



La gestión de las emociones básicas a través de la interpretación musical: Una aproximación en percusionistas populares de la Universidad de Antioquia.

Manuela Naranjo López

Trabajo de grado presentado para optar al título de Licenciado en Música

Asesora

Carolina Santamaría Delgado, Doctor (PhD) en Etnomusicología

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Licenciatura en Música

Medellín, Antioquia, Colombia

2024

Cita numérica	¹
Cita nota al pie	¹ Manuela Naranjo López. “La gestión de las emociones básicas a través de la interpretación musical: Una aproximación en percusionistas populares de la Universidad de Antioquia, 2024” (Trabajo de grado profesional, Universidad de Antioquia, 2024).
Fuentes primarias / Bibliografía	Naranjo López, Manuela. “La gestión de las emociones básicas a través de la interpretación musical: Una aproximación en percusionistas populares de la Universidad de Antioquia, 2024” Trabajo de grado profesional, Universidad de Antioquia, 2024.

Estilo: Chicago 17 (2017) y adaptación de Trashumante. Revista Americana de Historia Social UdeA.



Seleccione biblioteca, CRAI o centro de documentación UdeA (A-Z)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Tabla de contenido

Capítulo I.....	9
Introducción.....	9
Planteamiento del problema	12
Antecedentes.....	13
Justificación	15
Objetivos.....	16
Capítulo II.....	18
Marco conceptual	18
El afecto	18
Los sentimientos.....	19
La emoción.....	19
La emoción en la música, emociones básicas y díadas.	20
Figura 1.....	21
Categoría de análisis:.....	23
Felicidad:.....	23
Tabla 1	23
Gráfica 1	25
Tristeza:.....	26
Tabla 2	26
Gráfica 2	27
Ansiedad:.....	28

La gestión de las emociones básicas a través de la interpretación musical: Una aproximación en percusionistas populares de la Universidad de Antioquia.

Tabla 3	28
Gráfica 3	30
Metodología.....	31
Capitulo III	33
Resultados.....	33
Felicidad	34
Tristeza	40
Ansiedad.....	44
Conclusiones.....	49
Anexo 1.....	58

Lista de tablas

Tabla 1. Tabla con las clasificaciones generales de la emoción felicidad.....19

Tabla 2. Tabla con las clasificaciones generales de la emoción tristeza.....21

Tabla 3. Tabla con las clasificaciones generales de la emoción ansiedad.....23

Lista de figuras

Figura 1. Rueda de las emociones de Plutchik modificada y adaptada por la IPN (Instituto Politécnico Nacional de México)17

Lista de gráficas

Gráfica 1. Rueda de la emoción felicidad adaptada para este trabajo.....20

Gráfica 2. Rueda de la emoción tristeza adaptada para este trabajo.....22

Gráfica 3. Rueda de la emoción ansiedad adaptada para este trabajo.....24

Resumen

Esta investigación explora como tres percusionistas populares en formación de la Universidad de Antioquia gestionan algunas emociones básicas en la práctica instrumental, haciendo énfasis en la felicidad y tristeza, entendidas como diadas/emociones primarias, y la ansiedad, entendida como diada/emoción secundaria, a través de una auto etnografía, encuentros con los percusionistas y entrevistas.

Además, logra hacer un acercamiento a dichas gestiones y reafirma la importancia que tiene el buen manejo y gestión de las emociones las cuales pueden influenciar en nuestra vida y las diferentes situaciones que la atraviesan, en donde nos vemos inmersos como individuos. También evidencia cómo la percusión puede llegar a ser una herramienta y un medio terapéutico en los procesos intrapersonales de los intérpretes.

Este trabajo expone la manera en que las emociones se pueden gestionar a través de la percusión, y como el desarrollo de esta es susceptible a la subjetividad de cada sujeto. Así mismo, muestra cómo no para todos necesariamente la felicidad se asocia a lo positivo y la tristeza a lo negativo y la manera en que las emociones, a la hora de realizar los ejercicios propuestos en los encuentros, son asociadas a diferentes factores como lo fue con la felicidad y la tristeza, que se relacionaron a recuerdos que pertenecen al pasado y la ansiedad, al presente y a lo cotidiano. También nos revela como el gestionar la felicidad y la tristeza puede llevarse a cabo de una manera más orgánica y fácil en comparación de la ansiedad, que generó mucha incomodidad entre los participantes.

Por otro lado, evidencia la relación que existe entre el intérprete y la percusión la cual se puede manifestar de diferentes maneras como lo es, emocional, sensitiva y corporalmente; dichas manifestaciones se pueden ver afectadas o no, según el instrumento a interpretar siendo estos de carácter melódicos-armónicos o rítmicos. Y, la incomodidad que puede llegar

a representar para algunos el tocar sin una forma o patrón rítmico establecido, lo cual es asociado a la inestabilidad y el error.

Palabras clave: música, percusión, gestión de emociones, emociones básicas, emociones primarias, emociones secundarias.

Abstract

This research explores how popular percussionists in training at the University of Antioquia manage some basic emotions in instrumental practice, emphasizing happiness and sadness, understood as primary dyads/emotions, and anxiety, understood as secondary dyad/ emotion, through an auto ethnography, meeting with percussionists and interviews. In addition, it manages to make an approach to these efforts and reaffirms the importance of good management of emotions which can influence our lives and the different situations that cross it, where we are immersed as individuals. It also shows how percussion can become a tool and therapeutic means in the intrapersonal processes of the performers.

This work exposes how emotions can be managed through percussion, and how the development of this is susceptible to the subjectivity of each subject. It also shows how happiness is not necessarily associated to the positive and sadness to the negative for everyone, and the way in which emotions, when performing the exercises proposed in the meetings, are associated to different factors, as it was with happiness and sadness, which were related to memories that belong to the past and anxiety, to the present and to everyday life. It also reveals how managing happiness and sadness can be carried out in a more organic and easy way, compared to anxiety, which generated so much discomfort.

On the other hand, it evidences the relationship that exists between the interpreter and the percussion which can be manifested in different ways such as emotionally, sensitively and bodily; these manifestations can be affected or not, depending on the instrument to be

interpreted, being these of melodic-harmonic or rhythmic character. And, the discomfort that can represent for some to play without a form or rhythmic pattern established, which is associated with instability and mistake.

Keywords: music, percussion, emotion management, basic emotions, primary emotions, secondary emotions

Capítulo I

Introducción

En esta investigación pretendo comprender la manera en que algunos percusionistas en formación de la Universidad de Antioquia, entre los que me incluyo, gestionamos algunas emociones básicas por medio de la interpretación musical. El proyecto surgió de un interés personal que corresponde a mi experiencia como percusionista y la forma en cómo la percusión se ha convertido en un medio facilitador para la gestión de las emociones durante mi proceso.

En este capítulo voy a desarrollar el planteamiento del problema, pero antes voy a explicar la razón por la cual lo elegí. Cuando estaba definiendo el tema a trabajar siempre aparecía en mi mente una pregunta que rondaba en mí desde ya hace un tiempo, y esta era, el por qué la percusión ha sido una actividad importante en mi vida más allá del gusto, del placer, de lo subjetivo e inexplicable que se puede dar como respuesta. En búsqueda de estas recordé los primeros acercamientos a la percusión y, me llevó a cuestionarme de una manera más consciente e introspectiva cual había sido la verdadera razón de la elección de la percusión en mi vida, teniendo como respuesta a estas dudas, el deseo. Deseo de encontrar, de manera inconsciente, un medio que me ayudara a gestionar las emociones y situaciones de la vida, no sólo en ese momento sino en general, ya que siempre he sido una persona altamente sensible que se me dificulta la gestión y el buen manejo de mis emociones.

En mi proceso con la percusión y mi crecimiento personal, he tenido tres momentos muy significativos. Como primer momento, ese deseo correspondió a la gestión de emociones, que asociaba en mi adolescencia con situaciones negativas como la ira, la tristeza y la rabia, convirtiéndose la percusión en ese medio que me ayudó a gestionarlas. Luego fue la pandemia, la cual me llevó a una desconexión e inmovilización con todo, mi ser, el mundo,

la música y la percusión, siendo todo esto el resultado de una sobrecarga de emociones que en su momento no supe darle un buen manejo, nombrar y mucho menos gestionar. Esto alteró mi salud mental, desencadenando un trastorno de ansiedad y depresión, viéndose afectado ese puente facilitador de mis emociones a través de la práctica de la percusión.

Dicha desconexión trajo consigo frustración y una necesidad puntual de lograr reconectarme con ese medio de catarsis como ya lo era, la interpretación musical. De esta manera, me llevó a percibir el arte, la música y la percusión desde una mirada un poco más introspectiva y terapéutica, y a entender que la música podía seguir siendo mi puente para gestionar las emociones, tal vez, en ese momento no desde la interpretación instrumental sino desde la escucha. También hizo cuestionarme por primera vez cómo la percusión me ha ayudado a ser, estar en sociedad y la manera en la que podría ayudar en un futuro a otras personas en situaciones similares. Lo cual me llevó a replantearme a futuro cómo quería ejercer mi profesión y el enfoque que le quería dar.

Aunque me ha costado volver a conectarme conmigo, con la música y con todo en general, fue esa misma desconexión, el cuestionarme y darme el tiempo necesario para reconectar, lo que me trae a este último momento, el ahora y el tiempo presente, que me ha dado reflexiones y respuestas significativas para llegar al desarrollo de este trabajo.

Las reflexiones claves para definir el tema de investigación fueron: primero, cómo la percusión consciente e inconscientemente, ha sido un gran medio para gestionar mis emociones asociadas a situaciones negativas, pero que conscientemente nunca había hecho lo mismo con emociones asociadas a situaciones agradables, como la felicidad, siendo consecuencia esto de que siempre en mi vida había resaltado todas las situaciones negativas y no le daba la importancia ni trascendencia necesaria a las positivas, y en general, el hecho de nunca haber realizado de manera consciente el ejercicio de gestionar mis emociones a través de la percusión.

Así mismo, al tiempo que empezaba a cuestionarme algunas cosas ya mencionadas, sentía la necesidad de hablar con colegas percusionistas sobre la salud mental de cada uno, cómo gestionaban sus emociones y si eran conscientes, o consideraban que la percusión les ayudaba a lograr dicha gestión. Fueron conversaciones extensas que me llevaron a la siguiente reflexión que termina siendo una realidad, a modo personal muy importante, la cual hizo darme cuenta que la mayoría de nosotros, los percusionistas y músicos, estamos en una constante lucha con nuestra mente. Y, cómo la gestión de nuestras emociones nos genera tanta dificultad, tristemente este es un tema que todos sabemos que está presente y muchos transitamos, pero del cual se habla poco.

Planteamiento del problema

Como músico y maestra en formación ha sido de gran interés pensar en el quehacer musical no solo desde un enfoque interpretativo y pedagógico sino también desde uno más introspectivo que corresponda y apoye a la salud mental del músico y percusionista, para comprender mejor las emociones que gestionamos en el día a día y generar consciencia de cómo se puede ver esto reflejado en la interpretación musical.

Dicho interés me ha llevado a cuestionarme y plantearme este problema, el cual nace en la observación participante del paso por la academia y la manera en que la música es abordada y enseñada por parte de la mayoría de sus pedagogos, quienes se centran en aspectos más teóricos y técnicos, y poco o nada invierten tiempo en preguntar acerca del proceso emocional de los estudiantes. Así pues, quiero demostrar la importancia de las emociones en los procesos artísticos que corresponde a la sensibilidad humana del artista, por ejemplo, en mi caso me he dado cuenta de que muchas veces las dificultades musicales no provienen de problemas técnicos o teóricos, sino de problemas emocionales que me conflictúan. En el mismo sentido, Andrés Samper (2017) señala que la música no solo cumple la función educativa en aprendizajes musicales, sino que tiene otros fines y nos ayuda a descubrir nuestro mundo interior, la apreciación del mundo que nos rodea y la comunicación con "el otro" y "los otros".

Por otro lado, a lo largo de mi carrera universitaria he observado cómo el gestionar algunas emociones puede representar dificultades en los procesos de aprendizajes musicales, y desde mi experiencia en la academia el tema de las emociones suele tener muy poca relevancia. Por esta razón, considero pertinente comprender cómo el tener una buena gestión de las emociones a través de la percusión nos puede ayudar a mejorar o no, el bienestar del artista y de su quehacer. De igual manera, considero deficiente la atención e importancia que, desde los espacios que corresponden a la academia, se le da a la salud mental y al bienestar

emocional, lo cual es para mi un reflejo de nuestra sociedad y una de las problemáticas del gremio musical y artístico.

Dado lo anterior ha surgido la necesidad de indagar sobre la psicología en la música, la inteligencia emocional, la musicoterapia y la gestión de las emociones mediante la música. Así mismo, el interés en observar de manera muy consciente, cómo la música en mi crecimiento y proceso formativo ha cumplido la función terapéutica y ha facilitado la gestión de mis emociones. Esto me lleva a preguntarme:

¿Cómo los percusionistas populares en formación de la Universidad de Antioquia gestionan sus emociones básicas por medio de la interpretación musical?

Antecedentes

Para comenzar con esta investigación fue necesario indagar sobre cómo se ha abordado el concepto de la gestión de las emociones por medio de la música, en este caso, de las emociones básicas a través de la interpretación de instrumentos de percusión. Luego de iniciar la búsqueda, me di cuenta que a pesar de que existen referentes y cada vez crece el interés sobre este tema, todavía hay un largo camino por recorrer y por ser investigado. Sin embargo, tomé como antecedentes algunos trabajos que, aunque no estén relacionados con la percusión directamente y abordan más la gestión de las emociones y las emociones en la música desde campos psicológicos, musicoterapéuticos y neurológicos, me ayudaron como punto de partida en esta investigación.

Como partida, las siguientes tres investigaciones se refieren a cómo la música es un medio para gestionar y expresar las emociones a través de esta. En primer lugar, la investigación de Rodríguez (2021) se refiere a cómo mediante la interpretación de la música del Pacífico colombiano, compuesta en su mayoría por instrumentos de percusión, gestionan las

comunidades del Pacífico sur-nariñense las emociones que les ha generado el conflicto armado que en la última década los atraviesa. Restrepo, Chavarría y Foronda (2018) muestran cómo a partir de la música tradicional tanto del Caribe como del Nariño, haciendo énfasis en las expresiones musicales en el Carnaval de Barranquilla y Carnaval de blancos y negros, existe la relación entre la música con la inteligencia emocional y la experiencia personal, social y cultural. Y evidencia que desde el contexto escolar es posible trabajar a partir de las estrategias de proyectos educativos, ya que desde la música tradicional colombiana se pueden abarcar diferentes áreas de trabajo, como la inteligencia emocional, el aprendizaje educativo, la geografía y entre otros. Y, Campayo y Cabedo (2016), estudian las relaciones que hay entre la música y el desarrollo de las competencias emocionales, explicando los efectos que la música produce en el comportamiento de los intérpretes y el oyente, y explora la capacidad de la música para inducir emociones en el individuo.

Así mismo, está la investigación de María Isabel Díez (2022), aunque no habla directamente de la gestión de emociones por medio de la percusión. Su búsqueda principal se centra en comprender el papel que tiene la expresividad en la interpretación vocal, a partir de la indagación sobre los recursos técnicos que facilitan la expresión de emociones, como la tristeza a través del canto. Y reflexiona del cómo se puede articular la expresividad y las emociones en los procesos creativos del cantante a favor de su libertad interpretativa. Esta investigación también es muy importante para este trabajo porque gracias a esta encontré referentes y autores que han trabajado el tema como Rafael Bisquerra que me ayudaron en cuestiones de terminología y definiciones que más adelante utilizaré.

Por otro lado, los siguientes antecedentes hablan sobre el uso de la música con enfoques terapéuticos y desde el área de la salud, en donde evidencia la relación entre la música, las personas y las emociones. Y, como la música puede ser utilizada para el bienestar emocional, físico y mental del individuo o intérprete y, por otro lado, como en algunos casos esta misma puede jugar en contra de ellos. Estos antecedentes también son muy importantes para este trabajo ya que me acercan a otros campos del conocimiento, como la salud, que trabajan este

tema y corresponden al deseo inicial de esta investigación demostrándome que si es posible el uso de la música como puente para la gestión de las emociones.

Lacárcel (2023) y Samper (2017) se refieren a la subjetividad del intérprete, concentrándose en sustentar la relación e interacción entre la inteligencia emocional, la conducta musical y la influencia que la música despierta en el mundo de las emociones. Y como la estética la música se va perdiendo a medida que el músico solo se enfoca en cuestiones de técnica, análisis y escucha. También, Alejandro y Francisco Romero Naranjo (2013) en su artículo exploran las posibilidades terapéuticas de la musicoterapia a través de la percusión corporal, que integra la música y el movimiento. Y como ésta genera estados corporales y emocionales que pueden provocar cambios de conducta que son significativos.

Y, por último, está el libro de Oliver Sacks (2009) que contribuye a despertar el interés de la relación que existe entre la música y el cerebro, donde el escritor se dedica a abordar las anécdotas clínicas de pacientes, músicos profesionales y personas comunes, con el fin de profundizar en la vivencia subjetiva y en comprender las experiencias de las personas en observación. Y nos acerca a campos de la ciencia cognitiva de la música desde una perspectiva sensible, personal y humana.

Justificación

Esta investigación la realizo ya que, a lo largo de mi carrera universitaria he podido darme cuenta por experiencia propia, que el gestionar algunas emociones puede representar dificultades en los procesos de aprendizajes musicales. Además, desde mi experiencia en la academia, el tema de las emociones suele ser muy poco relevante y, por esta razón, considero pertinente comprender cómo la gestión de las emociones básicas a través de la percusión nos puede ayudar a mejorar o no, el bienestar de los intérpretes, y a su vez, como este conocimiento de las emociones contribuye a mejorar su quehacer artístico. Siendo esto

último, mejorar el bienestar del intérprete, la contribución al mundo académico lo que busco con esta investigación.

La importancia de dicha contribución es pensada desde la postura del intérprete, el individuo y el licenciado. Como antes lo dije, considero deficiente la importancia y atención que, desde la academia, las aulas, los escenarios, espacios culturales y espacios profesionales artísticos se le da al bienestar emocional y a la salud mental, siendo esto un reflejo de la sociedad que, aunque esté en cambios positivos respecto a esto, considero, todavía queda mucho camino por recorrer. Y lo que para mí respecta, es una de las grandes problemáticas del gremio artístico y musical.

Por lo tanto, es relevante indagar y lograr evidenciar la importancia que tiene la gestión de las emociones en la música a través de la percusión donde visibilice al percusionista y artista, como un intérprete integral el cual logra que sus emociones dialoguen con sus conocimientos musicales y su ser, y así, permita que se cambie un poco el discurso que tienen algunos músicos de no darle importancia a la persona que está detrás del instrumento.

Así mismo, lograr que, desde las aulas, el campo académico y la docencia, seamos capaces de abordar las dificultades musicales de los estudiantes, de reconocer y poder brindarles herramientas cuando ya no corresponden al campo teórico sino al emocional. Así, abordar esas dificultades musicales a través de los bloqueos personales también es relevante y nos puede ayudar a darle otra solución al problema musical y a ser conscientes sobre la ayuda que esta representa para el intérprete y la relación que hay entre el cuerpo, la mente y la música, y cómo el instrumentista puede utilizar esto como una herramienta para gestionar sus emociones a través de esta relación y la música.

Objetivos

Objetivo general

La gestión de las emociones básicas a través de la interpretación musical: Una aproximación en percusionistas populares de la Universidad de Antioquia.

Explorar cómo tres percusionistas populares en formación de la Universidad de Antioquia gestionan algunas emociones mediante la práctica instrumental.

Objetivos específicos

- Realizar una auto -etnografía para conocer cómo gestiono mis emociones básicas al momento de interpretar los instrumentos de percusión.
- Analizar la gestión de algunas emociones básicas en medio de sesiones regulares de interpretación entre dos percusionistas.
- Entrevistar a dos percusionistas participantes en este ejercicio de observación con el fin de verbalizar la gestión de emociones a través de la interpretación de la percusión.

Capítulo II

Marco conceptual

En este capítulo explicaré los conceptos y categorías de análisis que se utilizaré en esta investigación, debo aclarar que algunas son subjetivas y pueden resultar controversiales, ya que no tienen una definición establecida. Estas conceptualizaciones se van a basar en las definiciones e investigaciones que dan algunos autores como, Solana (2020), Palmero, Francesc et al. (2006), López (2017), Bisquerra (2010).

Así, el concepto por el que estará guiada esta investigación será la gestión de "la emoción en la música" y las emociones que se analizarán serán, la felicidad, la tristeza y la ansiedad. Para comprender qué es la emoción, se discutirán las diferentes definiciones de afecto, sentimiento y emoción, para así entender los puntos en común entre todos estos términos y determinar la manera en que se utilizará el concepto de la emoción.

Antes de abordar la emoción en la música, es pertinente explicar que, al delimitar este concepto, se pueden observar muchos términos para referirse a los procesos emocionales anteriormente nombrados, y los cuales han generado discusiones y controversias entre diferentes autores a lo largo del tiempo. Así, se intentará hacer una comparación o diferenciación entre los tres términos más comunes para referirse a los procesos. Y, para entender las diferencias, a continuación, haré una aproximación a los significados que algunos de los autores les han dado a estos tres conceptos.

El afecto

Según Gould (citado por Solana 2020, 4), el afecto es aquello que experimentamos, pero para lo cual no tenemos un lenguaje, algo que necesariamente no se comprende o se expresa verbalmente, y que tiene un rol importante en la interacción con el mundo. Afecta nuestro

ser y repercute en las acciones, siendo de esta manera el afecto una experiencia sensorial, corporal, inarticulada y no del todo consciente. Así mismo, como lo explica Solano (2020), Wetherell propone que la relación entre el afecto y las emociones sea vista como complementos y no desde términos antagonistas, siendo las emociones complemento de los afectos, que los expresan.

Los sentimientos

Los sentimientos, por otro lado, requieren de un procesamiento cognitivo el cual nace y se prolonga en el tiempo sin una reacción tan aguda e intensa como la de la emoción. Estos son el resultado consciente de las reacciones de nuestra mente y cuerpo ante las experiencias vivenciales (López 2018, 44). También es importante destacar el aporte que hacen Palmero, Francesc et al. (2006, 10), quienes están en desacuerdo con entender el sentimiento y la emoción como términos sinónimos, ya que el sentimiento es apenas una parte o dimensión del proceso emocional, y por esta razón, consideran dicha sinonimia perniciosa.

La emoción

Otro de los conceptos de relevancia dentro de la investigación, es la emoción. Para explicarla, Rafael Bisquerra (2009, 22) primero asemeja los conceptos de sentimiento y afecto, refiriéndose a estos como fenómenos emocionales duraderos, días o semanas, que coinciden con la dimensión cognitiva de la emoción, entendiendo esta como la dimensión que comprende la capacidad que tienen los seres humanos para relacionarse, actuar, analizar y crear por medio de la atención, la memoria y el aprendizaje. Según Bisquerra, el sentimiento y el afecto se consideran como sinónimos a efectos prácticos, y en los que el uso del lenguaje determina en que momentos se utiliza alguno de estos dos. Por último, la emoción será entendida en plural como las emociones, para así referirse al conjunto de emociones, según el autor a trabajar, como discretas/primas, secundarias y/o básicas. Como complemento a lo anterior, Bonastre (2015, 22) explica que la emoción es un proceso que implica experiencias subjetivas con diversos procesos cognitivos, cambios fisiológicos y patrones específicos.

Estas experiencias subjetivas ayudan a la adaptación de un entorno en constante cambio y se complementan con las emociones básicas, que serán explicadas más adelante.

A partir de las definiciones establecidas por estos autores, se entenderá el afecto y el sentimiento como fenómenos emocionales que son duraderos, relacionados con la dimensión cognitiva de la emoción y que para efectos prácticos pueden usarse como sinónimos en donde el lenguaje es el que determine en qué momentos se usa cada uno. Aun así, aclaro que la emoción será el concepto que utilizaremos en esta investigación, y será entendida a lo largo de este trabajo como un proceso que implica experiencias subjetivas, que tienen una más reacción aguda e intensa en el proceso cognitivo en comparación con el afecto y sentimiento, y que pueden llegar a durar semanas e incluso meses, siendo la emoción el resultado consciente de las reacciones entre mente y cuerpo ante las experiencias vivenciales.

La emoción en la música, emociones básicas y díadas.

Como Oriola Y Gustems (2020) lo abordan en su investigación, algunos autores como Ekman, Izard y Plutchik señalan que las personas utilizan las emociones primarias o básicas como estrategias de supervivencia, y a partir de estas se pueden generar familias de emociones secundarias y estados emocionales semejantes entre sí. Sin embargo, en la música la emoción experimentada resulta difícil de clasificar según estos parámetros, ya que en algunas ocasiones no coinciden plenamente con estos. Las emociones, tanto secundarias como primarias, se pueden ver intensificadas en la música, lo cual es llamado como emoción estética. Y dado que las emociones en la música no se pueden poner en palabras, ni tienen un contenido proporcional preciso, la emoción en la música se puede definir y la entenderemos como toda respuesta emocional provocada a partir de la exposición, recuerdo o imaginación de cualquier tipo de música (Oriola y Gustems 2020). Así mismo, entenderemos las emociones básicas como un conjunto pequeño de emociones las cuales hacen parte de la construcción de los elementos fundamentales de la vida emocional. Estas emociones (alegría/felicidad, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco) al combinarse producen otras

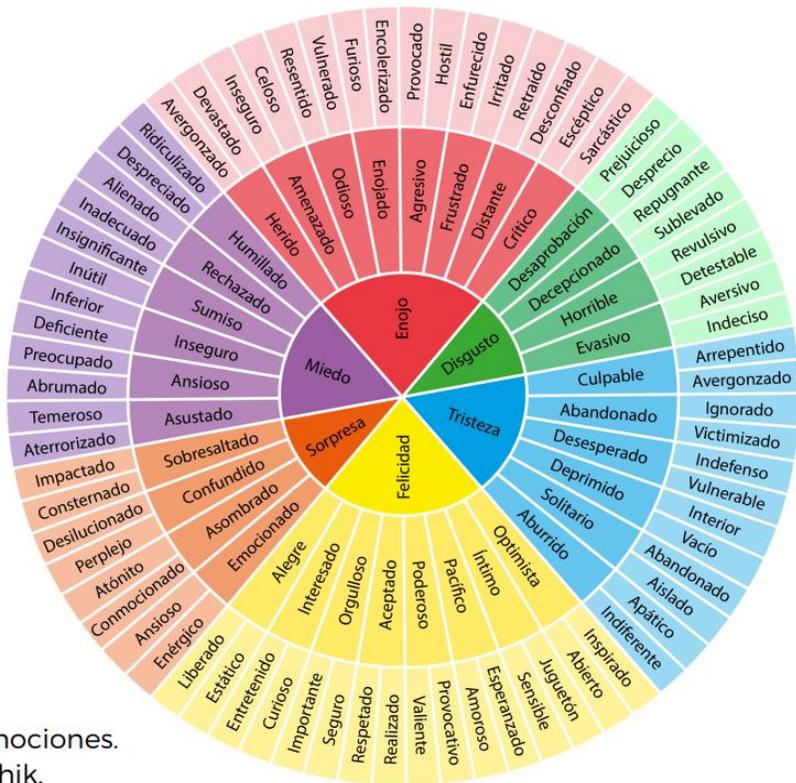
emociones más complejas. Así como, LeDoux (1999) lo indica, según Plutchik al ser categorías subordinadas, dichas combinaciones son conocidas como díadas/emociones primarias, díadas secundarias y díadas terciarias. De esta manera, entenderemos las díadas como el resultado de la combinación de dos emociones básicas, las compuestas por emociones básicas adyacentes se denominan como díadas primarias. Así mismo, una díada secundaria es aquella compuesta por dos emociones básicas cuyo resultado es una emoción más compleja. Por último, la combinación de dos emociones primarias pero que tienen menor vínculo o similitud entre sí, se conocen como las díadas terciarias. Finalmente, para este trabajo abordaremos como emociones básicas, la felicidad y la tristeza que serán entendidas como emociones o díadas primarias, y la ansiedad como díada secundaria.

Para entender de manera gráfica todas estas combinaciones nos apoyaremos en la figura 1, en la cual se puede observar la rueda de Plutchik modificada y adaptada por la IPN (Instituto Politécnico Nacional de México).

Figura 1

Esta gráfica es tomada del libro *el cerebro emocional* LeDoux P,125. y está basada en las emociones básicas y derivadas de Plutchik,.

La gestión de las emociones básicas a través de la interpretación musical: Una aproximación en percusionistas populares de la Universidad de Antioquia.



Rueda de las Emociones.
De Robert Plutchik.

Esta imagen servirá como base para los cuadros que usé en la metodología para el proceso de investigación y que voy a explicar más adelante, clasificando estas emociones según las características con las que mejor me adapte. La rueda también servirá como base de la plantilla que voy a adaptar como herramienta en una parte de la metodología, tomando de esta la asignación de los colores y algunas de las categorías de clasificación según la emoción. Por otro lado, es importante destacar que la rueda de las emociones es muy utilizada en el campo de la psicología, como una caja de herramienta para el bienestar, que le ofrece al otro (el paciente) elementos para revisar las emociones propias, y así, pueda revisar, diferenciar y nombrarlas adecuadamente. De esta manera, la herramienta pretende ayudar a la gestión y verbalización de las emociones y, a que el otro tenga una vida afectiva más madura.

Categoría de análisis:

Luego de comprender en términos generales el concepto de emoción, emociones básicas y dídadas, expondremos como entienden y clasifican algunas de las emociones básicas y dídada de la ansiedad, diferentes autores como: Chóliz, Flórich y González.

Felicidad:

La felicidad la entenderemos, según lo establece Chóliz (2005), como la emoción que favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales, la cual pretende una estabilidad emocional duradera y no fugaz como el placer. El logro y consecución exitosa de los resultados que se pretenden, así mismo, la coherencia entre lo que se desea y lo que se posee, son algunos instigadores de esta emoción. La felicidad tiene algunos procesos cognitivos implicados según Chóliz, que facilitan la empatía, favorece el rendimiento cognitivo, la memoria, el aprendizaje, la solución de problemas y la creatividad. Así mismo, incrementa la capacidad para disfrutar de diferentes aspectos de la vida, genera sensaciones de trascendencia, libertad y actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, por último, en cuanto a experiencias subjetivas el autor explica que esta emoción genera un estado placentero, deseable, y una sensación de bienestar, autoestima y autoconfianza.

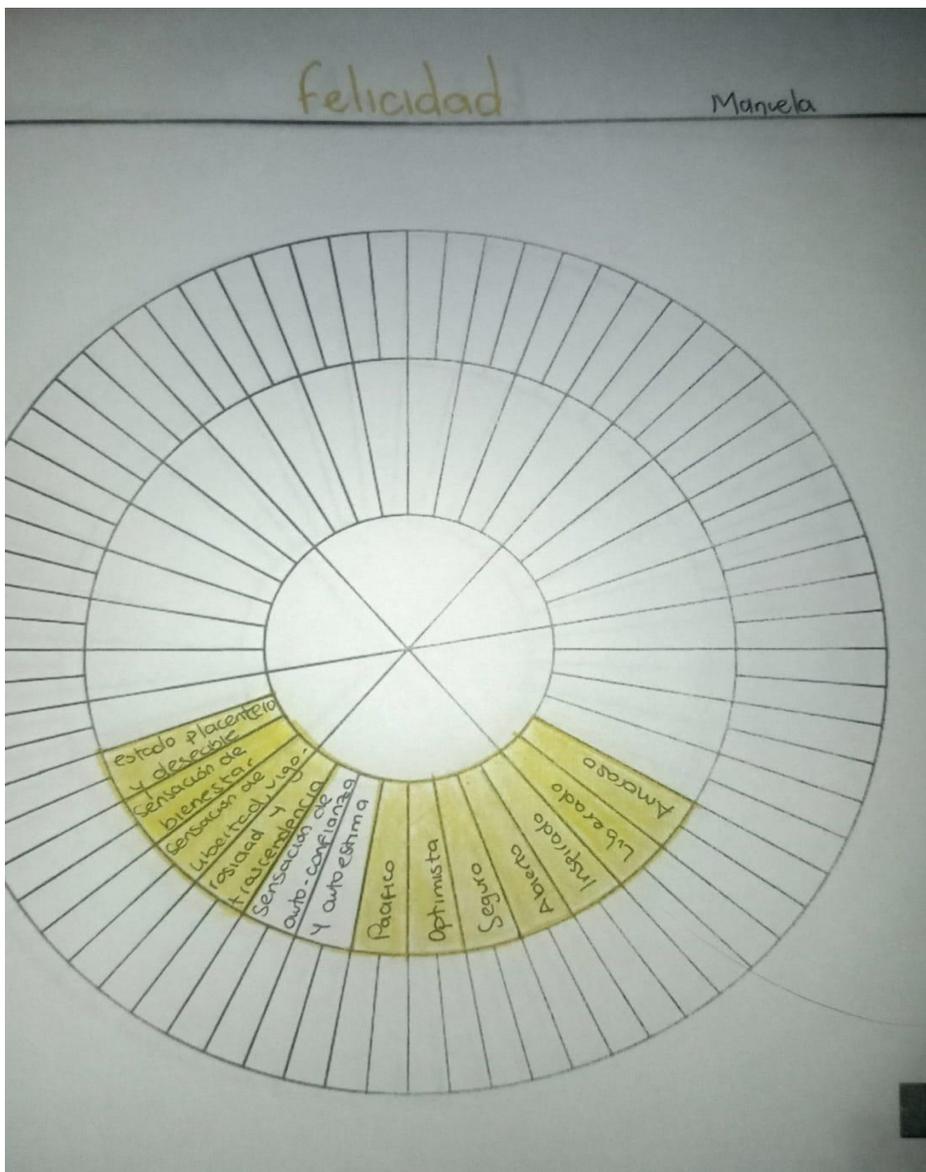
Después de explicar cómo Chóliz entiende la emoción de la felicidad, en la siguiente tabla mostraré cómo entenderé esta emoción a partir de las descripciones aportadas por este autor y, en la gráfica, cuáles serán las clasificaciones seleccionadas para el desarrollo de la rueda de las emociones anteriormente mencionada, tomando las que mejor se adaptan al trabajo, el color de la emoción presente según la rueda de la IPN y algunas de las descripciones del autor nombrado inicialmente.

Tabla 1

Felicidad

• Estado placentero, deseable y que genera sensación de bienestar
• Favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales y pretende una larga estabilidad emocional duradera.
• Incremento en la capacidad de disfrutar de diferentes aspectos de la vida.
• Genera aspectos y actitudes positivas hacia uno mismo y los demás.
• Sensaciones de vigorosidad, trascendencia y libertad.
• Sensación de autoestima y autoconfianza
• Favorece el rendimiento cognitivo, solución de problemas y creatividad, así como el aprendizaje y la memoria.
• Pacífico
• Optimista
• Seguro
• Inspirado
• Abierto
• Liberado
• Amoroso

Gráfica 1



Tristeza:

La tristeza, según Chóliz (2005), es considerada una de las emociones displacenteras, sin necesidad de ser siempre negativa. Algunos de los instigadores de esta emoción son la decepción que se genera cuando se pierden las esperanzas puestas en algo, la ausencia de predicción y control, la ausencia de actividades reforzadas y conductas adaptativas. Los procesos cognitivos implicados en esta emoción son la valoración de pérdida o daño que no puede ser reparado, y la posibilidad de inducir a procesos característicos de la depresión. En términos de función, la tristeza disminuye el ritmo en las actividades y ayuda a valorar otros aspectos de la vida a los cuales antes de la pérdida no se les prestaba atención, también ayuda en la cohesión y comunicación con personas que se encuentran en la misma situación generando empatía entre ellos. Y, por último, para Chóliz la tristeza respecto a las experiencias subjetivas genera desanimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía.

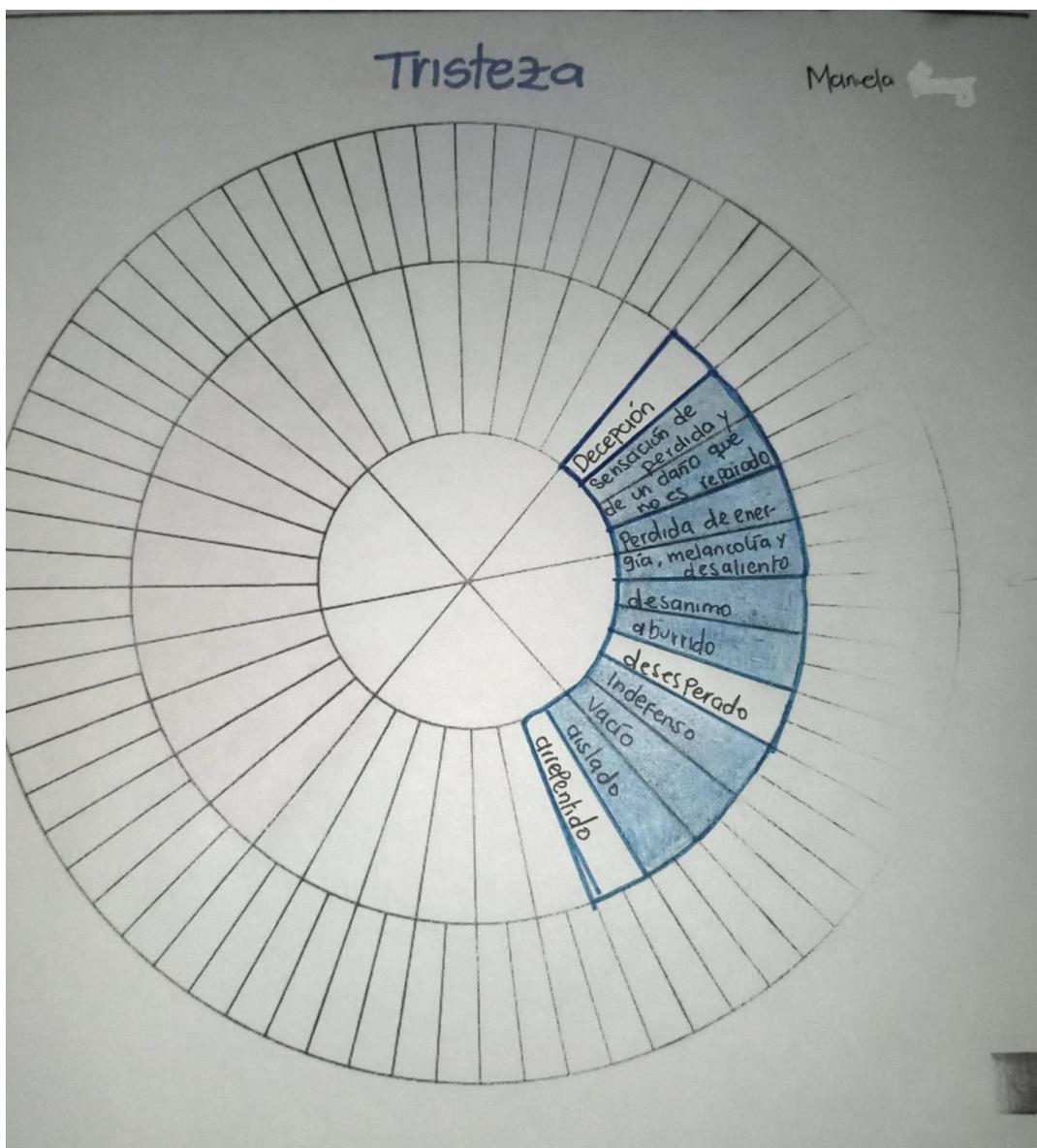
De la misma manera que en la felicidad, en la siguiente tabla mostraré como entenderé la tristeza basándome en las clasificaciones y conceptos de Chóliz y, en la gráfica, cuáles serán las clasificaciones seleccionada para el desarrollo de la rueda de las emociones anteriormente mencionada, tanto las que mejor se adaptan al trabajo, el color de la emoción presente según la rueda de la IPN y algunas de las descripciones del autor nombrado inicialmente.

Tabla 2

Tristeza
• Emoción que aparece después de una experiencia que genera miedo.
• Decepción, especialmente si se ha desvanecido fuerzas puestas en algo.
• Valoración de pérdida o de daño que no puede ser reparado.

- Disminución en el ritmo de actividad y valoración de otros aspectos de la vida que antes de la pérdida no se les prestaba atención.
- Pérdida de energía,
- Melancolía, desánimo y desaliento.

Gráfica 2



Ansiedad:

Esta emoción tiene muchas definiciones y ha generado controversias en su conceptualización debido a sus diferentes significados y relación con el miedo. Siguiendo a Frólich, entenderemos la ansiedad como una emoción y no como un estado emocional que no tiene diferencias con el miedo. Ya que sus características son casi las mismas respecto a los comportamientos subjetivo- vivencial o las situaciones que provocan las respuestas, como el surgimiento ante una situación de amenaza real y el desarrollo de un modelo de conducta que altera los comportamientos externos y los estados desagradables para el sujeto, son casi las mismas, al miedo, respecto a los comportamientos subjetivo- vivencial o las situaciones que provocan las respuestas. Una de las respuestas es, el no lograr un equilibrio de la emoción que aparece al estar en situaciones de peligro, por esta razón se puede referir bajo el denominador común de ansiedad. Así mismo es necesario entender que el detonante de la ansiedad en muchos casos son las respuestas mencionadas anteriormente, las cuales surgen cuando las personas se encuentran expuestas a situaciones que implican peligro o amenaza para su integridad sin lograr establecer un equilibrio (González, 2009).

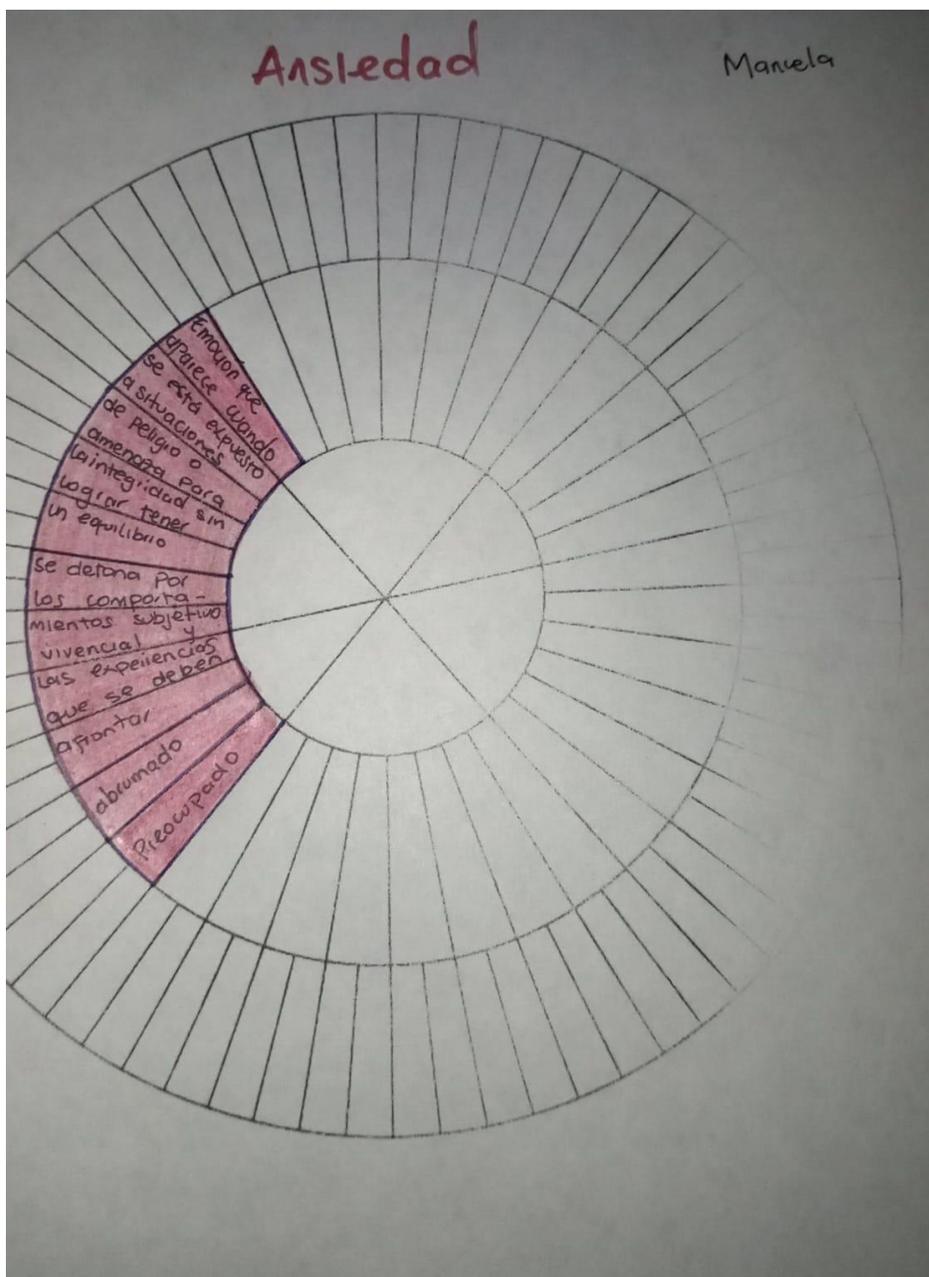
Luego de explicar cómo Flórich entiende la ansiedad, en la siguiente tabla mostraré como voy a entender esta emoción basándome en la clasificación de los autores anteriormente nombrados y, en la gráfica, mostraré las clasificaciones seleccionadas para la rueda de las emociones tomando las que mejor se adaptan al trabajo con su respectivo color según la IPN y algunas de las descripciones inicialmente nombradas.

Tabla 3

La ansiedad
<ul style="list-style-type: none">• Como una emoción y no un estado emocional .
<ul style="list-style-type: none">• El detonante de la ansiedad son los comportamientos subjetivo-vivencial y experiencias que se deben afrontar .

- | |
|---|
| • Emoción que aparece cuando se está expuesto a situaciones de peligro o amenaza para su integridad sin lograr tener un equilibrio. |
| • Abrumado |
| • Preocupado |

Gráfica 3



Metodología

Al ser un trabajo centrado en el comportamiento de seres humanos y enfocado en conocer la gestión de emociones básicas en tres percusionistas populares en formación de la Universidad de Antioquia, y con interés propio del conocimiento humano, esta investigación tiene un enfoque cualitativo y la información fue recolectada mediante un cuaderno de campo, autoetnografía y entrevista. Como explica López Cano y San Cristóbal (2014), se entenderá la investigación cualitativa cuyo énfasis consiste en indagar a fondo, las motivaciones, ilusiones y significados de las acciones de los actores individuales y cuyo interés se centra en las experiencias humanas.

Para llevar a cabo la investigación seleccioné tres percusionistas populares en formación de la Universidad de Antioquia (incluyéndome), teniendo como criterio principal que desde mi rol como observadora haya construido una relación cercana con los otros percusionistas, para así lograr tener resultados más sólidos; es importante mencionar que me incluyo porque existe el deseo de conocer cómo logro gestionar algunas de las emociones básicas a través de la música y de qué manera esta puede ayudar tanto en mi quehacer artístico como en mis procesos personales. Principalmente, como fue mencionado anteriormente se llevó a cabo una auto-etnografía descriptiva, entendiéndose desde (López Cano & San Cristóbal Opazo 2014), con el fin de relatar la experiencia propia en el conocimiento de la gestión de algunas emociones básicas a través de la interpretación y de poder tener reflexiones a partir de la misma. Así mismo, recolecté información a través de una observación participante, en la que tuve encuentros constantes con dos de los percusionistas, aproximadamente cuatro encuentros en total, donde abordamos cada una de las emociones mencionadas anteriormente en los diferentes encuentros a través de la interpretación libre de la percusión, basándonos en los cuadros que se pueden observar en la categoría de análisis. Para el desarrollo de los encuentros, antes del ejercicio interpretativo, le pedí a los percusionistas que pensarán en la emoción seleccionada y lo que esta les podía generar, hacer sentir, y así, trataran de asociarla

con algo, donde les aclaro que si esto no se logra también es válido. De esta misma manera, los encuentros fueron registrados mediante el cuaderno de campo (López, Cano & San Cristóbal Opazo 2014), también se usaron y alternaron dos herramientas para verbalizar la gestión de las emociones. La primera es un diálogo, o entrevista abierta en la cual los participantes puedan expresar con total libertad lo que sintieron después de abordar la emoción en cada encuentro, y la segunda, es la plantilla con base a la rueda de las emociones (figura 1) de la IPN que fue adaptada a esta investigación, la cual es una herramienta un poco más didáctica y visual, mostrada anteriormente. Así, seleccioné algunas de las clasificaciones con las que se asocian las emociones, y los colores que le asignan la IPN como, el amarillo para la felicidad, el azul para la tristeza y el rosado para la ansiedad. Esta herramienta fue utilizada para ver si ayudan o no, a verbalizar los encuentros y/o emociones.

Por último, se realizaron entrevistas focalizadas (Sabino 1989) a los dos percusionistas populares en las que se trató un único tema, la gestión de algunas de las emociones básicas. Los participantes recibieron solo algunas orientaciones básicas para que tuvieran toda la libertad de hablar sobre el tema, pero centrando la conversación sobre el asunto, siempre y cuando sea necesario, justo en el momento en que el entrevistado se desvíe del tema original. Cabe aclarar que las entrevistas fueron de audio y no de imagen, ya que este no es relevante para el resultado final de estas, y también, porque no quiero llegar a intimidar a los entrevistados con un registro visual.

Para finalizar, las sesiones se desarrollaron siguiendo un plan como está en el anexo 1.

Capítulo III

Resultados

En este capítulo veremos los resultados obtenidos mediante los métodos de recolección nombrados anteriormente en la metodología, como lo son, la autoetnografía, los cuatro encuentros de práctica con los percusionistas y la entrevista. Los percusionistas que hicieron parte de este trabajo son estudiantes de la licenciatura en percusión latina y popular, entre los 22 y 33 años. Aunque ellos me dieron el permiso de nombrarlos con su nombre de pila, yo decido nombrarlos cómo “el percusionista I” y “la percusionista II”, ya que fueron encuentros muy íntimos y personales.

Para entender mejor el desarrollo de estos, es pertinente aclarar que se dio un orden para trabajar cada emoción según la sesión, en la primera se abordó la felicidad, en la segunda la tristeza, en la tercera la ansiedad y en la cuarta se volvió abordar la emoción que más dificultad presentó el percusionista al verbalizarla y gestionarla. Y, tras la práctica alrededor de cada emoción, se le pidió al participante diligenciar la rueda de las emociones y se concluyó con una entrevista sobre lo sentido durante el ejercicio. También es importante explicar la clasificación y el orden que le voy a dar a la presentación de los resultados, empezaré por la clasificación que di a los participantes como, percusionista I, percusionista II y cuando me refiera a mi práctica y observaciones hablaré en primera persona. Y, segundo, el desarrollo de los resultados será en el mismo orden de las sesiones de práctica según la emoción.

Por último, quiero dejar claro el periodo de tiempo en el que se realizaron los encuentros y sesiones de práctica con ambos percusionistas, estos se llevaron a cabo entre septiembre de 2023 y febrero de 2024.

Felicidad

A continuación, analizaré las observaciones obtenidas, pero antes voy a explicar cómo se desarrollaron los encuentros alrededor de la felicidad. Por un lado, con el percusionista I se realizó un encuentro en el que utilizamos como instrumentos la marimba de chonta y tambores como el alegre y las congas, y dividimos la sesión en dos partes con la intención de intercambiar los instrumentos a interpretar. Por otro lado, con la percusionista II se realizaron dos encuentros ya que el primero quedó incompleto, y en ambos utilizamos la tambora y el alegre como instrumentos. Y en mi caso, realicé una sesión y utilicé las congas.

En cuanto a puntos en común en el ejercicio de la práctica instrumental, los percusionistas asociamos la emoción con recuerdos ligados a espacios, conciertos, personas o situaciones con los que nos sentimos felices, también tuvimos la sensación de alegría, felicidad, plenitud y tranquilidad. Y, aunque el primer recuerdo no estuvo presente en todo el ejercicio sino solo al inicio, la sensación de este se transformó y empezó a tener más conexión con el ahora de ese momento, quedando la sensación de la asociación inicial, pero pasando a un segundo plano, lo cual permitió que esas primeras sensaciones dichas anteriormente no cambiaran, sino que al terminar el ejercicio los percusionistas conserváramos la misma emoción.

En la entrevista, la percusionista II explicó que desde hace un tiempo tiene una tensión en los hombros y señaló que esta fue una barrera para gestionar la emoción en un primer momento, ya que esta no es común en ella, y sintió que le costaba mucho incorporarla en su práctica. Pero al lograr pasar el bloqueo tanto corporal como emocional que sentía, el resultado de gestionar y asociar la felicidad no fue como ella lo esperaba, pues pensaba que la felicidad la sentiría de una manera más exuberante y exagerada; al contrario, le generó tranquilidad y estabilidad. Como ella dijo “Tal vez es porque se crece creyendo que la felicidad es muy diferente a la realidad, y fue sentirse estable y tranquila”.

Por otro lado, en este encuentro se habló en común sobre la importancia de realizar el ejercicio de tocar con plena libertad e interpretar el instrumento como si fuera la primera vez, sin formas y permitiéndose explorarlo, también el empezarse a cuestionar como se pueden gestionar las emociones por medio de la percusión de una manera consciente.

Como resultado de esta observación, se mencionaron varias reflexiones como la importancia de practicar de manera libre y no solo tocar por montar un repertorio en específico. Por el contrario, tocar permitiéndose volver a los inicios cuando no había un entrenamiento previo, donde el percusionista I expresó “...permitirse volver a esos inicios cuando no se sabía tocar, pero al ver el instrumento quería tocar, ¿tocar qué? lo que sea, pero tocar incansablemente”. Así mismo, la importancia de lograr tocar sin pensar en nada, sin someterse a un método específico y permitiendo que fluya algo sin forma mediante la música. Para el percusionista I eso significó lograr una forma de meditación donde se puede hablar a través del instrumento, buscando la voz interna de cada uno y de esa manera tener conversaciones donde se permita gestionar las emociones. Sobre esto, el percusionista I expresó, “se puede tocar sin forma porque sé está en intimidad, uno habla con uno mismo y nos podemos escuchar. Y todo se resume a buscar la voz y tener conversaciones donde nos permitamos gestionar.”

De esta misma manera, cada uno habló sobre cómo el conocimiento puede jugar en contra de los procesos creativos y libres del intérprete, generándole bloqueos donde se empieza a limitar la creatividad y se permite menos a la acción. Y como para la percusionista II fue, el sentir más libertad para ser creativa, para proponer, tocar y fluir, a medida que iba sintiendo más soltura al interpretar el tambor sin pensar en técnicas ni nada.

En este apartado enfatizaré en las diferencias que pude observar en los encuentros y los factores que no se dieron igual entre los tres percusionistas. Para comenzar, la percusionista II y yo, expresamos haber sentido de manera especial en algunas partes específicas del cuerpo

algunos instrumentos y golpes del tambor. En mi caso sentí el tambor en la garganta y en el estómago y, por el contrario, la marimba la sentí en el pecho. En el caso de la percusionista II, ella no lo relacionó con ciertas partes del cuerpo sino en tensiones en el cuerpo como el cuello y con sensaciones de emociones que se generaban según los golpes, los agudos con la ansiedad y los graves con la felicidad. Por el contrario, el percusionista I expresó no ser consciente de esa asociación corporal y afirmó que nunca le había prestado atención a la relación que puede haber con las partes del cuerpo donde se pueden sentir los golpes del instrumento.

Por otro lado, está el tema de la conexión del intérprete con el instrumento y la facilidad, o no, a la hora de gestionar esa emoción en concreto con el instrumento que se está interpretando. El percusionista I al interpretar la marimba de chonta e iniciando, quizá inconscientemente, su interpretación en una tonalidad mayor decidió desligarse de esta y de la asociación que se le da a emociones y estados de felicidad con tonalidades y acordes mayores, teniendo como resultado la libertad y el permitirse tener ideas más rítmicas que melódicas.

Como resultado de esto, expresó que le fue difícil la gestión de las emociones y expresar por medio de este instrumento, ya que todo se vuelve melódico, y, por el contrario, afirmó como en los momentos donde interpreta instrumentos de carácter más rítmico como los tambores, siente que si logra gestionar las emociones como textualmente lo dice “siento que expreso con el ritmo ya es que muy diferente pensar en expresar felicidad en un instrumento que es melódico- armónico”. A diferencia del percusionista I, para mí la interpretación de la marimba de chonta fue diferente, y aunque tuve la predisposición inicial, de limitarme y bloquearme por ser un instrumento melódico armónico, logré conectarme con el ejercicio, la música y la emoción, dejando a un lado la estructura y el bloqueo momentáneo, así mismo como lo logro con el tambor, siendo esto el resultado de la práctica constante que vengo realizando con ejercicios como estos, en los que interpreto los instrumentos con libertad y

con el fin de soltar, expresar y gestionar. Por esta razón y aunque también me cuesta en un inicio por las predisposiciones musicales, logré pasar el bloqueo de una manera más fácil. Por último, para la percusionista II interpretar el tambor le evocó imágenes relacionadas con África y lo que esta despierta en ella, las cuales corresponden a su imaginario. Y, la llevó a pensar en sus sueños, aspiraciones, deseos, en su futuro y a donde quería llegar, pero desde el presente. También expresó que, al tocar y sentir el cuero del tambor, ya que viene de un animal, este la hizo sentirse como una niña pequeña donde se conectó con lo esencial y en cuestiones rítmicas la llevó a lo primitivo.

En el desarrollo de esta primera emoción, la felicidad, obtuve algunos hallazgos que aportan al desarrollo de este trabajo. Para empezar, fue notable apreciar cómo los percusionistas que participamos en el ejercicio logramos hacer una asociación ligada a recuerdos específicos como conciertos, lugares, personas o situaciones donde nos sentimos felices. Y, aunque en un primer momento esto se logró, también se evidenció cómo ese primer recuerdo asociado a la emoción no quedó vinculado al ejercicio durante toda su duración, pero si se transformó y pasó de tener el vínculo con el pasado a tener más conexión con el presente. Sin embargo, los percusionistas no nos desligamos de la sensación que dejó la asociación y del estado de tranquilidad, estabilidad, plenitud y alegría que sentimos, como anteriormente fue mencionado en las observaciones en común.

Así mismo, pude observar que la emoción felicidad no siempre se asocia o vincula a lo cotidiano y a lo que está dentro de la zona de confort de cada individuo, siendo por ello una emoción más fácil de gestionar y verbalizar. En el desarrollo de estos ejercicios pude presenciar cómo la felicidad en cuestiones de gestión, de sentir y verbalizar es subjetiva, la percepción de esta varía para cada individuo y cómo para algunas personas puede generar malestar, aunque logren asociar la emoción durante el ejercicio, y quedar con la sensación y estados emocionales, anteriormente nombrados. A continuación, voy a citar textualmente lo expresado y sentido por uno de los percusionistas, “En este ejercicio sentí tensión muscular,

pero la sentí más como una barrera ya que la felicidad no es tan fuerte en mi cuerpo y tenía la sensación que le costaba pasar” y así mismo expresó “... y tal vez es por la razón de que se crece creyendo que la felicidad es muy diferente a la realidad...” lo cual evidencia que, aunque logró las asociaciones y quedar con los estados emocionales relacionados con la felicidad, no fue tan fácil de sentir y gestionar esa emoción.

Por otro lado, pude analizar cómo la gestión de las emociones puede ser más orgánica, fluida, libre, o no, según el instrumento de percusión a interpretar. Como resultado de lo anterior, este ejercicio me mostró cómo puede presentar un poco de dificultad la gestión y expresión en instrumentos que son de carácter más melódicos – armónicos, los cuales se asocian a la forma y estructura teórica que dentro de los imaginarios de muchos no está permitido el salirse de ella y se "debe" respetar y cumplir. Por el contrario, a la hora de interpretar instrumentos de carácter mucho más rítmicos y sin alturas definidas, el intérprete siente más libertad, donde se permite más al "error" y a salirse de la forma y patrones rítmicos.

Como complemento de lo anterior, es importante hablar sobre una de las razones que para mí influyen en que los músicos y percusionistas académicos se cohiban tanto al crear e interpretar con libertad, siendo esto una contraparte del paso por la academia y es el hecho de como el conservatorio y el conocimiento adquirido durante el proceso y con esto, la manera en que las formas y estructuras teóricas se vuelven en la verdad absoluta, puede llegar a limitar la libertad de creación del intérprete, e influye en que el músico tenga dificultades a la hora de realizar ejercicios como estos donde se toque por tocar, sin estar atados a patrones rítmicos y a estructuras armónicas. Como lo expresó uno de los percusionistas “Yo pienso que uno vive en una cárcel de corcheas, de barras, en frecuencias rítmicas y alturas” y así mismo, se llegó a una conclusión en común, del permitirse y ser capaces de interpretar la percusión volviendo al inicio del proceso de cada uno, cuando éramos músicos empíricos, no nos limitaba el conocimiento y nos permitíamos al "error".

También quiero rescatar lo expresado por el percusionista I y la percusionista II, donde afirmaron nunca haber realizado estos ejercicios de interpretación libre, de tocar por gusto, placer o para gestionar emociones, y lo valioso que puede llegar a ser como ellos mismos lo expresaron. ¿Cuántos percusionistas, músicos y artistas han dejado de hacer el arte por placer y ya sólo lo hacen por obligaciones académicas y laborales? Es la duda que me deja esta observación y me lleva a una última reflexión frente a esta emoción, y es el hecho de tocar sin estar sujetos a estructuras y a cuestiones laborales como antes se ha nombrado, resaltando la importancia de desaprender en relación con el instrumento al momento de la práctica personal, aunque se esté inmerso en las dinámicas académicas, lograr dejar de tocar solo por y para fines académicos y laborales. Por el contrario, aprender a hacerlo con un fin terapéutico, íntimo, de gestión y de disfrute, donde como músicos y percusionistas aprendamos a expresarnos y a dialogar con el instrumento, lo que nos puede ayudar y facilitar a transitar de mejor manera por situaciones que pueden conflictuar a nuestro ser y así gestionar las emociones con inteligencia.

Por último, quiero evidenciar los resultados obtenidos de la rueda de las emociones que, como señalé en la metodología, fue una herramienta facilitadora y complementaria para la verbalización en los ejercicios. En esta emoción, puedo decir que tuvimos en común la mayoría de las clasificaciones que seleccionamos como emociones secundarias y estados emocionales asociados con la felicidad, debo aclarar que las opciones en común las subrayé y los puntos en discordancia les sombreé la celda. Las diferencias entre las ruedas fueron tres de las clasificaciones las cuales no tuvimos en común, por ejemplo, para el percusionista I fue la opción abierto y liberado, para mí fue la sensación de auto- confianza y autoestima y para la percusionista II ninguna ya que seleccionó todo. Y con esta observación puedo concluir que, a la hora de utilizar la rueda, la subjetividad de esta emoción no es tan variante como en la verbalización e interpretación musical.

Felicidad
• Estado placentero y deseable
• Sensación de bienestar
• Sensaciones de vigorosidad, trascendencia y libertad.
• Sensación de autoestima y autoconfianza
• Pacífico
• Optimista
• Seguro
• Inspirado
• Abierto
• Liberado
• Amoroso

Tristeza

Antes de dar inicio a los resultados que obtuve al observar esta emoción, quiero explicar cómo se llevaron a cabo los encuentros. Con el percusionista I se realizaron dos encuentros dedicados para esta emoción, ya que para él la verbalización de la tristeza no fue tan fácil. En el primer encuentro se utilizaron como instrumentos la marimba, interpretado por él, y el llamador tocado por mí y en el segundo, él tocó el *hand pad* y yo la percusión menor como el llamador, semillas y un silbato de pajarito. Por otro lado, con la percusionista II se dio solo un encuentro y utilizamos como instrumento, las congas, interpretadas por ella y yo el timbal. Y en mi sesión, utilicé el tambor alegre. Antes de seguir con los puntos en común y las diferencias obtenidas con la tristeza, debo aclarar que fue una sorpresa evidenciar lo contrastante que fue la gestión de esta emoción para cada uno de nosotros.

Como puntos en común en esta ocasión los percusionistas compartimos solo uno, ya que los resultados fueron diferentes en comparación con la felicidad a pesar de que todos logramos soltar, liberar y gestionar la emoción al final del ejercicio. Sin embargo, la dificultad se manifestó en el momento de la verbalización.

Por otro lado, las diferencias obtenidas en este ejercicio se dieron entre el percusionista I frente a la percusionista II y yo. En la gestión de la tristeza, la percusionista II y yo compartimos varias reflexiones y sensaciones similares obtenidas durante el ejercicio, en el cual pudimos resolver la emoción de una manera más cómoda a diferencia del percusionista I. Comenzaré a enunciar las diferencias hablando de la autoetnografía que realicé de mi práctica individual. El ejercicio para mí tuvo dos momentos importantes, en el primero sentí muy fuerte la tristeza, donde me conecté mucho con la emoción y logré gestionarla, pero quedé con una sensación de tristeza y nostalgia muy aguda. En el segundo momento, también logré gestionar la emoción, pero esta vez la asociación tuvo un desenlace diferente, donde finalicé con la sensación de plenitud y liberación, y en la cual terminé la práctica musical sintiéndome feliz.

De igual manera, la percusionista II pudo sentir la emoción y asociar el ejercicio con recuerdos de cosas que le hacen sentir triste, pero estando en el presente, tratando de liberarlo, como ella misma lo expresó “no como un recuerdo sino más como una necesidad de sanarlo...” Y aunque sintió ganas de llorar no logró hacerlo porque realmente estaba feliz, y el pensar la tristeza, recordarla y mirarla no la hacía sentirse triste. También expresó lo curioso que le pareció el hecho de tocar la percusión sin seguir una estructura predeterminada, ya que intentaba escuchar al otro tambor y responder a lo musical mientras cerraba los ojos, pero inevitablemente gestionó la tristeza más desde lo emocional. Así mismo, expresó que por un momento “el pensamiento dejó de estar”, y la música y el sonido fueron los presentes entrando en un estado de trance bastante fuerte, también, mencionó el deseo de querer gestionar, liberar y como ella misma lo expresó “de soltar” la emoción al iniciar el ejercicio.

Por último, expresó que la tensión muscular mencionada antes, al momento de la entrevista, dejó de sentirla, acontecimiento que no sucedía tras un tiempo largo de tenerla presente en su cuerpo, lo cual fue muy emotivo para mí y me sorprendió mucho ya que no esperaba tocar fibras tan íntimas y es quizá una de las observaciones más sorprendentes que me deja los resultados porque evidencia como la gestión de las emociones a través de la percusión no solo ayuda a los procesos personales, emocionales sino también al bienestar corporal.

Por otro lado, para el percusionista I la gestión de esta emoción no se dio de una manera tan orgánica, y aunque logró gestionarla representó dificultad para él, por eso se debió hacer dos sesiones. En la primera sesión de la tristeza y en comparación con la felicidad, la entrevista fue muy corta, y tajante, y pude sentir la incomodidad del percusionista I ya que verbalizar la emoción fue difícil. Este ejercicio le generó desesperación por factores personales y no musicales, ya que su día había estado cargado de tristeza, viéndose afectado porque cuando inició el ejercicio comenzó tocando notas relacionadas a momentos tristes y de inspiración, y al ver que yo no empezaba mi acompañamiento, esto le generó una sensación de incomodidad.

Por último, la segunda sesión con el percusionista I fue un poco más fácil de verbalizar. Posiblemente la manera en que realizamos el ejercicio, de una manera no planeada, desplazándonos en el espacio como el mismo lo expresó “...el hecho de movernos, desplazarnos en el espacio mientras tocábamos, nos permitimos caminar, tocar otras cosas ...fue brutal”, ayudó para que sucediera de una manera más natural.

En esta ocasión, el percusionista manifestó sentirse bien y logró la asociación con la emoción, pensando en cosas tristes por las que estaba pasando y que lo tenían pensativo, llevándolo a sentir que estaba encontrando algo en sus pensamientos, y teniendo esto una relación, como él lo expresó, con el permitirse “sentir y aceptar”. Quizás con estas palabras se refería a las situaciones de la vida y los momentos de tristeza que debemos aprender a sentir y aceptar sin

tanta resistencia. Igualmente, habló del gusto personal que tiene, musicalmente hablando, de permitirse tocar lo que sea y que todo sea posible sin importar dónde esté y como él expresó: “Entender que todo es permitido y que se puede tocar en cualquier lugar, en cualquier momento y estado de ánimo” y finalizó resaltando lo liberador que fue el ejercicio y la manera en la que sintió que se dio un diálogo en la interpretación de la percusión al momento de gestionar la tristeza.

A continuación, hablaré sobre las conclusiones obtenidas en el ejercicio de gestión de esta emoción. Para iniciar, fue notable apreciar que todos los percusionistas logramos asociar, gestionar y verbalizar la emoción con el ejercicio sin importar la dificultad que esta pudo llegar a representar para cada intérprete. Al igual que la emoción anterior, con la tristeza pude evidenciar cómo esta puede variar según el individuo. Y como, no necesariamente se vincula y llega a generar resultados ligados a emociones, sensaciones y/o situaciones negativas. Para algunos la tristeza está ligada a lo negativo y para otros esos resultados se pueden reflejar en sensaciones de felicidad, liberación y plenitud.

Con este ejercicio pude apreciar cómo la gestión de las emociones mediante la práctica de la percusión es un puente en pro del bienestar emocional, y también, cómo lo puede ser en asuntos que corresponden a lo corporal, liberación de dolores y tensiones musculares, como lo fue para la percusionista II.

Para finalizar, quiero evidenciar los resultados obtenidos de la rueda de las emociones. En este caso las clasificaciones que tuvimos en común, como emociones secundarias y estados emocionales, fueron pocas comparándolo con la felicidad. En esta solo tuvimos en común la decepción y el vacío, lo que me muestra como la tristeza a la hora de verbalizarse es más susceptible a la subjetivo, y al igual que el cuadro anterior las similitudes están subrayadas y las diferencias sombreadas.

Tristeza
• Decepción
• Sensación de pérdida y de un daño que no es reparado.
• Pérdida de energía, melancolía y desaliento.
• Desánimo
• Aburrido
• Desesperado
• Indefenso
• Vacío
• Aislado
• Arrepentido

Ansiedad

Antes de comenzar con los resultados de la última emoción, quiero expresar el interés personal que tenía con la ansiedad, ya que desde que se me diagnosticó, trastorno de ansiedad generalizada y depresión, tuve una desconexión muy fuerte con la percusión, pues síntomas como el mareo excesivo, la hipersensibilidad auditiva y aceleración cardíaca en mi cuerpo no me permitían interpretarla, disfrutarla y lograr gestionar las emociones por medio de ella. Al expresar lo sentido con esta emoción, mi círculo más cercano me sugería algo que a ellos les funcionaba, y era entregarme con mayor razón a la música, sin ellos saber que ni física y mentalmente me sentía en condiciones de hacerlo. Esto me cuestionó el por qué ellos sí podían hacerlo y yo no, y, a preguntarme si todos gestionamos las emociones de la misma manera y por medio de las mismas herramientas. Lo cual generó un poco de frustración ya que me era increíble pensar en cómo al ser una percusionista no podía gestionar las emociones mediante esta misma, y así mismo, me generó dudas sobre mi relación con la música.

En un principio, refiriéndome a mi salud personal durante los dos últimos años, esta situación también me enseñó que podía reconectarme, gestionar las emociones y en este caso, la ansiedad a través de la música de una manera diferente, no necesariamente, por medio de la interpretación, sino también como escuchar las canciones que me generaban sensaciones de tranquilidad podía ser un gran recurso para transitar esos estados, pero a pesar de esto en mi seguía el deseo de poder lograrlo a través la interpretación.

Aunque han pasado tres años desde entonces y el proceso no ha sido fácil, ya que desarrollar una hipersensibilidad auditiva como percusionista ha sido todo un reto que ha influido en esa desconexión. Reconozco que algunos síntomas se han ido regulando y han dejado de estar presentes en mi cuerpo y mente. Así mismo, como la práctica de los ejercicios interpretativos intencionados en pro de la gestión de mis emociones y los encuentros con los otros percusionistas me ha ayudado en la reconexión con la percusión y en aprender a gestionar la ansiedad, que tanta dificultad ha presentado en mi proceso personal, por medio de la interpretación.

Ahora sí, daré inicio a las observaciones de la ansiedad y explicaré como fue el desarrollo de los encuentros en la práctica, dándose un solo encuentro para esta emoción en cada uno de nosotros. Como puntos en común con esta emoción todos los percusionistas logramos, al igual que en las emociones anteriores, hacer el ejercicio y la asociación con la ansiedad. De igual manera, compartimos la incomodidad y dificultad que esta emoción representó para todos, como la percusionista II lo expresó “Es difícil pensar en ella e incómoda mucho”, y así mismo, el percusionista I señaló que “quedé con un nudo en la garganta”, manifestando quedar con “una sensación rara”, quizá refiriéndose a lo emocional, donde evidentemente no fue fácil verbalizar lo sentido a comparación de la tristeza y la felicidad. Por último, pude observar cómo en esta emoción no nos referimos a las asociaciones por medio de recuerdos personales, como yo lo expresé “...en la felicidad y la tristeza lo asociaba a un recuerdo del pasado que había sido significativo, en esta ocasión no lo asocié con nada porque la vivo,

siempre está ahí presente...”, sino que fue más desde la cotidianidad y relación actual con la ansiedad.

Las diferencias obtenidas en esta emoción, más que la forma en cómo se trabajó a través de la improvisación libre, se dieron en las sensaciones y estados emocionales que tuvimos durante y después del ejercicio. Para el percusionista I y para mí, gestionar esta emoción tuvo un carácter más emocional, ya que a él lo dejó en un estado, que me atrevo a darle el calificativo de sensible y vulnerable, de tal manera que tuvimos que detener la grabación y darnos un descanso para poder continuar más tarde verbalizando lo sentido. Así mismo, al momento de hacer el ejercicio de la rueda de las emociones, el percusionista expresó que “la ansiedad era todo un bucle”, relacionado con las clasificaciones de este método de recolección. Así mismo, quedé con una sensación de agotamiento y con una sensación física de temblor, en la cual sentí liberar toda la frustración, angustia y lo desconocido que ha sido esta emoción para mí.

Por otro lado, para la percusionista II tuvo un carácter más reflexivo e introspectivo que le generó ciertas dudas, dándose cuenta que confunde la ansiedad, ya que cree que lo que siente más que ansiedad es rabia, miedo y angustia. Como ella lo expresó “... en un momento pensaba que en realidad no es tan pesada como lo siento normalmente...” y como lo dijo, “cree que ella misma es la que le da ese valor”.

En lo musical, la percusionista II verbalizó la emoción relacionándola con la vida, ya que, así como en la vida y en la relación con el instrumento, se trata de incomodarse un rato y enfrentarse a ellos, refiriéndose a la ansiedad y al timbal, ya que este instrumento el cual estaba interpretando le genera estados ansiosos. Por ejemplo, aunque le gusta el sonido del timbal, las campanas le parecen muy desesperantes y al no seguir un patrón rítmico predeterminado el sonido le parecía “horrible”, pero al fin y al cabo es eso, sólo un sonido. Y así sucede con la vida, a veces las cosas simplemente pasan y, tras ciertas situaciones que

conflictúan al individuo, se llega a estados de tranquilidad y estabilidad. Y, de igual manera se da con la música donde al volver a dinámicas más calmadas y bases rítmicas estables, se llega a los mismos estados nombrados anteriormente.

Por otro lado, para el percusionista I, el hecho de tocar pensando en la ansiedad lo llevó a realizar la interpretación pensando en el afán de hacer, en las tensiones, presionando los golpeadores de la marimba de chonta con intención de darle una sonoridad diferente con cambios rápidos, y la sensación de “querer hacer de todo y a la final no hacer nada”. Él expresó el haber logrado una conexión y dialogo una vez más conmigo durante el ejercicio y como esa intensión de tocarlo con ansiedad, fue tensionante no sólo con la música y los acordes, sino también con el cuerpo y las emociones, donde quedamos en una estado y sensación de aceleración. También expresó como siendo músicos sabemos que tocar si queremos pensar en la tristeza interpretando acordes menores y en la felicidad tocando acordes mayores, pero a la hora de hacerlo con la ansiedad, no sabemos qué hacer.

Así mismo afirmó que fue asertivo el orden que le di a las emociones respecto a los encuentros ya que tal vez el haber abordado en el primer encuentro esta emoción, la ansiedad, hubiera sido complejo de hacer en comparación con la alegría o la tristeza. Por último, expresó que gracias a los encuentros previos a este y a que era algo que venía implementando en su práctica personal desde hace un tiempo ayudó a que no fuera tan difícil de asociar esta emoción.

Para finalizar, como conclusión obtenida de esta emoción, es notable evidenciar que logramos realizar el ejercicio y al asociarlo ninguno de nosotros lo relacionó a recuerdos del pasado, al contrario, fue más en relación con lo cotidiano y el presente. Así mismo, cómo la ansiedad es una emoción que incómoda, conflictúa al ser y representa dificultad al verbalizarla, siendo esto consecuencia de que en nuestra sociedad sigue siendo tabú y apenas

empieza a tener la visibilidad que requiere. Y el cómo ponerla en palabras e intentar darle una gestión por medio la percusión puede tener una carga emocional de carácter emotivo.

Es rescatable mencionar la relación y asociación que se logró entre la ansiedad y la percusión, viéndose representada en campos emocionales y aquellos que corresponden a lo teórico, como patrones rítmicos y dinámicas musicales. Por último, nos demuestra nuevamente como la gestión de las emociones es susceptible a la subjetividad y como puede variar según el individuo.

Para finalizar, quiero evidenciar los resultados obtenidos de la rueda de las emociones, en este caso solo tuvimos una clasificación en común, demostrándome, así como la ansiedad en comparación con las otras emociones es la que más evidenció lo contrastante y subjetivo que puede ser su asociación, y al igual que el cuadro anterior las similitudes están subrayadas y las diferencias no.

La ansiedad
<ul style="list-style-type: none">• Emoción que aparece cuando se está expuesto a situaciones de peligro o amenaza para la integridad sin lograr tener un equilibrio.
<ul style="list-style-type: none">• Se detona por los comportamientos subjetivo-vivencial y experiencias que se deben afrontar .
<ul style="list-style-type: none">• Abrumado
<ul style="list-style-type: none">• Preocupado

Conclusiones

En este enunciado se evidenciarán las conclusiones generales de los resultados obtenidos de las tres emociones ya nombradas, y antes de dar inicio a estas, quiero expresar lo emocionante que fue realizar estos encuentros, los cuales sin duda correspondieron no sólo a mi deseo de poder hacer un acercamiento a la gestión de emociones por medio de la percusión, sino también, a los objetivos del trabajo, anteriormente mencionados. A través de este ejercicio logré explorar y analizar cómo los percusionistas populares en formación de la Universidad de Antioquia gestionamos emociones mediante sesiones interpretativas y la autoetnografía, y así mismo, pude realizar entrevistas que ayudaron a verbalizar lo vivido durante las sesiones.

Para empezar, este trabajo demuestra cómo sí es posible gestionar las emociones mediante la interpretación musical de la percusión, apoyándonos en herramientas como la rueda de las emociones. En los encuentros pude observar que la gestión, tanto de emociones primarias como secundarias, es susceptible a la subjetividad de cada individuo, y cómo no para todas las personas necesariamente la felicidad se asocia y relaciona a sinónimos de lo positivo y la tristeza de lo negativo. Como evidencia de esto, están los resultados comparados entre el percusionista I y yo con la percusionista II, para quien representó mayor dificultad gestionar la felicidad frente a la tristeza, generándole así un conflicto emocional y corporal como antes lo expliqué. El resultado se dio de manera muy diferente como pensaba que iba a suceder, pues antes de empezar los encuentros tenía en mi imaginario que la gestión y verbalización de emociones primarias como estas se darían de formas similares por ser, quizá, emociones que han sido más comunes, generalizadas y habladas socialmente.

Así mismo, los resultados revelan como al realizar los encuentros de la práctica interpretativa, las dos emociones primarias, felicidad y tristeza, se asociaron y relacionaron a situaciones personales como los recuerdos de cada uno, a lo que puedo concluir que están ligados, quizá

de manera inconsciente, a la memoria y el pasado. Por el contrario, a través de estos mismos encuentros pude analizar como la ansiedad no se asoció ni relacionó a ningún recuerdo, ya que corresponde al presente y la cotidianidad de cada uno de nosotros, como la percusionista II y yo lo expresamos. De esa misma manera, la gestión de esta emoción nos incomodó y fue mucho más complejo intentar poner en palabras lo que se sentimos en comparación con las otras emociones. Personalmente pienso que es un efecto negativo de la poca visibilidad y pedagogía social que se le ha dado al manejo de la ansiedad, siendo aún una emoción tabú y que todavía cuesta reconocer que es normal habitarla. Solo después de pandemia esta emoción empezó a tener más reconocimiento y a ser más hablada socialmente, y tal vez por esto mismo es clasificada como una emoción secundaria, por la dificultad que todavía representa el reconocerla, sentirla, expresarla y darle un buen manejo.

En cuanto a lo musical, el trabajo me permite ver cómo la percusión puede ser una herramienta muy valiosa para gestionar las emociones y como puede llegar a ser también, una forma de meditación por medio de la cual se busca la voz interior, como fue expresado por uno de los percusionistas "...todo se resume a buscar la voz y tener conversaciones donde nos permitamos gestionar [la emoción]". Y, reafirma la conexión y el vínculo que hay entre la percusión y el intérprete, el cual se manifiesta emocional, sensitiva y corporalmente como lo puede ser el sentir el golpe del tambor o de algunos instrumentos en diferentes partes del cuerpo y en la liberación de dolores.

Por otra parte, los resultados me revelan como dicha gestión, natural y orgánica, se puede ver alterada según el instrumento de percusión a interpretar. Uno de los percusionistas manifestó más dificultad con instrumentos de carácter melódico – armónico, como la marimba de chonta, y más facilidad con instrumentos que tienen un carácter más rítmico, como el alegre. Así mismo, el hecho de tocar sin una estructura predeterminada o un patrón rítmico tiene efectos diferentes según el intérprete; a unos les puede incomodar y conflictuar ya que lo relacionan con la inestabilidad, y para otros no lo es. Uno de los percusionistas lo expresó

así: “Se puede tocar sin forma porque se está en intimidad, uno habla con uno mismo y nos podemos escuchar”. Como lo expliqué anteriormente, esto puede ser producto del discurso de la academia y del deber ser teórico que limita la libertad del instrumentista, en donde salirse de la forma puede ser visto como un “error” que no está permitido, y como lo fue expresado por uno de los percusionistas “yo pienso que vivo en una cárcel de corcheas, de barras ...”. Quiero manifestar lo impactante que fue para mí esta expresión, ya que nunca había escuchado a alguien describir de una manera tan directa, clara y fría lo que llevaba pensado durante todo mi proceso por la academia, pues siempre me he cuestionado sobre la contraparte que puede llegar a tener esta y cómo nosotros, los alumnos, muchas veces no le sabemos dar un buen manejo a toda esa información teórica sin abandonar la libertad del artista y del ser

Igualmente quiero rescatar el análisis de la rueda de las emociones, el cual me reafirma como la IPN lo explica en su rueda, basada en las emociones básicas y derivadas de Plutchik, como este ejercicio es una herramienta para el bienestar y que en este caso nos brindó una opción más para revisar, diferenciar, nombrar y gestionar nuestras emociones. Así pues, con la primera emoción principal, la felicidad, fueron ocho las clasificaciones que obtuvimos en común y, al momento de realizar la rueda y elegir las opciones este no tomo mucho tiempo, de hecho, me atrevería a decir que fue de inmediatez. Posterior a este, con la tristeza obtuvimos solo dos clasificaciones y al momento de realizar la rueda percibí que tomó más tiempo leer y seleccionar cada opción; y con la emoción secundaria, la ansiedad, sólo obtuvimos una en común y en esta ocasión si observé como tomó más tiempo en comparación con las otras emociones el desarrollo de la rueda, un ejemplo de esto es que uno de los percusionistas, tal vez de manera inconsciente, a medida que leía las opciones de la rueda empezó a explicar cómo desde su subjetividad y contexto entendía cada una de estas. Dicho esto, los resultados de este análisis corresponden y son congruentes a la dificultad que se tuvo al gestionar y verbalizar cada emoción no sólo en la rueda sino también en la interpretación,

y la manera en que la felicidad es una emoción que socialmente no cuesta tanto poner en palabras y como la tristeza y la ansiedad sí.

Para finalizar quiero hablar sobre el aporte el cual considero puede dejar este trabajo a quienes lo lean, a la comunidad educativa, pedagogos, percusionistas y otros músicos. Los resultados obtenidos son valiosos y enriquecedores para este primer acercamiento a abordar la percusión desde un enfoque terapéutico, como estos demuestran cómo la percusión si puede ser un medio con este fin. Así, considero que los ejercicios ejecutados en los encuentros pueden ser aplicados no solo a percusionistas, también a músicos y personas no músicos. Para los dos últimos sugeriría una modificación específica, estableciendo en este caso un patrón rítmico y, a partir de este, realizar las actividades propuestas y poder llevar a cabo la gestión de las emociones, lo cual considero pertinente ya que estas poblaciones probablemente no tendrán el mismo lenguaje y conocimiento musical de un percusionista.

Otro aspecto que soporta como la percusión tiene un enfoque terapéutico son los testimonios del percusionista I y la percusionista II, quienes expresaron que los ejercicios fueron muy valiosos y rescatables para sus procesos personales y emocionales, de modo que estos ya hacen parte de su práctica personal para gestionar sus emociones y afrontar situaciones que los conflictúan a través de la percusión.

Y cómo lo afirman Alejandro y Francisco Romero Naranjo (2013), en el texto “Percusión corporal como recurso terapéutico”, en la musicoterapia es posible lograr procesos con enfoques de sanación a través la percusión ya que por medio del ritmo y la percusión corporal se generan estados emocionales y corporales capaces de provocar cambios de conducta significativos debido al papel facilitador de vínculos sociales. Y que generan mejoras en tres áreas, la física, la psíquica y la socio- afectiva teniendo estas un impacto positivo en algunas variables psicológicas como la autoestima, la comunicación y el aislamiento en enfermedades degenerativas.

Así, concluyo que, si se pueden realizar procesos terapéuticos a través de la percusión, desde lo corporal hasta la interpretación de instrumentos percutidos, y dirigida a varias poblaciones, como percusionistas, músicos, personas no músicos, personas con dolencias físicas, neurodivergentes o con diferentes trastornos.

Bibliografía

Bisquerra, Rafael. 2009. *Psicopedagogía de las emociones*. España: Síntesis, S.A. <https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>

Bonastre Vallés, Carolina. 2015. “Expresividad y emoción en la interpretación musical”. Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Madrid, Departamento de Didáctica y Teoría de la Educación. <http://hdl.handle.net/10486/669686>

Broqua, Graciela. 2019. ¿Terapia catártica con instrumentos de percusión? Intersecciones PSI. *Revista Electrónica de la Facultad de Psicología – UBA* 32: 9 – 10. http://intersecciones.psi.uba.ar/revista_ed_num_32.pdf#page

Chóliz, Mariano. 2005. “Psicología de la emoción: el proceso emocional”. www.uv.es/=choliz

Campayo Muñoz, Emilia y Cabedo Mas, Alberto. 2016. “Música y competencias emocionales: posibles implicaciones para la mejora de la educación musical”. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical* 13: 5-11. <https://revistas.ucm.es/index.php/reci/article/view/51864>

Díaz, José. 2010. “Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral” *Salud Mental* 33 (6): 9. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2010/sam106i.pdf>

Díez, María Isabel. 2022. “Cantar la Tristeza: El Canto como Instrumento de Expresión de Emociones”. Tesis de Maestría, Universidad de Antioquia.

https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/31263/2/D%c3%adezMar%c3%ada_2022_CantoExpresi%c3%b3nEmociones.pdf

González Martínez, María Teresa. 2009. “Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional” Aula 5.

<https://revistas.usal.es/tres/index.php/0214-3402/article/view/3270>

Lacárcel Moreno, Josefa. 2003. “Psicología de la música y emoción musical.”

Educatio Siglo XXI (20-21): 213-226.

<https://revistas.um.es/educatio/article/view/138/122>

LeDoux, Joseph. 1999. *El cerebro emocional*. Barcelona: Editorial Planeta.

<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/57b563f36781c98fd2f0050a708ba646.pdf>

López Cano, Rubén y San Cristóbal Úrsula. 2014. “Investigación artística en música” *Problemas, métodos, experiencias y modelos*, 1.

https://www.academia.edu/download/36005061/Libro_final_imagenes_ok.pdf

López, Daniel. 2018. *Emoción y sentimientos*. Barcelona: Editorial Ariel.

https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxius/38/37893_Emocion_y_sentimientos.pdf

Oriola Salvador y Gustems Josep. 2020. “Música y emoción, un binomio inseparable.” *Revista Internacional de Educación y Bienestar* 1(2): 11-24.
[RiEEB_01_02_11.pdf \(ibero.mx\)](#)

Palmero, Francesc, Cristina Guerrero, Consuelo Gómez, y Amparo Carpi. 2006. “Certezas y controversias en el estudio de la emoción.” *Revista Electrónica de Motivación y Emoción* IX (23-24): 25.
<https://reme.uji.es/articulos/numero23/article1/article1.pdf>

Pérez, Miguel, Marta Redondo, y Leticia León. 2008. “Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica”. *REME*, junio de 2008. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción* XI (28):2 –7.
<https://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/article6.pdf>

Restrepo Cyndy, Chavarría Karen y Foronda Liliana. 2018. “Sonidos de mi tierra: la música como eje transversal, para el desarrollo de la inteligencia emocional y el aprendizaje colaborativo.” Trabajo de grado. Universidad de Antioquia.
[RestrepoCyndy_2018_SonidosMusicaInteligencia.pdf \(udea.edu.co\)](#)

Rodríguez Arias, Juan Pablo. 2021. “Impacto de la violencia en las letras de canciones autóctonas del Pacífico nariñense”. *Journal Latin American Science* 5(1): 50-63.

Romero Naranjo, Alejandro y Francisco. 2013. La percusión corporal como recurso terapéutico. In XI jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria: Retos de futuro en la enseñanza superior. Universidad de Alicante. Departamento de Innovación y Formación Didáctica: 1734-1747.

<https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/44151>

Sacks, Oliver. 2009. *Musicofilia*. Barcelona: Editorial Anagrama.

Samper, Andrés. 2017. “La pedagogía del musicar como ritual social: celebrar, sanar, trascender” *El Artista* 14: (3-12).
<https://www.redalyc.org/journal/874/87451466008/87451466008.pdf>

Solana, Mariela. 2020. «Afectos y emociones, ¿Una distinción útil?» *Revista Diferencia(s)* 10: 29-40.

Sánchez Rozzana y Díaz Rolando. 2009. “Identificación de las estrategias de regulación emocional para la frustración y el enojo, mediante una medida psicométrica.” Universidad Nacional Autónoma de México. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología* 1(1):54-69.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2009/mip091f.pdf>

Anexo 1.

Instrumento psicologico

Para el desarrollo de las sesiones, vamos a trabajar la emoción establecida según el encuentro, sea esta la felicidad, la tristeza o la ansiedad, a través de la interpretación de la percusión.

Primero, vamos a pensar en lo que la emoción dada nos hace sentir, nos genera, y, así mismo a los lugares, imágenes y recuerdos a los que nos lleva. Después de esto, damos inicio al ejercicio de improvisación libre con los instrumentos que desees.

Seguido de esto, vamos a realizar la rueda de las emociones donde vas a encontrar varias opciones que son asociadas a cada una de las emociones y tu debes colorear con un color en específico con cual de estas opciones te sientes indentificado al abordar dicha emoción. Cada color corresponde a una de estas, como lo es color amarillo para la felicidad, el azul para la tristeza y rosado para la ansiedad.

Por último, se realizara una entrevista donde vamos a hablar acerca de lo sentido o no, durante el ejercicio interpretativo.

La gestión de las emociones básicas a través de la interpretación musical: Una aproximación en percusionistas populares de la Universidad de Antioquia.