



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Reflexiones de Vida de los jóvenes: Las experiencias de interpretación musical y su relación con el bienestar y la salud en los Integrantes de la Banda sinfónica del Municipio de Girardota, 2019

Juliana Restrepo Gallego

**Universidad de Antioquia
Facultad Nacional de Salud Pública
"Héctor Abad Gómez"
Medellín
2019**



Reflexiones de Vida de los jóvenes: Las experiencias de interpretación musical y su relación con el bienestar y la salud en los Integrantes de la Banda sinfónica del Municipio de Girardota, 2019

Juliana Restrepo Gallego

Trabajo de Grado para optar el título Profesional en Administración en Salud con Énfasis en Gestión de Servicios de Salud

**Asesor
Carlos Iván Pacheco Sánchez
Md. Especialista en Epidemiología. DEA y PhD en Sociología**

**Universidad de Antioquia
Facultad Nacional de Salud Pública
"Héctor Abad Gómez"
Medellín
2019**

Tabla De Contenido

| | |
|--|----|
| Resumen | 4 |
| 1. Introducción | 5 |
| 2. Planteamiento del Problema..... | 10 |
| 3. Justificación | 16 |
| 4. Objetivos | 19 |
| 4.1. Objetivo General..... | 19 |
| 4.2. Objetivos Específicos | 19 |
| 5. Marcos | 20 |
| 5.1. Marco Teórico..... | 20 |
| 5.2 Marco Contextual | 34 |
| 5.3 Marco Legal..... | 38 |
| 6. Metodología | 40 |
| 6.1 Tipo de estudio: | 40 |
| 6.2 Población de referencia..... | 41 |
| 6.3 Criterios de inclusión | 42 |
| 6.4 Criterios de exclusión | 42 |
| 6.5 Selección de los participantes..... | 43 |
| 6.6 Recolección de información | 44 |
| 6.7 Análisis e interpretación de los datos..... | 45 |
| 6.8 Consideraciones éticas | 45 |
| 7. Resultados | 48 |
| 7.1 Presentación y discusión de los resultados por categorías de análisis | 51 |
| 7.2 Hallazgos más relevantes en la experiencia de los jóvenes | 62 |
| 8. Conclusiones..... | 65 |
| 9. Recomendaciones..... | 67 |
| Referencias Bibliográficas..... | 68 |

Lista de Anexos

| | | |
|----------|--------------------------|----|
| Anexo 1. | Consentimiento informado | 74 |
| Anexo 2. | Asentimiento informado | 78 |

Resumen

Este trabajo de investigación habla sobre las reflexiones de vida, de los jóvenes, integrantes de la Banda sinfónica del Municipio de Girardota, 2019, la relación que tiene lo musical, el bienestar y la salud, donde inicialmente se parte por tomar la música y su interpretación como una herramienta transformadora y percusor de buenas prácticas de vida, en especial las relacionadas a una salud óptima y un buen estado de bienestar.

Vivimos en un mundo donde debemos, no solo luchar por crecer, sino también, enfrentar riesgos de distinta índole, atreviéndome a resumirlo como una permanente inseguridad, representada muchas en problemáticas, de las cuales nos interesan de manera especial aquellas relacionadas con la salud pública. Desde estos puntos de vista se comprende por medio de una entrevista abierta que permite a los jóvenes expresar, contar sus experiencias y sus diferentes pasos antes, durante y después de estar en la banda; lo que permitió conocer la importancia que tiene no solo realizar actividades musicales, sino de entender y replicar las buenas prácticas, que permiten tener un crecimiento y un fortalecimiento en todo tipo de competencias y cómo estas se relacionan con el bienestar emocional, físico y psicológico. Por ende, la salud empieza a verse beneficiada, ya que influye de manera positiva en el desarrollo personal, social, intelectual, psicológico y emocional. "Se energiza el cuerpo y la mente, alivio de temores y ansiedades, relajación psicofísica y disminución de la percepción de dolor." (61)

Palabras Claves: Música, interpretación musical, joven, experiencias de vida, salud, salud pública.

1. Introducción

"La música es una de las expresiones creativas más íntimas del ser, ya que forma parte del quehacer cotidiano de cualquier grupo humano tanto por su goce estético como por su carácter funcional y social. La música nos identifica como seres, como grupos y como cultura, tanto por las raíces identitarias como por la locación geográfica y épocas históricas. Es un aspecto de la humanidad innegable e irremplazable que nos determina como tal" (Ángel, Camus y Mansilla, 2008: 18).

Esta investigación parte de considerar la música como un transformador social, que permite enfocarse desde muchos aspectos, pero para el caso, se tuvieron en cuenta tres aspectos: los jóvenes, la música y su interpretación y las experiencias de vida en su entorno, los cuales al ser estructurados dan cuenta de la forma de interactuar del joven, conocer de cerca y más a fondo todo su ser y su desarrollo emocional, psicológico, familiar, actitudinal; entre otros.

Los jóvenes al involucrarse con todo lo relacionado al tema musical permiten extraer experiencias y antecedentes transformadores, donde se evidencia cómo la música tiene importantes repercusiones en la socialización de los individuos y hacen parte esencial en la vida de todos los seres humanos, como lo decía Aristóteles *"La música imita directamente, es decir, representa las pasiones o estados del alma"* y que a su vez, *"la música siempre ha desempeñado un papel importante en el aprendizaje y la cultura , pudiendo llegar a influir en costumbres y emociones, es un elemento que influye cada día más en la vida de los jóvenes"* (1).

Cuando se está en contacto con la música, se percibe que las sensaciones son cambiantes, las emociones y experiencias van variando, no solo cuando escuchan música, sino también cuando interpretan un instrumento musical, pero no sabemos que expresa realmente un músico con su instrumento, solo lo escucha, ¿Qué puede pensar, sentir...?, es posible que por su mente pasen miles de sensaciones o que exprese más en este instante, que cuando dicen una sola palabra, es interesante conocer que hay detrás de quien crea la música. Según Eliot, 1995 *"La música puede abordar una vasta variedad de objetivos y funciones sociales. Por ejemplo, sirve de acompañamiento en celebraciones e incluso, se utiliza para invocar dioses. En este sentido, sirve como*

vehículo para comunicar creencias, valores y formas de comportamientos", realmente los joven instrumentistas son transmisores de múltiples sensaciones.

Entre los muchos beneficios que se habla de la música, vale resaltar, que para la toma de decisiones el *"escuchar música permite tomar una solución relativamente rápida, agradable y fácil de adquirir. Este método de liberación mental puede ser usado por cualquier persona sin importar la edad. Se emplea para mejorar el bienestar personal, para desarrollar la creatividad, mejorar el aprendizaje, fortalecer las relaciones interpersonales y para el manejo del estrés"* (2). Si todo esto se puede lograr con solo escucharla, qué más podría hacer el joven cuando además de sentir, la interpreta.

La etapa de vida, que actualmente se encuentran atravesando los jóvenes *"es considerada como un tiempo de aprendizaje acelerado, de ilusiones y desilusiones, de éxitos y fracasos, pero sin dejar de un lado que el joven de nuestros días, más que nunca, se enfrenta a duros problemas que llegan a sacudir los fundamentos éticos, morales, sociales y religiosos heredados y hasta su propia personalidad"* (3), es una etapa compleja, porque se enfrentan al deseo de saber y explorar cosas nuevas que se ven reflejadas en la toma de decisiones, todo esto hace que el joven busque como obtener tranquilidad y confianza para expresar y crecer a su ritmo, es allí donde se pueden cruzar con infinidad de pensamientos, sensaciones, expresiones e incluso acciones experimentales, que de alguna u otra manera van a marcar el desenlace o el inicio de una nueva etapa en su vida.

Aprender a tocar un instrumento musical, deberían de considerarse un poco más como un transformador de vida, en acuerdo con lo dicho por El profesor Carlos Eduardo de Souza Campos (2006), en su libro *Musicalizando a Escola, "la música es una excelente herramienta para desarrollar otras capacidades dentro de las actividades escolares como el aprendizaje de las matemáticas, teniendo en cuanto que la práctica musical engloba un requerimiento cognitivo mayor que en otras actividades. Refiere los beneficios de la práctica musical como uso del cuerpo, la mente, facilitando capacidades, como expresividad, creatividad, autocontrol, relacionamiento. Por medio de la musicalización la educación sin duda será mucho más divertido"* (4).

De acuerdo a lo anterior, la música indiscutiblemente se convierte en un medio para que los seres humanos se desarrollen de manera integral y se promueva en toda la esencia de su ser. Tener aptitud o no para la música no le resta la importancia que tiene para el desarrollo armónico del cuerpo y de la mente, ya que facilita los elementos suficientes para que las personas hagan su vida más feliz.

Siguiendo el rastreo bibliográfico, se encuentra en un apartado que "La música constituye en sí misma una experiencia maravillosa que estimula al individuo de manera generalizada y consigue mejorar muchas otras facetas de la vida. Se trata de entenderla como un elemento cotidiano que puede aportar grandes beneficios, no sólo en el plano artístico, también en el personal y en el social" (5), así mismo aporta a la educación, la formación, al crecimiento, a la salud, entre otras condiciones de salud mental que se promueven en agrupaciones musicales y con la música, y que influyen, sobre todo, en el desarrollo de la personalidad, según Casas (2001), "a partir de una revisión exhaustiva de cientos de estudios empíricos realizados entre 1972 y 1992, expertos evidenciaron que la educación musical mejora el aprendizaje de lectura, lengua (incluidas lenguas extranjeras), matemáticas y rendimiento académico general."

Al hacer un conglomerado de él joven, la música y hacer música, encontramos que realmente son una mezcla muy sustancial, ya que "La actividad instrumental proporciona un buen estado de ánimo. También deriva de la práctica instrumental una serie de cualidades como: el respeto, el cuidado, la convivencia y compañerismo, el afecto, amor, etc. Practicar música es verdaderamente un aprendizaje de otro idioma, con la gran ventaja que es universal" (Pascual, 2002). Esto hace que al aprender a tocar un instrumento musical sea un aporte muy importante en la vida de quienes hacen parte este cúmulo de sensaciones y experiencias de vida.

La vivencia que aquí en este compendio se pretende es esbozar después de un proceso investigativo, la dinámica de vida de muchos jóvenes que han sido permeados por situaciones poco favorables para el desarrollo de una persona y cómo gracias al impacto de llegar a ser parte de una banda sinfónica organizada y estructurada, ciertos procesos personales, psicológicos, familiares y económicos empiezan a dar un giro importante alrededor de sus proyectos de vida y que impactan aspectos que tienen

que ver con su bienestar y entre ellos algunos que tienen que ver con aspectos que tocan la salud pública individual y colectiva.

Para ello, se estructura un documento que da cuenta de un proceso que inicia con el planteamiento del problema, dando ideas de cómo se da y por qué se da, para luego trazar objetivos que orienten dicho recorrido investigativo, acompañado de un soporte teórico que refiere la necesidad de que las teorías que existen alrededor del impacto de la música o cómo la música da origen a aprendizajes en todas las dimensiones del ser humano. A partir de la apropiación de estas teorías que también son producto de una lectura consciente, se gestiona un capítulo con un marco legal, contextual, teórico brindándole al proyecto una rigurosidad científica desde la perspectiva de las experiencias vividas por quienes han tenido la posibilidad de acercarse a la música, no únicamente desde la escucha, sino desde la interpretación como miembros de una banda sinfónica.

La metodología que se plantea en el documento parte de una investigación netamente cualitativa descriptiva, porque se acondiciona a la pretensión y a los objetivos de la propuesta investigativa; permite describir situaciones tal como se presentan, desde la experiencia de los sujetos, permitiendo que haya un acercamiento a los significados que adquiere esta experiencia para quienes la viven y a partir de ello comprender los sentidos que en su vida personal, en su bienestar, en sus relaciones se configuran a partir de la música experimentada como interpretación y pertenencia a una banda sinfónica.

Finalmente, permite un acercamiento desde el impacto que la música tiene en la vida de los jóvenes que hacen parte de una banda sinfónica es el mejor de los resultados; conocer de ellos mismos el antes y el después de vivir la experiencia de interpretar y pertenecer a un grupo inmerso en la música desde lo formativo, interpretativo y lo que conlleva en lo individual y colectivo marcado por las relaciones interpersonales, por la socialización que se da, por la responsabilidad que emana de ser un integrante activo de la banda sinfónica y cómo esto trasciende a la vida íntima y personal de cada uno.

Se plantea más a fondo las experiencias de vida de los jóvenes antes de pertenecer al grupo musical y el después de ser parte de ella, donde se entrevé que hay cambios sustanciales en la vida; es como pasar de un estado emocional a otro más satisfactorio, más dinámico y mayormente

afectivo. Para recolectar la información se hace uso de la entrevista abierta, permitiéndoles poder expresar con sus propias palabras cómo eran sus proyectos y vivencias antes y después de pertenecer a la Banda Sinfónica del municipio de Girardota. Con ello queda establecido y se plantea en el documento lo que significa para ellos ocupar su tiempo de esta manera, el sentido de pertenencia, la amistad, el compartir, la socialización, los procesos comunicativos, las relaciones inter e intrapersonales; lo cual ubica al joven en una posición de vida diferente a la de otros jóvenes de su mismo contexto.

Finalmente, el documento permite establecer conclusiones derivadas de los objetivos propuestos en la investigación y recomendaciones que pueden ser útiles en el marco de la toma de decisiones políticas y formativas para los jóvenes de contextos similares, de Girardota y otros municipios del país con contextos similares.

2. Planteamiento del Problema

Hace muchos años la música viene haciendo parte esencial en la vida de las personas, *“desde hace más de 300 mil años, los primeros homínidos ya daban señales de expresión musical, tanto a través de sonidos vocálicos como con instrumentos de madera, hueso o piedra(6), para muchos, la música es considerada como un arte o como un estilo de vida, capaz de transformar, traspasar fronteras, límites y diversidades de géneros, podemos decir, que es una de las expresiones culturales que ha hecho y hace parte de todas las comunidades y culturas, siendo “evidente que la música existe hace muchísimos años en la vida de las personas, en cada punto geográfico, histórico, social y psicológico tiene su particularidad musical, la cual está fuertemente ligada a su idiosincrasia y/o personalidad” (7)*

Según la investigación de Synovate, en Singapur, que se efectuó en diciembre del 2009, evaluando trece mercados (Australia, Brasil, Canadá, China, Francia, Hong Kong, Hungría, India, Corea, Filipinas, España, Reino Unido y Estados Unidos), *“El 60% de la población mundial, considera la música como su pasatiempo principal, siendo esta, una pasión de multitudes, concluyendo que la música sigue siendo uno de los pasatiempos favoritos alrededor del planeta” (8)*. Esto nos indica cómo la música cada día tiene más fuerza en este mundo globalizado y tiene que ser considerada como una expresión de transformación y cambio en los sujetos y sociedades actuales.

La música se ha involucrado tanto en el ser y en el hacer, que se viene implementado en tratamientos médicos, sociales, entre otros, lo que ha permitido mejorar la salud, la agilidad mental, sensorial y cognitiva, Sin dejar de un lado, que la música ejerce tal poder sobre la salud del ser humano, que actualmente algunas áreas de la sicología y la medicina acuden a terapias musicales, a través de, procedimientos especiales conocidos como musicoterapia, para tratar dolencias de personas que tienen problemas de salud o del aprendizaje. Así mismo para aliviar trastornos crónicos y/o degenerativos, problemas de farmacodependencia y daño cerebral, entre otros (9). Esto, además de los usos recreativos y de placer que ya son conocidos.

En el caso de los jóvenes, la música forma parte de sus expresiones culturales, sociales y mentales, entre otras, buscando dar cuenta de sus

propias ideas y creadora de su propia identidad en todo el curso de vida, pero de manera central en su adolescencia, considerada esta, como una etapa de la vida, caracterizada por el cúmulo de cambios que se generan y experimentan los adolescentes no solo con los cambios físicos, pues también hay cambios importantes a nivel de desarrollo emocional y mental. *"Algunos de los problemas emocionales por los que puede pasar un adolescente son problemas de autoestima, depresión, estrés, anorexia o bulimia, timidez excesiva, trastornos de ansiedad. Los cambios físicos en los adolescentes son evidentes pero los emocionales, tal vez, sean menos percibidos"* (10).

Para la Federación de asociación de madres y padres de alumnos (AMPAS) y alumnos Mayores de Conservatorios de Música de Andalucía 'Francisco Guerrero' de Madrid *"es inevitable reconocer, que la música forma parte de la vida de nuestros jóvenes, pues desde que se levantan hasta que se acuestan, la música está en sus vidas, De hecho, la música es un elemento que forma parte del lenguaje expresivo"* (11). La música está presente en su actividad diaria, lo que, además, refuerza sus valores sociales siendo un medio para exteriorizar sus emociones y esencial en la construcción de su identidad.

Vivimos en un mundo donde todos debemos, no solo luchar por crecer, sino también, enfrentar riesgos de distinta índole, guerras, necesidades, injusticias, inequidad, atreviéndome a resumirlo como una permanente inseguridad, muchas identificadas como problemáticas, de las cuales nos interesan de manera especial aquellas relacionadas con la salud pública: Los riesgos asociados al uso de sustancias psicoactivas, al ejercicio de la sexualidad -como los embarazos tempranos, las dinámicas de salud mental, los riesgos que comporta la violencia a que los jóvenes se enfrentan hoy y todos aquellos aspectos que de una manera u otra pueden afectar el bienestar y la salud durante el curso de vida presente y futuro de esos adolescentes. Actualmente se cuenta con más estrategias y programas didácticos y extracurriculares donde los jóvenes tienen muchas más posibilidades de realizar actividades complementarias a su vida escolar y familiar, que les permitirían afrontar de una forma más sana lo que su entorno les ofrece. Teniendo en cuenta que tocar un instrumento musical es una de estas actividades, así no sea una tarea sencilla, como le expresa *Olga Gascón*. *"aprender a tocar un instrumento no es de las más sencillas" pero cuando los niños se involucran en cualquier actividad artística, obtienen importantes beneficios para su vida y desarrollo.* (12)

Entre los beneficios que habla la Dra. Gascón, por la que es bueno que un joven intérprete un instrumento, *son las siguientes: "1) tocar música ayuda al mejoramiento en matemáticas, 2) mejora la capacidad y lectura, 3) Aporta mayor autocontrol y fuerza de voluntad, 4) Formar parte de un grupo musical, requiere trabajo en equipo, 5) Afianza el sentimiento de pertenencia a un grupo, 6) La música es una forma maravillosa de expresar nuestras emociones y 7) diversión"* (13). Todos estos beneficios hacen que el gusto por la música, el aprender y el interpretar un instrumento musical, sea una buena opción, para ser implementados como una herramienta de transformación.

Pero, ya adentrándonos en las razones que motivan esta experiencia investigativa no es otra que, evidenciar a través de testimonios de cómo la música ha impactado a muchos niños y jóvenes de esta comunidad Girardotana, siendo Girardota un municipio que pertenece al Valle de Aburrá, en sentido norte, el cual alberga unos 62 mil habitantes, donde la mayor parte de esta población son jóvenes.

Una de las necesidades más sentidas de este municipio tiene que ver con el tiempo libre de niños y jóvenes, ya que los padres de familia buscan qué hacer con los niños fines de semana, días festivos o períodos vacaciones; y, por otro lado, niños y jóvenes que no saben qué hacer con el tiempo libre cuando salen de estudiar o de las actividades académicas formales de las cuales hacen parte.

Si se hace un rastreo en este sentido, se encuentra que se cuenta con el INDER y COMFAMA, los cuales ofrecen cursos gratuitos en natación, cursos de pintura, cursos de cocina, pero la cobertura es insuficiente para el número de personas que quieren acceder a ellos. Por lo tanto, para un padre de familia con niños y jóvenes se preocupan porque sus hijos no son descubiertos en sus talentos y potenciales que incipientemente ellos podrían reconocer.

Debido a lo anterior, cuando los niños se vuelven jóvenes, para los padres de familias se acrecienta la preocupación, además, porque la situación de violencia, de uso de sustancias psicoactivas desde temprana edad ya es un riesgo al que están expuestas nuestras comunidades, no solo a nivel del municipio, sino de sus alrededores. Esto trae consigo consecuencias de desmotivación para las actividades escolares, rebeldía en los chicos y acceden a eventos de conflicto y poca tolerancia en sus acciones diarias.

La falta de hacer una buena inversión del tiempo libre y las pocas oportunidades que ofrece las administraciones que deben velar por la recreación y el buen uso del tiempo libre se convierte en una situación que preocupa y que puede acarrear consigo, consecuencias futuras.

La desmotivación, la utilización inadecuada del tiempo libre llevan a que el niño y el joven se dediquen a la televisión, e internet y al uso de vídeo juegos en casi la totalidad de su tiempo; a sabiendas de que con estos elementos tecnológicos estos se aíslan, se vuelven individualistas y alejados de los procesos adecuados de socialización y comunicación con los que se encuentran a su alrededor.

Es así como en el año 1998, cuando se empieza a detectar estas situaciones, la Administración Municipal solicita apoyo a la Administración Departamental y en cabeza del entonces Gobernador de Antioquia asigna recursos para la compra de instrumentos musicales necesarios para la organización de una Banda Sinfónica que ha perdurado hasta la fecha. A partir de allí, los instrumentos existían, pero no contaban con un director o alguien que se hiciera líder de esta tarea que venía a convertirse en un valor agregado de la recreación, del uso del tiempo libre y con ello, los múltiples beneficios que logra: jóvenes con alguna aptitud musical empezaron a interesarse y darle un plus a la calidad de vida de estos, sobre todo en los tiempos donde consideraban que no tenían nada para hacer.

A partir del año 1998 a 2019 han sido unos 2000 jóvenes que han pasado y han sido permeados por ser un integrante de la Banda Sinfónica y han recreado su vida, sus procesos personales, han sepultado traumas, han socializado con otros, han mejorado su autoestima, su capacidad comunicativa, han desarrollado su psicomotricidad y en general, todas las dimensiones intra e interpersonales, porque participar de la Banda Sinfónica los hace dinámicos, creativos, renuevan sus potencialidades y se hacen más sociables.

He aquí entonces una razón especial y poderosa para dedicar este estudio a observar, conocer e identificar las fortalezas de este proyecto y por qué se toma como objeto de estudio en un proyecto de salud, dado que la salud pública no solo atiende a lo físico del ser humano, sino a aquellas circunstancias de la vida que les puede impedir un normal desarrollo humano. Es deber de las administraciones gubernamentales crear y sostener políticas públicas tendientes a favorecer un normal desarrollo del

ser humano, garantizar su bienestar armónico, en lo físico, en lo social, en lo emocional, en lo psicológico, en lo actitudinal y aptitudinal, resolver asuntos que el ser humano por sí solo no podría. Hoy por hoy, se identifican muchos problemas que se pueden enmarcar en el campo de la salud y de la salud pública en particular como son: aumento de la tendencia al suicidio -sobre todo en poblaciones juveniles-, a la intolerancia de las relaciones, al consumo de sustancias psicoactivas y dinámicas que impactan la salud física y mental de niños, niñas y jóvenes que se reflejan en su curso de vida y afectan la formación de capital social y humano. Estos fenómenos se pueden convertir en conflictos que causan un impacto en salud individual y colectiva.

Cabe resaltar la situación que se acrecienta a nivel de Medellín y sus alrededores, sin exceptuar a Girardota en lo relacionado con el uso de las drogas. El micro tráfico y la venta de sustancias alucinógenas son cada vez más latentes tentando a los niños a los jóvenes a hacer uso de las mismas. La Organización Mundial de la Salud-OMS, estima que "la frecuencia del intento de suicidio es 20 veces mayor que la del suicidio consumado. En la población general mayor de 15 años, la prevalencia de las tentativas se señala de un 3% al 5 %; en el grupo de edad de 15-34 años se registra el mayor número de intentos de suicidio". Cada año se suicidan más de 800.000 personas en todo el mundo y el principal factor de riesgo para este evento, es un intento de suicidio no consumado; se encuentra entre las tres primeras causas de muerte en las personas de 15 a 44 años. "Históricamente, América Latina y el Caribe han tenido tasas de suicidio inferiores al promedio mundial, mientras que América del Norte se ubica en un lugar intermedio. Los datos de mortalidad en América Latina y el Caribe han sido descritos como "irregulares" y con marcadas disparidades en las tasas de suicidio entre los países, incluso entre algunos con niveles similares de desarrollo". Boletín de salud mental Conducta suicida Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. Boletín No 2, julio de 2017

En términos de la edad, la mayor tasa de uso actual de alcohol, del 49.2%, se presenta entre los jóvenes de 18 a 24 años, y con una tasa del 45.4% se define el consumo entre los jóvenes de 25 a 34 años. Le sigue el grupo de 35 a 44 años y luego los de 45 a 65 años. La diferencia entre estos grupos es de 10 puntos de porcentaje. Los adolescentes son quienes presentan menor tasa de consumo, no obstante, llega al 19.3%. Estudio Nacional de Estudios de Sustancias Psicoactivas en Colombia. 2013. Minjusticia - Minsalud

En las calles, en los alrededores de las instituciones educativas, en los barrios se observan con preocupación jóvenes apostados en esquinas en espera de ellos poder probar, si aún no lo han hecho. La soledad de los jóvenes, el desamparo de padres y/o familias, la violencia circundante son asuntos que se deben convertir en interés de salud pública. La intervención de la Policía de Infancia y Adolescencia, la Ley 1620, la aplicación de infracciones al menor, las contravenciones que se hacen por parte de la Policía han sido insuficientes para contrarrestarlas. El joven de hoy es acechado y se vuelve más vulnerable en la medida que no cuente con el acompañamiento adecuado ni reciba las orientaciones necesarias.

En Girardota, esta creación y funcionamiento de la Banda Sinfónica trata de atender y acoger significativamente a los jóvenes que quieren, que pueden y aquí se inicia un proceso de transformación vivencial, con el tema del compromiso, el sentido de pertenencia, la responsabilidad de cumplimiento de horarios, el retiro de otras actividades que en ocasiones podrían volverse delictivas y demás elementos que permean la vida de niños y jóvenes en esta sociedad.

Partiendo de la valoración que se ha planteado sobre la importancia de la música en la cultura y el desarrollo humano y de la contextualización de las dinámicas problemáticas a que están expuestos los jóvenes de Girardota, esta investigación se hace la siguiente pregunta:

¿Qué aspectos de la salud y el bienestar se ven fortalecidos en la experiencia de los jóvenes integrantes de la banda sinfónica del Municipio de Girardota?

3. Justificación

Este proceso investigativo lleva consigo el interés de conocer de cerca cómo la música ha permitido a los jóvenes crecer, mejorar o transformar su vida, desde que el aprender e interpretar un instrumento musical, hace parte de ellos, ya que no es solo ver la música desde lejos o como sentirla, sino que trasciende, cómo hacer música a partir de la interpretación de un instrumento musical. En años recientes, varias investigaciones han mostrado como la adolescencia y juventud son un periodo para la enseñanza – aprendizaje y la potenciación de capacidades. En los últimos años, la investigación de las neurociencias ha descubierto que la adolescencia es un periodo donde se da un rápido desarrollo cerebral que permite el desarrollo de potencialidades y la formación de nuevas capacidades y comportamientos que activan las maneras de habitar los diferentes contextos familiares y sociales incluyendo los ámbitos educativos y de la salud (14).

Como plantean varios autores es un periodo donde se consolida el paso de la heteronomía a la autonomía. El proceso de desarrollo cerebral, desde la etapa prenatal hasta después de la pubertad, en contextos con la influencia y estimulación cultural -donde la música juega un papel primordial- proveen las condiciones para el desarrollo de la autonomía (15). Estudiar a los jóvenes que están en procesos de formación musical puede mostrarnos las posibilidades que tienen estas experiencias en el curso de vida de estos jóvenes y en aquellos aspectos que tiene que ver con su salud. Esto puede redundar en recomendaciones para políticas culturales y de formación que promuevan a través de la música elementos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

También se considera importante realizar esta investigación, porque además de conocer cambios y fortalezas, permite concentrarse en la necesidad sentida que el niño y el joven tiene y cómo requiere de un apoyo constante y un seguimiento más dinámico y con menos señalamientos. Siendo que su vida gira en torno a miles de dudas y a múltiples exposiciones sociales y de consumo, el mundo actual exige a las familias y a la sociedad en su conjunto plantear intervenciones individuales y colectivas dirigidas a una mayor atención, promoción y prevención, que les permitan a los jóvenes enfrentar los diferentes estímulos desde una perspectiva de crecimiento personal y que les ayude a lidiar con aspectos negativos haciendo lo que les gusta, descubriendo

sus talentos y potencialidades, aportando de esta manera a la construcción de una mejor sociedad donde ellos pueden desenvolverse, sentirse bien y desarrollarse.

Estudiar al joven y la música es necesario, también desde la salud pública, como esa ciencia interdisciplinaria que nos pone de frente a cómo buscar el bienestar individual y colectivo. Partir de las experiencias de quienes interpretan, nos ubica también en un punto de vista diferente ya que se habla mucho de la música y poco del joven intérprete musical y es necesario explorar y ver las vivencias que tienen y han tenido con la música los jóvenes de la Banda Sinfónica del Municipio de Girardota, para generar y crear estrategias que sean útiles, no ya para un grupo específico, sino para el conjunto de jóvenes de una región o un país. Además, abre un campo de investigación que postulará nuevas preguntas que tendrán que responderse a partir de los hallazgos de este primer intento investigativo.

Al referirse a la necesidad de que un administrador en salud esté al tanto de lo que sucede alrededor de la salud y el bienestar de las comunidades, podría pensarse que son aspectos de la vida del ser humano, razón de ser de todo proceso inherente a la salud, analizando qué situaciones atentan contra el principio de estar bien, de vivir socialmente de manera adecuada, de garantizar una sana juventud para que haya una sana adultez y las nuevas generaciones logren transformar la realidad de hoy, donde se dan permanentemente casos de violencia contra los menores, conflictos entre ellos mismos, la tentación de usar estupefacientes, retirarse de los procesos académicos con mucha facilidad. Es aquí donde un administrador de Salud puede impactar positivamente en todos los procesos de la vida y sus impactos problemáticos. Se necesita una juventud con salud física, mental y emocional y quien mejor que un administrador en Salud pueda referir estrategias y planes de acción conducentes a este gran propósito.

Finalmente, hay que hacer públicas las manifestaciones de vida, las reflexiones de los jóvenes de un antes de pertenecer a la Banda Sinfónica y su transformación de vida después de ser parte de ella. Testimoniar es motivar a otros a seguir estos pasos, además, de reconocer cuánto impacta esta propuesta que ya es sostenible por el número de jóvenes que han participado en ella y mostrar sus beneficios que se dan en una experiencia grupal de aprendizaje que los ha llevado participación en

eventos, concursos, donde han sido ganadores y premiados a nivel departamental y nacional.

4. Objetivos

4.1. Objetivo General

Comprender las experiencias de vida relacionadas con la salud y el bienestar, de los jóvenes que integran la Banda Sinfónica del Municipio de Girardota

4.2. Objetivos Específicos

- Identificar las experiencias relacionadas con la salud y el bienestar de los jóvenes antes y después de pertenecer e interpretar un instrumento musical en la Banda Sinfónica del municipio de Girardota.
- Describir la transformación personal que manifiestan los jóvenes después de pertenecer e interpretar un instrumento musical en la Banda Sinfónica del municipio de Girardota.
- Interpretar las reflexiones y experiencias a la luz de las políticas de salud pública necesarias en el mejoramiento de la calidad de vida de los jóvenes del municipio de Girardota.

5. Marcos

5.1. Marco Teórico

De acuerdo a la temática que se desarrolla, se encuentran contenidos investigativos que dan cuenta de la importancia de la música, de la interpretación musical y de experiencias vividas por personajes que han sido famosos y que gracias a ella han transformado su vida a través del arte.

Según Luis Orlandini Robert al hablar de interpretación musical, nos referimos a un proceso que se ha afianzado en la cultura occidental en los últimos siglos. Consiste en que un músico especializado decodifica un texto musical de una partitura y lo hace audible en uno o varios instrumentos musicales (16).

En sus orígenes esta práctica bien podría remontarse a la Edad Media o al Renacimiento. No era una especialidad y era inherente al compositor. Pero también es cierto que desde sus inicios existieron ejecutantes de obras que creaban otros: los compositores, esto es fácil de entender desde la práctica del canto que hoy llamamos gregoriano, en la iglesia católica.

Son muchos los intérpretes musicales reconocidos en el mundo que a través de este gusto han podido comunicarse con el mundo interior y el mundo externo; y con todas las relaciones con el otro. Bach afirmaba que la música te permite soñar, romper la soledad, aliviar las angustias, tener un efecto terapéutico y de distensión muscular y nervioso, y también actúa como medio eficaz de comunicación con los niños autistas, gracias a que las ondas sonoras penetran más profundamente nuestro subconsciente de lo que puede hacer el arte puramente visual, la música tiene un efecto más intenso sobre nuestras emociones. (17)

Música:

La palabra música proviene del griego mousikê (tekhnê) a través de la música latina. En última instancia, se deriva de mousa, la palabra griega para musa. En la antigua Grecia, la palabra mousike se usaba para significar cualquiera de las artes o ciencias gobernadas por las Musas. Más tarde, en Roma, la música abarcó tanto la poesía como la música orientada a instrumentos. En la Edad Media europea, la música era parte de la matemática, la geometría, la astronomía y la música. Aparte de eso, muchas definiciones de música sostienen implícitamente que la música es una actividad comunicativa que transmite a los oyentes estados de ánimo, emociones, pensamientos, impresiones o conceptos o posiciones filosóficas, sexuales o políticas. Levi R. Bryant define la música no como un lenguaje, sino como un método de resolución de problemas basado en el marcado, como las matemáticas (18).

Debido a su capacidad para comunicarse, La música a veces se describe como el "lenguaje universal". Sin embargo, el "significado" de la música está obviamente mediado culturalmente. Por ejemplo, en la sociedad occidental, los acordes menores a menudo se perciben como "tristes", una comprensión que otras culturas rara vez comparten. Más precisamente, "la música es la actualización de la posibilidad de cualquier sonido para presentar a algún ser humano un significado que experimenta con su cuerpo, es decir, con su mente, sus sentimientos, sus sentidos, su voluntad y su metabolismo" (19).

"La música, a menudo un arte / entretenimiento, es un hecho social total cuyas definiciones varían según la época y la cultura", según Jean Molino (1975, 37), a menudo se contrasta con el ruido. Según el musicólogo Jean-Jacques Nattiez: "La frontera entre la música y el ruido siempre se define culturalmente, lo que implica que, incluso dentro de una misma sociedad, esta frontera no siempre pasa por el mismo lugar. En resumen, rara vez hay un consenso".

El significado de la música es un gran problema que abarca muchas disciplinas, incluidas las de filosofía, psicología, semiótica, lingüística y acústica, y parece que hay un entusiasmo constante por explorar por qué y cómo la música es significativa para los seres humanos o por qué, es tan poderosa. (20)

Como la música es significativa para los seres humanos, puede relacionarse con la influencia de la música hacia un individuo. Y en esta investigación particular, se enfoca hacia el estilo de vida del estudiante.

La música no es solo una influencia para la gente, sino que también es una terapia para la gente. Jean-Jaques Nattiez, el semiótico canadiense, abre su famoso libro *Música y discurso* (1990), con la siguiente declaración:

Este libro se basa en una hipótesis que declararé de inmediato: el musical es simplemente lo que solíamos llamar el "texto"; no se trata simplemente de una "estructura" completa (prefiero, en cualquier caso, escribir de "configuraciones"). Más bien, el trabajo también está constituido por los procedimientos que lo han puesto en peligro (actos de composición) y los procedimientos a los que da lugar: los actos de interpretación y percepción. (p.ix)(21).

La música se hace bajo ciertos procedimientos que se refieren principalmente a la composición de la música en sí, y luego se realiza un proceso para mejorar la calidad de la música en sí.

Mientras, la música también ayuda mucho en el rendimiento académico de los estudiantes. La música es un tema que debe estudiarse y apreciarse como una habilidad separada, también se puede utilizar como un medio para adquirir otros conocimientos (22). Cantar puede aumentar la confianza de los estudiantes al permitirles disfrutar de un grado de fluidez en inglés antes de que lo logren al hablar (23). Además, las canciones pueden incorporarse a todas las habilidades del lenguaje (escuchar, leer, escribir y hablar).

El uso de la música en el aula tiene sus propios fines beneficiosos. Cantar ayuda a los estudiantes a mejorar su pronunciación y el estrés (24). Los estudiantes se sentirían felices, ya que la memoria generalmente se asocia con una emoción. La música puede ayudarles a aprender estructuras y expresiones mucho más complicadas de lo que podrían aprender a través de una lección de gramática que solo involucra habilidades verbales. A menudo, los estudiantes pueden mejorar sus habilidades de escucha donde las palabras a menudo riman o se repiten. También pueden recordar lo que han aprendido y pueden recurrir al material cuando sea necesario a medida que comienzan a producir lenguaje.

El uso de la música también puede romper la monotonía de la lección, donde generalmente las personas tienen una capacidad de atención de 20 minutos y después de las canciones, los estudiantes se ponen más

alertas. Con estudiantes de nivel superior, usar música de selva tropical muy suave ayuda a su concentración y la música sin palabras es buena para la relajación (25). En general, escuchar música en clase requiere atención activa y, a su vez, tanto la reflexión como el desarrollo de respuestas imaginativas a lo que los alumnos escuchan y leen (26).

Música y Salud:

El filósofo griego antiguo, Platón (428-347 AC), citó "la música da alas a la mente". Platón consideró que la música tocada en diferentes modos despertaría diferentes emociones. Muy antigua es la asociación entre la música y la mente. Se puede remontar a la era védica, donde se intentaron relacionar las "siete" notas básicas de la música y los "ocho" estados de ánimo básicos identificados en la teoría del drama indio. Las siete notas básicas son: sadaja, rishaba, gandhara, madhyama, panchama, dhaibata y nishada; mientras que, las ocho emociones básicas son: sringar (amor), hasya (risa), karuna (compasión), vira (heroísmo), raudra (ira), bhayanaka (miedo), bibhatsa (disgusto) y adbhuta (maravilla). El amor y la risa están asociados con las notas de madhyama y panchama; ira, maravilla y heroísmo con sadaja y rishaba; nishada y gandhara con compasión; y dhaibata con disgusto y miedo (27).

Más intrigante es la relación entre "raga" y "rasa". "Raga" se describe como "una disposición particular de sonidos en la que las notas y movimientos melódicos aparecen como adornos para encantar la mente" (28). Esto forma la estructura melódica básica de La música clásica india no es solo la suma de las notas básicas, sino que forma una "gestalt". Por otra parte, "rasa" se describe como "la reacción psicológica o la reverberación que se produce en las personas en respuesta a la música que se escucha". Se supone que representa emociones "primarias y de respuesta" (29). Al ser el placer el producto final de cualquier forma de arte, el concepto "rasa" asumió una connotación abstracta de "elementos" o "esencia" en los Upanishads, especialmente en el Bribadranyak Upanishad, mientras que en el Taittiriya Upanishad "rasa" denota la "realidad última, "Que es la base de" ananda "o el estado más alto de felicidad (30).

Como raga es análogo al concepto de 'harmoniai' de la antigua Grecia, (31) rasa se asemeja al 'ethos' expresado en la misma cultura o fenómenos similares en la música del Renacimiento y los períodos

barrocos de Occidente, en particular al "Affectnlehre" De finales del siglo XIX (32).

La música y la salud tienen mucha influencia en nosotros, especialmente en nuestro estado de ánimo. La música tiene el poder de hacernos sentir más relajados, más alegres, más nostálgicos o más eufóricos. Y eso no es poco, ya hemos comentado varias veces que el estado de ánimo es uno de los factores más importantes de la salud. Pero recientes estudios o, mejor dicho, la puesta en común de más de 400 estudios en el campo de la neurociencia de los últimos años, muestran que la música puede hacer mucho más por nosotros: la música influye en nuestra forma de pensar, en nuestra forma de actuar, en nuestra forma de percibir y, finalmente, en nuestra salud. Hoy en "Feliz como una perdiz" hemos recogido unos cuantos ejemplos de estudios al respecto que nos han parecido sorprendentes (33).

La creatividad musical es la manera que tiene el ser humano de expresarse al mundo, la que se puede manifestar mediante la composición, improvisación, adaptación, interpretación y conducción. Sin embargo, al pasar los años se vuelve cada vez más preocupante la situación creativa, ya que, al existir una gran brecha entre creadores y consumidores musicales, se ha buscado favorecer el producto musical antes que los procesos de producción, lo cual ha equiparado el juicio creativo- musical al juicio comercial (34).

Durante varias décadas, la música se ha utilizado cada vez más frecuente y conscientemente como medio de atención para reducir o estabilizar los síntomas y / o las complicaciones derivadas de los mismos. Este ha sido el caso de varias enfermedades, incluidas las crónicas y las degenerativas (en psiquiatría, neuropsiquiatría infantil, neurología, oncología, cuidados paliativos, etc.) (Dileo, 2014) y en contextos en los que los síntomas son solo momentáneos (p. ej., en hospitales antes de las intervenciones quirúrgicas para reducir la ansiedad y el estrés, o para reducir la percepción del dolor durante los procedimientos médicos invasivos) (Bradt y otros, 2013; Cepeda y otros., 2013). De hecho, la música también da placer, promueve el bienestar, facilita la expresión y regulación de las emociones y mejora la comunicación y las relaciones entre individuos (Hillecke et al., 2005). Numerosas revisiones sistemáticas de la literatura (incluidas muchas revisiones Cochrane), ensayos clínicos aleatorizados controlados o controlados y estudios

cualitativos, muestran todos los resultados significativos que vienen con el uso terapéutico de la música.

Las bases que subyacen al potencial terapéutico de la música deben considerarse en relación con la acción extensa que la música ejerce sobre el cerebro en el nivel cortical, pero también en el límbico y el paralímbico (Levitin y Tirovolas, 2009). La música y el sonido también afectan los signos vitales y los sistemas neuroquímicos (como los de dopamina, opioides, serotonina, cortisol, oxitocina, etc.) que están relacionados con la percepción de placer, recompensa y motivación, pero también con el nivel de estrés y excitación, para el sistema inmunológico e incluso a la actitud social (35).

Terapias con Música

La música ha sido utilizada históricamente como terapia. Aquí se pretende definir las características básicas que tienen en común las intervenciones terapéuticas con música y categorizar los tipos de intervención en función del uso de la música. Esto es de suma importancia para identificar las intervenciones terapéuticas con música que se distinguen de una práctica general o su realización (36). Este último, aunque produce efectos beneficiosos en el individuo, no posee las características que definen una intervención terapéutica. En muchos contextos en los que se pone en práctica el uso terapéutico de la música, podemos observar una gran heterogeneidad de intervenciones (37), un bajo nivel de definición de las propuestas terapéuticas y algunas deficiencias metodológicas en la evaluación de la efectividad de tales intervenciones.

Existen algunas condiciones básicas que caracterizan una intervención terapéutica, como la presencia de un profesional calificado, un modelo de referencia que define los detalles teóricos y prácticos que respaldan la intervención (el fundamento de la terapia), la presencia de un entorno terapéutico y también la capacidad para definir objetivos y estrategias terapéuticas de intervención con conocimiento adecuado y la posibilidad de verificar los resultados terapéuticos alcanzados.

A partir de un análisis cuidadoso de la literatura científica, se pueden identificar diferentes aplicaciones que hacen uso de la música: intervenciones de musicoterapia (siguiendo modelos relacionales o de rehabilitación), escuchar música (escuchar música de forma

individualizada o escuchar música basada en el enfoque de "medicina musical") y enfoque general.

Intervenciones basadas en la música

Las intervenciones de musicoterapia en la cultura científica de la disciplina se caracterizan por un componente relacional, que se considera esencial, y por la presencia de un musicoterapeuta calificado. En estos casos, el tratamiento está mediado por la presencia de un terapeuta que utiliza modelos aplicativos basados en teorías psicológicas y/o neurocientíficas. En el primer caso, la referencia es a las técnicas activas (que se basan en interacciones directas con el paciente / cliente que utilizan principalmente improvisación musical) y las receptivas (que implican escuchar música para elaborar verbalmente el contenido emocional que surge) que tienen como objetivo reducir los síntomas psicológicos o las complicaciones que surgen a partir de ellos, y aumentar las habilidades relacionales y de comunicación (Gold et al., 2009).). Los modelos neurocientíficos se basan principalmente en el uso de técnicas activas, como los ejercicios musicales (con un uso frecuente del ritmo), que constituyen una herramienta eficaz de rehabilitación motora, cognitiva y sensorial (el ejemplo más común en la literatura es la terapia musical neurológica) (38).

Las aplicaciones que implican escuchar música pueden dividirse en aquellas en las que el paciente escucha su música favorita (música individualizada) (Gerdner, 2012), y las que llevan el nombre de enfoque de "medicina musical" (en relación con la posibilidad de actuar sobre síntomas o enfermedades específicos) (39). Escuchar música es diferente de las técnicas de musicoterapia, ya que no implica un componente relacional entre el paciente / cliente y el terapeuta. Por tanto, se atribuye un valor terapéutico a la mera acción de la música. En este caso, el papel del musicoterapeuta es establecer un programa de escucha de música. Esta tarea puede llevarse a cabo según las elecciones realizadas por el paciente / cliente o según las características estructurales de la música y sus parámetros en relación con el objetivo del tratamiento.

En el caso de la escucha de música individualizada, un musicoterapeuta capacitado prepara una lista de reproducción que contiene piezas que son emocionalmente relevantes para el paciente/cliente, o piezas que satisfacen su gusto. Así, las pistas se seleccionan sobre la base de las indicaciones dadas por el propio paciente/cliente y mediante un trabajo amnésico que involucra a cuidadores formales o informales (40).

La escucha de música basada en la selección de música favorita, tal como se documenta en la literatura, está dirigida a personas con una enfermedad, a menudo crónica o degenerativa, con el fin de estimular cognitivamente al paciente/cliente y reducir los trastornos psicológicos o conductuales. En el caso de la escucha de música basada en el enfoque de "medicina musical", las piezas se identifican en función de las características estructurales de la música y sus parámetros, según el objetivo del tratamiento. Luego se proponen pistas que, debido a su naturaleza, puede actuar sobre el paciente / cliente ajustando sus parámetros fisiológicos y psicológicos pasando de una fase de resonancia a uno de cambio gradual y adaptación que va en la dirección opuesta a la de la patología. A veces, el enfoque de la "medicina musical" está dirigido a reducir los síntomas, a veces momentáneamente, y por lo tanto a tener un impacto inmediato en la persona. Con frecuencia, la escucha de música se utiliza cuando la condición del paciente / cliente no permite una interacción directa, o cuando los problemas logísticos no permiten establecer una configuración de musicoterapia adecuada en el lugar donde se realiza el tratamiento (por ejemplo, en hospitales).

Aportes de la Música a la Salud:

La música tiene muchos beneficios para la salud. Algunos de estos efectos positivos, tanto físicos como emocionales, son los siguientes:

- Ayuda a relajarse: no todos los estilos por igual, claro, pero reduce los niveles de cortisol, que está relacionado con el estrés y la ansiedad. Los ritmos más lentos calman además la respiración y el ritmo cardíaco.
- Aporta energía: Parece contradictorio que la música sea capaz de relajar y a la vez proporcione energía, pero con el yoga o la meditación pasa algo similar.
- Contribuye a reducir el dolor: la terapia musical hace que se liberen endorfinas, que actúan como analgésicos naturales, tanto para momentos concretos de dolor, durante el parto por ejemplo, como en casos de enfermedades crónicas, como la artrosis.
- Ayuda en desórdenes neurológicos: por ejemplo, el Alzheimer, Parkinson o Autismo.
- Fortalece el sistema inmunológico: aumenta la producción de plaquetas, estimula los linfocitos y la protección celular ante determinadas enfermedades. La reducción de niveles de cortisol también aumenta la respuesta inmune.

- Aumenta el optimismo: fundamental para cualquiera, pero en especial para personas que sufren procesos de depresión, por ejemplo.
- Refuerza el aprendizaje y fortalece la memoria: al activarse ambas zonas del cerebro, éste procesa mejor la información, y si tocas un instrumento lo notarás aún más.
- Combate el dolor de cabeza: gracias a su efecto relajante y desestresante, contribuye a reducir las cefaleas y diversos tipos de dolores de cabeza, tanto en duración como en intensidad.

Estos son solo algunos de sus beneficios. La música aporta mucho bienestar a nuestras vidas y a nuestra salud física y emocional. (41)

Vale la pena referenciar una tesis de grado una investigación de corte cualitativo que pretendió evidenciar el aprendizaje musical a través de la experiencia de la práctica orquestal, cuyo autor José Gabriel Nunes Bravo (42), el cual plantea como parte de los hallazgos, las orquestas estudiadas funcionan como una pequeña comunidad que van más allá del hecho de interpretar obras sinfónicas en un lugar y momento determinado. Compartir la experiencia de ser parte del grupo orquestal, brinda a los jóvenes múltiples opciones de desarrollo y crecimiento tanto individual como grupal. La orquesta proporciona un espacio de desarrollo de habilidades relacionadas a la ejecución instrumental, a la educación auditiva, al conocimiento teórico y a procesos de desarrollo social y cultural.

Igualmente, cuando la persona interpreta un instrumento musical se enajena de dificultades o problemas que pudiera tener, porque esta acción lo concentra de tal manera que pone en juego múltiples habilidades que rescatan todo aquello que pudiera hacer sentir mal, para convertirse en un juego de concentración total para hacer que de ese instrumento salgan notas armónicas y acordes con el resto de la banda. Adicionalmente, cuando se interpretan notas sonoras, hay otras personas que escuchan, que bailan o sencillamente se divierten en un deleite que podría armonizarse con el ambiente, brindando en ese momento satisfacción individual y colectiva. Por lo tanto, interpretar el instrumento requiere concentración, habilidades motrices, cognitivas, comprensión de partituras que solo entienden ellos, sacan sonrisas de rostros tristes y obliga casi que instintivamente cambios de actitud en su estado emocional para lograr transmitir la pasión que ellos sienten al utilizarlo.

Salud Mental y Música:

La música involucra muchos elementos en la vida de las personas como el cuerpo, la mente, las emociones y hasta las relaciones sociales, ya que puede crear sensaciones de unidad, induciendo a reunir un grupo de personas que tienen en común experiencias físicas, como celebraciones de conciertos o en una iglesia (Jauset, 2008). En general, las evidencias tienden a reconocer que desde el inicio de la vida la música ha influido grandemente en el ser humano, ha intervenido mucho en el desarrollo, y una parte de ella en el aprendizaje, por lo que en la infancia, en la mayoría de las escuelas, se es impartida la clase de artística, con el fin de favorecer el desarrollo de la expresión personal de los niños, para aumentar su creatividad así como para desinhibirles, fortalecer su autoestima y fomentar la expresión afectiva (Fernández, 2011), de hecho, parece ser que estar en contacto permanente con la música desde temprana edad hace que niños y niñas desarrollen mejor sus habilidades y su concentración, facilitándoles el aprendizaje de otros idiomas y potencializando su memoria (Fernández, 2011), por su parte, Casas (2011) ha señalado que entre a más temprana edad se tenga contacto con la música y se siga su práctica, se pueden fortalecer capacidades como la concentración, abstracción, escucha y expresión, entre otras, permitiendo una integración a nuestro mundo interno, sensorial, afectivo y cognitivo. (Mosquera, Influencia de la Música en las Emociones: una breve revisión., 2013.)

Según Baker y Bor (2008), la gran cantidad de tiempo que los adolescentes están expuestos a una amplia gama de medios, incluida la música y los videos musicales, y cómo afecta su bienestar emocional, ha sido una de las principales preocupaciones. La música permite a las personas escapar temporalmente de los pensamientos y sentimientos o liberar emociones acumuladas, ansiedad, energía y enojo. La música hace que se liberen pensamientos, preocupaciones, se entre en un proceso de bienestar y bien estar acumulando una serie de elementos que permean al ser humano, porque con la música se entretiene, con la música baila, con la música libera toxinas de su cuerpo, con la música comparte gustos con otros; con ella, cada quien identifica sus preferencias que no son las del otro, pero, se accede con ello al respeto a la diferencia, al reconocimiento de otras culturas, de cantantes conocidos o poco conocidos. En fin, la música es salud para el cuerpo y para el alma.

Interpretación de un instrumento musical:

Los instrumentos musicales son componentes casi universales de la cultura humana: la arqueología ha revelado señales y silbidos en el Período Paleolítico y tambores de barro y trompetas de concha en el Período Neolítico. Se ha establecido firmemente que las culturas de las ciudades antiguas de Mesopotamia, el Mediterráneo, la India, el este de Asia y las Américas poseían una gran variedad de variedades musicales bien desarrolladas. Instrumentos, lo que indica que un largo desarrollo anterior debe haber existido. En cuanto al origen de los instrumentos musicales, sin embargo, solo puede haber conjeturas. Algunos estudiosos han especulado que los primeros instrumentos se derivaron de objetos utilitarios tales como ollas de cocina (tambores) y arcos de caza (arcos musicales); otros han argumentado que los instrumentos de música bien podrían haber precedido a las ollas y lazos; mientras que en los mitos de las culturas en todo el mundo, el origen de la música ha sido frecuentemente atribuido a los dioses, especialmente en áreas donde la música parece haber sido considerada como un componente esencial del ritual que se cree necesario para la supervivencia espiritual.

Cualquiera que sea su origen, el desarrollo posterior de los instrumentos enormemente variados del mundo ha dependido de la interacción de cuatro factores: material disponible, habilidades tecnológicas, preocupaciones míticas y simbólicas, y patrones de comercio y migración. Por lo tanto, los residentes de las regiones árticas utilizan huesos, piel y piedra para construir instrumentos; los residentes de los trópicos tienen madera, bambú y caña disponibles; mientras que las sociedades con acceso a metales y la tecnología requerida pueden utilizar estos materiales maleables de diversas maneras. Mito y el simbolismo juegan un papel igualmente importante. Las sociedades de pastoreo, por ejemplo, que pueden depender de una especie particular de animal no solo económicamente sino también espiritualmente, a menudo desarrollan instrumentos que se parecen o suenan al animal o prefieren instrumentos hechos de hueso y piel en lugar de piedra y madera, incluso cuando los materiales están disponibles. Finalmente, los patrones de comercio y migración humana han barrido a los músicos y sus instrumentos a través de los mares y continentes durante siglos, dando como resultado un flujo constante, un cambio, una fertilización cruzada y una adaptación.

El sonido producido por un instrumento puede verse afectado por muchos factores, incluido el material del que está hecho el instrumento, su

tamaño y forma, y la forma en que se toca. Por ejemplo, un instrumento de cuerda puede ser golpeado, pulsado o arqueado, y cada método produce un sonido distintivo. Un instrumento de madera golpeado por un batidor suena notablemente diferente de un instrumento de metal, incluso si los dos instrumentos son idénticos. Por otro lado, una flauta hecha de metal no produce un sonido sustancialmente diferente de uno hecho de madera, porque en este caso las vibraciones están en la columna de aire en el instrumento. El timbre característico de los instrumentos de viento depende de otros factores, en particular la longitud y la forma del tubo. La longitud del tubo no solo determina el paso. Pero también afecta al timbre: el Piccolo, que tiene la mitad del tamaño de la flauta, tiene un sonido estridente. La forma del tubo determina la presencia o ausencia de los "parciales superiores" (armónicos o armónicos no armónicos), que dan color a la única nota. (Para más información sobre la ciencia del sonido.

Salud mental e interpretación de un instrumento musical:

Un instrumento musical como ya se ha enunciado es un dispositivo que puede tener cuerdas, percusión, de viento y con ellos se busca interpretar notas y símbolos que se convierten en sonidos audibles, sonoros y armónicos que, interrelacionados con los otros, produce música. Un instrumento proporciona a quien lo ejecuta una sensación de placer y de gusto, poniendo a su servicio los sentidos. Pero, como ya se ha dicho en diferentes momentos, los beneficios más significativos se dan en el desarrollo de la anatomía del cerebro, según investigación canadiense de la Universidad McMaster, elaborada en 2006, señalaba que los cambios se comienzan a detectar a partir de los cuatro meses de enseñanza.

El mismo estudio arroja como conclusión que "La música es un medio de expresión, y una consecuencia de ello es una buena autoestima. Enseña a los jóvenes a vencer el miedo y asumir riesgos, aporta seguridad y autoconfianza. Si se forma parte de una orquesta o grupo, la práctica mejora el trabajo en equipo (para lograr un objetivo único) y la disciplina: para que una orquesta suene bien, el conjunto debe trabajar en armonía. Favorece el compromiso para aprender, asistir a los ensayos y practicar en casa".

A partir de ello, se puede inferir que, si el cerebro se desarrolla más con la interpretación de un instrumento musical, por ende, hay mayor capacidades y habilidades, destrezas motoras, sentimientos de bienestar con el instrumento, con el compañero, con el líder del grupo y esto trae

como consecuencia que haya estabilidad emocional, agrado, satisfacción, gusto por lo que hace y esto obviamente se va a irradiar en todas las actividades que desee realizar.

De acuerdo a estudios realizados en Musicoterapia, algunas de las ventajas están cercanas a mejorar conductas sociales y emocionales, optimizar aspectos cognitivos, optimizar habilidades motoras, mejorar habilidades de comunicación, recuperar la espiritualidad y otras dimensiones del ser humano. Por consiguiente, la música aporta a un buen estado emocional, el refugio de cualquier ser humano podría estar en sacar sonido a un instrumento. Por ello, se considera que la salud física, social y emocional es asunto de unas excelentes políticas en este sentido y que, todo administrador en salud debe estar en condiciones de desarrollar planes y programas de carácter público que minimice el índice de suicidios, de personas depresivas, de otras desencantadas de vivir, que no encuentre sentido a lo que hace. La Música, la Interpretación de un Instrumento, la Musicoterapia será siempre una estrategia de recuperación de sentidos para los sentidos y el Estado, como lo reza la Constitución Política de Colombia debe ser garante de la salud de los niños, jóvenes, adultos y tercera edad.

Experiencia de vida y música:

Antes de enunciar la relación entre la experiencia de vida y la música, es conveniente señalar el concepto de "experiencia de vida", que según Jorge Larrosa es "la experiencia es "eso que me pasa", el sujeto de la experiencia es como un territorio de paso, como una superficie de sensibilidad en la que algo pasa y en la que "eso que me pasa", al pasar por mí o en mí, deja una huella, una marca, un rastro, una herida (43).

Cuando se habla de experiencia de vida, podría mencionarse que cada minuto que pasa en la vida del ser humano se demarca una experiencia que se torna comúnmente en aprendizajes. Estos, pueden ser considerados "buenos", o "malos", pero siempre dejará una huella que permeará otros aspectos de la vida del hombre.

Desde la experiencia de John Dewey en su origen epistemológico y filosófico, "la experiencia no solo abarca la conciencia, sino también la ignorancia, el hábito, los aspectos desfavorables, inciertos, irracionales e incomprensivos del universo. Y, aunque Dewey lo planteó en relación con la educación, dicho concepto es aplicable a cualquier escenario donde el hombre se movilice (44).

Según la definición "experiencia", proviene del latín *experiri*, "comprobar", como una forma de conocimiento o habilidad derivados de la observación, de la participación y de la vivencia de un evento o proveniente de las cosas que suceden en la vida, es un conocimiento que se elabora colectivamente.

Al hacer referencia en este contexto a las experiencias de vida se pretende comprenderlo en dos líneas delgadas que provocan el reconocimiento de historias de vida que han permitido en la vida de los jóvenes que ingresan a la banda Sinfónica del municipio de Girardota, como reconocimiento al contexto, al espacio, a las historias de vida que resultan interesantes conocerlas para entender mejor al otro, en sus necesidades, falencias y fortalezas. Y, por otro lado, cuáles son esas experiencias de aprendizaje vivenciadas, vividas y aprendidas siendo parte de la Banda Sinfónica. Y, es precisamente aquí donde cobra mayor valor la lógica de que en su entorno es capaz de captar o procesar información de todo lo que le rodea, las vivencias que van teniendo a lo largo de la participación en un colectivo donde aprende todos los días, conoce nuevas personas, transforma su entorno social, revisa su práctica valorativa; descubre habilidades, potencializa sus vocaciones hace de este proceso una experiencia de vida que puede testimoniar, dar a conocer y reconocerse.

5.2 Marco Contextual

Municipio de Girardota:

Fundado el 21 de septiembre de 1833 por Juan de Dios Aranzazu, posee una temperatura promedio de 22°C, una altura de 1.425 metros sobre el nivel del mar y un área total de 82 kilómetros. Se encuentra ubicado al occidente del departamento de Antioquia y al norte del Valle de Aburrá, limitando por el norte con el municipio de Barbosa, al oriente con los municipios de Guarne y San Vicente, al occidente con los municipios de San Pedro y Don Matías y al sur con el municipio de Copacabana. La zona en la que hoy se encuentra Girardota fue habitada por los indígenas Nutabes y Yamesíes, que se dedican básicamente a la agricultura.

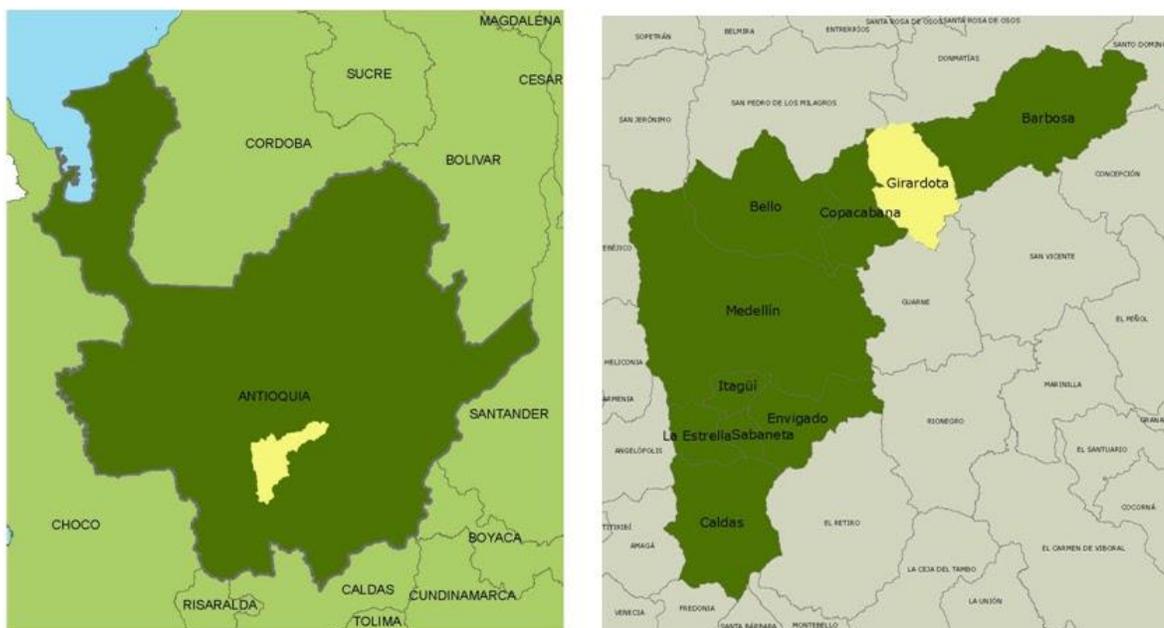


Figura 1. Ubicación Geográfica del municipio de Girardota

Fuente: <http://gaat1643.blogspot.com/2013/02/ubicacion-geografica-del-municipio-de.html>

En 1620, este año un grupo de colonos de Antioquia se ubicó en el paraje de San Diego y fundó el caserío, el cual quedó dependiendo de la ciudad de Santa Fe de Antioquia, hasta 1675 que pasó a depender del caserío de la Villa de Medellín. Para 1648 las tierras fueron adquiridas por Margarita de Alarcón; a la muerte de esta fueron rematadas en la plaza pública de Santa Fe de Antioquia en 1651, las adquirió Antonio Gómez de Salazar para su hermano Juan Gómez de Salazar gobernador como San Esteban

donde tuvo un hato que dominó "Hato grande" y un poco hacia el norte otro, el "Hatillo". Esos hatos, al igual que el llamado "Hato viejo" pasaron a poder de Ana de Castrillón, en 1912, la Ordenanza 37 del 29 de abril de 1912 hizo una modificación en el nombre al disponer que sería el de Girardot, pero la Ordenanza 18 de 11 de abril del año siguiente, 1913 dispuso: "A partir de la publicación de la presente Ordenanza el Municipio de Girardot se llamará oficialmente Girardota.

La mayor fuente de ingresos del municipio se encuentra en los sectores agrícola, industrial, turismo recreativo y religioso. Sus principales sitios de interés son: la Catedral Nuestra Señora del Rosario, donde se encuentra expuesta la imagen del Señor Caído, la Parroquia de San Esteban, los Trapiches Paneleros, las cascadas de la quebrada El Salado, la cuenca hidrográfica La Ortega y las vertientes Oriental y Occidental.

Recreación del Municipio de Girardota:

La recreación en el municipio está enfocada en especial al deporte, ya que cuenta con el INDER que apoya todas estas actividades, soportando una cancha de fútbol bien organizada, piscinas que están al servicio de toda la comunidad. COMFAMA ofrece piscinas, turco, sauna y cursos a todo nivel: para niños, para jóvenes y adultos establecidos por rangos de edad a los cuales acceden con previa inscripción. Existe también una escuela de Equitación, a la cual pocos tienen acceso porque demanda económicamente cierta indumentaria y no está al alcance de la comunidad en general. Otra de las actividades para realizar en Girardota son las trucheras donde se pesca con intención de pasar un buen día; sin embargo, son actividades que a los jóvenes poco les llama la atención, ya que consideran que es de adultos. Las fiestas religiosas involucran a toda la comunidad, ya que es considerado un municipio muy devoto, dedicando la Semana Santa a resaltar los méritos del Señor Caído.

Como puede observarse, los jóvenes tienen poco para hacer en su tiempo libre o los fines de semana. Esto les genera desmotivación, porque son poco atendidos desde el Municipio en sus gustos, preferencias, quedando rezagados sus talentos (canto, danza, música) y potencialidades.

Como se enunciaba en el planteamiento del problema, esta falta de uso adecuado del tiempo, les incita a hacer uso exagerado de la televisión, las redes sociales, los vídeo-juegos, entre otros. Estas actividades no llenan sus necesidades ni sus expectativas. De aquí que se insiste en que es una carencia de una política pública que cubra dichas necesidades.

Reseña histórica de la Banda Sinfónica de Girardota:

En septiembre de 1997, la Gobernación de Antioquia, con el fin de dar cumplimiento al Plan Departamental de Bandas, entregó al Municipio de Girardota en calidad de comodato un Instrumental nuevo para la creación de una Banda de Música. Como resultado de dicha entrega se conformó la Banda de Música del municipio de Girardota bajo la dirección del maestro Carlos Eduardo Cadavid Pérez, quién Inició labores con un grupo de aproximadamente 20 jóvenes, estudiantes de diferentes instituciones educativas.

Con el paso del tiempo y gracias al apoyo de la Gobernación de Antioquia, la Nación a través del Ministerio de Cultura, la administración municipal, al trabajo del maestro Carlos Eduardo Cadavid y de sus alumnos, la Banda de Música empieza a constituirse como la *Banda Sinfónica del Municipio de Girardota*.

La Banda Sinfónica del Municipio de Girardota es patrimonio cultural inmaterial de este municipio y ha sido la cuna de grandes músicos y formadores que hoy integran agrupaciones e instituciones musicales de gran importancia en el ámbito local, regional y nacional. El repertorio interpretado por la Banda, integra la Música de corte universal con los aires populares y tradicionales colombianos, dando especial énfasis a éstos últimos.

A partir del año 2010 empieza un nuevo proceso bajo la dirección del Maestro José Julián Restrepo Molina, en el que se destaca la consolidación de subgrupos dentro de la Banda como la *Pre-banda*, el *Quinteto de Bronces*, el *Cuarteto de Saxofones*, el *Quinteto de Maderas*, y la *Papasónica*: una banda con un formato instrumental más reducido, al estilo de las Bandas de música Pelayera de la región Atlántica en nuestro país.

En la actualidad la Banda continúa bajo la dirección del maestro José Julián Restrepo Molina, cuenta con 35 Integrantes, jóvenes que en su mayoría son estudiantes de las instituciones educativas del municipio y de instituciones de educación superior de la ciudad de Medellín y, además, adelanta procesos formativos musicales con aproximadamente 320 niños y jóvenes del Municipio de Girardota.

Son significativos los logros que ha obtenido esta agrupación, permeando la vida, el círculo social de los jóvenes, su proceso de crecimiento se ha visto reflejado en algunos reconocimientos que se pueden destacar. Pero, antes de ello, es importante reconocer la sostenibilidad del proyecto a lo largo de los años y que estos aprendizajes y motivaciones han trascendido en el tiempo y han traspasado de generación en generación. Jóvenes que se hicieron adultos, que ya ha culminado su etapa profesional, pero, aun así, continúan activos dentro de la Banda Sinfónica y este aspecto lo hace más interesante ante los ojos de los que apenas inician.

Esta Agrupación ha alcanzado diferentes premios e incentivos, tales como:

- Primer puesto en el festival Antioquia vive la música 2005
- Segundo Lugar con la Papasónica en el concurso departamental Antioquia vive la música 2011.
- Galardón de la categoría a Mejor arreglo de la obra Homenajeada «Son de Porro» en el Festival de Bandas Payeras en Sincelejo-Sucre en 2012.
- Participante en el concurso nacional de bandas en Paipa –Boyacá en 2012.
- Invitados especiales a cerrar la noche de la final del Festival Nacional Hatoviejo - Cootrafa, Música Andina y Llanera Colombianas en 2012.
- Invitados al Homenaje que realizó el ITM al fallecido compositor Lucho Bermúdez en Compañía de su hija Patricia Bermúdez y de los Maestros Tomás Benítez y Carlos Piña, 2012.
- Invitados especiales por el Área Metropolitana del Valle de Aburrá para realizar el Tour Pura Vida, un viaje por todos los municipios del área metropolitana, 2012.
- Tercer puesto en el festival de nacional de bandas Viani Cundinamarca, 2014.
- Premio nacional a las escuelas de música municipales otorgado por parte del Ministerio de Cultura, 2014.
- Mejor solista en el primer concurso nacional de bandas “Carlos Vieco Ortiz”, 2015.
- Primer Puesto en encuentro de Bandas de Republica Dominicana, 2017.

5.3 Marco Legal

Es importante destacar que no hay ningún tema en Colombia que no haya sido legislado, sobre todo si se trata de temáticas tan sensibles, como es el derecho de los seres humanos a desarrollarse integralmente, a encontrar en su País las condiciones que garanticen su formación integral. Se encuentran algunos artículos, que dan soporte a este tema y se plantean a continuación:

Ley número 397 de 1997 (agosto 7) "Por la cual se desarrollan los artículos 70, 71 y 72 y demás artículos concordantes de la Constitución Política y se dictan normas sobre patrimonio cultural, fomentos y estímulos a la cultura, se crea el Ministerio de la Cultura y se trasladan algunas dependencias". En este sentido, a la Constitución Nacional se le suma que debe velar por la conservación de los patrimonios culturales en todas sus formas, deben crearse estrategias, programas y planes que perpetúen la cultura y fomentarla; para ello dentro del presupuesto nacional, a través del ministerio de Cultura se asignan rubros que coadyuven en esta gran tarea, que es de todos.

Ley 1185 del 12 de marzo de 2008 "por la cual se modifica y adiciona la ley 397 de 1997 - Ley General de Cultura- y se dictan otras disposiciones".

La cultura, en sus diversas manifestaciones, es fundamento de la nacionalidad y actividad propia de la sociedad colombiana en su conjunto, como proceso generado individual y colectivamente por los colombianos. Dichas manifestaciones constituyen parte integral de la identidad y la cultura colombiana.

Su artículo 3, está referida a que "El Estado impulsará y estimulará los procesos, proyectos y actividades culturales en un marco de reconocimiento y respeto por la diversidad y variedad cultural de la Nación colombiana.

Artículo 1: Modifíquese el artículo 4° de la Ley 397 de 1997 el cual quedará así: "Artículo 4°. Integración del patrimonio cultural de la Nación. El patrimonio cultural de la Nación está constituido por todos los bienes materiales, las manifestaciones inmateriales, los productos y las representaciones de la cultura que son expresión de la nacionalidad colombiana, tales como la lengua castellana, las lenguas y dialectos de las comunidades indígenas, negras y creoles, la tradición, el conocimiento

ancestral, el paisaje cultural, las costumbres y los hábitos, así como los bienes materiales de naturaleza mueble e inmueble a los que se les atribuye, entre otros, especial interés histórico, artístico, científico, estético o simbólico en ámbitos como el plástico, arquitectónico, urbano, arqueológico, Lingüístico, sonoro, musical, audiovisual, fílmico, testimonial, documental, literario, bibliográfico, museológico o antropológico.

Manual para la Gestión de Bandas-Escuela de Música se enmarca dentro del componente de Gestión del Plan Nacional de Música para la Convivencia (PNMC) 2003-2014, adelantado por el Ministerio de Cultura con el fin de ampliar y fortalecer la práctica, el conocimiento y disfrute de la música en el país, mediante dos ejes de política: la creación y consolidación de escuelas para la población infantil y juvenil, así como el fortalecimiento y proyección de las prácticas musicales del país. De esta manera, se aspira a contribuir a la convivencia, así como al desarrollo artístico y educativo de los ciudadanos y de las comunidades (45).

Plan nacional de música para la convivencia guía para alcaldes y gobernadores de Colombia: El Ministerio de Cultura ha fomentado en todo el territorio colombiano la construcción del Plan Nacional de Música para la Convivencia a partir de la riqueza musical y de los procesos de apropiación social existentes, buscando fortalecer esta diversidad y garantizar a la población su derecho a conocer, practicar y disfrutar la creación musical. Para cumplir este propósito, fomenta la conformación y consolidación de escuelas de música en todos los municipios del país, así como el fortalecimiento y proyección de las prácticas musicales, impulsando la educación musical de niños y jóvenes, la actualización y profesionalización de los músicos, la organización comunitaria, el diálogo intergeneracional, el mejoramiento de la calidad y la productividad musical, la afirmación de la creatividad y la personalidad cultural de cada contexto (46).

6. Metodología

6.1 Tipo de estudio:

La investigación que se adelanta es de enfoque cualitativo, porque asocia experiencias de personas, a partir de lo que dicen y hacen en un escenario social y cultural. Según Taylor y Bogdan las características básicas de los estudios cualitativos se pueden resumir en que son investigaciones centradas en los sujetos, que adoptan la perspectiva del fenómeno a estudiar de manera integral o completa. El proceso de indagación es inductivo y el investigador interactúa con los participantes y con los datos construidos, busca respuestas a preguntas que se centran en la experiencia social, cómo se crea y cómo da significado a la vida humana.

En los datos cualitativos se recurre a descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones. Batista Sampieri (47) refiere que los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de datos. La acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien "circular" y varía de acuerdo al estudio en particular.

Creswell & Newman (48) sintetiza las actividades principales del investigador cualitativo:

- a. Adquiere un punto de vista interno (desde dentro del fenómeno).
- b. Utiliza diversas técnicas de investigación y habilidades sociales de una manera flexible, de acuerdo a los requerimientos de la investigación.
- c. No define variables con el fin de manipularlas experiencialmente.
- d. Produce datos en forma de notas extensas, diagramas, mapas, para generar descripciones detalladas.
- e. Extrae significado de los datos y no necesita traducirlos a números.
- f. Observa los procesos sin irrumpir, alertar o imponer un punto de vista externo, sino tal como los perciben los actores del sistema social.
- g. Es capaz de manejar paradojas, incertidumbre, dilemas éticos y ambigüedad.

En este marco, este trabajo se configura dentro del enfoque cualitativo, como un estudio descriptivo e interpretativo, que permite analizar un caso específico, como es las experiencias de vida de jóvenes que han participado interpretando un instrumento musical en una banda sinfónica, que testimonian unas situaciones favorables para la salud física y mental de los mismos. Las Investigaciones de tipo descriptivas ofrecen un primer acercamiento al problema que se pretende estudiar y conocer. La investigación de tipo exploratoria se realiza para conocer el tema que se abordará, lo que permita "familiarizarnos" con algo que hasta el momento se desconoce. Los resultados de este tipo de tipo de investigación dan un panorama, pero es el primer paso inevitable para cualquier tipo de investigación posterior que se quiera llevar a cabo.

Es descriptiva, ya que se utiliza para describir la realidad de situaciones, eventos, personas, grupos o comunidades que se estén abordando y que se pretenda analizar, a grandes rasgos. Partiendo de la contextualización del objeto, en este caso la interpretación musical por parte de jóvenes y su relación con su experiencia vital se exploran e interpretan los aportes de este ejercicio a su bienestar, incluyendo efectos sobre la salud. Así como lo plantea Taylor y Bogdan (49) que consideran, en un sentido amplio, la investigación cualitativa como *"aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable"*

Para acercarse a la descripción e interpretación de las vivencias relacionadas con ser intérpretes de instrumentos musicales en la banda sinfónica, se recurre a las narrativas contadas por los jóvenes, que provienen de entrevistas abiertas realizadas a las personas incluidas. Por ello, se basa en el lenguaje expresado por los jóvenes que interpretan instrumentos, lo que tiene como propósito hacer evidente la experiencia humana a través de la reflexión y así, descubrir las formas genuinas y verdaderas de los propios pensamientos.

6.2 Población de referencia

La población de referencia viene demarcada por los y las integrantes de la Banda sinfónica del Municipio de Girardota, los cuales son los protagonistas de las experiencias de vida de ellos mismos y que dan cuenta de la importancia de su participación en el grupo. De acuerdo a la

procedencia de los jóvenes que hacen parte de la Banda Sinfónica puede afirmarse que provienen de estratos 1, 2 y 3 del municipio. La afinidad y el gusto por la interpretación de un instrumento musical es un común denominador, al igual, la necesidad sentida de hacer un buen uso del tiempo libre y ocupar adecuadamente las actividades. Si se tiene en cuenta que Girardota es un municipio pequeño geográficamente, es característico no contar con actividades propias para los jóvenes después de salir de sus actividades escolares o, después de finalizar un bachillerato; además, de personas más adultas que a pesar de sus responsabilidades en sus trabajos o de sus familias, quisieran practicar e interpretar música como medio para desestresarse, para mejorar sus formas de comunicación, para sentirse bien física, social y emocionalmente; para practicar el trabajo en equipo y la comunicación asertiva; entre otras.

Es una población caracterizada por el gran deseo de desarrollar competencias musicales, porque, aunque nadie los haya descubierto, sienten que tienen capacidades para la música, les gusta, la disfrutan y se sienten bien siendo parte de una banda sinfónica.

6.3 Criterios de inclusión

Para participar en la investigación se escogieron diez jóvenes de la Banda Sinfónica. Fueron considerados criterios de inclusión, aspectos como:

- La edad, considerada entre los 12 y 28 años.
- Pueden ser estudiantes de educación básica o media.
- Pueden ser profesionales.
- Contar con disposición de colaborar para la recolección de datos.
- Pueden pertenecer a cualquier sexo: masculino o femenino.
- Permanencia en la Banda Sinfónica, mínimo 5 años.
- Que le agrade identificar los logros obtenidos por la Banda Sinfónica.

6.4 Criterios de exclusión

Son considerados para esta investigación criterios de exclusión. Entre ellos:

- No estar dentro del rango de edad indicado: entre 12 y 28 años.
- Tener algún tipo de limitación mental, psicomotora, o alguna necesidad educativa especial.
- Que no quiera participar en el estudio o que no cuente con la autorización de sus padres y/o acudientes en caso de ser menor de 18 años.
- Que no cuente con el tiempo por encontrarse laborando.

6.5 Selección de los participantes

Por tratarse de un grupo, cuyas características son similares, porque la pretensión es comprender las fortalezas y experiencias de vida dentro del proceso formativo de los jóvenes integrantes de la Banda Sinfónica, se incluyen jóvenes que han participado de esta experiencia, escogiendo a jóvenes entre 12 y 28 años. Tratándose de un enfoque cualitativo con técnica de entrevistas abiertas, se escogieron sujetos que cumplieren los criterios de inclusión y se fue saturando la selección de participantes una vez se iban saturando las categorías buscadas y no se encontró información nueva. En total se entrevistaron diez personas del total de 30 que conforman la banda. Esto da un 33% de participación de los intérpretes.

Tabla 1. Descripción de los participantes y tiempo de permanencia en la banda

| Participante | Edad actual | Edad cuando ingresa | Tiempo en la Banda en años |
|---------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 1. | 22 | 14 | 8 |
| 2. | 25 | 12 | 13 |
| 3. | 27 | 15 | 12 |
| 4. | 24 | 13 | 11 |
| 5. | 26 | 11 | 15 |
| 6. | 24 | 16 | 8 |

| | | | |
|-----|----|----|----|
| 7. | 18 | 11 | 7 |
| 8. | 26 | 20 | 6 |
| 9. | 22 | 12 | 10 |
| 10. | 19 | 11 | 8 |

6.6 Recolección de información

El proceso de recolección y construcción de los datos relativos a la experiencia de los jóvenes se realizó por medio de entrevistas abiertas, tomando como referencia la experiencia de participación en la banda, explorando su vida cotidiana, sus relaciones, sus sentidos de bienestar, su manera de enfrentar los retos escolares y sociales, así como la forma de verse a sí mismos, explorando luego los cambios que perciben con su pertenencia a la banda, haciendo énfasis en que a través de sus relatos den cuenta de cómo han cambiado en lo personal, en lo familiar y en lo social.

- La recolección de la información se realizó por medio de entrevistas (Ver Anexo 1) con preguntas abiertas a los participantes, para precisar vivencias y obtener mayor información sobre los temas deseados, además conocer más individualmente sus problemáticas, experiencias y cambios que han tenido desde el momento que la música hace parte de sus vidas.
- El primer paso fue dirigirse a la Escuela de Música de Girardota, hablar con el director de la Banda Sinfónica y explicar la idea del estudio y pedir la debida autorización para poder realizar la investigación.
- Se pidió una autorización para acceder a la base de datos y extraer la información de las personas que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión.
- Luego se hace la presentación, personal y lo que quiere realizar.
- Se citan y se acuerda un lugar a las personas que aceptan ser parte de la investigación, la cual se hace a conveniencia de la persona idealmente se realizó en el momento que se encuentren en ensayo, ya que se considera un espacio tranquilo y seguro para los jóvenes.
- Se confirmó la cita un día antes, para hacer exitosa la entrevista.
- Se realizó una entrevista piloto, con dos de los jóvenes.

- Acudir puntualmente a la entrevista, nuevamente explicar el propósito de la investigación.
- Se pide así mismo, autorización (Ver Anexo 2) para ser realizada la entrevista y se tomó nota en el momento de la aplicación del instrumento guía. (Anexo 1).
- Al finalizar se les dio a entender que luego del análisis, si ellos desean, conocerán los resultados de esta investigación.

6.7 Análisis e interpretación de los datos

Para realizar el análisis de la información cualitativa, se tuvieron en cuenta algunas fases o actividades dentro de las que se destaca:

- Transcripción de entrevista, en el programa Word. Asignación de códigos y categorías (Reducción de datos)
- Búsqueda de relaciones entre categorías y creación de unidades de sentido que servirán como referencia para presentar los resultados. Las categorías se ordenaron en un archivo Excel, para poder tener una mejor visualización de los datos, buscar sus relaciones y la creación de unidades de sentido.
- Con las unidades de sentido definidas, se procedió a redactar el capítulo de resultados y discusión, presentando cada unidad de sentido con los relatos más relevantes de las entrevistas que sustentan su importancia en la experiencia vivida por los jóvenes.
- En cada unidad de sentido presentada, se realiza discusión con aspectos del marco teórico e interpretaciones plausibles de lo que está detrás de los relatos de los jóvenes.

6.8 Consideraciones éticas

Esta investigación considera los aspectos éticos de protección hacia las personas que hacen parte de este estudio, bajo lo estipulado en la resolución N°008430 del Ministerio de Salud, en el TÍTULO II "DE LA INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS", CAPÍTULO 1" DE LOS ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS",

ARTÍCULO 5. Donde establece que “en toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar”.

Con lo anterior se pretende Identificar cómo la interpretación de un instrumento musical influye en la salud mental de los jóvenes integrantes de la Banda Sinfónica del Municipio de Girardota, y se recoge información a través de entrevistas individuales, con el fin de aportar bases para la conformación de un programa de acompañamiento para dichas personas y sus familiares.

La clasificación de este estudio entra en la categoría investigación de riesgo mínimo, ya que se tendrá contacto con los participantes al realizar las encuestas y entrevistas. Se aplican los principios establecidos en el informe de Belmont donde los participantes de la investigación estén de acuerdo con el consentimiento informado y su participación en la investigación sea de manera voluntaria. En el cual se tendrán en cuenta los principios de:

Respeto: las personas protegiendo su autonomía, tienen el derecho a decidir con libertad, si desean participar en el estudio, una vez explicado los riesgos, es decir, es posible que durante la investigación cuando se haga uso de la entrevista dirigida, para la recolección de información, los participantes presenten emociones encontradas o se sientan amenazados, de ser así, serán atendidas por el personal capacitado que se busca para el apoyo de la investigación. Este principio no hace distinción de género, raza, etnia, clase o condición social. Así mismo tienen el derecho de retirarse del estudio cuando lo deseen.

Beneficencia: el investigador busca siempre incrementar al máximo los potenciales beneficios, es decir, favoreciendo de manera directa a los participantes proporcionándoles conocimientos sobre la música y sus beneficios y de manera indirecta, la información para futuras investigaciones.

En el caso que los jóvenes requieren de intervención psicológica, se cuenta con el apoyo de una psicóloga, quien gratuitamente apoya este tema, y se dispondría de los viáticos para el desplazamiento a dicho lugar.

Justicia: Dado que todos los participantes han contribuido para la recolección de información y por ende, tienen mérito en la investigación,

se determina que todos los implicados, son beneficiados con el estudio y en caso de posibles riesgos, todos deben sobrellevar las cargas de estos.

7. Resultados

A continuación, se presenta una compilación de los aspectos expresados por los entrevistados con respecto a la experiencia antes y después de pertenecer a la banda, y, como en cada una de sus respuestas evocan cómo era su vida, sus días antes de participar tocando un instrumento musical y los efectos positivos que esta actividad ha tenido para con sus vidas.

Se seleccionaron algunas categorías según lo encontrado en las entrevistas, dando a conocer sus experiencias y lo que significa la categoría descrita. Se resaltan algunos indicadores básicos de convivencia como: reconocer a los demás, a nuestros amigos, a la familia, compañeros, vecinos y demás personas con las que conviven. Se enfocan en los aprendizajes que han obtenido a través de su participación en la Banda; comunicarse, aprender a interactuar, aprender a decidir en grupo, aprender a cuidarse (base de los modelos de Salud y Seguridad Social). En este sentido, consideran importante "cuidarse", proteger la salud y tener una percepción positiva del cuerpo.

Cabe anotar de manera insistente en cómo a través de la entrevista se reconoce que su historia de vida se parte en dos: antes de pertenecer a la banda sinfónica del municipio y otra después de pertenecer a ella. Lo resumen en tres elementos fundamentales: Aprendizajes, Utilizar el Tiempo Libre y Experiencias de vida dignas de compartir.

A continuación, se presenta una compilación de los aspectos expresados por los entrevistados con respecto a la experiencia antes y después de pertenecer a la banda.

Tabla 2. Categorías a explorar

| ASPECTOS A EVALUAR | ANTES DE PERTENECER A LA BANDA | DESPUÉS DE PERTENECER A LA BANDA |
|---------------------------|---------------------------------------|---|
| Uso del tiempo libre | Jugar, salir con amigas, estudiar | Ir a la banda, estudiar, practicar las partituras y tocar lo que me gusta |

| ASPECTOS A EVALUAR | ANTES DE PERTENECER A LA BANDA | DESPUÉS DE PERTENECER A LA BANDA |
|---|--|--|
| Aspecto emocional | Era menos expresiva y callada | Expresarme por medio de la música y soy más alegre, porque comparto con más gente. |
| Proyecto de Vida (qué quería ser o hacer) | Quería estudiar en la universidad | Estudio mi carrera en administración y no dejo la música es lo que me apasiona. |
| Relaciones Interpersonales | Era más callada y no compartía casi con las personas. La verdad pasaba mucho tiempo en casa. Casi no conocía gente. | Tengo más amigos con quien hablar y compartir no solo la vida sino la música. Más temas para conversar. Conozco más personas y lugares por que las salidas con la banda nos permiten ver más culturas y salir en grupo. |
| Socialización | Era muy poca, casi no expresaba. Casi no conocía gente. Conozco más personas y lugares por que las salidas con la banda nos permiten ver más culturas y salir en grupo. Capacidad comunicativa | Es más fácil, confianza en uno mismo y en lo que se hace. |

| ASPECTOS A EVALUAR | ANTES DE PERTENECER A LA BANDA | DESPUÉS DE PERTENECER A LA BANDA |
|--|--|---|
| Desarrollo motriz | Solo hacía lo necesario, no tenía como importancia a esto. | Mejoró ya que puedo manejar con más flexibilidad mis manos y hacer varias cosas a la vez. |
| Gusto por la música | Escuchaba solo reguetón. | Ahora hasta música colombiana, aprender que hay tantos ritmos ha sido la mejor experiencia. Realmente hay música con más sentido |
| Aprendizajes y habilidades Habilidades Sociales | Solo aprendía lo del colegio. No tenía ni veía otras posibilidades. No Mejoró mucho porque aprendí que hay que escucharte que todos tenemos el momento. | Aprendo más rápido y la memoria ha mejorado. Mejoró mucho porque aprendí que hay que escucharte que todos tenemos el momento. |
| Relaciones con la familia | Eran buenas, compartíamos lo necesario | Mejoró se siente feliz de verme en la banda y me acompañan a los conciertos. Hasta me hacen tocar en reuniones familiares y amigos |

7.1 Presentación y discusión de los resultados por categorías de análisis

Para realizar un análisis de la información recolectada a través de las entrevistas a los participantes del proceso, se hizo necesario hacer una selección y adecuación de las categorías de análisis que permitieran luego interpretar el proceso y establecer recomendaciones:

CATEGORÍA 1. Tiempo Libre

Se toma como referente importante dentro de la investigación, porque permite evidenciar cómo la utilización del tiempo libre o de ocio se viene descuidando, debido a la falta de motivación y de interés por actividades dirigidas, lúdicas que conlleven a recreación con aprendizaje. En este sentido, lo que se pretende es resaltar la importancia de una parte esencial del ser humano, como es saber qué hacer cuando no tengo responsabilidades pendientes, cómo resolver asuntos de independencia personal y cómo satisfacer necesidades que están permeadas en el ser humano como forma de realimentar aprendizajes y experiencias.

Elsie Phail Fanger (50) en su discurso sobre el tiempo libre y la autonomía una propuesta, refiere a los tiempos de Aristóteles cuando lo vincula a la contemplación y a un estado de verse libre sin necesidad de trabajar. Como noción relacionada con la calidad de vida, la coloca en el centro de la existencia y privilegio de los hombres.

El mismo documento lleva a hacer un análisis sobre un concepto de recreación más acomodado al placer y a la noción de hobby. Elías y Dunning hablan del ocio y la recreación como nociones situadas "en el espectro del tiempo libre", como si éste fuera el concepto que englobara a todos los demás (51). Respecto a esto uno de los entrevistados refiere cuando se le pregunta por actividades de su tiempo libre:

"Jugar, salir con amigas, estudiar". [E8-19años-M]

Esta información del entrevistado 8, puede señalarse como una forma de pasar el rato u ocupar su tiempo libre, hacer cosas diferentes a estudiar, trabajar u otro tipo de actividades que requieren de mayor responsabilidad, considerando que el tiempo libre debe dedicarse a salir con amigas, jugar y pasar el tiempo realizando actividades donde prima la socialización con el otro, compartir espacios y otros objetivos de aprendizaje, agradables, que se puedan disfrutar y que arrojen nuevas

expectativas para su vida. Pareciera que para él el tiempo libre es muy importante y le aporta líneas de acción conducentes al mejoramiento de su calidad de vida.

CATEGORÍA 2. Aspecto Emocional

Cuando referimos al aspecto emocional de la persona estamos tributando a la forma de ser, de estar, de percibir, de pensar y de verse en el mundo consigo mismo, con el otro y con los demás. Esta parte es esencial, ya que determina las actitudes y comportamientos de los seres humanos y lo caracteriza en el mundo con afectaciones, limitaciones, ansiedades, acuerdos, gustos y relaciones con los demás. En este sentido, las emociones se empiezan a trabajar desde muy pequeños y se habla de controlar las emociones, de enseñarles a controlarlas y a evitar la impulsividad que generan tantas complicaciones.

Zimbardo y Radl (52), se refieren a la timidez como un mecanismo de defensa que permite a la persona evaluar situaciones novedosas a través de una actitud de cautela con el fin de responder de forma adecuada a las demandas de la situación. Así mismo, Buss (1986) distingue entre la timidez ligada al miedo a los demás (fearful shyness) y la relacionada con la auto - observación (self-conscious shyness). La timidez ligada al miedo a los demás surge durante el primer año de vida del niño, se manifiesta a través de la ansiedad provocada por la inseguridad ante la presencia de extraños, normalmente adultos, y se caracteriza por un elevado arousal (activación psicofisiológica) autonómico, una marcada inhibición comportamental y preocupaciones excesivas por el miedo a ser evaluados negativamente por otros. Pellejero (52)

Algunos entrevistados refieren frente a su experiencia:

"Era menos expresiva y callada". [E3-27años-F]

De acuerdo a la respuesta de la entrevistada, deja entrever que la timidez, la comunicación no era muy fluida, porque existe siempre la presencia del temor a expresarse, sobre todo, en público. Participar de la actividad musical ha sido un elemento aportante a la inhibición de este temor y le ha brindado mayor seguridad para expresarse ante los demás.

"Expresarme por medio de la música y soy más alegre, porque comparto con más gente". [E8-19años-M]

Estas respuestas dadas por los entrevistados equiparan cómo era su forma de ser antes de pertenecer a la Banda Sinfónica y cómo ser parte de ella logra disminuir esos niveles de timidez, evidenciado en un silencio y la poca participación en asuntos sociales. Podría sentirse vulnerado, rechazado, asustado por miedo a ser rechazado o poco aceptado en grupos sociales reunidos con un objetivo común. Aquí puede evidenciarse cómo estos comportamientos crecen con el desarrollo de la persona y siendo adulto también continúa y lo refleja en sus distintas actividades escolares, profesionales e incluso, laborales. Otro de los entrevistados nos cuenta frente al proceso en la banda:

"Cuando me metí a la banda mi don para socializar con la gente aumentó". [E2-18años-H]

El anterior entrevistado hace referencia a que socializar y entablar relación con el otro es un don que se le ha avivado con la participación en la Banda Sinfónica, situación que se considera como una fortaleza, ya que le brinda seguridad y bienestar, disfrutan sentirse escuchados y aceptados por los demás. Esto puede considerarse un elemento positivo para otorgarle a la participación en la Banda e interpretar un instrumento que obviamente los llena de orgullo, de resto hacia sí mismos y les permite crecer más como personas.

"Estar en la banda me ha ayuda a conocer gente nueva, también ayudarte a superar temores con el público". [E2-18años-H]

Es satisfactorio evidenciar en estas respuestas cómo interactuar, participar y compartir con el otro facilita que los integrantes de la Banda o de un Grupo Musical exploren potencialidades, superen miedos y temores que repercuten incluso, en la salud mental, física y psicológica de cualquier persona. Es promisorio observar los avances de los integrantes no solo en el aprendizaje y mejoramiento del toque del instrumento, es saber que detrás de ese elemento fundamental, también se dan procesos de socialización importantes que repercuten en mayor facilidad de relacionamiento con otros, manejo de la autoestima y de enfrentamiento con el público que contribuyen a un mejor bienestar del individuo con relación a sus grupos de referencia.

CATEGORÍA 3. Proyecto de Vida

Atendiendo a esta categoría, es de gran valía reconocer que todos los seres humanos somos proyectos y vivimos en constante proyección con

todo lo que nos proponemos, las metas, los sueños, las ganas de ser algo o alguien.

Si se profundiza un poco más en el tema del proyecto de vida, podría pensarse que se debe tener metas para poder alcanzar logros y participar acertadamente en procesos de crecimiento individual y colectivo. Sin embargo, la realidad es que, los jóvenes hoy, desde las mismas instituciones educativas empiezan a desarrollar acciones en pro de contribuir en la fabricación de este proyecto. Cada individuo para desarrollarse de manera integral requiere tener metas, sueños, expectativas, ideales que superan la indiferencia frente a la vida de cada uno. Por ello en el caso de la participación en la Banda Sinfónica es una posibilidad de que se ayude en la edificación del proyecto de vida no para quedarse solo tocando un instrumento, sino que a partir de allí se desarrollen otras experiencias que catapulten hacia otros ideales. Este proyecto de vida estará caracterizado entre otras, para que sea coherente, integral, original, progresivo y no se constituya en cambios permanentes de ideas, que finalmente no los conduzcan a escenarios profesionales más nivelados a las necesidades profesionales del siglo XXI.

Algunas de las respuestas de entrevistados sugieren:

"Quería estudiar en la universidad. Sin embargo, no me gustaría dejar de interpretar música, porque complementa lo que deseo para mí en la vida". [E9-24años-H]

"Estudio mi carrera en administración y no dejo la música es lo que me apasiona". [E3-27años-F]

Estas respuestas denotan la importancia que tiene la música en la vida de los jóvenes y, sin embargo, no constituye un impedimento para hacer lo que les apasiona "la música", como parte esencial en su vida.

En este sentido, son también de importancia las apreciaciones de Hernández y Ovidio, (53) quienes explican el proyecto de vida de la siguiente manera: El Proyecto de Vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales. De esta manera, la configuración, contenido y dirección del Proyecto de Vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados a la situación social del individuo, tanto en su expresión actual como en la perspectiva

anticipada 27 de los acontecimientos futuros, abiertos a la definición de su lugar y tareas en una determinada sociedad. (Gualtero, 2016.)

CATEGORÍA 4. Socialización

Socializar es integrarse con otras personas, consigo mismo, con su entorno, con el medio en que se desarrollan las personas. En este sentido, es bien importante desarrollar adecuadamente los procesos de socialización de todo ser humano y, esto solo se logra en la medida en que haya un acompañamiento de la familia y de la escuela.

Por esa razón algunos de los entrevistados refieren que se les dificultaba socializarse debido a la timidez, al temor al rechazo, a no ser capaces de desenvolverse y ser aceptado ante los grupos de iguales. Sus respuestas dejan notar que integrarse en este aspecto en la Banda Sinfónica ha fortalecido todos los procesos de quererse, aceptarse y comprender que cabe en un medio donde es importante, porque es capaz de trabajar en equipo en torno a un único objetivo.

De esta manera, las respuestas apuntan hacia la importancia de la socialización como un proceso que integra otros componentes como la comunicación, la comprensión, el entendimiento, el reconocimiento del otro, la tolerancia. Frente a ello, se parte de una noción general de la socialización como proceso por el que un individuo se hace miembro funcional de una comunidad, adquiriendo la cultura que le es propia. Es decir, socialización es el proceso de adquisición de una cultura. La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, explica que los pequeños aprenden la mayoría de conductas imitando el comportamiento de otras personas, sobre todo de las personas más significativas para ellos.

Otra teoría es la psicosocial de Erikson. Afirma que el desarrollo psicosocial tiene lugar a lo largo de toda la vida y no únicamente en la primera parte. Considera que las etapas del desarrollo psicosocial no se centran en una parte del cuerpo, sino en la relación que la persona establece con el entorno y da importancia a los elementos sociales.

"Conozco más personas y lugares por que las salidas con la banda nos permiten ver más culturas y salir en grupo". E3-27años-M

Esta respuesta hace referencia al concepto inicial de que socializar es permitirse el conocimiento de nuevas culturas y las diferentes presentaciones de la Banda, se los permite.

CATEGORÍA 5. Afecciones en la Salud

La salud es fuente de vida; es decir, a pesar de que la música es un privilegio, muchos niños, jóvenes y adolescentes padecen algún tipo de afección en su salud, pero no solo desde lo físico, sino también desde lo psicológico y emocional. Hoy por hoy, se conocen demasiados casos de algún tipo de trastornos como TDH, Hiperactividad, Déficit de Atención, problemas que vienen dados desde su sistema neurológico y que se diagnostican bajo parámetros clínicos.

Adicional, la salud física también es una dimensión del ser humano que pretende que niños, jóvenes y población en general, tengan salud; ya que es bien importante que este aspecto del ser humano se encuentre cubierto y adecuado para el bien-estar de todos.

La música hoy por hoy es terapéutica y es usada con intención de sanar tanto física, como emocionalmente. Se evidencia en algunas experiencias de niños y jóvenes con padecimientos como el cáncer que les ha servido como posibilidad de sobrellevar la enfermedad y algunos efectos curativos.

Sin embargo, interpretar un instrumento musical también puede afectar, dadas las posiciones de manos y dedos, posiciones corporales que pueden generar dolencias, pero que obviamente se conoce su origen y son tratadas más fácilmente.

Escuchando a un entrevistado de 18 años, refiere algunas de sus experiencias, así:

"Antes sufría de asma y gracias al trombón y los años obtuve excelentes resultados que me hicieron no volver a tener crisis". [E2-18años-H]

Otros de ellos referían:

"Me ayudaba a relajarme en momentos de mucha carga laboral". [E5-26años-H]

"He sentido molestias en mi espalda y en mis manos, debido a las posturas o falta de calentamiento". [E6-22años-H]

Como se decía inicialmente, algunas posturas al interpretar un instrumento musical pueden generar molestias que al conocer su origen son más fáciles de tratar y de buscar solución médica. Así, el que toca un saxofón; las manos, los dedos...

"Un día en cita médica, él me recomendó tocar un instrumento, porque al tocar instrumentos de aire, se hace terapia respiratoria, esto me ayudo a que no me dieran tanta amigdalitis". [E10-22años-M]

Diferentes estudios han demostrado a lo largo del tiempo que la música es terapéutica, es oportunidad de alcanzar una excelente salud física, mental y social; en especial desde la infancia es importante tener al alcance la música para desarrollar integralmente a los niños en lo cognitivo, en el desarrollo de habilidades emocionales, motoras, destrezas psicomotoras, relaciones interpersonales, se les facilita descargar energías, eliminar el estrés e identificación con el entorno.

Algunos de los entrevistados al preguntarles sobre su salud antes y después de interpretar un instrumento musical hacen referencia a algunas afecciones en la garganta, afecciones respiratorias que han podido superar después de estar de manera constante participando en la Banda. No solo a nivel físico, sino emocional, dado que mantienen ocupadas sus mentes y a través de ello, canalizan problemas, angustias, sentimientos de rechazo y otros que afectan psicológicamente.

Según el mismo estudio expone Stephan Koelsch en un monográfico, la música puede ser empleada como terapia para reducir el dolor, las preocupaciones y la ansiedad. Así, determinadas actuaciones que evocan emociones a través de la música, podrían ser el punto inicial de futuras terapias musicales. Koelsch afirma que, gracias a ella es posible regular emociones y estados de ánimo de los pacientes por la reactualización de momentos vividos anteriormente (evocación). Esto incluye reducir el dolor, las preocupaciones y la ansiedad, a través del proceso denominado "emociones evocadas por la música" (54).

La música tiene una serie de efectos fisiológicos en el ser humano, influye sobre el ritmo respiratorio, la presión arterial, y los niveles hormonales. Los ritmos cardiacos se aceleran o se vuelven más lentos de forma tal que se sincronizan con los ritmos musicales y que puede alterar los ritmos eléctricos del cerebro (55).

Se deja evidencia de que, así como hay estudios que relacionan música bienestar y bien-estar, en las entrevistas realizadas se perfila la gran ventaja que ha producido en los participantes a nivel salud física y mental la música como elemento inscrito con aspectos terapéuticos que redundan en el beneficio y mejoramiento de la calidad de vida de niños y jóvenes.

CATEGORÍA 6. Habilidades sociales y aprendizajes

Hablar de habilidad social se viene consolidando, haciendo una equivalencia a los valores propios del ser humano. Enseñar a vivir y enseñar a convivir es una de las premisas que tiene la sociedad buscando que cada persona en el mundo se sienta que tiene una posición en el mundo y en su propio micro-mundo. Las habilidades sociales dan cuenta de una serie de principios y comportamientos que permiten la interacción con el otro, consigo mismo y con los demás.

Caballo (56), conceptualiza "las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación. Generalmente, posibilitan la resolución de problemas inmediatos y la disminución de problemas futuros en la medida que el individuo respeta las conductas de los otros.

"Aprendo más rápido y la memoria ha mejorado". [E3-27años-F]

"Socialización y comunicación es mucho más amplia, al tener contacto con una cantidad de personas, mayor". [E7-25años-H]

Conceptualmente, la teoría del comportamiento de Watson establece que el aprendizaje es adquirido por uno mismo y este a su vez, determina la personalidad humana. Estos estudios prescribieron que "el factor que determina las formas de comportamiento y emociones no es la herencia genética, sino el medio social en el cual los niños operan y se desenvuelven" (57).

De acuerdo con ello, en esta categoría, puede demostrarse igualmente, que la música es oportunidad de socializar, de trabajo en equipo, de fortalecer lazos de amistad y de empatía para que un sonido, un soneto o una melodía se escuche agradable al oído de los demás. El contacto con

el otro armoniza con el ambiente, con las necesidades de las personas, permitiendo crear redes empáticas de objetivos comunes.

"La disciplina, la concentración han sido pilares en todo mi proceso musical". [E10-22años-M]

Esta respuesta de un entrevistado agrega un elemento más a los beneficios de la música a la persona: se refiere a la disciplina, al compromiso, a la concentración que tiene que ver lógicamente con el adecuado uso del cerebro y de otras habilidades de pensamiento que ordenan que una persona que toca un instrumento mantiene la atención para saber entender una partitura, para saber en qué momento ingresa y ser coherente con la necesidad de lo que se toca.

El entrevistado toca un aspecto muy interesante que tiene que ver con la disciplina y la concentración y lo toma como que ha sido fundamental para él, ser constante en los ensayos y la toma muy en serio de ser parte de este grupo musical, donde su constancia es parte del éxito.

"Tocar un instrumento y estar en la banda, me volvió a enseñar de una disciplina, a una rigurosidad, a una organización de tiempo, de trabajo, de estudio y obviamente de persona". [E9-24años-H]

"Aprendí a trabajar en equipo para lograr un objetivo en común". [E4-25años-M]

En ambos entrevistados haciendo análisis de sus respuestas evidencian que ser parte de la Banda Sinfónica les ha permitido demasiados aprendizajes de vida, como el trabajo en equipo, ser constante en lo que hace, a ser organizados. Estas habilidades de vivencia y convivencia son experiencias que no solo serán aplicables a este momento, sino, a todos los espacios donde se desenvuelve y en cualquier escenario, podrán aplicarlos sin ninguna dificultad.

Pareciera que los efectos de la música sobre la vida del ser humano, tiene una fuerza, porque le aporta sensación de bienestar y de tranquilidad, de una manera tan real y positiva que podría inferirse que la música enseña el trabajo en equipo, a la disciplina, a la constancia y buscar objetivos para una colectividad.

CATEGORÍA 7. Relación con Familia

Se toma en cuenta esta categoría, porque se encuentra inmersa en todas las respuestas dadas por los entrevistados, como un eje de motivación y de apoyo para las actividades que realizan. Ven en la familia el apoyo, la alegría, el orgullo, por lo que ellos hacen. Incluso, algunos refieren que un evento donde el vaya a participar es motivo de unión y de acuerdos en la familia, lo cual repercute positivamente en su salud mental. Se sienten felices, apoyados, respetados y tenidos en cuenta. Uno de los integrantes refiere respecto a su familia:

"Se sienten feliz de verme en la banda y me acompañan a los conciertos. Hasta me hacen tocar en reuniones familiares y amigos".
[E3-27años-F]

Esta respuesta de sentirse felices por que pueden hacer de este aprendizaje un orgullo familiar encierra y libera una serie de sentimientos y emociones que solo podrán sentirlo los padres que toman este momento con seriedad, con orgullo, dedican su tiempo porque lo consideran supremamente importante. Otro integrante nos cuenta:

"La relación con mi familia siempre ha sido muy buena, me han apoyado incondicionalmente, mi mamá fue la que me llevó a estar en la Banda y siempre que pueden van a los conciertos y me apoyan en todo".
[E6-22años-H]

Las relaciones entre la familia hoy día son una de las más afectadas. El siglo XXI trajo consigo la pérdida del concepto de familia que se ha sostenido de manera tradicional, con ello los valores familiares y en buenahora este tipo de acciones acrecientan la necesidad de estar juntos alrededor de un éxito de un miembro de la familia.

"El apoyo de ellos en estos espacios me ayuda a crecer como músico y persona". [E5-26años-H]

La realidad es que los padres no debieran esperar a la pubertad (12 o 13 años) para preocuparse de la educación del ocio de sus hijos. Su responsabilidad en este terreno, igual que en los restantes de la educación de los hijos, se apoya en el correcto ejercicio de la autoridad, orientada a que los hijos lleguen a ser capaces de ser verdaderamente libres y responsables a la hora de ocupar su tiempo fuera de casa.

"Mi mamá, ella, pues como feliz de que su hija esté haciendo arte y no en otras cosas". [E9-28años-M]

Estas respuestas dejan claro cuán importante es el estímulo y la motivación frente a estos aprendizajes. Aportan a la salud psíquica y mental de quienes reciben este apoyo sincero y transparente como es de la familia. Se vuelven a vivir espacios de unión de paz y de tranquilidad, porque significa también que la inversión del tiempo del joven está siendo bien utilizado y se minimiza el riesgo de estar haciendo otro tipo de cosas que pueden dañar su integridad física y mental.

"Desde chiquito me propuse llegar a la banda sinfónica y tocar al lado de mi hermano". [E1-24años-M]

Frente a esta categoría, es bien sabido la importancia que tiene la familia en cualquier momento de la vida de cada ser humano, como plantea, Creech (58) enfocado a medir las consecuencias positivas que tenía el apoyo que ofrecen los padres en el desarrollo musical de sus hijos, para facilitar la tarea de adquisición de habilidades musicales, concluye que el aprendizaje es el resultado de un conjunto de experiencias que incluyen el goce por la música, el grado de motivación y autoestima, al igual que la satisfacción personal que produce en los niños la práctica musical.

7.2 Hallazgos más relevantes en la experiencia de los jóvenes

Se consideran hallazgos relevantes aquellos aspectos en los cuales se denota un cambio o una transformación de una realidad antes de participar en la interpretación de un instrumento musical y ser parte de la Banda Sinfónica, lo cual queda en evidencia en la recolección de los datos cualitativos.

Anteriormente se había mencionado que la interpretación musical y el pertenecer a una banda, no solo es de gran beneficios personal, sino que además encuentran la oportunidad de tener opciones diferentes, como dice otro de los jóvenes "Este proceso musical cobra importancia en estos tiempos donde se hace imprescindible, invitar e inducir a los estudiantes a una sana y buena utilización del tiempo libre, con el fin de, alejarlos de tantos distractores ante los que la niñez y la juventud se encuentran vulnerables, tales como: drogas, alcoholismo, tabaquismo, ocio, abuso de los medios tecnológicos, entre otros" qué mejor ejemplo para resaltar, que las muchas políticas públicas que van dirigidas a estos jóvenes y que "buscan ser dirigidas a que las nuevas generaciones sean muy sanas física, mental, emocional e intelectualmente. Generaciones propicias para producir crecimiento, progreso y desarrollo. Un círculo que empieza con la seguridad alimentaria y nutricional y pasa por el bienestar general y la felicidad de la población Girardotana". Dicho esto, por José David Martínez, joven integrante de la Banda Sinfónica y que actualmente, es Politólogo y trabaja para el Programa Buen Comienzo de la Alcaldía de Medellín.

La mayoría de los jóvenes hablan del trabajo en equipo, siendo este una acción que realizan más constante desde su pertenencia a la Banda, ya que es importante, en el momento de tocar y el de estar allí, porque su objetivo es que se cumpla, siendo para ellos una pieza musical o su concierto, que las personas lo escuche bien, y para esto se necesita de escuchar al otro y de unir cada integrante de la banda y de tener una dirección. En sus palabras, "aprendí a trabajar en equipo para lograr un objetivo único" y en la vida laboral, lo primero que se inculca es trabajar en un único objetivo, que sea el momento o actividad que se realiza, el éxito es cumplir el objetivo inicial. Encuentran en la música, en el instrumento la posibilidad de ser él, consigo mismo y con el otro; la oportunidad de mejorar aspectos que pueden no estar funcionando bien

del todo; resaltan el trabajo en equipo, la solidaridad de los compañeros, el respeto, la responsabilidad, la ayuda mutua. En resumen, se sienten reconocidos, por ellos mismos, por la familia que en un primer momento no estaban convencidos de que esto podría contribuir en el desarrollo de habilidades y destrezas motrices, en el lenguaje, en la comunicación asertiva y en el desarrollo de habilidades sociales que los hace más asequibles a su desenvolvimiento social.

Se puede observar que la permanencia en la Banda es constante, que son jóvenes persistentes y estables en tiempo y dedicación a este arte. Y, que desde muy jóvenes se involucran a este proceso, donde la mayoría refiere que es de su gusto la música y más, la interpretación de un instrumento, sacarle sonidos que junto a los demás son sonoros y agradables al oído.

En lo referente a la Salud, se encontró que para muchos no genera ninguna afección en este sentido, mientras para otros, este arte es la solución a una de sus afecciones de salud, que ayuda a mejorar su sistema respiratorio, ayudando a mejorar las crisis de asma y mejorar problemas inflamatorios, como la amigdalitis. Pero, para algunos genera problemas osteomusculares, por la posición corporal y la constante manipulación del instrumento, refiriéndose a dolores musculares, principalmente.

También se encontró que estar en la banda y la interpretación de un instrumento musical, genera una descarga de emociones, libera tensión y es para ellos *“un desestrés, venir aquí después de trabajar y tocar música porque le ayuda a uno pues, como a olvidar, todo, todo lo que le pasa a uno diariamente en el trabajo, entonces yo creo que mentalmente la música aporta mucho para que uno esté, digámoslo, sano ¿cierto? por ese lado.”*, se puede ver como es un transformador para sus vidas y su sentir.

Uno de las cualidades que más mencionan es la disciplina, que se adquiere para lograr no solo tocar bien, sino el hecho de aprender a tocar, para muchos esto es aplicado de manera constante, tanto en su vida como en su proceso de formación como instrumentista, y así, como dice uno de ellos: *“entonces yo pienso que aprender un instrumento me ha influido demasiado, demasiado en cuanto a la disciplina y pues, en la vida*

académica es lo mismo, uno tiene que tener disciplina y constancia como para poder, eh, formarse como profesional”.

8. Conclusiones

A partir de la experiencia, de la recolección de datos y de los insumos recogidos durante la entrevista el proyecto arroja algunas conclusiones, coherentes con los objetivos propuestos:

- La música es fundamental en el desarrollo humano, ya que induce a todo tipo de emociones y facilita la necesidad de que, a través de todas las actividades humanas, está implícita y cualquier nota sonora le es familiar a los niños desde que nacen. A partir de la música, los niños desde pequeños estructuran un sistema cognitivo, un sistema emocional y un sistema de gustos y preferencias que empieza a reflejar cuán identificados se encuentran con cualquier ritmo. Diferentes estudios han demostrado que la música aporta a la salud y que "representa mil engranajes de carácter social, se inserta profundamente en la colectividad humana, recibe múltiples estilos ambientales y crea, a su vez, nuevas relaciones entre los hombres" (59).
- Girardota es un municipio que ofrece pocas posibilidades a los niños y jóvenes de descubrir y potenciar talentos que se encuentran ocultos; por esta razón, la Banda Sinfónica se convierte en una posibilidad para alcanzar los logros, desarrollar habilidades y destrezas manuales y motrices. Las experiencias de vida observadas y evidenciadas como testimonios de los participantes es un plus que viabiliza un proyecto de vida sólido de los jóvenes e incluso, de profesionales jóvenes que, a pesar de sus actividades laborales, dedican parte de su tiempo libre para practicar y ejecutar un instrumento musical.
- La formación musical desarrolla competencias blandas, que tienen que ver con la autonomía personal, la comprensión del otro y el reconocimiento del entorno. La interpretación de un instrumento alerta los sentidos, los hace conscientes de una realidad circundante que los hace sociables, despierta el espíritu cooperativo e involucra sentimientos y emociones. Hace 2500 años, Pitágoras utilizaba ciertas escalas y acordes para lograr el equilibrio mental, recetaba a sus estudiantes melodías para armonizar estados de ánimo negativos o para aliviar las preocupaciones, el desánimo o la ira. Aristóteles tardó en descubrir que las melodías y los ritmos de la flauta fortalecían el cuerpo, la mente, y el espíritu, y Platón sostenía que la música cumplía para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo. (60)

- La participación de jóvenes en la Banda Sinfónica es una oportunidad que permite visualizar un antes de pertenecer a ella y un después fortalecido en todo tipo de competencias y cómo estas se relacionan con el estar bien, con el bienestar emocional, físico y psicológico. Por ende, la salud como bienestar empieza a verse beneficiada, ya que influye de manera positiva en el desarrollo personal, social, intelectual, psicológico y emocional. “Se energiza el cuerpo y la mente, alivio de temores y ansiedades, relajación psicofísica y disminución de la percepción de dolor.” (61)
- La música además de ser una guía, un complemento, estos jóvenes hacen amar la música, porque como hablan y se expresan sobre ella, hacen que uno mismo sienta esa pasión...tomado de una de las entrevistas...“la música no es solo música, es como una amiga que te ayuda a conocer gente nueva, ayudarte a superar temores con el público, aprender cosas nuevas que no sabías acerca de la música y sobre todo aprender a tocar música, y para mi meterme a la Casa de la cultura Pedrito Ruiz ha sido lo mejor que me ha pasado en mi vida porque gracias a la banda soy lo que soy gracias a ellos”.
- Finalmente, es importante tener en cuenta la importancia y trascendencia que la música y su interpretación ha tenido sobre los jóvenes en relación con el aporte que hace a la salud mental y al bien-estar de todos los que hacen parte de la Banda Sinfónica. Esto es, cómo la música ha impactado en la vida de cada uno de ellos, previo conocimiento del antes de ser integrante y después de participar en ella. Dado lo anterior, se concluye que la música es bienestar, contribuye en el desarrollo de habilidades sociales, en la concentración, autoestima, el trabajo en equipo y la oportunidad de desarrollar aptitudes que repercuten en un uso adecuado del tiempo libre y en la salud mental.

9. Recomendaciones

La principal recomendación en este aparte va dedicada al grupo de la Banda Sinfónica:

- Continuar fortaleciendo la participación en este grupo, comprendiendo y exaltando los beneficios personales a los cuales se ve abocados, dadas las ventajas en lo social, en lo espiritual, en lo psicológico, en lo mental, en la capacidad de socialización, de relaciones consigo mismo y con los demás, en su salud física, porque anima y motiva al logro de objetivos personales y colectivos.
- A la Administración Municipal incluir dentro de los rubros asignados a la Secretaría de Cultura aportes económicos que ayuden a adquirir insumos, transportes, generando incentivos como viajes, recreación, paseos, integraciones familiares, para de esta manera convocar cada vez más y empezar a crear los semilleros de música del municipio.
- Determinar políticas públicas alrededor de la necesidad de que niños y jóvenes se incorporen de manera organizada y comprometidos con la salud física, mental y social de una nueva sociedad de jóvenes que requieren estar ocupados en actividades sanas que les permita hacer un buen uso del tiempo libre, desarrollando sus potencialidades y talentos.
- Fomentar la comunicación y la divulgación de estos procesos, para que otras personas se involucren y generen nuevos cambios en los jóvenes que vienen en camino a su proceso de formación y de crecimiento personal.

Referencias Bibliográficas

1. Guamán David. La música ante el ser humano - Monografias.com [Internet]. 2013 [cited 2017 Nov 20]. Available from: <http://www.monografias.com/trabajos100/musica-ser-humano.shtml>
2. González Juan. Aprenda sobre los increíbles beneficios que la música produce [Internet]. 2017 [cited 2017 junio 5]. Available from: <http://mitsubishi-motors.com.co/blog/2017/06/05/aprenda-sobre-los-increibles-beneficios-que-la-musica-produce/>
3. Anónimo. La Juventud y sus problemas [Internet]. Available from: <http://www.biblia2000.com.ar/general/Juventud.htm>
4. Carlos Eduardo de Souza Campos. Musicalizando a Escola. Editorial Escrituras, 2006.
5. Joao Luiz de Franca Neto. La Música una disciplina que cambia vidas. Editorial de la Universidad de Granada, 2011; pag.45
- 6,7. Cisternas Gomar, La música y su relación con la personalidad y la identificación, 2007.
<https://goliardos.wordpress.com/2007/01/03/la-musica-y-su-relacion-con-la-personalidad-y-la-identificacion/>
8. Emol. Espectáculos. Estudio sobre la música: El 60% del mundo la considera su pasatiempo principal, 2010
9. Jorge E. León Pineda. Impacto de la música. Periódico el TIEMPO, noviembre 4, 2011
10. Anthony Sócola Avilés. Problemas Emocionales en los jóvenes entre 15 y 18 años de edad.
https://www.academia.edu/26791714/PROBLEMAS_EMOCIONALES_EN_LOS_JOVENES_ENTRE_15_Y_18_A%C3%91OS_DE_EDAD
11. Emol. Espectáculos. Estudio sobre la música: El 60% del mundo la considera su pasatiempo principal, 2010

12. Olga Gascón. 7 razones para que los adolescentes toquen un instrument musical. Universidad de Jóvenes Emprendedores Creativos, enero 20, 2015
13. Revista musical Chilena. Luis Orlandini Robert. La interpretación musical, 2012. <http://dx.doi.org/10.4067/S0716-27902012000200006>
14. Glowacka Pitet, Danuta. La música y su interpretación como vehículo de expresión y comunicación. Grupo Comunicar. Huelva España, 2004, pag 59
- 15-16. Revista musical. La música moderna y su influencia en los jóvenes. ABC color. 2008
17. Colwyn trevarthen. La psicología intersubjetiva del significado humano. <https://www.psicoterapiarelacional.es/CeIRREVISTA-Online/CeIR-Buscador-Valore-y-comente-los-trabajos-publicados/ID/227/La-psicobiologia-intersubjetiva-del-significado-humano-Colwyn-Trevarthen>
18. Revista musical. La música moderna y su influencia en los jóvenes. ABC color. 2008
19. Lazear, D. Seven ways of teaching: the artistry of teaching whit multiple intelligences. Palatine, IL: Skylight Publishing, 2005
20. Zatorre, R&Mc Gill, J. Music, the food of neurosciencie. (2005).
21. Nattiez, Jean-Jacques. Music and Discourse. Toward a Semiology of Music. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1990.
22. Lozanov, G. (1978: 72). Suggestology and Outlines of Suggestopedy. New York: Gordon and Breach Science Publishers. (Traducido al español) (Sugestología y supra-aprendizaje) (1984). Montréal: Editions Science et Culture. Citado por Leréde (1983: 114).
23. Fernández Jairo. Estudio transversal de la ocupación del tiempo libre. 2001 [cited 2017 Oct 20]; Available from: <http://redcreacion.org/documentos/ /simposio2if/JFernandez.htm>
24. Anónimo. La Juventud y sus problemas [Internet]. [cited 2017 Sep 20]. Available from: <http://www.biblia2000.com.ar/general/Juventud.htm>

25. Anónimo. La Juventud y sus problemas [Internet]. [cited 2017 Sep 20]. Available from: <http://www.biblia2000.com.ar/general/Juventud.htm>
26. Carlos Eduardo de Souza Campos. Musicalizando a Escola. Editorial Escrituras, 2006.
27. Joao Luiz de Franca Neto. La Música una disciplina que cambia vidas. Editorial de la Universidad de Granada, 2011; pag.45
28. Hernández Marta. Importancia de la materia de música en la enseñanza secundaria. [Internet]. Canarias, 2013 [cited 2017 Nov 20]. Available from: <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/mmhergarc/2013/05/16/iniciomateria-de-musica-en-la-ensenanza-secundaria/>
29. Astruells Salvador. Las bandas de música: desde sus orígenes hasta nuestros días | Melómano Digital [Internet]. España. 2012 [cited 2017 Oct 10]. Available from: <https://www.melomanodigital.com/las-bandas-de-musica-desde-sus-origenes-hasta-nuestros-dias/>
30. Ecu Red. Música - EcuRed [Internet]. [cited 2017 Nov 20]. Available from: ecured.cu/Música
31. Frith, S. (1988). Music for pleasure: essays in the sociology of pop. Cambridge: Polity Press
32. Gascón Olga. '7 Razones Para Que Los Adolescentes Toquen Un Instrumento Musical' [Internet]. 2013 [cited 2017 Nov 20]. Available from: <http://www.musicalpoint.es/post.php?id=132>
33. Erkkilä J., Punkanen M., Fachner J., Ala-Ruona E., Pöntiö I., Tervaniemi M., et al. (2011). Musicoterapia individual para la depresión: ensayo controlado aleatorio. Br. J. Psychiatry 199, 132-139. 10.1192 / bjp.bp.110.
34. Gerdner LA (2012). Música individualizada para la demencia: evolución y aplicación del protocolo basado en la evidencia. World J. Psychiatry 2, 26-32. 10.5498 / wjp. v2.i2.26
35. Oro C. (2009). Todas esas cosas con música. Nord. J. Música Ther.

18 , 1-2 10.1080 / 08098130802712043

36. Gold C., Solli HP, Krüger V., Lie SA (2009). Relación dosis-respuesta en musicoterapia para personas con trastornos mentales graves: revisión sistemática y metaanálisis. *Clinica Psychol. Rev.* 29, 193-207. 10.1016 / j.cpr.2009.01.001
37. Salud Física y Mental de los Adolescentes [Internet]. 2011 [cited enero 2011]. Available from: <http://oeducativa413.blogspot.com>
38. Mössler K., Chen X., Heldal TO, Gold C. (2011). Musicoterapia para personas con esquizofrenia y trastornos similares a la esquizofrenia. *Base de Datos Cochrane Syst. Rev.* 12: CD004025. 10.1002 / 14651858.CD004025
39. Raglio A. (2011). Cuando la música se convierte en musicoterapia. *Clinica de Psiquiatria. Neurosci.* 6, 682-683. 10.1111 / j.1440-1819.2011. 02273.
40. blog.aegon.es/salud/como-influye-musica-salud/
41. Raglio A., Bellelli G., Mazzola P., Bellandi D., Giovagnoli AR, Farina E., et al. (2012). Música, musicoterapia y demencia: una revisión de la literatura y las recomendaciones de la Asociación Italiana de Psicogeriatría. *Maturitas* 72, 305-310. 10.1016 / j.maturitas.2012.05.016
42. Miranda M, Hazard S, Miranda P. La música como una herramienta terapéutica en medicina Music as a therapeutic tool in medicine [Internet]. Vol. 55, *Rev Chil Neuro-Psiquiat.* 2017 [cited 2018 Sep 6]. Available from: <https://scielo.conicyt.cl/scielo>
43. Raglio A., Bellelli G., Mazzola P., Bellandi D., Giovagnoli AR, Farina E., et al. (2012). Música, musicoterapia y demencia: una revisión de la literatura y las recomendaciones de la Asociación Italiana de Psicogeriatría. *Maturitas* 72, 305-310. 10.1016 / j.maturitas.2012.05.016
44. Mössler K., Chen X., Heldal TO, Gold C. (2011). Musicoterapia para personas con esquizofrenia y trastornos similares a la esquizofrenia. *Base de Datos Cochrane Syst. Rev.* 12: CD004025. 10.1002 / 14651858.CD004025
45. Raglio A., Bellelli G., Mazzola P., Bellandi D., Giovagnoli AR, Farina

- E., et al. (2012). Música, musicoterapia y demencia: una revisión de la literatura y las recomendaciones de la Asociación Italiana de Psicogeriatría. *Maturitas* 72, 305–310. 10.1016 / j.maturitas.2012.05.016
46. Guaman David. La música ante el ser humano - Monografias.com [Internet].from: <http://www.monografias.com/trabajos100/musica-ser-humano/musica-ser-humano.shtml>
 47. Baptista Sampieri. Metodología de la Investigación, Mc Graw Hill. Buenos Aires, 2010
 48. Creswell & Newman. Metodología de la Investigación. Mc Graw Hill. México, 1997
 49. Mariana Krause. La Investigación cualitativa-Un campo de posibilidades y desafíos. 1995, pag.21
 50. Elsie Mc Phail Fanger. El tiempo libre y la autonomía. México. 1999.
 51. Elsie Mc Phail Fanger. El tiempo libre y la autonomía. Mexico. 1999. Pag. 6
 52. Pelleró M, Ferrer. Aspectos emocionales, cognitivos y genéticos diferenciales de la timidez. 2001
 53. Ovidio D´Angelo Hernández. Proyecto de vida y desarrollo integral humano. (2006)
 54. Koelsch, S. Music-Evoked emotions: principles, brain correlates, and implications for therapy. New York. 2015
 55. Weinberger, N. (1998). La música en nuestra mente. <http://musicaydesarrollocognitivo.blogspot.com/>
 56. Caballo, V. Manual de Evaluación y entretenimiento de las habilidades sociales. Madrid, 2005. Ed. Siglo XXI.
 57. Ceballos, J.G. Introducción a la Sociología. Santiago de Chile. 1997
 58. Learning a musical instrument: The case for parental support. *Music Education Research*. (2010)

59. Fubini E. Música y Lenguaje en la Estética Contemporánea, Alianza Música, Madrid, 2001.
60. Mosquera I. Influencia de la Música en las Emociones. Una breve revisión. Ciencias Sociales, Humanas y artes, 2013, pag 35
61. Yáñez, B. Musicoterapia en el paciente oncológico. Cultura de los cuidados, 2011, pag 57-73

Anexo 1. Consentimiento Informado

Esta investigación se realiza para conocer ¿Cómo es la experiencia de vida de los jóvenes que interpretan un instrumento musical en la banda Sinfónica del Municipio de Girardota, año 2019? y se les invita a participar en la investigación que está a cargo de Juliana Restrepo Gallego, Estudiante de Administración en Salud, de la Universidad de Antioquia, Facultad Nacional de Salud Pública. Se brinda la información necesaria. No tiene que decidir hoy si participar o no, en esta investigación. Antes de decidirse, puede hablar con alguien que se sienta cómodo y preguntar sobre la investigación, así mismo, pueden que encuentren algunas palabras que no entienda. Por favor, me haga saber, para así, darme tiempo a explicarle.

Propósito: Esta investigación se realiza con el fin de conocer qué tanto la música ha permitido a los jóvenes crecer con buenos hábitos de vida, de cómo su permanencia en ella ha sido de gran apoyo o no, para la construcción de una identidad, ya que esta etapa de adolescencia es una etapa crucial para todos, que se reconoce como el siguiente paso para la vida adulta.

Así mismo, se quiere dar la posibilidad de crear estrategias que permitan un acercamiento a los jóvenes que de cierta manera reflejan barreras en su vida, tal vez por el miedo que sienten de rechazo o incluso por sus problemas, que para muchos es difícil de expresar o confiar en otros.

Esta investigación además de producir esa sensación de satisfacción de ayudar a quienes son una base fuerte de la sociedad, por eso y por el mismo joven es importante realizar esta investigación, ya que va a permitir orientar a los jóvenes de hoy en día, quienes requieren de apoyo y acercamiento, no tan serio, como muchos de ellos lo llaman, sino un acercamiento didáctico, para la construcción de identidades de vidas, por eso la música, es el instrumento principal en esta investigación, pues la música está en todo momento, pero quienes hacen parte de una banda tiene un acercamiento más integral, pues no solo está la música, sino también la convivencia y la adquisición de experiencias de los demás compañeros.

Riesgos: Es posible que, durante la investigación, que, durante la aplicación de la encuesta o la entrevista, los participantes presenten emociones encontradas por tratarse de contar diferentes escenarios de su vida, su infancia, su niñez puedan sentirse amenazados, de ser así, serán acompañados y asesorados, en caso de que la persona se sienta afectada.

Incentivos: A los participantes del estudio se les otorga \$ 5.000 pesos para pagar sus gastos de transporte. Así mismo, se les ofrece un refrigerio en el momento de la realización de la entrevista o la encuesta. No se entrega ningún otro dinero o regalos por tomar parte en esta investigación.

Beneficios: Quien participa en esta investigación tiene como beneficios: conocer más la música y los efectos que tiene en los jóvenes, puede que no haya beneficio propio, pero es probable que su participación ayude a encontrar una respuesta a la pregunta de investigación. Puede que no haya beneficio para la sociedad en el estado de la investigación, pero es probable que generaciones futuras se beneficien.

Confidencialidad: Con la investigación es posible que, si otros miembros de la comunidad sepan que usted participa, puede que le hagan preguntas. No se comparte información acerca de los implicados. Solo los investigadores sabrán cuál es su número de registro y se mantendrá la información en lugar seguro. No será compartida ni entregada a nadie, excepto a la Banda Sinfónica, para que las reflexiones solo sean identificadas por ellos y el impacto que ha tenido la música en sus vidas el aporte que se hace a través de ella a la comunidad Girardotana.

Compartiendo los Resultados: El conocimiento que se obtenga con la realización de esta investigación se comparte con Usted antes de que se haga disponible al público. No se comparte información confidencial. Después de estos, se publican los resultados para que otras personas interesadas puedan aprender y, conocer de los múltiples beneficios e impactos que ha tenido participar cada miembro en la Banda Sinfónica y las reflexiones que se construyen a su alrededor en un gran proyecto de vida.

Derecho a negarse o retirarse: Usted no tiene porqué participar en esta investigación si no desea hacerlo y el negarse a participar no le afecta en ninguna forma a que sea tratado en la Banda. Usted todavía tiene todos los beneficios que de otra forma tendría en la Banda. Puede dejar de participar en la investigación en cualquier momento que desee sin perder sus derechos como integrante de la Banda Sinfónica, su pertenencia a la Banda no será afectado en ninguna forma, es su elección y todos sus derechos son respetados.

A Quién Contactar: Si tiene cualquier pregunta puede hacerlas ahora o más tarde, incluso después de haberse iniciado el estudio. Si desea hacer preguntas más tarde, puede contactar cualquiera de las siguientes

personas: Juliana Restrepo Gallego, Teléfono: 3012289969 y al Director de la Banda Sinfónica de Girardota, José Julián Restrepo Molina 3005969745.

Formulario de Consentimiento

He sido invitado a participar en la investigación para identificar ¿Cómo es la experiencia de vida de los jóvenes que interpretan un instrumento musical en la banda Sinfónica del Municipio de Girardota, año 2019?

Si usted accede a participar en este estudio, se le pide responder preguntas en una entrevista. Esto toma aproximadamente 30 minutos de su tiempo. Lo que se converse durante esta sesión se graba, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja es de carácter confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, las grabaciones se destruirán. Si es necesario un nuevo encuentro, se repite este documento.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista, le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ningún sentido.

Nombre del Participante _____

Firma del Participante _____

Fecha _____ Día/mes/año

Huella

Testigo

He sido testigo de la lectura exacta del documento de consentimiento para el potencial participante y el individuo ha tenido la oportunidad de hacer preguntas. Confirmando que el individuo ha dado consentimiento libremente.

Nombre del Participante _____

Firma del Participante _____

Fecha _____ Día/mes/año

He leído con exactitud o he sido testigo de la lectura exacta del documento de consentimiento informado para el potencial participante y el individuo ha tenido la oportunidad de hacer preguntas. Confirmando que el individuo ha dado consentimiento libremente.

Nombre del Participante _____

Firma del Participante _____

Fecha _____ Día/mes/año

Ha sido proporcionada al participante una copia de este documento de Consentimiento) Informado.

Anexo 2. Asentimiento Informado

Introducción

Se realiza esta investigación para conocer ¿Cómo es la experiencia de vida de los jóvenes que interpretan un instrumento musical en la banda Sinfónica del Municipio de Girardota, año 2019? y se les invita a participar en la investigación que está a cargo de Juliana Restrepo Gallego, Estudiantes de Administración en Salud, de la Universidad de Antioquia, Facultad Nacional de Salud Pública.

Explicación: Mi nombre es Juliana Restrepo Gallego mi trabajo consiste en investigar qué experiencias de la vida consideran los integrantes de la banda Sinfónica del Municipio de Girardota, han experimentado partir del contacto con la música, su pertenencia a la banda, y la interpretación de un instrumento musical.

Le voy a dar información e invitarle a tomar parte de este estudio de investigación. Puedes elegir si participar o no. Hemos discutido esta investigación con tus padres/apoderado y ellos saben que te estamos preguntando a ti también para tu aceptación. Si vas a participar en la investigación, sus padres/apoderado también tienen que aceptarlo. Pero si no deseas tomar parte en la investigación no tiene por qué hacerlo, aun cuando tus padres lo hayan aceptado. Puedes discutir cualquier aspecto de este documento con tus padres o amigos o cualquier otro con el que te sientas cómodo. Puedes decidir participar o no después de haberlo discutido. No tienes que decidirlo inmediatamente. Puede que haya algunas palabras que no entiendas o cosas que quieras que te las explique mejor porque estás interesado o preocupado por ellas. Por favor, puedes pedirme que pare en cualquier momento y me tomaré tiempo para explicártelo.

Recuerda la participación es voluntaria: No tienes por qué participar en esta investigación si no lo deseas. Es tu decisión si decides participar o no en la investigación, está bien y no cambiará nada. Incluso si dices que "sí" ahora, puedes cambiar de idea más tarde y estará bien, no pasará nada.

Beneficios: Si usted participa en esta investigación, tendrá los siguientes beneficios: conocerá más de la música y los efectos que tiene en los jóvenes, puede que no haya beneficio para usted, pero es probable que su participación nos ayude a encontrar una respuesta a la pregunta de investigación, puede que no haya beneficio para la sociedad en el

presente estado de la investigación, pero es probable que generaciones futuras se beneficien.

Incentivos: a los participantes del estudio se les otorgara 5.000 pesos para pagar sus gastos de viaje. No se le da ningún otro dinero o regalos por tomar parte en esta investigación.

Compartiendo los Resultados: El conocimiento que se obtenga por realizar esta investigación se comparte con usted y sus padres antes de que se haga disponible al público. No se compartirá información confidencial. Después de estos, se publican los resultados para que otras personas interesadas puedan aprender de esta investigación.

“Sé que puedo elegir participar en la investigación o no. Sé que puedo retirarme cuando quiera. He leído esta información (o se me ha leído la información) y la entiendo. Me han respondido las preguntas y sé que puedo hacer preguntas más tarde si las tengo. Entiendo que cualquier cambio se discutirá conmigo.

Acepto participar en la investigación” Sólo si el niño/a asiente:

Nombre del niño/_____

Firma del niño/a: _____

Y Huella dactilar del niño/menor (si no sabe escribir):

Fecha: _____ Día/mes/año:

“Yo no deseo participar en la investigación y no he firmado el asentimiento”. _____ (iniciales del niño/menor)

Declaración del investigador

Yo certifico que le he explicado al menor de edad la naturaleza y el objetivo de la investigación, y que él o ella entienden en qué consiste su participación, los posibles riesgos y beneficios implicados. Todas las preguntas que el menor de edad ha hecho le han sido contestadas en forma adecuada. Así mismo, he leído y explicado adecuadamente las partes del asentimiento. Hago constar con mi firma.

Nombre del Participante _____

Firma del Participante _____

Fecha _____ Día/mes/año

Copia dada al participante _____ (iniciales del investigador/asistente)

El Padre/madre/apoderado ha firmado un consentimiento informado ____

Si ___ No