiantes respondiendo una escala Likert, que de 1 a 5 ofrece la opción de elegir según las siguientes afirmaciones: 1 equivale a Nada de acuerdo, 2 a Algo de acuerdo, 3 a Bastante de acuerdo, 4 a Muy de acuerdo y 5 a Totalmente de acuerdo (Angulo & Albarracín, 2018, p. 63), basados en las respuestas según el grado de identificación con cada afirmación, se suman las cantidades de las preguntas 1 a 8, 9 a 16 y 17 a 24; los puntajes se interpretan así:

**Tabla 1**

Relación entre preguntas y componentes de la prueba

<b>Pregunta</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Definición</b>
1 a 8	Atención a las emociones	Capacidad de atender a los sentimientos en la medida justa
9 a 16	Claridad emocional	Buen reconocimiento de los propios estados emocionales
17 a 24	Reparación emocional	Poder controlar y manejar los estados emocionales

(Universidad de Málaga, s.f., p. 2)

**Tabla 2**

Interpretación de los puntajes según el atributo y el género

<b>Atención</b>	
<b>Puntuaciones en hombres</b>	<b>Puntuaciones en mujeres</b>
Debe mejorar su atención: si el puntaje es menor que 21 presta poca atención	Debe mejorar su atención: si el puntaje es menor que 24 presta poca atención
Adecuada atención: puntaje entre 22 y 32	Adecuada atención: puntaje entre 25 y 35
Debe mejorar su atención: si el puntaje es mayor que 33 presta demasiada atención	Debe mejorar su atención: si el puntaje es mayor que 36 presta demasiada atención

<b>Claridad</b>	
<b>Puntuaciones en hombres</b>	<b>Puntuaciones en mujeres</b>
Debe mejorar su comprensión si el puntaje es menor que 25	Debe mejorar su comprensión si el puntaje es menor que 23
Tiene adecuada comprensión con un puntaje entre 26 y 35	Tiene adecuada comprensión con un puntaje entre 24 y 34

Excelente comprensión si el puntaje es mayor que 36	Excelente comprensión si el puntaje es mayor que 35
---	---

### Reparación

Puntuaciones en hombres	Puntuaciones en mujeres
Debe mejorar su regulación si el puntaje es menor que 23	Debe mejorar su regulación si el puntaje es menor que 23
Tiene adecuada regulación con un puntaje entre 24 y 35	Tiene adecuada regulación con un puntaje entre 24 y 34
Su regulación es excelente si el puntaje es mayor que 36	Su regulación es excelente si el puntaje es mayor que 35

(Universidad de Málaga, s.f, pp. 2-3)

### El enfoque cualitativo

El instrumento elegido fue el taller, debido a que se valoró como una manera de identificar en otros las observaciones basadas en la experiencia propia, y considerar la pertinencia de involucrar la educación emocional como un aspecto formativo en el contexto universitario; las características atractivas para la concepción de un taller fueron la posibilidad de mezclar contenido teórico y práctico, ofrecer un contenido mediante el cual se pudiera reflexionar e indagar sobre la necesidad de establecer acciones relacionadas con la educación emocional para implementar en la vida académica encontrando que la intervención de todos los participantes es preponderante porque permite una producción colectiva de aprendizajes con el propósito de generar un cambio en la percepción inicial que se tuviera sobre un campo específico (Cano, 2012, p. 33).

### Muestra

Según Hernández et al. (2006), “la muestra es un subgrupo de la población de interés” (p. 236) es elegida con base en el planteamiento del problema y la posibilidad de considerarse

como el espejo en el cual se podría ver reflejada a una considerable parte del total de sujetos en lo concerniente a los aspectos tratados; para este caso, se eligieron estudiantes del programa de música de la Universidad de Cundinamarca, de ambos géneros cuyas edades oscilan entre los 18 y 34 años; estos no fueron elegidos al azar de entre el total de la población, sino que se estimó que dirigirse a estudiantes pertenecientes al primer y segundo nivel semestral podría ser más provechoso teniendo en cuenta el contenido del taller, por lo tanto se define como una “muestra no probabilística o dirigida” (Hernández et al., 2006, p. 241)

Los estudiantes son habitantes del municipio de Zipaquirá o poblaciones aledañas como Chía, Cajicá, Sopó, incluso de Bogotá. En su mayoría son egresados de colegios públicos y vienen de familias clasificadas con estrato socioeconómico entre 2 y 3, más de la mitad vive con sus padres y/o dependen económicamente de algún familiar, algunos alternan las labores académicas con un empleo con horario fijo o flexible puesto que deben asumir sus propios gastos de manutención y de ellos incluso hay unos que aportan a la economía de sus hogares.

### **Descripción del proceso de investigación**

El interés hacia la temática abordada en este escrito surge principalmente tras los cambios suscitados por la situación sanitaria que obligó a un aislamiento de los seres humanos mediante el confinamiento en sus lugares de residencia, con la finalidad de disminuir el contagio del virus SARS-CoV-2 perteneciente a la familia de coronavirus (Vargas-Lara et al., 2020, p. 185), que en numerosos casos resultó mortal para quienes lo contraían y que en cuestión de semanas multiplicó la cantidad de pacientes que requerían reclusión hospitalaria, encendiendo una alarma en todo el sistema de salud en el mundo.

Ante la situación planteada, a comienzos de marzo de 2020 las clases presenciales de todas las instituciones educativas fueron suspendidas, y en el caso de la Universidad de

Cundinamarca para darles continuidad, se ofreció la alternativa de comenzar a utilizar una aplicación que permitía a los grupos de clase conectarse simultáneamente en una especie de videoconferencia en la que los docentes daban sus clases a los estudiantes con la posibilidad de permanecer confinados en casa, es decir, estableciendo una comunicación de manera remota a través de dispositivos Android, tabletas o computadoras durante los mismos horarios establecidos desde el comienzo del calendario académico.

Significa entonces que todas las clases debieron tomarse desde los lugares en que cada uno vivía, lo cual incluía estudiar y ver la clase de instrumento que para el caso de la investigadora era Canto lírico. Tras las primeras experiencias de esta “nueva realidad” de su aprendizaje tuvo que observar como la práctica instrumental era diferente durante la clase y durante su estudio personal; durante la clase procuraba seguir las instrucciones de su maestra evitando distraerse con los factores del entorno, pero sola percibía el entorno como hostil ante la idea de que su práctica con sus gritos resultaran molestos, suscitando un temor ante la posibilidad de recibir quejas, reclamos o reacciones de burla y desaprobación.

Ciertamente la primera pregunta que generó esta situación, fue; ¿existirá alguna estrategia para evitar o por lo menos controlar las incómodas sensaciones físicas y los pensamientos pesimistas que surgían durante la práctica instrumental? y aquello dio paso a la primera etapa de la presente investigación con la búsqueda de antecedentes, información en libros, en la red, conversaciones con maestros y pares, consultas psicológicas y finalmente estrategias de afrontamiento que llevaron a construir este escrito y a querer compartirlo con compañeros, maestros y con todo aquel que le pudiera encontrar tanto provecho como lo encontró su autora.

Entonces, nació la necesidad de encontrar una forma de compartir algo del contenido aquí consignado a manera de consejos y reflexiones dirigidos a estudiantes que estuvieran

comenzando este camino, motivo por el cual en una segunda etapa del proyecto se construyó la forma y el contenido de un taller denominado “Taller de emociones”, que contó con el aval de la doctora Marisol Ángel Bello, coordinadora del área de bienestar para el Programa de Música de la Universidad de Cundinamarca.

En la propuesta escrita (Anexo C y D), se sugería tener dos encuentros en dos días seguidos de una hora cada uno, sin embargo por recomendación de la doctora Ángel, se optó por dejar una sesión de dos horas, durante la semana de inducción de los estudiantes de primer semestre; no obstante ese día solamente se contó con ocho estudiantes, dos de los cuales tuvieron que salir antes de finalizar el encuentro; debido a esto fue programada una segunda sesión el día viernes 26 de febrero de 2021 entre las 11:00 a.m. y las 12:00 m, durante la primer hora del espacio de la clase de coro en que se reúnen los estudiantes de los semestres 1 y 2, a cargo de la maestra Luz Nelly Venegas, quien fue también asesora del presente proyecto.

Debido a la continuidad de la situación de confinamiento, el encuentro se llevó a cabo a través de la plataforma Teams y aunque fue grabado con el conocimiento de los participantes, por cuestiones de confidencialidad de la información se optó por no divulgarlo, en cambio fue transcrito en un documento que se adjuntará en el apartado de anexos (Anexo E), así como el que corresponde al contenido del taller, este se concibió con una temática central basada en las emociones que contó con el siguiente orden:

- Práctica de diagnóstico-observación de reacciones cuando se solicita a un voluntario que haga la lectura ritmo-melódica en voz alta de una frase en Do mayor de tres compases y luego se les invita a todos a bailar una canción activando sus cámaras;



terminando estas dos actividades se solicita que respondan el cuestionario “Comienzo” en que se indaga la capacidad de reconocimiento emocional propio y colectivo.

- Reflexión en torno a tres factores con los que posiblemente se enfrentarán durante su carrera:
  1. La emoción de miedo explicando su origen, síntomas y la importancia de saber gestionarlo para lograr controlarlo.
  2. La aceptación de los errores durante el proceso de formación y la necesidad de valorarlos como una parte del proceso que contribuirá a observar los aspectos por mejorar.
  3. Que el estudiante no delegue la medición de su aprendizaje en una escala numérica más que en reconocer con el paso del tiempo las mejorías en la comprensión y la práctica de los aspectos evaluados; la razón se debe a que es muy común que se acuda a la memoria a corto plazo con el objetivo de aprobar los exámenes, pero que pasados unos meses, buena parte de información valiosa para el quehacer profesional se haya olvidado (SIGNE, 2019).
- Actividad de relajación mental y corporal para mantener la atención a través de la respiración profunda y una breve meditación con palabras de gratitud y autoestima. Aunque fue concebida con base en prácticas relacionadas con el concepto de mindfulness que en español significa “atención plena”, se aclara que su desarrollo más que tener pautas de una sesión meditativa, que según algunos especialistas no es una práctica apta para todas las personas (Carnero, 2016), fue pensada como un momento para enfocarse en promover pensamientos optimistas, de gratitud y amor propio.

- Cavilación en torno a la importancia de la empatía con sus pares y finalmente de la disciplina; la importancia de instaurarla en nuestro quehacer académico, las dificultades para implementarla y posibles estrategias para comenzar a través de la repetición cotidiana de acciones significativas o hábitos (RAE, 2006), a cumplir con ilusión, alegría y optimismo los deberes académicos en lugar de percibirlos como cargas pesadas en las que estaremos obligados a trabajar durante la etapa universitaria.

Durante el desarrollo del taller se percibió la participación activa de algunos estudiantes, representada por la activación de las cámaras en los momentos solicitados, por las respuestas compartidas tanto en los cuestionarios como por los comentarios escritos en el chat o por la intervención directa de algunos estudiantes durante el encuentro; pero también hubo otros compañeros que parecieron indiferentes o se mantuvieron todo el tiempo con cámaras inactivas y sin hablar, además algunos no respondieron el TMMS-24; aunque es importante tener en cuenta que el primer cuestionario “Comienzo”, fue resuelto durante el desarrollo del encuentro en tanto que el test se dejó para resolver fuera del horario del taller, lo cual pudo también generar olvido o desinterés para su diligenciamiento.

Para terminar, se indagó sobre el proceso de tabulación y análisis de resultados para organizar sistemáticamente la información obtenida del componente preexperimental, para lo cual se aprovechó la función automática de recopilación con gráficos y datos de la aplicación Google forms (Google, 2021), mas para el análisis del TMMS-24 se implementó la herramienta Excel y se integró con la información de referencia consultada en documentos relacionados.

## Resultados

Si bien el tema central del presente trabajo aborda conceptos abstractos, los rasgos metodológicos de los antecedentes encontrados y la información consignada por Hernández et al., (2006), aportaron el conocimiento necesario para emprender una estrategia con la cual fuera posible la asignación de valores numéricos a variables cualitativas como es el caso de la inteligencia emocional; a continuación se presenta la tabulación y análisis de los resultados obtenidos mediante las dos herramientas de medición que han sido mencionadas con anterioridad -un cuestionario de elaboración propia y el test TMMS24-, con lo cual se espera responder a la pregunta de investigación, que cuestiona sobre los factores de riesgo detectados en estudiantes de pregrado en música, para determinar la importancia de promover la educación emocional como un aspecto formativo dentro de este Programa académico ofrecido por la Universidad de Cundinamarca.

### **Cuestionario “Comienzo”**

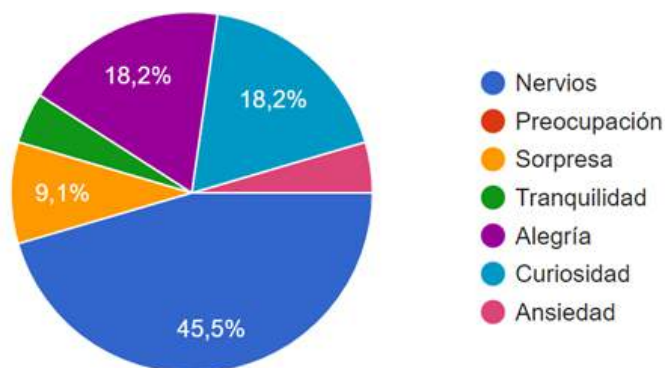
Fue contestado por los estudiantes durante el “Taller de emociones”, el viernes 26 de febrero de 2021 hacia el minuto 15; a continuación, se exponen los resultados de cada pregunta con su gráfica correspondiente:

Primera pregunta: luego de saludar a los estudiantes y darle la bienvenida al espacio, la tallerista pide que quien desee, haga la lectura ritmo melódica de una frase con cuatro compases en Do mayor escrita en pentagrama con clave de sol en 4/4 cuya imagen está disponible en los anexos, suscitando la siguiente inquietud:

¿Qué sintió cuando se le propuso que leyera el ejercicio melódico?

**Figura 1**

Reconocimiento de emociones propias ante una situación del contexto académico



Emoción	Respuestas de los estudiantes
Nervios	20
Preocupación	0
Sorpresa	4
Tranquilidad	2
Alegría	8
Curiosidad	8
Ansiedad	2
Otra	0
<b>Total</b>	<b>44</b>

*Nota:* Los datos se obtuvieron de la aplicación Google forms, 2021

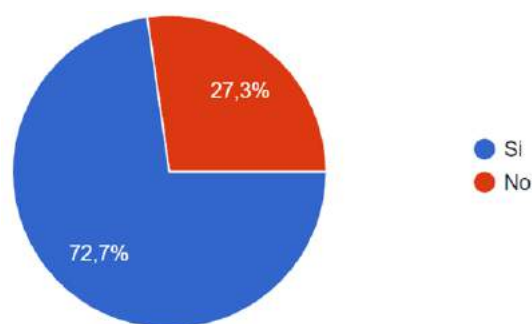
Para esta primera actividad solo un estudiante se ofrece a cantar la melodía.

Segunda pregunta: al invitar a los estudiantes a bailar una canción y activar sus cámaras como una manera de reflexionar en torno a la posible necesidad como músicos de estar dispuestos a cambiar rasgos del carácter asumidos como hijos, alrededor de 5 estudiantes participaron activamente en algún momento de la canción; luego frente a la pregunta

¿Se fijó en algunas de las reacciones de sus compañeros cuando se les invitó a bailar?

## Figura 2

Observación del comportamiento colectivo



Opción	Respuestas de los estudiantes
Si	32
No	12
<b>Total</b>	<b>44</b>

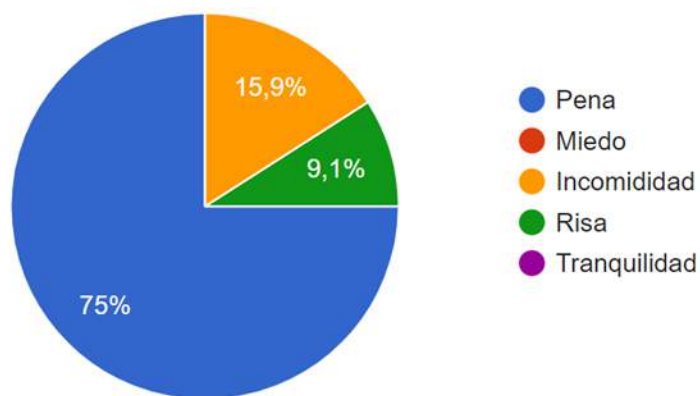
*Nota:* Los datos se obtuvieron de la aplicación Google forms, 2021

Tercera pregunta: Aunque no hubieren respondido afirmativamente la pregunta anterior, se interrogó acerca de su intuición sobre las emociones de sus compañeros frente a esta situación de orden social

¿Qué cree que sus compañeros sintieron?

**Figura 3**

Percepción emocional en otros



Emoción	Respuestas de los estudiantes
Pena	33
Miedo	0
Incomodidad	7
Risa	4
Tranquilidad	0
Otra	0
<b>Total</b>	<b>44</b>

*Nota:* Los datos se obtuvieron de la aplicación Google forms, 2021

Cuarta pregunta: Cambia la intención hacia la percepción de la parte práctica del taller y ahora se encamina hacia la reflexión sobre su orientación profesional; se solicitó a los estudiantes que eligieran de entre los enunciados o que escribieran al final, el motivo con el que más se identifican o por el cual optaron por presentarse al Pregrado en Música

¿Cuál considera que es su mayor motivación para estudiar Música?

**Figura 4**

Principal motivo por el que decidió estudiar Música



Opción	Respuestas de los estudiantes
Ser mejor profesional	3
Aprender todo lo relacionado con la música	7
Desarrollar mi talento con mi instrumento	14
Compartir mis dones con otras personas	9
Poder ganarme la vida haciendo lo que me gusta	8
Que todos reconozcan que soy un gran músico	0
Aún no sé	2
Otro: "Ayudar a otras personas desde la docencia"	1
<b>Total</b>	<b>44</b>

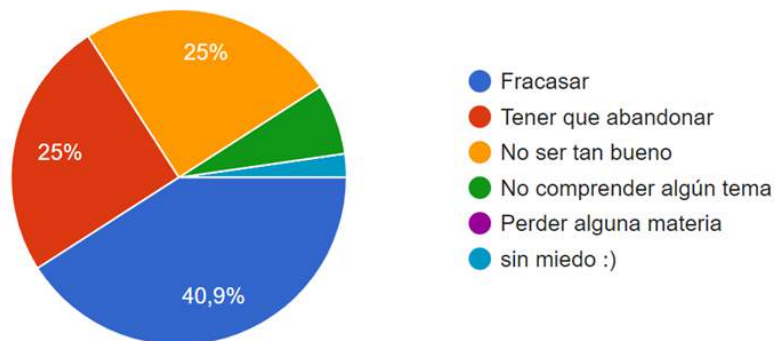
*Nota:* Los datos se obtuvieron de la aplicación Google forms, 2021

Quinta pregunta: Aquí los estudiantes tuvieron la oportunidad de reconocer un temor acerca de una situación que podría afectar el desarrollo de su carrera

¿Cuál es su mayor temor, si lo tiene, sobre esta etapa que iniciará?

**Figura 5**

Reconocimiento de temores frente a la decisión de estudiar Música



Opción	Respuestas de los estudiantes
Fracasar	18
Tener que abandonar	11
No ser tan bueno	11
No comprender algún tema	3
Perder alguna materia	0
Otra: "Sin miedo :)"	1
<b>Total</b>	<b>44</b>

*Nota:* Los datos se obtuvieron de la aplicación Google forms, 2021

#### TMMS-24

Esta prueba basada en el modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer contó con un total de 25 formularios contestados por los estudiantes; se presume que esto se debió a que se les pidió responder la prueba en algún momento que pudieran hacerlo luego de haber finalizado el taller, por lo cual se infiere que algunos lo olvidaron, sin embargo días después se les solicitó nuevamente el diligenciamiento por medio de la maestra Luz Nelly, pero finalmente de los 44 estudiantes que estuvieron en el taller de emociones faltaron 19 por contestarlo.



Los resultados están separados por género puesto que la interpretación de algunos valores difiere según si son hombres o mujeres:

**Tabla 3**

Porcentajes de encuestados del TMMS-24 según género

<b>Género</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Hombres	16	64%
Mujeres	9	36%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

### Mujeres

**Tabla 4**

Resultados de la prueba TMMS-24 en 9 estudiantes de género femenino

<b>Aspecto</b>	<b>Puntuaciones</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Interpretación</b>
<b>Atención</b>	Menos que 24	2	22,2	Debe mejorar su atención
	Entre 25 y 35	6	66,6	Adecuada atención
	Mayor que 36	1	11,1	Presta demasiada atención
<b>Claridad</b>	Menos que 23	4	44,4	Debe mejorar su comprensión
	Entre 24 y 34	4	44,4	Adecuada comprensión
	Mayor que 35	1	11,1	Excelente comprensión
<b>Reparación</b>	Menos que 23	4	44,4	Debe mejorar su regulación
	Entre 24 y 34	5	55,5	Adecuada regulación
	Mayor que 35	0	0	Excelente regulación

*Nota.* En esta tabla se discrimina la cantidad de estudiantes mujeres de la muestra, que según sus puntuaciones están por debajo, justo entre o por encima con relación a los rangos enunciados para determinar su grado de gestión emocional en cuanto a los tres aspectos mencionados.

### Hombres

**Tabla 5**

## Resultados de la prueba TMMS-24 de 16 estudiantes de género masculino

Aspecto	Puntuaciones	Hombres	Porcentaje	Interpretación
<b>Atención</b>	Menos que 21	7	43,7	Debe mejorar su atención
	Entre 22 y 32	6	37,5	Adecuada atención
	Mayor que 33	3	18,7	Presta demasiada atención
<b>Claridad</b>	Menos que 25	9	56,2	Debe mejorar su comprensión
	Entre 26 y 35	6	37,5	Adecuada comprensión
	Mayor que 36	1	6,2	Excelente comprensión
<b>Reparación</b>	Menos que 23	5	31,2	Debe mejorar su regulación
	Entre 24 y 35	10	62,5	Adecuada regulación
	Mayor que 36	1	6,2	Excelente regulación

*Nota.* En esta tabla se discrimina la cantidad de estudiantes de género masculino de la muestra, que según los resultados están por debajo, justo entre o por encima con relación a los rangos enunciados para determinar su grado de gestión emocional en cuanto a los tres aspectos mencionados.

**Total estudiantes****Tabla 6**

## Resultados de la prueba TMMS-24 de los 25 estudiantes

Aspecto	Puntuaciones	Total Estudiantes	Porcentaje	Interpretación
<b>Atención</b>	Menor	9	36	Debe mejorar su atención
	Medio	12	48	Adecuada atención
	Mayor	4	16	Presta demasiada atención
<b>Claridad</b>	Menor	13	52	Debe mejorar su comprensión
	Medio	10	40	Adecuada comprensión
	Mayor	2	8	Excelente comprensión
<b>Reparación</b>	Menor	9	36	Debe mejorar su regulación
	Medio	15	60	Adecuada regulación
	Mayor	1	4	Excelente regulación

## Discusión

Las preguntas del cuestionario “comienzo” surgieron por las vivencias y experiencias de la autora a lo largo de su carrera, pues si bien la necesidad inicial era comprender una situación de crisis personal, a medida que la búsqueda avanzaba se presentaba con una información que paradójicamente suscitaba el recuerdo de los casos de compañeros que durante este camino abandonaron sus estudios, que se enfermaban en semanas de exámenes, que tuvieron que acudir al médico por síntomas físicos causados por la somatización de sus emociones e incluso el recuerdo de un compañero que terminó con su vida... a pesar de desconocer las causas, es difícil no preguntarse si estaba en manos de alguien cercano evitarlo, o si el aprender a gestionar sus emociones en el aula habría contribuido a que buscara otras soluciones a las dificultades que estuviera atravesando.

En este orden de ideas y retomando el propósito central de identificar los factores de riesgo que justificasen el estudio del aspecto emocional al interior del programa, lo primero que se evidencia es que hay actividades para el aula cuyo propósito es estimular el aprendizaje musical como lo es la lectura ritmo melódica en clase, que parecen ser valoradas como una amenaza por parte de los estudiantes, pero que si se integraran con el desarrollo emocional, se encontraría un potencial formador, como al proponer a los estudiantes que confíen más en sus capacidades, que resten importancia a sus prejuicios y redimensionen la gravedad de cometer errores especialmente cuando se está en los primeros semestres o que objetiven lo que les impida atreverse a participar activamente en clase y se arriesguen.

En este sentido también se puede inferir un temor a que la valoración que el docente haga sea negativa, debido a que se ha manejado un sistema evaluativo que parece solo

premiar y reconocer los aciertos y en contraste promueve la evitación de los errores mediante el castigo numérico, resistiéndose a concederle importancia a los traspiés como una fuente constante de información para establecer estrategias de mejoramiento apropiadas para que cada quien se corrija y mejore; para este propósito López-Bernad (2015), sugiere una “evolución del perfil del docente” (p.233), en consideración a la formación permanente que requieren ante las reformas educativas (p. 426), y a que las situaciones problemáticas de la sociedad en los últimos años, en cierto modo obligan a que desde las dimensiones del ser humano surjan soluciones alternativas.

Además, el recuerdo personal de las clases relacionadas con estas dinámicas sugiere que hay un refuerzo de competitividad extrema que si bien a los estudiantes con una buena autoestima los puede estimular para superarse, probablemente a los más inseguros los puede llevar a atribuir sus fracasos a factores como la falta de talento o a falsas condiciones sobre las cuales tienen poco control o que no pueden cambiar, lo que a largo plazo conlleva un efecto nocivo para el proceso de aprendizaje y una mala gestión en la habilidad emocional de regulación, relacionada con la persistencia y la búsqueda de soluciones a pesar de los fracasos (López-Bernad, 2015, p. 421).

También Elizondo et al. (2018), explican que en el cerebro es el córtex prefrontal el encargado de valorar cualquier situación en cuanto a su confiabilidad o peligrosidad, para generar las emociones de agrado o rechazo que hacen que el cuerpo reaccione apropiadamente, sin embargo se hace necesario guiar esa valoración ya que luego de ser generada el cerebro no discrimina entre un peligro real y el miedo por ejemplo a hablar en público, por lo cual son situaciones que pueden suscitar los mismos cambios físicos y hormonales que para atacar o huir funcionarían muy bien, pero que para hablar ante un grupo llegan a entorpecer funciones necesarias para un buen desempeño como la respiración o la

atención que se requiere poner por ejemplo en la melodía que se va a interpretar y adicionalmente, es el mismo córtex prefrontal la zona encargada de elegir las estrategias cognitivas para el aprendizaje, relacionando directamente a la emoción con el intelecto (p. 4).

De la misma manera la dra. López-Bernad (2015), encuentra que los cambios fisiológicos ocurridos en el cerebro durante el aprendizaje se ven afectados por las reacciones asociadas a las emociones y que hay estados anímicos que benefician este proceso como la motivación, la relajación, la curiosidad y la seguridad, además menciona que la actitud del maestro y los compañeros, el lenguaje no verbal en el aula, los implementos y la forma en que se usan estos durante la clase y las actividades realizadas en las lecciones, son factores que influyen en el ambiente emocional (p. 419).

Ante este panorama los docentes están llamados a generar experiencias de aula en que se acuda a sus emociones propias y las de los estudiantes como facilitadoras del proceso de aprendizaje, a la vez que sea una oportunidad para trabajar en aspectos importantes de las habilidades emocionales, como son la tolerancia al fracaso y el control de síntomas físicos asociados a turbaciones como los nervios para mejorar la habilidad de regulación reflexiva y en cuanto a la comprensión emocional, incluir conversaciones que promuevan la empatía y considerar el aprendizaje cooperativo mediante el trabajo en equipo durante la clase, el corte o el semestre en los que cada uno sepa que mejorará solo en la medida en que los demás avanzan; esto se sugiere a cambio del tradicional trabajo de grupo caracterizado por la importancia del resultado individual y la competitividad que pueden desalentar las iniciativas de los educandos de apoyarse, compartir o ayudar a alguien que lo necesite y en cambio aumentar la apatía a reconocer y aceptar las debilidades (Johnson, et al., 1999, p. 7).

De otro lado para los resultados de la prueba TMMS-24 y su validez, se advierte que la valoración subjetiva con que cada estudiante pudo abordar los supuestos, así como su

motivación al momento de cada elección, puede haber influenciado sus respuestas, por ejemplo si se basó en lo que creyó que era correcto o si logró ser reflexivo en cuanto a lo que estimó coherente con sus sentimientos; en las tablas 2 a 4 se discriminan los valores que resultaron luego de realizar la sumatoria según se explica en el marco metodológico para los aspectos de Atención, Comprensión y Regulación emocional.

De este modo, en cuanto a la Atención se observa que los puntajes menores deben mejorar su percepción, los medios perciben adecuadamente y los altos deben reducir la atención excesiva a sus emociones; de los estudiantes que participaron se estima que 9 deben poner más atención, 12 cuentan con la percepción justa y 4 prestan demasiada atención a sus emociones.

Luego para la Comprensión y regulación los puntajes inferiores indican que se debe mejorar, los medios hacen referencia a un rango adecuado y los más altos se consideran excelentes en cuanto a claridad y reparación respectivamente; así, 13 estudiantes deberían mejorar su comprensión, 10 están en el puntaje apropiado y 2 cuentan con gran claridad emocional y por último sobre regulación emocional 9 la deben mejorar, 15 reparan adecuadamente sus emociones y 1 estudiante se estima con excelente reparación.

Se observa entonces mediante los porcentajes que una cantidad considerable de estudiantes podrían beneficiarse de espacios en los que se aprenda a identificar y nombrar las emociones para mejorar su comprensión, reconocer las causas y situaciones en que pueden aparecer y saber cómo actuar para modificarlas si es necesario en escenarios académicos y para la vida o controlarlas para procurar mejores relaciones consigo mismos y con los demás.

## Conclusiones

Se logró identificar principalmente tres factores de riesgo en la muestra sobre los cuales se considera importante implementar estrategias relacionadas con la educación de la inteligencia emocional, que son la ansiedad generada cuando se debe actuar frente a otras personas, la falta de diálogo en las clases sobre la confianza en sí mismos y la aceptación del error como un insumo para conocer los aspectos a trabajar y promover la empatía, el comprender que si bien las dificultades pueden ser diferentes, si se comparten y se procuran solucionar conjuntamente, se puede favorecer el aprendizaje cooperativo.

La inteligencia emocional está muy relacionada con el desarrollo de hábitos como el practicar diariamente un instrumento y dedicar tiempo regularmente a las actividades académicas, pues implica el control de los estados de ánimo que en ocasiones lleva a algunos a disminuir su rendimiento o hasta pensar en abandonar, es decir, que un individuo con un mejor manejo de sus emociones tendrá mayor tolerancia a la frustración y se permitirá perseverar, una virtud clave para el desarrollo del músico.

Teniendo en cuenta que pocas veces en el aula se encuentra espacios para cuestionarse sobre las sensaciones físicas y los sentimientos ante las dificultades o una aparente pérdida de interés o bajo rendimiento y aún menos, momentos para poner nombre a lo que estamos sintiendo y exteriorizarlo ante un maestro y/o compañeros, aprender la habilidad de observarse y conocerse (autoconocimiento), podría facilitar algunos procesos académicos incluyendo la experiencia para optimizar el estudio técnico y práctico del instrumento.

Integrar la Inteligencia emocional en espacios académicos complementa el proceso formativo al identificarse como un aspecto que influye en los procesos de desarrollo integral del individuo, esto respaldado en varios estudios publicados los últimos años que afirman que las emociones principalmente asociadas a la alegría mejoran y facilitan el acto de aprender, encontrándose en el funcionamiento neuronal la existencia de relaciones entre el estado de ánimo y el proceso de aprendizaje.

Es necesario explorar estrategias de enseñanza que aborden un discurso más cooperativo que competitivo, pues es evidente que el compararse con los demás, juzgar los errores como malos y no como una fuente de información y pretender que todos ambicionen la misma meta sin tener en cuenta la situación particular de cada uno, puede llevar a una desorientación vocacional; sobre esto, no es que se pretenda una flexibilidad permisiva que lleve al extremo de la mediocridad anarquista, sino entornos en que el aprendizaje sea asumido como un reto, que al reconocer las posibilidades de cada estudiante se pueda construir conjuntamente estrategias de organización que le ayuden a cumplir con sus objetivos y a llevar una vida personal, familiar, académica, laboral, física y emocionalmente debidamente equilibrada.

La importancia de establecer un plan con base en la implementación de hábitos saludables y en técnicas para desarrollar la atención crítica y la disciplina desde el comienzo de la carrera, podría mejorar la calidad de vida de los educandos, puesto que el cuidado de todos los aspectos del ser humano garantizan su pleno desarrollo entendiendo que todos están interrelacionados, en este sentido se considera importante sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia del área de bienestar institucional.

El aspecto emocional de los estudiantes parece tener relación exclusiva con el área de bienestar institucional, a pesar del intento de integrarlo a través de la figura del maestro



consejero, sin embargo este modelo en que en caso de presentar diferencias con un docente se pueda acudir a otro profesor, solo reafirma la importancia de que todos los maestros desarrollen la empatía con sus estudiantes, pero es necesario que eduquen su propia inteligencia emocional para que la puedan implementar en sus aulas.

## Referencias

- Aguilar, A. (2018). *Relación entre el nivel de inteligencia emocional y aptitudes musicales en intérpretes de música* [Tesis de pregrado, Universidad Don Vasco, A.C.].  
[https://repositorio.unam.mx/contenidos/relacion-entre-el-nivel-de-inteligencia-emocional-y-aptitudes-musicales-en-interpretes-de-musica-3448106?c=4vQ7JQ&d=false&q=\\*&i=1&v=1&t=search\\_0&as=0](https://repositorio.unam.mx/contenidos/relacion-entre-el-nivel-de-inteligencia-emocional-y-aptitudes-musicales-en-interpretes-de-musica-3448106?c=4vQ7JQ&d=false&q=*&i=1&v=1&t=search_0&as=0)
- Angulo Rincón, R., y Albarracín Rodríguez, Á. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Lebret*, 10, 61-72. <http://revistas.ustabuca.edu.co/index.php/LEBRET/article/view/2197/1684>
- Bisquerra, Rafael; Punset, Eduard; Mora, Francisco; Garía Navarro, Esther; López-Cassá, Élia; Pérez-González, Juan ; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Hospital Sant Joan de Déu.  
[https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros\\_6\\_cast.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf)
- Campayo, E., y Cabedo, A. (2016). Música y competencias emocionales: posibles implicaciones para la mejora de la educación musical. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 13, 124-139.  
<https://revistas.ucm.es/index.php/RECI/article/view/51864/49963>
- Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista latinoamericana de metodología de las ciencias sociales*, 2(2), 22-52.  
<http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/26946/2223-3626-1-PB.pdf?sequence=1>

- Carnero, E. (27 de julio de 2016). 'Mindfulness', ¿ciencia o márketing?. *El país*.  
[https://elpais.com/elpais/2016/07/26/buenavida/1469525162\\_096090.html](https://elpais.com/elpais/2016/07/26/buenavida/1469525162_096090.html)
- Castro, S. (16 de julio de 2020). Rumiación: Deja de darle vueltas a lo mismo todo el tiempo.  
*Instituto europeo de psicología positiva*. <https://www.iepp.es/rumiacion/#Definicion>
- Cepsicología. (3 de septiembre de 2020). Somatizar: cuando las emociones afectan a nuestro cuerpo. *Centro de Estudios de Psicología* <https://cepsicologia.com/que-es-somatizar-emociones/>
- Elizondo, A., Rodríguez, J., y Rodríguez, I. (2018). La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, 15(29), 3-11.  
<https://cuaderno.pucmm.edu.do/index.php/cuadernodepedagogia/article/view/296/273>
- García Retana, J. (2012). La educación emocional y su importancia en los procesos de aprendizaje. *Revista educación*, 36(1), 1-24.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>
- García, R. (2015). *Cómo preparar con éxito un concierto o audición*. Ma non troppo.
- García-Fernández, M., y Giménez-Mas, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral*, 3(6), 43-52.  
<http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/909/828>
- Gardner, H. (1993). *Estructuras de la mente - La teoría de las inteligencias múltiples*. Basic Books.  
<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/593/1/Estructura%20de%20la%20mente.%20teoria%20de%20las%20Inteligencias%20multiples.pdf>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Kairós.

- Google. (2021). *Google*. Crea atractivos formularios. [https://www.google.com/intl/es-419\\_co/forms/about/](https://www.google.com/intl/es-419_co/forms/about/)
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.  
<http://sistemas.unicesar.edu.co/documentossistemas/sampieri.pdf>
- Herrera, L., y Buitrago, R. (2019). Emociones en la educación en Colombia, algunas reflexiones. *Praxis & Saber*, 10(24), 9-22.  
[https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis\\_saber/article/view/10035/8388](https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis_saber/article/view/10035/8388)
- Holguín Tovar, P. (2008). La educación musical superior en Colombia: la interculturalidad como propuesta de renovación. *Magistro*, 2(3), 55-63.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4037088>
- Jiménez, L., y De la Hoz, V. (2019). *Inteligencia emocional en el contexto de la educación superior; revisión sistémica de la literatura* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia].  
[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12142/6/2019\\_inteligencia\\_emocional\\_superior.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12142/6/2019_inteligencia_emocional_superior.pdf)
- Johnson, D., Johnson, R., y Holubec, E. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Paidós.  
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/1626-2019-03-15-JOHNSON%20EI%20aprendizaje%20cooperativo%20en%20el%20aula.pdf>
- León, A. (2007). Qué es la educación. *Educere*, 11(39), 595-604.  
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35603903.pdf>
- López-Bernad, L. (2015). PIEC: Programa para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los Conservatorios de Música [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Educación a

- Distancia]. [http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Lopez/LOPEZ\\_BERNAD\\_Laura\\_Tesis.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Lopez/LOPEZ_BERNAD_Laura_Tesis.pdf)
- Macías, M. (2002). Las múltiples inteligencias. *Psicología desde el Caribe*, (10), 27-38. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1671/9417>
- Marcellés, R. (2011). El ser humano, un ser integral. *Health managing consulting*. <http://www.healthmanaging.com/blog/el-ser-humano-un-ser-integral/>
- Murillo Torres, L. (2020). Entrenamiento mental para músicos: conceptos, experiencias y herramientas para desbloquear la mente en la formación e interpretación musical [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/52715>
- Pedraza, M. (s.f.). *Los estilos de aprendizaje VARK* [Archivo PDF]. <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2014/05/los-estilos-de-aprendizaje-VARK.pdf>
- Peña Cruz, K., y Sierra Hernández, D. (2021). *Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33086/1/2021\\_estres\\_academico.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33086/1/2021_estres_academico.pdf)
- Piqueras Rodríguez, J., Ramos Linares, V., Martínez González, A., y Oblitas Guadalupe, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16 (2), 85-112. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Real Academia Española. (2006). Hábito. En *Diccionario esencial de la lengua española*. <https://www.rae.es/desen/h%C3%A1bito>

Sandoval Casilimas, C. (1996). *Investigación cualitativa*. ICFES.

<https://panel.inkuba.com/sites/2/archivos/manual%20colombia%20cualitativo.pdf>

Serra, X. (2012). Educación musical de nivel universitario en el contexto de las artes digitales: un ejemplo práctico. *Formats 2*, 1-9.

<https://raco.cat/index.php/Formats/article/view/255415/342344>

SIGNE S.A. (29 de agosto de 2019). Estudiar para aprobar o estudiar para aprender, esa es la cuestión. *eTítulo*. <https://www.etitulo.com/2019/08/29/estudiar-para-aprobar/>

Universidad de Málaga. (s.f.). *Inteligencia emocional* [Archivo PDF].

<https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf78.pdf>

Universitat de Barcelona. (s.f.). *Psicología ambiental, elementos básicos. El modelo de Selye*.

[http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1)

Vargas-Lara AK, Schreiber-Vellnagel V, Ochoa-Hein E, et al. (2020) SARS-CoV-2: una revisión bibliográfica de los temas más relevantes y evolución del conocimiento médico sobre la enfermedad. *Neumología y Cirugía de Torax*, 79(3), 185-196.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/neumo/nt-2020/nt203k.pdf>

## Anexos

### Anexo A

Enlace de Google forms del cuestionario propuesto por la investigadora:

<https://forms.gle/EJRnQigtcQwRR7H88>

### Anexo B

Prueba TMMS-24:

#### INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

(Universidad de Málaga, s.f.)

**Anexo C**

Hipervínculo del documento con el contenido del taller de emociones:

[Anexos.rar\Taller de IE - motivacion y disciplina desde el compromiso propio y la autoestima.rar](#)

**Anexo D**

Hipervínculo del documento de apoyo para el desarrollo del taller de emociones:

[Anexos.rar\Presentación taller emociones.rar](#)

**Anexo E**

Hipervínculo del documento con la transcripción del taller de emociones ocurrido el 26 de febrero de 2021:

[Anexos.rar\Transcripción grabación taller de emociones.rar](#)



<https://neuro-class.com/que-importancia-tienen-las-emociones-en-el-aprendizaje/>

## **TALLER DE RECONOCIMIENTO EMOCIONAL, BÚSQUEDA MOTIVACIONAL Y DESARROLLO DE UNA DISCIPLINA PARA FUTUROS MÚSICOS, A PARTIR DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**Elaborado por: Jenny Arango Millán**

Documento base:

<https://docplayer.es/14424913-Gabinete-psicologico-cristina-rivera.html>

**OBJETIVO GENERAL:** Demostrar que para el óptimo desempeño académico -y laboral- es necesario lograr un equilibrio espiritual, emocional, físico e intelectual.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

\* Establecer estrategias para el autoconocimiento y el mejoramiento de la autoestima desde el reconocimiento de las fortalezas y las debilidades en cada estudiante.

\*Concientizar a los jóvenes sobre la importancia de implementar hábitos para lograr un desempeño eficiente enfocado a su desarrollo personal, familiar, académico y profesional.

\*Implementar el autocuidado, la autoestima, la automotivación y la disciplina a partir de compromisos que, durante el taller, voluntariamente los compañeros adquirirán consigo mismos mediante reflexiones soportadas por la información recopilada, videos motivacionales y el compartir de experiencias.

Se propone realizar dos talleres de 45 minutos cada uno, en los que se abordará un componente de observación, uno de reconocimiento (identificación y verbalización de emociones propias y del grupo) y uno de recomendaciones con herramientas propias del contenido investigado sobre el manejo de la inteligencia emocional.

## **BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

- Incrementa la autoconciencia
- Favorece el equilibrio emocional
- Fomenta las relaciones armoniosas
- Potencia el rendimiento laboral, solución de problemas
- Aumenta la motivación y el entusiasmo
- Otorga capacidad de influencia y liderazgo
- Mejora la empatía y las habilidades de análisis social
- Aumenta el bienestar psicológico
- Facilita una buena salud
- Brinda defensas para la reacción positiva a la tensión y al estrés (<https://docplayer.es/14424913-Gabinete-psicologico-cristina-rivera.html>)

Se desarrollarán dos talleres de casi una hora organizados en dos temas centrales:

1. Autoestima – herramientas de inteligencia emocional  
(autoaceptación, reconocimiento y confianza en sí mismo)
2. Adaptación de las herramientas de inteligencia emocional compartidas para el enfoque académico

## **TALLER PRIMER DÍA**

### **TEMA: IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO Y LA AUTOESTIMA PARA EL CONTROL DE EMOCIONES**

**Objetivo:** Demostrar la importancia del autorreconocimiento y el manejo de las emociones para mejorar el desempeño académico

**Duración:** 45 minutos

**Número de Participantes:** 20 estudiantes (información por confirmar)

**Lugar:** De ser virtual por la plataforma “teams” o zoom

**De ser presencial:** Auditorio 2 de la Universidad de Cundinamarca -Sede Zipaquirá-

**Se pondrá en conocimiento a los estudiantes que estos talleres serán grabados en su totalidad especificando que su uso tendrá un único fin académico y en caso de ser virtual, se les pedirá que tengan activadas sus cámaras.**

## **DESARROLLO DEL TALLER**

### **1. DIAGNÓSTICO**

Duración: 5 minutos

Se presentará a los estudiantes un ejercicio musical de ritmo y se les pedirá que voluntariamente quien lo desee intente leerlo en voz alta; las observaciones que se tendrán en cuenta durante esta actividad son:

- Cantidad de voluntarios que se postulen
- Disposición durante la lectura del ejercicio (es decir su postura en cuanto a tensión, nervios o tranquilidad, etcétera)
- Reacciones (corporales, verbales) del estudiante frente al acierto y al error
- Reacciones del grupo frente al acierto y al error de su compañero (corporales, verbales)

## 2. VIDEO MOTIVACIONAL

Duración: 5 minutos

Presentación de la tallerista enfocada a compartir momentos de su vida que la motivaron a decidir estudiar esta carrera, haciendo énfasis en momentos de frustración que le dieron más valor a su decisión (video o imágenes significativas)

**¿FORMULARIO DE GOOGLE? - Solicitar a los compañeros que compartan -de manera escrita o verbal cuál consideran que es su mayor motivación para estudiar música y en contraste cuál es su mayor temor, si lo tienen, sobre esta etapa que iniciarán.**

**Objetivo:** Narrar experiencias con las que el grupo se pueda identificar, y comenzar a generar un clima de confianza que pueda suscitar la participación honesta y confiada de los integrantes del grupo.

## 3. INDAGACIÓN - GRATITUD

Duración: 10 minutos

Explicación a los estudiantes sobre la teoría de las necesidades humanas según la clasificación del doctor Albert Bandura:



[https://www.istockphoto.com/es/foto/b%C3%A1sico-gm462046933-](https://www.istockphoto.com/es/foto/b%C3%A1sico-gm462046933-32093206?utm_source=pixabay&utm_medium=affiliate&utm_campaign=SRP_image_noresults&referrer_url=https%3A%2F%2Fpixabay.com%2Fes%2Fimages%2Fsearch%2Fne)

[32093206?utm\\_source=pixabay&utm\\_medium=affiliate&utm\\_campaign=SRP\\_image\\_noresults&referrer\\_url=https%3A%2F%2Fpixabay.com%2Fes%2Fimages%2Fsearch%2Fne](https://www.istockphoto.com/es/foto/b%C3%A1sico-gm462046933-32093206?utm_source=pixabay&utm_medium=affiliate&utm_campaign=SRP_image_noresults&referrer_url=https%3A%2F%2Fpixabay.com%2Fes%2Fimages%2Fsearch%2Fne)  
cesidades%2520fisiol%25C3%25B3gicas%2F&utm\_term=necesidades+fisiol%C3%B3gicas

\*Necesidades fisiológicas: acceder al alimento, al vestido, a un techo, al descanso diario...

\*Necesidad de seguridad: la certeza de vivir libres, alejados de situaciones de conflicto, vivir en un orden establecido.

\*Necesidades sociales y de amor: pertenecer a un grupo social llámese familia, amigos, colegio y ahora universidad e incluso, gremio de artistas y músicos.

\*Necesidad de Autoestima: la relación consigo mismo.

\*Necesidad de Autorrealización: con las anteriores necesidades satisfechas, cómo lograr sacar el mayor provecho a nuestros talentos y potencialidades.

**Formulario Google sobre facilidad de acceso al cubrimiento de las necesidades presentadas según la escala: Las necesidades que se suplen a través del trabajo económicamente retribuido es suplido por \*Un familiar o por sí mismo \*debo trabajar**

Considero que lograr cubrir estas necesidades es: \*muy fácil, \*más fácil que difícil, \*más difícil que fácil o \*muy difícil.

CONCLUSIÓN:

\*Si como bien, me siento bien.

\*Si estoy seguro, me siento tranquilo.

\*Si tengo relaciones de afecto y cercanía con otros, me siento valorado y parte de un equipo.

\*Cuando establezco objetivos y los materializo, me siento satisfecho conmigo mismo.

#### **4. RESPIRACIÓN PROFUNDA Y CONSCIENTE – MEDITACIÓN DE GRATITUD**

Duración: 15 minutos

Respiración:

Se solicitará a los integrantes que tomen aire de manera profunda Y que lo expulsen lentamente, siendo conscientes de los órganos, músculos y huesos

que se involucran durante este proceso, también haremos pausas de retención de aire; luego haremos movimientos suaves de estiramiento cefalocaudal y relajación muscular.

### **Reflexión – llamado a la gratitud**

Invitación para agradecer a Dios, a nuestra familia, a alguna persona en particular o a sí mismos, el poder cubrir todas o la mayoría de las necesidades mencionadas y la oportunidad de emprender el camino de estudiar la carrera que les gusta, comprendiendo que se presentarán dificultades, pero manifestamos nuestra disposición diaria a enfrentarlas con responsabilidad y confianza de que de nosotros depende orientar nuestros esfuerzos a resultados concretos y de mejora paulatina, pero constante.

Objetivo: Enseñar ejercicios de respiración demostrando que además de los beneficios propios para la ejecución de los instrumentos (de viento o canto), es un recurso que cualquier persona puede emplear primordialmente en situaciones de miedo o ansiedad, como las generadas al momento de presentar un examen.

### **BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL**

- Lleva gran cantidad de aire a los pulmones
- Promueve la oxigenación de la sangre
- Es muy relajante
- Actúa sobre el plexo solar liberando la ansiedad (y el “nudo de estómago”)
- Estimula el movimiento del corazón y mejora la circulación.
- Con el movimiento constante del diafragma los órganos abdominales reciben un buen masaje
- Descongestionante del hígado
- Ayuda al tránsito intestinal

<https://docplayer.es/14424913-Gabinete-psicologico-cristina-rivera.html>

Luego, se solicitará a los jóvenes que busquen la mayor comodidad en el lugar en el que estén, ubicando su centro y sin dejar de mantener la conciencia de su respiración, para comenzar con un corto ejercicio de meditación: cerrar los ojos, entrar en un estado de calma profunda, concentración en el momento presente, para mejorar la disposición física, emocional e intelectual, siguiendo las instrucciones de la tallerista.

Objetivo: Esta meditación estará encaminada a la activación de la autoestima y la gratitud en torno al merecimiento, una visualización grata de sí mismo y la mejora del autoconcepto que pueda ser tomado como un recurso para orientarse al logro de propósitos.

### **BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN**

- Nuevas conexiones neuronales
- Aumento de la materia gris del cerebro
- Incrementa el grosor cortical en áreas relacionadas con la atención y la introspección
- Aumento del volumen cerebral en áreas que regulan emociones positivas y autocontrol
- Mejora la empatía y la compasión
- Incrementa la resiliencia
- Estimula el sistema inmunológico
- Disminuye los dolores

<https://docplayer.es/14424913-Gabinete-psicologico-cristina-rivera.html>

[https://www.respiravida.net/que-es-la-meditacion - MÚSICO](https://www.respiravida.net/que-es-la-meditacion-MUSICO)

Ejemplo de meditación: <https://www.youtube.com/watch?v=qVZnJu1fjDQ>

## **5. ENCUESTA DE PERCEPCIÓN SOBRE LA MOTIVACIÓN Y EXPECTATIVAS ACERCA DEL FUTURO ACADÉMICO Y LABORAL (Formulario Google)**

Duración: 10 minutos

- 1 ¿Cuáles son mis expectativas con relación a la carrera de música?
- 2 ¿Qué es lo que más me gusta de tocar mi instrumento?
- 3 ¿Qué me aporta a mi ser músico o estudiar un instrumento?
- 4 ¿Qué considero que puedo aportar a mi entorno con mi quehacer musical?

5 ¿Cuáles son las ventajas e inconvenientes que encuentro de esta carrera?

6 ¿Qué oportunidades me ha dado la música que tal vez no habría experimentado de otra forma?

7 ¿Qué papel tiene la música en mi vida?

Actividad en casa: Se pedirá a los compañeros que escriban tres objetivos que estén dispuestos a alcanzar durante su primer semestre de música, pueden estar encaminados a su instrumento, o pueden ser de orden general.

Por ejemplo: Teniendo en cuenta que trabajo y estudio, me comprometo a organizar mi tiempo de manera que pueda controlar diariamente mis actividades mediante un planeador.



## TALLER SEGUNDO DÍA

**TEMA: IMPORTANCIA DE RECONOCER LAS DIFERENCIAS ENTRE INTENCIÓN Y ACCIÓN – Cómo llevo mis ideas a la práctica**

**Objetivo: Relacionar las herramientas de búsqueda de bienestar compartidas en la primera sesión con el logro de la concentración y la disposición para el estudio individual.**

**Duración: 45 minutos**

**Número de Participantes: 20 estudiantes\***

**Lugar: De ser virtual por “teams” o zoom**

**De ser presencial: Auditorio 2 de la Universidad de Cundinamarca -Sede Zipaquirá-**

**Se informará a los estudiantes que estos talleres serán grabados en su totalidad, especificando que su uso tendrá un único fin académico y en caso de ser virtual, se les pedirá que tengan activadas sus cámaras.**

### **DESARROLLO DEL TALLER:**

Duración: 15 minutos

#### **1. ROMPER EL HIELO: MIEDO AL ERROR, AL RIDÍCULO, Y AL FRACASO**

**“Una vida llena de errores no solo es más honorable, sino que es más sabia que una vida gastada sin hacer nada” -George Bernard Shaw-**

<https://lamenteesmaravillosa.com/5-tecnicas-hacerle-frente-las-burlas/>

“Disfrutar el proceso”: Se invitará al grupo a bailar y cantar una canción propuesta por la tallerista, con la intención de enfrentar las sensaciones de pena o temor al qué dirán tan comunes en nuestra sociedad. La burla probablemente es una reacción de la que todos hemos sido víctimas o victimarios y ha sido un limitante que incluso afecta a los procesos de aprendizaje. “Nuestra sociedad nos ha enseñado que cometer errores es algo humillante, que debemos evitar a toda

costa porque nos denigra, nos hace sentir débiles y nos humilla ante los demás.”

<https://lamenteesmaravillosa.com/5-tecnicas-hacerle-frente-las-burlas/>

Por tanto, es momento de cuestionarnos: Si mi carrera me exige que cante o solfee, que toque frente a alguien más mi instrumento, explore mi voz, conozca mi cuerpo mediante ejercicios, y otras actividades que nos pondrán en situaciones atípicas, reflexionemos si la manera en que decidamos afrontar estas actividades nos va a favorecer, ya que nuestros pensamientos y creencias influyen en nuestra postura corporal y disposición mental, o nos va a limitar.

“Tu personalidad no puede ser tallada en piedra, se puede moldear” Juan Diego Gómez

Objetivo: Trabajar la autoaceptación la autoestima y reconocer “los errores como algo normal en el proceso de aprendizaje”, incluso como una oportunidad para probar nuestras capacidades. (Actuar sin estar sometido a la idea del qué dirán).

Video Juan Diego Gómez:

<https://www.youtube.com/watch?v=0j30MOuNQx8>

## 2. RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES QUE MOTIVAN EL APRENDIZAJE

Duración: 10 minutos

### MOTIVACIÓN

- Análisis de nuestras fortalezas y debilidades
- Plantear objetivos ambiciosos pero realistas
- Ser constantes
- Hacer de las adversidades una oportunidad y no un problema
- Ser objetivos en nuestras evaluaciones
- Aprender a querernos
- Compartir esa motivación con los demás

Tomado de: <https://docplayer.es/14424913-Gabinete-psicologico-cristina-rivera.html>

Retomando la actividad propuesta el día anterior en el comienzo de nuestro taller, vamos a compartir nuevamente el ejercicio rítmico y de la misma forma se les pedirá que voluntariamente quien quiera intente desarrollarlo, teniendo en cuenta las mismas observaciones:

- Cantidad de voluntarios que se postulen
- Disposición durante la lectura del ejercicio (es decir su postura en cuanto tensión, nervios o tranquilidad, etcétera)
- Reacciones (corporales, verbales) del estudiante frente al acierto y al error
- Reacciones del grupo frente al acierto y al error de su compañero (corporales, verbales)

posteriormente nos detendremos a hacer una observación y un análisis del ejercicio en que podamos hacer preguntas, responder inquietudes y detenernos en partes que resulten más complejas con el fin de que logremos construir un espacio de aprendizaje cooperativo, haciendo énfasis en que el estudio no se trata de repetir muchas veces algo, sino de desmenuzar la información, entenderla, verificar si hay otras formas de comprenderla, buscar ayuda si la necesitamos y entonces si pasar a la lectura.

Objetivo: Identificar estrategias de aprendizaje para el estudio individual o colectivo.

### 3. TOMA DE DECISIONES ORIENTADAS A LA DISCIPLINA – TOMA DE ACCIÓN COMPARTIENDO COMPROMISOS



Imagen: <https://pixabay.com/es/images/search/disciplina/>

Duración: 20 minutos

## CONCEPTO DE DISCIPLINA

Se solicitará a los jóvenes que compartan la lectura de los compromisos que se pidieron el día anterior, y que están dispuestos a lograr para este primer semestre, a continuación, se pasará a desarrollar la siguiente indagación:

## LISTA DE COMPROMISOS

- 1\* Levantarme a las 6:00 a.m. de lunes a sábado
- 2\* Ser puntual (Entran minutos antes a Teams y conectarme o comenzar la reunión a la hora indicada)
- 3\* Practicar mi instrumento mínimo una hora diaria (o de lunes a sábado)
- 4\* Revisar redes sociales y what's up únicamente tres veces en lapsos de máximo 10 minutos
- 5\* Tomar cuatro vasos de agua al día
- 6\* Organizar semanalmente mis actividades en un archivo o cuaderno de manera que dedique tres días a prácticas complementarias (solfeo, piano complementario, armonía, coro...)

¿Te consideras disciplinado?

Si la respuesta es Si – ¿qué factores involucras para implementar la disciplina? –  
Agenda, horario de actividades, organización...

Si la respuesta es No – ¿Tienes hábitos, como el de bañarte los dientes, doblar tu ropa limpia, hacer ejercicio? Entonces sí eres disciplinado, conoces el principio de la disciplina: generar hábitos. Lo cierto, es que hay hábitos que cuestan más tiempo desarrollarse y por eso no nos consideramos disciplinados, pero te invito a que

comiences a implementar algunas premisas para buscar tu motivación y activar la disciplina, partiendo de la afirmación:

“Acciones pequeñas realizadas en forma constante son el primer paso para ser disciplinado.” Julián Castañeda

Decisiones fáciles (Dormir más de lo debido, comer en exceso o no muy saludable, pasar tiempo en redes sociales) = vida difícil, es decir, que no verás mejoras en los aspectos de tu vida personal, familiar, académica, profesional...

Decisiones difíciles (Levantarse temprano todos los días, o al menos de lun-vie o sáb., preferir alimentos sanos vs. Otros con exceso de azúcar o grasa, implementar una rutina diaria de estudio) = vida más fácil, es decir, que evidenciarás cambios y mejoras de tus capacidades.

-Reflexionar sobre el valor de nuestros objetivos vs. La actividad que se preferiría realizar en un determinado momento (p. ej. Revisar redes sociales)



Compromiso, motivación, constancia y disciplina:

Queremos compartir algunas reflexiones a modo de conclusión, relacionadas con el compromiso:



“Con compromiso, me refiero a la firmeza inquebrantable por cumplir o hacer algo que nos hemos propuesto o que simplemente debemos hacer. Este es justamente el valor que debe haber frente a tus sueños para que los puedas cumplir, porque si no te comprometes con honestidad, jamás lo lograrás, recuerda: Sí depende de ti.

El compromiso es actuar en consecuencia, es planear el camino que seguirás para llegar a tu meta entendiendo que debes dar lo mejor en cada momento; es el enfoque en tus sueños y el trabajo constante hasta lograrlo.

La práctica de este valor, mediante la actividad deportiva o **cultural** se vive desde el momento en que el participante prepara su equipo anticipadamente para realizar un entrenamiento o ensayo adecuado, detalles tan pequeños como preparar el sitio de trabajo, organizar las partituras, y tener conciencia de que el trabajo será exitoso si en cada momento se pone el máximo empeño, y de igual manera, ser conscientes de que cualquier falla personal, traerá una consecuencia cuando se trate de ensayos en equipo o para sí mismo. <http://www.after.school.itjgro.edu.mx/el-valor-del-compromiso-en-el-deporte/>

La motivación:

“Un trabajo correcto de la motivación contribuye a dar valor al propio esfuerzo, la perseverancia y el desarrollo de las propias habilidades como los elementos que pueden facilitar una satisfacción personal. La suerte deja de ser considerada como un factor influyente y lo más importante pasa a ser el **propio esfuerzo**. Al abandonar el concepto del acierto como único objetivo, se posibilita la derrota sin consecuencias traumáticas, factor importante ya que, al fin y al cabo, la persona tiene que enfrentarse muchas veces a lo largo de su vida con eventos no exitosos. <https://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>

Entusiasmo es el motor del ser humano, aquello que hace que nuestros sueños se vean un poquito más cerca en nuestra cabeza, y que nos levantemos cada día con ánimo de emprender el camino hacia ellos. A veces, en el mundo del deporte, la respuesta a tantas incógnitas es mucho más sencilla. Como seres humanos nos regimos por el corazón, y sólo cuando nuestro corazón late con fuerza estamos en sintonía con la felicidad.

Un entorno negativo, comentarios inapropiados, el miedo al fracaso, el miedo escénico, una lesión de larga duración..., no son más que pequeñas piedras en el camino para alcanzar nuestros propósitos. Para los más débiles o aquellos que no confíen en sus posibilidades, serán piedras imposibles de superar y a la vez excusas para enmascarar su falta de ambición. Sin embargo, para los más grandes, los que luchan por un sueño, no serán más que anécdotas que contar para explicar su historia de éxito.

Es importante recordar que, por mucho que la percepción de las cosas sea negativa, por mucho que nos parezca que otros cayeron derrotados en nuestra situación, el poder de la mente es ilimitado. Si vivimos cada día con la certeza de conseguir nuestros sueños, no hay duda, se conseguirán. Debemos esperar nuestro momento, y es algo por lo que merece la pena luchar y no rendirse nunca. <https://inspira.eduvic.coop/la-importancia-de-no-rendirse-nunca/>

La constancia:



<https://mundodecco.com/la-constancia-clave-del-exito-en-el-deporte-y-el-trabajo/>

Para los deportistas de alto rendimiento, entrenar por largas jornadas, madrugar, mantener hábitos saludables o la falta de tiempo para compartir con sus familias, son sacrificios tolerables solo porque la pasión que sienten por lo que hacen los empuja a persistir.

El primer paso para ser constante en tus labores es sin duda la motivación que te generan. La motivación debe renovarse con frecuencia, y aunque no es una labor sencilla, es necesario encontrar razones y establecer objetivos que te permitan afrontar cada día como una posibilidad de crecer y dar lo mejor.” <https://mundoadecco.com/la-constancia-clave-del-exito-en-el-deporte-y-el-trabajo/>



La disciplina (se aprovechará el desarrollo de esta en el ámbito deportivo para adaptarlo al musical):

“La acción es lo único que cambiará la realidad”, “La disciplina necesita transformarse o traducirse en acciones que te ayuden a conseguir los resultados que tú quieras lograr”

“Conocemos de manera general que la disciplina es la capacidad del ser humano de proceder de manera ordenada, y perseverante, es un valor fundamental en el deporte (la música) y es la base de cualidades como el respeto, valor, persistencia, tolerancia, entre otras, es tan poderosa que un deportista (músico) de mediana capacidad, pero disciplinado alcanzará mucho más progreso que un deportista (músico) talentoso que entrene (practique) sin constancia, sin disciplina.



La falta de disciplina fomenta el desorden, la pérdida de respeto, de tiempo, en cualquier campo ya sea educativo, laboral o en el deporte y es que cuando hablamos de deporte se debe considerar tácitamente el entrenamiento (o práctica) como un proceso a largo plazo si se quiere alcanzar un alto rendimiento, proceso que está guiado por la interiorización de normas o reglamentos (o técnica), que son parte del desarrollo de destrezas y actitudes deportivas (musicales).

El cumplimiento de las normas (o enfoque a las tareas y responsabilidades propias de cada asignatura), ayuda a mantener equidad y asegurar la justeza en la que se compite (estudia), todos estos ingredientes hacen que el proceso se pueda disfrutar más; precisamente donde no se respetan las normas o reglas es donde más malestar se genera (se puede enfocar a las clases virtuales en que se evidencia que algunos estudiantes se conectan pero no permanecen atentos a la clase).



Algunas veces se confunde disciplina con castigo siendo todo lo contrario, puesto que la ausencia de disciplina hace que afloren tarde o temprano los castigos, frustraciones, metas no cumplidas o actitudes poco perseverantes.” <http://franklinramonpsicologodeportivo.blogspot.com/2014/03/la-disciplina-en-el-deporte.html>

#### **4. EVALUACIÓN DEL TALLER -FORMULARIO GOOGLE-**

🚩 Con base en las reflexiones aportadas, ¿qué aspectos considera que puede mejorar?

\*Personal - \*Familiar - \*Académico - \*Profesional - \*ninguno de los anteriores - \*todos los anteriores - \*otro, ¿cuál?

✚ ¿Qué tan pertinente considera el contenido el taller para el comienzo de su etapa académica profesional?

\*muy pertinente - \*pertinente - \*poco pertinente - \*nada pertinente

✚ ¿Cuán probable es que pueda poner en práctica las enseñanzas aprendidas en este taller?

\*muy probable - \*probable - \*poco probable - \*improbable

✚ ¿Qué opinión le merece el contenido de la información presentada, las discusiones y los ejercicios?

\*excelente - \*buena - \*regular - \*mala

✚ Le agradecemos formular sus posibles observaciones sobre la manera en que este taller podría mejorarse en el futuro:

Cuestionario basado en: [https://www.who.int/tobacco/publications/building\\_capacity/training\\_package/tp1\\_evaluation\\_sheet\\_es.PDF](https://www.who.int/tobacco/publications/building_capacity/training_package/tp1_evaluation_sheet_es.PDF)

Te deseamos éxitos en el camino que estás a punto de emprender

Gracias por tu participación, y recuerda...

“Disfrutar el camino y el proceso es tan importante como llegar a la meta”



**DISFRUTA**

**EL**

**PROCESO**



Por favor  
Responde...



<https://forms.gle/EjPBbSyuf2DgS1ZH7>





**El trabajo principal de  
Temor es  
proteger a Riley y  
mantenerla a salvo.**

**Está constantemente  
evaluando los posibles  
riesgos y peligros.**





**FRACASO**

**ERROR**

**BURLA**

# CREENCIAS LIMITANTES

“Yo soy así y no  
puedo cambiar...”



—

**La relación más importante que tienes en tu vida es la relación que tienes contigo mismo, porque sin importar qué pase siempre estarás contigo...**

**Así que más te vale disfrutar de tu compañía**

**#YOPUEDO**

**#LOVOYALOGRAR**

**#SOYPERSEVERANTE**

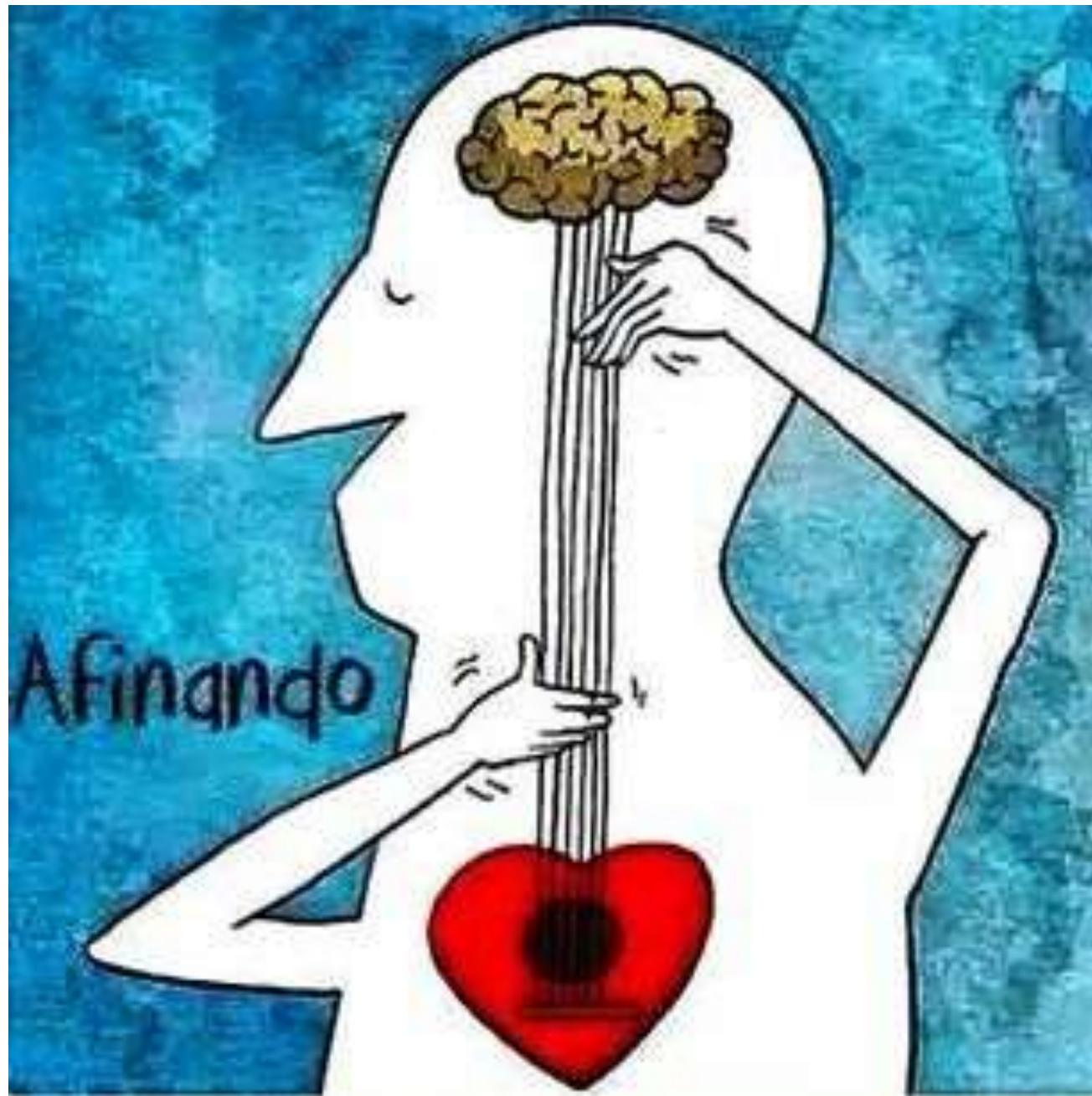
**#SOYMEJORQUEAYER**

**#DISFRUTOELPROCESO**

**#MEVOYAARRIESGAR**

Nos cuesta tanto  
ACEPTAR  
nuestros errores,  
porque nos han  
CONDICIONADO  
DE NIÑOS A  
recibir cariño  
solo por nuestros  
ACIERTOS.

- David Fischman





**#NOalasEtiquetas  
#NOalasBurlas**

**“Como juzguemos  
a los demás  
creeremos que los  
demás nos juzgan  
a nosotros.”**

# Gratitud Fortaleza Emocional

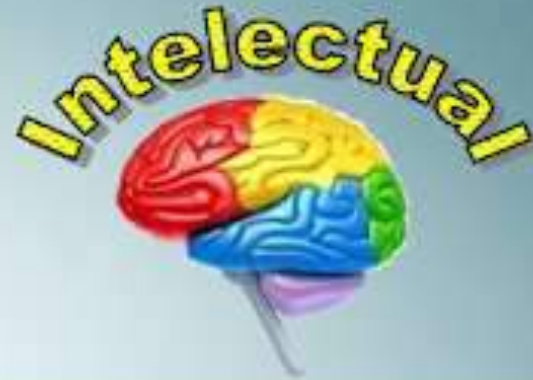
**“Enfocarse en la gratitud da sentido al pasado, trae paz al presente y crea una visión para el mañana”**





# DISCIPLINA

Espiritual



Física



Emocional



[www.algoparapensar.com](http://www.algoparapensar.com)

**Organización personal para lograr nuestros objetivos manteniendo un equilibrio en los diferentes aspectos de nuestra vida**

**Necesidad de  
Realización personal**



**Necesidad de  
autoestima**

**Necesidad de  
Identificación grupal**



**Necesidad de  
estabilidad y  
seguridad**



**Necesidades Físicas**



**Somos  
el resultado de lo que  
hacemos repetidamente.  
La excelencia entonces, no  
es un acto sino un HÁBITO.**

**Aristóteles**



100% \$ % .0 .00 123 Exo 2 10 B I S A

Q6 fx

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
1	RETO																						
2	ESTUDIO DIARIO INSTRUMENTO	Febrero																					
3	<b>JUGADOR</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
4	Alejandro Amado	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Red	Green											
5	Sofía Cadena	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Red	Green	Red											
6	Amalia Méndez	Green	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green											
7	Sara Pérez	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Red	Red	Green	Red	Red											
8	Ignacio Alván	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Red	Red											
9	Camilo Martínez	Green	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Red	Green	Red	Red											
10	Julián Triana	Green	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Red	Red	Red											
11	Paula Castro	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Red											
12	Félix Meléndez	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Red	Red	Green	Red	Green											

**“La calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestros hábitos”**

**James Clear**

**Activar compromiso: <https://forms.gle/cpmDJRksNiggh4SCA>**

**Decisiones fáciles**

**=**

**Vida difícil**

**No verás mejoras  
en los aspectos de  
tu vida personal,  
familiar,  
académica,  
profesional...**

**Vs.**

**Decisiones difíciles**

**=**

**Vida más fácil**

**(Levantarse  
temprano,  
implementar una  
rutina diaria de  
estudio...)**



<https://forms.gle/N1YEhPVuuCU2tVdx5>



**“Es hora de tomar acción”**




## **COMPARTIR PENAS Y FELICIDAD**

**Hay una tremenda felicidad al hacer a otros felices, a pesar de nuestros propios problemas... Si quieres sentirte afortunado, simplemente cuenta todas las cosas que tienes y que el dinero no puede comprar.**

**Sólo vivimos una vez. No hay tiempo de tener miedo. Entonces basta. Haz algo que nunca hiciste. Atrévete. Olvídate que te están mirando. Intenta la jugada imposible. Corre riesgo. No te preocupes por ser aceptado. No te conformes con ser uno más... Sé tú mismo.**

**(Teresa de Calcuta, India)**



*Somos la suma de nuestras experiencias y emociones.  
Pero sobre todo, somos la suma de lo que  
hacemos con ellas en cada instante.*

[www.esferapsicologia.com](http://www.esferapsicologia.com)

**Jenny Patricia  
Arango Millán**

**Cel. 322 6150123**

**<https://forms.gle/STtvMK4471iX8SMGA>**

<https://www.pinterest.com.mx/pin/80445552168491642/>

## REFERENCIAS DE IMÁGENES

- Diapositiva 1, 3 y 19
- Rodríguez, J (1997). Imagen ejercicio de solfeo. Recuperado de <https://www.teoria.com/es/>
- Diapositiva 2
- <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-epzbl>
- Diapositiva 7
- “Afinar” Lima, Mónica (S.f.). Recuperado de <https://br.pinterest.com/pin/324540716872691248/>
- Diapositiva 8
- Cerebros: <http://www.canalgif.net/gifs-animados/medicina/cerebros.asp?Page=7>
- Niños: Solé, Claudia (2006) Imagen niños. Recuperado de <https://www.sortirambnens.com>
- Amor propio: Arizmendi, Paula (2020). Imagen amor propio. Recuperado de <http://www.infolasheras.com>
- Diapositiva 9
- Teléfono <https://pixabay.com/es/photos/tel%C3%A9fono-vintage-anal%C3%B3gico-1565376/>
- Diapositiva 10
- Roa, Ana (2020). Recuperado de <https://www.magisnet.com/2020/05/la-gratitud-en-la-adolescencia-como-fomentarla/>
- Música meditación: <https://www.youtube.com/watch?v=eSfgZOeCW2M>
- Diapositiva 11
- Daphnis, Marjorie (2020). Recuperado de <https://www.vanidades.com/estilo-de-vida/conmigo-pero-sola-aprende-a-estar-feliz-contigo-misma/>
- Diapositiva 13
- “AEROBICOS” (GIF 2017) Recuperado de <https://tenor.com/es/ver/escandalosos-aerobicos-polar-gif-10654716>

- Diapositiva 15
- Pérez, Daniela (2015). Recuperado de <https://es.slideshare.net/DanielithaPerez/intensamente-51039360>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MmIMeFJUrqE>
- Diapositiva 16
- Pixabay
- Diapositiva 17
- Hurtado, Txema (s.f.). Recuperado de <https://www.pinterest.com.mx/pin/166351779965752525/>
- Diapositiva 18
- Martín, Mario (2017). Recuperado de <https://mariomartincoaching.com/etiquetas-mas-juicios-que-hechos/>
- Diapositiva 21
- Sin autor (2015). Recuperado de <http://algotrapensar.com/la-disciplina/>
- Diapositiva 24
- Castañeda, Julián (s.f.) Tomado de su Curso de alta productividad Diapositiva <https://linktr.ee/juliancastanedam>
- Diapositiva 27
- Sin autor (2018). Recuperado de <https://www.adqualis.com/es/cinco-cosas-conviene-evitar-trabajo-equipo/>
- Diapositiva 28
- Zuluaga, Isabel (2017). Recuperado de <https://simpecado.com/salud/mente/aprende-una-mujer-fuerte/>
- Diapositiva 29
- Hernández, Karolyne (s.f) Recuperado de <https://www.pinterest.com.mx/pin/804455552168491642/>

## **Taller de emociones**

### **Transcripción de la grabación**

**Fecha: 26 de febrero de 2021**

**Hora: 11:00 a.m.**

**Lugar: Sesión en la plataforma teams – Durante el espacio de clase de coro**

**Asistentes: 44 estudiantes de los semestres 1 y 2 del programa de música UdeC**

**Acompañante: Maestra Luz Nelly Venegas -Asesora del proyecto-**

**Tallerista: Jenny Patricia Arango Millán**

Al principio la presencia de fallas de conectividad presentadas por la tallerista retrasó cerca de 5 minutos el comienzo del taller, puesto que no se lograba ver la presentación de Power point elaborada como material de apoyo.

Jenny: ¿Quisiera saber quién de ustedes me quiere ayudar leyendo esta melodía?... sí saben levanten la manito en teams... (los estudiantes afirmaron conocer esta herramienta)

Cuando se logró compartir pantalla

Jenny: ¡Listo! ¿Quién dijo “yo voy a leer o solfear esta melodía”?

Ante esta pregunta, un solo estudiante -hombre- activó su micrófono y dijo:

Estudiante A: yo maestra, ¿Se puede un poquito con la ayuda de la Tablet?

Mostraba inseguridad, y cierta insistencia en corroborar las alturas de las notas tocando el piano; cuando terminó su lectura, intervino la tallerista:

Jenny: Muy bien, ¿sabes algo? Me parece -escucha el piano del estudiante, ríe y continúa- pero a ver, cuidado con esa cosa de estar ahí tocando y al tiempo que estás haciendo el ejercicio

porque, ahí hay que confiar, cuando estamos cantando o tocando nuestro instrumento en un examen, hay que confiar ¿cierto? No tenemos guía... Pero yo no estoy aquí para decirte “estuvo bien, estuvo técnicamente llegaste al Si” ... no, estoy aquí para decirte: me alegra mucho que lo hayas intentado porque ese es un paso muy importante, ¿cierto? Yo sé que muchos sintieron como: bueno, qué miedo me van a rajar si no lo hago ¿cierto? O sea, fuiste el único que se atrevió y seguramente que todos tuvimos como temor, que algunos dijeron “¿será que me van a calificar?” ... hubo algo de emociones ahí encontradas, pero me alegra mucho que lo hayas intentado...

Entonces el estudiante que leyó la melodía intervino y dijo:

Estudiante A: “Pues la verdad siempre... siempre dan nervios, a mí siempre me dan nervios pero pues igual toca hacerlo, toca arriesgarse a ver -ríe-, además pues enfrente de todos es aún peor” -risas-

Jenny: Pues si por eso estoy aquí, porque imagínate que a mí también me pasa mucho eso y que a partir de una experiencia que tuve aquí en mi casa con toda esta modalidad virtual de estudiar, pues me tocó empezar a romper con esos miedos porque resulta que toca cantar, yo soy estudiante de canto lírico de último semestre y me toca cantar lírico sabiendo que hay vecinos a los que no les gusta o es un estilo no muy conocido y pues tengo que practicar y estudiar y tengo que decir pues “afuera miedos y afuera estar pensando en no incomodar a los demás porque también es lo que yo quiero” ¿cierto? Es pensar un poquito en uno (esta parte se entrecortó en la grabación) ... obviamente llegando a un punto en el que bueno, hablemos, en qué horario le queda más fácil o soy menos molesta, pero siempre es tratando de retornos y de hacer las cosas, ¿sí? No quedarnos como con esa sensación de no, pero es que no puedo y todos son como excusas, nos volvemos un poquito como “excusíticos” en algunas ocasiones. Entonces para lo que viene voy a precisamente a hacer un ejercicio que me gustaría compartir y es que... nosotros generalmente sentimos que nos ven de una forma o nosotros mismos nos

sentimos de una forma ¿cierto? Sentimos que somos tímidos... no sé si en el chat alguno me quiera escribir algo de cómo le han dicho, por ejemplo, a mí me han dicho que soy muy seria, que soy una persona muy seria cuando me conocen, entonces generalmente tenemos como esas etiquetas ¿cierto? Entonces la seria, la tímida, la insegura, la que no sale a bailar, no se atreve... entonces voy a hacer un ejercicio y voy a poner una canción y cuando yo ponga esa canción -ríe- ojalá haya \*muchas cámaras activas\* - esta parte se escucha entrecortada – y hagamos todo lo contrario de lo que creemos que somos: si creo que yo soy tímido y que los demás me ven tímido pues voy a ser extrovertido y voy a bailar – hay una parte inentendible-... en esos tres minutos que dure la canción, nos vamos a levantar ¿cierto? Voy a mirar si esto está funcionando porque voy a poner una canción... ah, y va a ser un reguetón -ríe-, les aclaro, va a ser un reguetón, pero los invito a que lo escuchen bien porque es un reguetón chévere, a mí me parece chévere, digamos que a veces los músicos profesionales sentimos que estamos para descalificar algunos géneros y no... hay propuestas –no se escucha lo que sigue- en todos los géneros entonces vamos a hacerlo, ¿vale?... ¿escuchan bien? ¿escuchan bien?

Estudiante A: si señora

Jenny: muchas gracias, voy a poner la canción y quiero por favor que se levanten porque vamos a hacer algo distinto a una clase así como particular de estar sentados o atentos, vamos a romper un poco con eso entonces recuerda: no quiero tímidos, si hay tímidos activan la cámara y vamos a ser otra persona, vamos a ser “el extrovertido”, vamos a ser “el risueño”, el que no estamos acostumbrados a ser, ¿listo, preparados? Aquí se me pierde la imagen, vamos a ponerla y espero que me hagan un... ¿ya están escuchando la música? -ademán de pulgar arriba- y quiero las cámaras, qué pasó, solo veo a -no se entiende pero dice el nombre de un estudiante-, vamos a bailar juntos... Escuchen la letra, vamos, quién me regala cinco segundos de cámara, ¡vamos!

Del total, un estudiante mantuvo su cámara activada durante toda la actividad, y algunos (no se ve en la grabación a todos, pero por los nombres mencionados por la tallerista se contaron 5), la activaron por algunos instantes, además de la maestra Luz Nelly, se movían a la vez que reían y la desactivaban nuevamente, la canción que escucharon se llama “No llores” (Gaitán, et al, 2007) interpretada por Gloria Estefan y Wisin y Yandel; su duración fue de 4’01”).

Jenny: Bravo, muchas gracias a todas esas caritas que activaron sus cámaras... ¿cómo se sintieron por favor? ¿les sirve el chat? Porque la vez pasada no servía el chat... escribanme algo, ¿Qué sintieron? ¿al principio qué sintieron? ¿Si ven la pantalla todavía sintieron como ese osito?, sintieron “oso”, pena... déjenme saber porque yo sé que son emociones... ay chévere - lee el comentario de un estudiante: “mucha pena”- sí, esos monstricos que vamos a ver -lee el comentario de otro estudiante: “es viernes y el cuerpo lo sabe”- muy bien, muy bien, entonces para continuar y para descansar un poquito porque quedé realmente cansada, vamos a diligenciar un formulario que quiero que por favor todos lo diligencien incluso los que ya estuvieron conmigo porque lo modifiqué un poquito... entonces por favor chicos si me regalan, no sé si lo puedan abrir es un formulario de Google, si lo pueden abrir me confirman, vamos a tomar agua... para que lo llenen, no se demoran más de cinco minutos... ¿vale? ¿Ya lo pudieron abrir?, alguien que me diga, -lee otra respuesta del chat y ríe-, sí, súper, ¿no? Eso está muy bien, esas emociones que nos da la música, esas emociones son bien chéveres, por eso es que nosotros somos privilegiados.

Si pudieron abrir el Google forms, ¿ya lo están respondiendo, contestando? Déjame saber por favor, chicos, ok... perfecto, vamos a por favor llenarlo, es muy breve y... bueno, yo creo que voy a continuar por tiempo, ¿ven mi pantalla? Todavía la estoy compartiendo ¿ven mi pantalla? Vamos a seguir y les voy a hablar un poquito de esa emoción que a veces evitamos, que a veces nos parece como fea, como que quisiéramos evitar ¿cierto? -interrumpe la idea- Gracias -dice dos nombres de estudiantes- muchas gracias... -y continúa- que es el temor, el



temor es una emoción que quisiéramos evitar y sobre todo cuando estamos precisamente en esas situaciones de mayor... digamos en las que necesitamos estar muy bien, en un parcial, en un examen de instrumento, en un concierto el temor va a aparecer ¿cierto? Siempre va a aparecer y bueno, el origen del temor es que evolutivamente nosotros éramos seres que teníamos que vivir en la naturaleza junto con fieras ¿cierto? Entonces el temor lo que nos... era un aliado para nosotros que cuando detectábamos una situación de peligro pues nos hacía reaccionar rápido, huir ¿cierto? Salir corriendo para defender nuestra vida, para salvarnos; pero ahora pues ya es claro que ese temor no nos sirve tanto para esas situaciones pero que nos hace sentir diferentes -ininteligible en la grabación- ...de presión... nos van a mirar en un concierto, nos van a evaluar en un examen entonces está ahí como para ponernos alerta y la idea es que nosotros hagamos de ese miedo no un enemigo sino un aliado, como que digamos listo, tengo miedo, no lo rechaces porque el miedo va a estar siempre ahí, pero la idea es que nosotros lo aprendamos a controlar, ¿cómo? Pues una cosa muy importante es evitando darle comida, ¿y sabes cómo le damos comida a esos miedos? Cuando empezamos a decir no me quiero equivocar, cuando empezamos a sentir que se nos van a burlar de nosotros por experiencias que hemos tenido anteriormente, cuando comenzamos a decir que no estudiamos lo suficiente, que no somos lo suficientemente buenos, bueno, todas esas ideas que son creencias limitantes son alimento para esos miedos, para ese miedo y a la final yo les pregunto a ustedes ¿nos sirve para algo pensar así? Nos sirve para algo pensar en que nos vamos a equivocar, en que se están burlando, en que no les voy a gustar, ¿será que si nos sirve eso? Yo diría que no —el único estudiante que mantenía su cámara activada niega con la cabeza— ¿cierto? Yo diría que no nos sirve, o sea, así como pensamos que se van a burlar pues digamos bueno sí, está bien puede que se burlen, pero igual lo voy a disfrutar, sé que lo estudié, sé que estoy llevando un proceso ¿sí?, en el que el error es muy importante, y esto lo voy a repetir muchísimas veces y es que el error es importante en este momento de nuestras vidas en el que estamos formándonos, ¿sí?, cuando aparezca un error tampoco lo rechaces y

es lo que como que más nos aturde, nos equivocamos y en el primer error que tuvimos empezando el examen o el concierto, nos vamos a botes porque ya nos desconcentramos ya nos quedamos pensando en ese error en que “ay se dieron cuenta de que me salió un gallito, de que se me soltó aquí el sonido” y lo que hacemos es dañar el resto de lo que venía, entonces el error es... no somos perfectos, el ser humano no es una máquina y esos pequeños errores que a veces ocurren en la música son los que le dan también vida, sí también nos permiten decir “uy mire le salió como un adornito acá y que no estaba en la partitura y de pronto eran los nervios o no sé y sonó bonito ¿sí? Entonces no juzguemos tanto ese error, no nos juzguemos tanto y en lugar de enzorrarnos con el error detengámonos sobre todo en nuestro tiempo de estudio personal y digamos bueno, qué pasó aquí, tomemos el compás difícil y analicémoslo y tomémoslo con cabeza fría, porque cuando permitimos que las emociones negativas nos aturdan es cuando no logramos avanzar como deberíamos ¿vale? Entonces eso me parece clave y se los digo porque de verdad me habría gustado que me lo hubieran dicho a mí a tiempo.

Listo, entonces sí, creencias limitantes como “yo soy así y no puedo cambiar, es que yo soy tímido y no puedo cambiar” y hay algo importante para el arte y es que la timidez no vende, ¿sí? Y nosotros pues creo que la mayoría de nosotros tenemos la expectativa de vivir de esto y vivir de esto ¿qué implica? implica que tenemos que relacionarnos con otras personas, llevar nuestra hoja de vida, llevar un video, cantar o tocar en público... entonces esas creencias limitantes cero, trata de siempre que aparezcan estas creencias, trata de revertirlas el “no puedo” por “si puedo, lo voy a intentar” “lo voy a hacer” “me quiero arriesgar”, esto es algo que decirlo es muy fácil pero ponerlo en práctica es inmensamente complicado, pero si tu empiezas a tomar nota y sobre todo a revertir en esos momentos sobre todo que aparecen esos pensamientos te aseguro que con el tiempo te vas a dar cuenta que va a ser mucho más fácil y otra cosa importante con relación a los miedos: la relación más importante que vas a tener en

tu vida es la que tengas contigo mismo, ¿por qué? Porque vas a ser la persona con la que más vas a compartir toda tu vida y si tu conversación interna es del tipo de “no puedo”, “no soy” “no”, del pesimismo o de la carencia, de lo que me falta entonces va a ser un poco más difícil llegar a la meta va a ser un poco más pesado; entonces disfruta, disfruta el proceso ¿sí? Gózate el proceso porque finalmente llegar al día del recital lo celebrarás cinco horas, dos días pero los cinco años u ocho años que te tomó llegar allá es lo que realmente estás aprovechando, entonces disfruta el proceso, si te equivocas, no sé, ríete y corrige ¿sí? Corrige, pero no permitas a veces que esas emociones y creencias limitantes te anulen en cuanto a lo que haces como músico.

Entonces aquí puse unos numerales -y comienza a leer- #yo puedo, lo voy a lograr, son unas ideas ¿no? Me gustaría que tú pusieras la tuya ahí en el chat, -continúa leyendo la diapositiva- #soy perseverante, #soy mejor que ayer, ¿sí? Aquí no estamos en competencia y eso también pasa mucho en el mundo lamentablemente de la música y del deporte y es que creemos que tenemos que pasar por encima de los demás y no, cada uno de nosotros tiene un talento especial, una forma particular de hacer las cosas, entonces no se trata de ser sobresaliente o de pasar por encima de otros sino superar nuestras dificultades, ser mejores que ayer ¿vale? Disfrutar el proceso y arriesgarse, porque esto se pasa volando, cinco años se pasan muy rápido y la vida pues la vida se compone del tiempo que pasamos “aquí”.

Y lo que decía, los errores... ya nos acostumbraron a que los aciertos son los que se premian ¿cierto? Entonces te irá muy bien en un examen si te equivocas lo menos posible, pero a veces pensar tanto en la nota del examen siento que puede ser un arma de doble filo porque si tu estudias todo un fin de semana para llegar bien a tu examen de solfeo y te aprendiste el ejercicio a dos planos perfectamente y preciso te pidieron ese ejercicio pero lo hiciste un poco sin entender muy bien por qué tenía que sonar así ese pasaje o esa melodía, está pasando algo con el conocimiento: no lo estamos construyendo bien, entonces te lo dejo como reflexión

que me hago hoy día sobre todo con la parte de solfeo y de lectura que nos agobia tanto en algunos aspectos, la armonía y todo esto, y es que en lugar de pensar en pasar un examen pienses en entender, entender, por qué, ¿sí?, cómo es que construye el conocimiento para llegar al Do, para entrar en tonalidad para, no sé, tantas cosas, ¿cierto? Trata de ser más crítico del conocimiento que estás adquiriendo y no tanto de la nota que te estás ganando.

Y pues indiscutiblemente las emociones juegan un papel muy importante durante el proceso de aprendizaje, entonces importante por ejemplo el ejercicio que hacíamos ahorita con el formulario de preguntarte ¿cómo te sentiste, sí? A veces uno no es muy consciente de las emociones que tiene, a veces uno de pronto tiene que estudiar pero dice “no, voy a coger el celular porque es que no me siento bien para estudiar” entonces detente un poquito a preguntarte qué está pasando ¿sí? Por qué no quiero estudiar en estos momentos, de pronto me peleé con alguien, de pronto -no se entiende esta parte pero parece que dice que las mujeres son un poquito más sensibles-, y saber por qué, bueno es por esto pero tengo que estudiar, tengo que darle prioridad al estudio, entonces de pronto me pongo una canción, no tiene que ser esta, pero pongo una canción que me cambia la emoción del momento y me activa, entonces son recursos que te invito a que trates de implementar en tu práctica diaria ¿sí?, meditar, ¿sí? Respirar profundamente es algo muy importante, cuando estamos sobre todo muy acelerados que sentimos que el tiempo no nos alcanzó, que se pasó el día y no hice todo lo que esperaba hacer... tranquilo haz un pare y respira profundamente porque son momentos en los que tu cuerpo... probablemente estás tan acelerado que ni siquiera estás haciendo conscientemente lo que tienes que hacer, entonces trata de estar aquí y disfruta el proceso te lo ruego, esto es algo que no me inventé yo esta frase de “disfruta el proceso”, un amigo que se llama Julián Castañeda y es muy -se entrecorta y no se entiende nada-... uno a veces se enzorra o se tensiona tanto con lo que no logra y con lo que no ve y con que no ve resultados como quisiera verlos, que se le olvida que está en un proceso, son cinco años,

tranquilo, o sea, todos vamos a un ritmo pero la idea es estar atento, estar presente y ser más crítico de lo que pasa ¿sí? Sin ser crítico de golpearte o... sino decir no, ¿cómo estoy funcionando y ser más... tener pensamientos más optimistas.

Esto de las etiquetas también me ayuda a decirte esto y es que como juzgues a los demás así vas a creer tú que eres juzgado, entonces muchas veces lo que pasa con esto de no querer bailar, de no querer hacer algo es porque nosotros en algún momento hemos sido crueles, digamos que la burla es algo de lo que creo que todo el mundo ha sido tanto víctima como victimario y no nos ayuda, no nos ayuda porque además estamos en el mismo barco, nosotros los músicos... me encantaría que pudiéramos hacer reuniones por este medio en las que empezáramos a hacer conciertos pequeños o que alguien diga "yo quiero cantar", "yo quiero tocar una obra" frente a mis compañeros... que fuéramos un público que no es un público exigente, que no te está calificando, que no te está observando meticulosamente y que empezemos a construir esa disposición con la que quisiéramos llegar a un concierto, esa disposición con la que quisiéramos llegar a un examen, ¿sí? Eso me parecería súper importante y se los dejo ahí también como -no se entiende esta parte-... empezar a implementar.

... y ahora te voy a pedir por favor que... bueno siempre veo a -Nombra al único estudiante con la cámara activa-, gracias por estar ahí, los demás no están pero vamos a hacer otra práctica y es que quiero que respires muy profundamente, por favor ponte una mano -parece que se salta la grabación, pero se pone una mano en el pecho-... vamos a relajarnos un poquito, vamos a procurar que el aire que llega... cuando tomemos aire sea muy profundo y que se mueva más nuestro abdomen que nuestro pecho, ¿vale?

Estudiante A: perfecto, perfecto

Tallerista: eso, vamos a... exacto a sentir como llega ese aire y como llena nuestros pulmones y como hace que el diafragma, como el diafragma desplaza nuestros órganos digestivos hacia abajo, dándonos la sensación de que está creciendo el abdomen ¿vale? Entonces importante que sea tu abdomen el que más se mueva, si quieres moverte un poquito, acá, la cabeza, eso es, despacito, de a poquito, los hombros... -se escucha alguna exhalación- eso, el cuellito de pronto un poquito, ustedes ya más o menos han visto este tipo de prácticas antes de empezar con el estudio del instrumento, es súper importante ¿no? Que empecemos a decirle a -se entrecorta-... que va a demandar un trabajo adicional ¿cierto? Entonces importante toda esta práctica del estiramiento, importantísimo y también vamos a calentarnos los deditos y vamos a pasar un masajito en circuitos por nuestra cara...

En ese momento la maestra Luz Nelly pregunta a la tallerista si tiene activada la cámara pues indica que solo puede ver la presentación, pero un estudiante responde que él si puede ver a Jenny y se suma otra estudiante en la confirmación, entonces la maestra concluye que probablemente es su computadora, da las gracias y se continúa con la actividad.

Jenny: Ok, listo... ay qué delicia, vale chiquitos entonces vamos a poner una musiquita -se comienza a escuchar una música instrumental- y les voy a pedir que cierren sus ojos, que sigan con esa respiración consciente, con esa respiración profunda... ¿escuchan la música? Ay perdón no les pregunté antes -algunos estudiantes afirman-, ok, entonces ojitos cerrados, respiración profundísima, si estás pensando en cosas distintas trata de poner tu mente en blanco, trata de escuchar solamente mi voz, tranquilo... no pasa nada si te sigues de pronto distraendo un poco, vuelve aquí, vuelve a escuchar mi voz... y trata por favor de repetir en tu mente las palabras que voy a decir: en este momento quiero agradecer, quiero agradecer por este día, por este espacio de conocimiento, por esta oportunidad de estar con mis compañeros, estar con mis maestros, de aprender algo nuevo cada día... gracias por la oportunidad de tener un techo bajo el cual resguardarme, gracias por el alimento, gracias por el vestido, gracias por

mis manos con las que toco mi instrumento, por mis pies, por mi cuerpo, gracias por mi voz que además de ser un instrumento con el cual puedo compartir la música, es un medio con el cual me puedo comunicar con los demás... gracias por la oportunidad de conectar con este momento; si crees, también agradece a Dios, a Dios por todo lo que te da cada día, gracias a tu familia, gracias a todas las personas que hicieron posible que hoy estemos cumpliendo un sueño y que estemos más cerca de ese sueño, gracias... que cada espacio y cada momento de estudio sea lo más provechoso para mí, que cada espacio de estudio sea -corrige- aprenda lo que necesito y mejore cada día; sigue respirando, sigue respirando y lentamente abre tus ojos, tranquilo tómate tu tiempo, sigue con esa respiración profunda, maravillosa, sintiendo tu cuerpo, si quieres tocarte un poquito tus manos tus ojos, tu voz, sentirla... agradece porque eres único y eres maravilloso y hay mucha gente que te ama, hay mucha gente que te quiere mucho, así que...jamás pierdas ese conocimiento de quién eres y de quién eres para otros... maravilloso, vuelvan acá, cuéntenme un poquito en el chat como se sienten, tranquilos... muy bien eso es, eso es mis amigos, muchas gracias...

Seguimos viendo la pantalla ¿verdad? Cuéntenme -los que han activado la cámara afirman con la cabeza-... muy bien, muy bien, es que a veces como pongo la pantalla no veo sus caritas entonces a veces es mejor que me hables por fa; listo, listo entonces vamos con la disciplina, la disciplina que es una palabra que a veces nos... como que nos lleva a pensar en un soldado así parado recto y... ¿cierto? No sé cuándo a mí me hablan de disciplina como que me da hasta un poquito de... -agradece por un mensaje que lee del chat-, como que la disciplina nos lleva a otro contexto ¿cierto? A algo que uy como que... difícil la disciplina, no sé si ustedes... ¿ustedes se consideran disciplinados? Pónganme ahí -en el chat- Si, no, no sé qué es eso -ríe-, -comienza a leer las respuestas-, si, bien, quién más, hay unos que dicen que no, yo también era de las que decía que no y bueno a veces todavía digo: "me falta, me falta" ¿cierto? La disciplina... -sonríe con las respuestas pero en la grabación no se pueden ver- es difícil ser

disciplinado y la disciplina, pues como yo la concibo porque encontré algunos conceptos y de pronto hay unas cosas con las que... claro, es importante tener en cuenta de la disciplina, pero la mejor forma en la que yo la puedo concebir, Jenny, es como una organización personal para lograr nuestros objetivos ¿sí? manteniendo un equilibrio que es muy importante, un equilibrio en los diferentes aspectos de nuestra vida porque nosotros no solamente vamos a ser músicos ¿cierto? Nosotros también somos hijos, vamos a ser esposos o vamos a ser, no sé, hermanos, amigos ¿cierto? Entonces además tenemos una relación personal, una relación con nosotros mismos que ya hemos visto que es determinante para todo lo que hacemos en nuestra vida... entonces el equilibrio es muy importante, la verdadera disciplina requiere de que tengamos un equilibrio y... -parte ininteligible-... es muy muy complicado, pues les muestro más o menos esta pirámide de necesidades que a través de la disciplina debiésemos implementar ¿sí? Debíésemos implementar por ejemplo como necesidad física el dormir, el buen comer, el hacer ejercicio, por ejemplo en la necesidad de estabilidad y seguridad, bueno esa es un poquito más sencilla porque afortunadamente estamos en un país libre en un país en el que medianamente vivimos tranquilos ¿sí? Si estamos en una casa rodeados de amor, de gente que nos quiere, también vamos a tener como digamos haber logrado suplir esa necesidad de identificación grupal ¿sí? Con nuestro hogar, tener amigos, eso también es importante que nosotros lo tengamos en cuenta porque a veces, a mí me pasa mucho y es que me gusta mucho estar sola y estar sola a veces no es tan chévere porque sobre todo si voy a ser músico pues tengo que relacionarme más con otras personas ¿sí? Por ejemplo cuando hay trabajos en grupo y uno dice “ay no, yo no trabajo en grupo” además porque tenemos esa cosa de las etiquetas tan bien estructurado, que “ay ojalá no me toque con el que siempre llega tarde”... “ay ojalá no me toque con ese vago” y no o sea, no significa que el hecho de que yo les diga que no nos etiquetemos, vamos a seguir llegando tarde o vamos a seguir posponiendo las tareas para los que de pronto ya tienen o les ha pasado que tienen esas etiquetas negativas, sino que empecemos a saber que todos tenemos la opción de cambiar, que no siempre vamos a ser



vagos, que no siempre nos tienen que etiquetar con esa palabra fea de... el incumplido... no, tenemos siempre una oportunidad cada día de ser cumplidos, de llevar las tareas, de hacer las cosas mejor ¿sí? Entonces... y la identificación grupal, ese trabajar en equipo también es muy importante en este momento de nuestra construcción como músicos.

La necesidad de autoestima también es importantísima, o sea a veces uno piensa que necesita conseguir novio para sentirse amado ¿sí? Y resulta que si yo misma no sé cómo me amo, como amarme, como sentirme bien, ¿sí? A veces uno no sabe cómo está o qué cosas me hacen sentir bien, ahora va a pretender que otra persona si sepa, si adivine qué es lo que tú necesitas, ¿qué es lo que yo necesito como mujer, como ser humano para vivir mejor? Entonces si tu no empiezas a cultivar ese amor propio sobre todo antes de buscar pareja o novio, que sobre todo en la juventud pasa mucho, entonces vas a ser de esas personas que cuando tenga novio va a llorar un montón si el novio te deja, vas a quererte morir si ese novio te manipula, si te golpea te vas a quedar ahí toda la vida entonces -parte entrecortada-... entonces es importante la autoestima, que te valores, que sepas que nadie tiene que irrespetarte, nadie tiene que tocarte, que golpearte, que hablarte feo porque todos somos igual de importantes y la autoestima es muy importante... y la necesidad de realización personal que es lo que estamos haciendo aquí, creciendo como profesionales y pues tratando de hacer algo con esos talentos y con esos dones con los que nacimos.

Y en el aspecto de la disciplina hay una palabra que de pronto no notamos mucho, que se repite y que está muy de la mano con la disciplina y es el Hábito... porque nosotros somos el resultado de lo que hacemos repetidamente ¿sí? Entonces si tu no estudias todos los días tu instrumento o al menos cinco o cuatro días a la semana te va a costar mucho y vas a llegar a las clases y cada vez vas a sentir que no estás avanzando, entonces la implementación de los hábitos es algo muy importante y hay hábitos que se implementan de una forma muy sencilla o creemos sencilla como lavarnos la boca o cosas que en la niñez empezamos a desarrollar y

que en su momento fueron muy difíciles pero que con el tiempo comenzaron a automatizarse entonces para nosotros caminar por ejemplo ya no es difícil como lo es para un bebé ¿cierto? Comer: ya lo podemos hacer muy bien pero cuando éramos chiquitos nos costaba solamente tomar la cuchara ¿cierto? Entonces el hábito es importante además por eso, porque el virtuosismo que buscamos, que tanto anhelamos en la música se logra de esa forma: dando pequeños pasos ¿sí? Avanzando, avanzando en ese hábito o en ese propósito de estudiar todos los días, de avanzar un poquito, y para esto mi intención, mi idea, para ti es compartirles un track, esto es un cuadro de seguimiento, entonces este cuadrito yo lo había estructurado como al principio, vemos esta imagen de un track como un cuadrito en Excel, un reto mensual, vamos a comenzar con uno solo... ya sé que hay unos amigos que me siguieron la idea y me dijeron que si al reto y ya tienen el cuadrito, pero sé que hay otros, muchos más hoy que pues vamos a ver si deciden aceptarlo, y es empezar con un hábito porque la idea es que... por ejemplo esos propósitos que tenemos a principio de año de “voy a bajar de peso” y “voy a comer sano” y “voy a leer más” y al final no pasa nada ¿cierto? Se acaba el año y seguimos gorditos, no hemos leído los diez libros que queríamos leer, entonces qué pasa, que nosotros pensamos que le vamos a sacar tiempo a todo pero en el día a día vemos que hay cosas, hay prioridades, hay urgencias, y entonces lo que te voy a pedir es que empecemos con una sola cosa, una cosa que si tú haces en ese día, “logré ensayar hoy media hora mi instrumento”, ya chévere, se ponen verde ¿sí? Lo que es verde es cuando tú logras estudiar ese día y lo que está en rojo pues es “ese día no pude estudiar, pasaron muchas cosas y no pasa nada ¿sí? No tiene que ser perfecto... si ves este cuadro no está perfecto, nadie está todo en verde, pero la idea es ser muy honesto contigo mismo porque de nada sirve que tú me muestres el cuadro a final de mes y todo verde y yo uy tan chévere estás estudiando -dice el nombre de dos estudiantes- no sé, pero que en el fondo tu digas no pues como yo lo puedo hacer a mi modo ¿sí? Y quedar bien con Jenny pues pongo todo verde pero a la final no lo hice, entonces, este compromiso es contigo mismo, realmente este compromiso no es conmigo, me gusta que se

comprometan a mostrarme el cuadrito porque de alguna manera se activa esa motivación de bueno “tengo que mostrarle a otra persona que si voy a poder, pero va a ser porque yo lo necesito, porque quiero ser mejor, porque estoy tratando de implementar hábitos que me van a permitir conectar más con la disciplina que necesitamos tanto para nuestras actividades en la universidad, ¿sí? es difícil, al principio es muy complejo tener ocho materias, bueno siete materias creo que son ahora, y piano complementario y coro e instrumento y a todo hay que sacarle tiempo y que tienes que hacer tareas y cumplir con todo lo que te piden y además si trabajas o si ya tienes familia, bueno no sé, muchas cosas, pero trata de organizarte de una forma en la que sepas que en esta semana puedo cuadrar mis tiempos de este modo, recuerda esto que me parece tan maravilloso y es que las decisiones fáciles te van a llevar a una vida difícil y ¿cuáles son las decisiones fáciles? Ver el celular en lugar de ponerme a estudiar, el celular es un invento maravilloso para comunicarnos pero es un invento que lamentablemente nos ha robado algo que necesitamos mucho en la Universidad... ¿qué será lo que nos ha robado? Yo sé que hay unos compañeritos que ya saben, ¿si se acuerdan?

Estudiante: Tiempo

Tallerista: Tiempo, sí, pero además nos roba nuestra Atención, la atención que necesitamos para venir a estudiar, para venir a leer, ¿sí? Si suena cuando entra un mensaje tú que haces, estás estudiando y “ay, venga que me escribió fulanito” o “venga que me escribió quien yo quería o quien yo no quería” y empiezas a mirar y a veces entramos solamente porque sonó el mensaje “pero ay, venga miramos a ver qué estados pusieron los demás” y entonces cuando menos pensamos ya llevamos veinte minutos en el celular, entonces el celular es un gran invento pero hay que aprender a manejarlo. Y las decisiones difíciles y es que somos deportistas, somos como deportistas, yo les decía a mis primeros amigos con los que hice este taller... decisiones difíciles: levantarme temprano, implementar una rutina diaria de estudio “ay no, no sé es que me está doliendo el estómago”... no sé a veces uno saca tantas excusas para

no hacer lo difícil que a largo plazo la vida se va a volver difícil, ¿sí? Si tu sigues haciendo lo del “ay me voy con mis amigos”, o no sé, no cumplir con tu orden, con el orden que tenías semanal de estudio, la vida se te va a complicar. Entonces decisiones difíciles, ¿sí? El ciclista, el Zipaquireño Egan Bernal: cuanto tiempo tendrá que levantarse a las cinco de la mañana y salir con el frío de Zipaquirá a pedalear en su bicicleta y no me imagino a Egan diciendo “ay no, mamá ya no me levante más a las cinco mamá déjeme ahí que yo quiero es dormir”... tú te imaginas a Egan Bernal, ¿qué fue lo que ganó Egan en Francia?, bueno tuvo que lucharla y sudarla y salir... no sé, tres, cuatro veces o cinco días a la semana al frío de Zipaquirá a las cinco de la mañana y lo sé porque tenemos un compañero percusionista que también está en esa onda del ciclismo y él me dice que esa es la rigurosidad del deporte: levantarse muy temprano, hacer ejercicio y “sudar la camiseta” como decimos, sin excusas, entonces esa es otra reflexión que te dejo y pues si lo hacemos unidos yo creo que puede funcionar, puede funcionar no juzgándonos tanto sino más actuando... actuando más...

Y aquí bueno, te voy a dejar esto, yo creo que estos formularios maestra... ¿los podemos dejar para que los diligencien despuesito?

Maestra: Sí

Jenny: ok, y bueno te quería compartir estas palabras que me parecen tan bellas y te las voy a leer, ¿vale? *“Hay una tremenda felicidad al hacer a otros felices, a pesar de nuestros propios problemas... Si quieres sentirte afortunado, simplemente cuenta todas las cosas que tienes y que el dinero no puede comprar. Sólo vivimos una vez. No hay tiempo de tener miedo.*

*Entonces basta. Haz algo que nunca hiciste. Atrévete. Olvídate que te están mirando. Intenta la jugada imposible. Corre riesgo. No te preocupes por ser aceptado. No te conformes con ser uno más... Sé tú mismo”.*

Palabras bellísimas de la Madre Teresa de Calcuta y... simplemente todos vamos en el mismo barco y sé que es difícil, quitarse el miedo es muy difícil sobre todo si uno lleva treinta años pues actuando como con miedo, como con pena como... pero hay que hacer la jugada imposible ¿cierto? Hay que empezar a conectar con ese yo distinto, con ese yo que sí quiere lograr las cosas y hacerlas de otro modo.

Y muchachos muchas gracias de verdad por su tiempo, maestra Luz Nelly, muchas gracias por permitirme compartir esto con mis queridos colegas, compañeros, mi teléfono para cualquier cosa que pueda servirles de verdad, me consiguen por teams por este nombre: Jenny Patricia Arango Millán no sé si quieren que les deje mi correo también aunque por teams es como el medio más fácil y sobre todo que me llegan más fácil las notificaciones cuando me escribes. Entonces no sé si tengan algo que preguntar, qué decir, dudas, sugerencias, comentarios, demandas dijo un maestro -ríe y lee el nombre de una estudiante que pide la palabra-

Estudiante C mujer: Quería agradecerte, por el trabajo que estás haciendo, creo yo que este tipo de cosas son importantes porque no todos los días alguien te dice que te apoya y que vas a hacer las cosas bien aunque tengas miedo de hacerlas y que también me siento alegre por hoy haber podido terminar de ver el taller.

Jenny: muchas gracias, -dice el nombre de la estudiante-, somos espejos, no dejemos de pensar en eso, a veces somos crueles... nosotros mismos somos crueles con otros compañeros cuando se paran en un escenario y no nos damos cuenta que no solo le estamos haciendo daño a esa persona sino a nosotros mismos porque cuando nosotros salimos al escenario pensamos que los demás nos están viendo igual, se están burlando o están criticando "uy se desafinó" "uy mire como tocó de feo" ¿sí? Y no, seamos más empáticos en ese tipo de cosas... no sé ¿alguien más? Por ahí estaba escuchando que alguien estaba activando el micro, y pues creo que estamos bien para finalizar y continuar con las actividades, muchas gracias... -Lee el nombre de otro estudiante que pidió la palabra-

Estudiante D hombre: yo opino lo mismo, que estuvo vacano y me gustó también haberlo oído completo.

Jenny: Muchísimas gracias -dice el nombre-, muchas gracias, estos espacios siento que son importantes en la academia se nos olvida también a veces que el ser humano a parte de aprender, ay que pena, maestra Luz Nelly por favor

Maestra: termina tu idea

Jenny: que a veces en la universidad se nos olvida que somos personas con emociones, que las emociones influyen mucho por ejemplo en los exámenes, ahorita por ejemplo no sé qué tan chévere sea el hecho de que tenemos que grabarlos ¿sí? Entonces grabarlos puede ser un poquito más sencillo porque incluso lo hacemos solitos en nuestra casa y nos grabamos y pues lo repetimos muchas veces y eso es lo que a veces nos puede enzorrar un poquito, pero ya no tenemos como esa presión de ver a los jurados en frente entonces hay que prepararnos también para ese momento ¿sí? Hay que saber que cuando esta virtualidad pase, vamos a enfrentarnos a ese momento entonces chévere que empecemos a hacer concierticos, ¿sí? Yo por eso les digo, les doy la idea de pronto hagámoslo entre nosotros una sesión de zoom una vez al mes en la que – x,y y z nombres de estudiantes- digan yo voy a cantar algo o yo voy a tocar una piecita cortica y el resto miramos y empezamos a decir “bueno, cómo queremos sentirnos cuando salgamos a un escenario o a un salón a mostrar el examen, el proceso del semestre ¿cierto? Y sin tener como esa presión de que nos están calificando sino que sea como “lo quiero hacer bien”, “estoy aquí porque quiero”, “estoy aquí porque estudié y estoy aquí porque lo voy a hacer bien”, no con esa sensación de “estoy aquí, ojalá no me equivoque, ojalá no me suene feo” no, estoy aquí porque di lo mejor de mí y bueno, faltó algo pero vamos a hacerlo, vamos a arriesgarnos.

Maestra: Gracias a ti Jenny, quiero hacer una observación importante y es que te quería preguntar si los formularios que dejaste son de libre de... o sea, se pueden llenar o son de obligatoriedad, ¿qué debemos hacer?

Jenny: ¿de obligatoriedad?

Maestra: si, es decir, para ti es fundamental que lo llenen o esos son para llenar si queremos, digamos...

Jenny: si es fundamental, es fundamental

Maestra: bueno es muy importante que compartas esa información con tus compañeros porque les cuento que de ello depende que haya como la sistematización de la información que necesita Jenny de este taller, entonces les vamos a solicitar el favor a todos que llenen los formularios si quieren ahorita mientras hacemos la transición a la clase y para que ella pueda tener la información completa, les agradezco mucho

Jenny: así es maestra, muchas gracias

Maestra: ok, entonces igualmente muchas gracias Jenny por compartirnos este taller, esta experiencia tuya quiero pues, invitar a los estudiantes de primero y segundo semestre de la universidad para que hagan una carrera diferente en la que estén comprometidos a ser cada día mejores, en la que estén comprometidos a realmente alcanzar las metas que se han propuesto y que cuando se estén graduando digan "uy qué bueno, lo alcancé, me esforcé mucho pero al final tengo la recompensa que esperaba", entonces muchas gracias Jenny

Jenny: Vale maestra les estoy entonces poniendo los enlaces del Google forms y apenas lo haga, salgo. Muchas gracias