

Título: MÚSICA PARA TU SALUD. “LA MÚSICA ES LA MEDICINA DEL ALMA Y DE LA MENTE”.

Autores: Cansinos, Joaquín E. Coria, Rita B. Diaz Chevalier, Cristian A. Diaz Romero, María J. Galizzi, María de los M. Gómez, Ana L. Juárez Mansilla, Maicor A.

Lugar de realización: Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Santiago del Estero (FCM-UNSE)

Dirección: Calle Reforma del 18 N° 1234, Santiago del Estero, República Argentina. CP: 4200.

Celular de contacto: 0385-154100495

E-mail de contacto: joacocansinos96@gmail.com

Fecha de realización: 2019.

Tipo de trabajo: Relato de experiencia. (Inédito)

Enfoque: Cualitativo.

Categoría Temática: Promoción de la Salud.

Fuente de financiamiento: UNSE.

Resumen

<p>Título MÚSICA PARA TU SALUD. “LA MÚSICA ES LA MEDICINA DEL ALMA Y DE LA MENTE”.</p>
<p>CANSINOS, Joaquín E. CORIA, Rita B. DIAZ CHEVALIER, Cristian A. DIAZ ROMERO, María J. GALIZZI, María de los M. JUÁREZ MANSILLA, Maicor A.</p>
<p>Institución: Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Santiago del Estero (FCM-UNSE). Domicilio: Calle Reforma del 18 N° 1234, Capital-Santiago del Estero (4200) TE de contacto: 3854100495 Mail de contacto: joacocansinos96@gmail.com</p>
<p>Relato de experiencia</p>
<p>Promoción de la Salud</p>
<p><u>Momento descriptivo:</u> De un grupo de siete estudiantes de 2do y 3er año de la Carrera Medicina La Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Santiago del Estero (FCM-UNSE) nace la idea del encuentro “Música para tu salud. Los objetivos fueron: Promocionar la salud desde las expresiones artísticas, canto y danza, para lograr un estado de bienestar y Promover un espacio de distensión para estudiantes de medicina para la participación con diferentes expresiones artísticas.</p> <p><u>Momento explicativo:</u> El encuentro se llevó a cabo en adhesión a los festejos, en marco del 46° Aniversario de la Universidad Nacional de Santiago del Estero. Se realizó: Taller de danzas folklóricas argentinas; Karaoke; Taller de danzas folklóricas latinoamericanas Un momento emotivo fue cantar el feliz cumpleaños a la Universidad, entre todos. El grupo organizador considera que se lograron los objetivos.</p> <p><u>Síntesis:</u> El encuentro demostró ser realmente un espacio de encuentro donde se fortalecieron lazos de fraternidad entre los estudiantes de medicina de todos los años. A este evento se sumaron docentes, no docentes y autoridades. Se vivió un clima festivo en donde la música fue la protagonista, medio que permitió llevar a cabo las actividades planificadas, resaltando los aspectos positivos y benéficos de practicarlas y hacerlas parte del estilo de vida de los asistentes. Teniendo en cuenta que la FCM-UNSE quiere formar médicos generalistas, con perfil social y humanista, estos encuentros pueden ayudar a consolidar los equipos de trabajo no solo de estudiantes sino también de docentes y no docentes.</p>
<p>Palabras claves: música-salud-fraternidad-bienestar</p>
<p>Soporte técnico: proyector y pantalla.</p>

Momento Descriptivo:

La Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Santiago del Estero (FCM-UNSE), fue creada en el año 2014, comenzando la primera cohorte de estudiantes en el año 2016. Actualmente se está cursando el 4to año de la Carrera de Medicina.

Un grupo de siete estudiantes de 2do y 3er año de la Carrera medicina descubren que habían experimentado diversas expresiones artísticas como motivación para sus vidas. Luego de charlas y encuentros, surgió la necesidad de generar un espacio distinto, así nació la idea del encuentro “Música para tu salud”, el cual permitiría la participación de todos los estudiantes dando lugar a distender una extensa jornada de cursada a través de actividades artísticas, de esta manera despejar la mente y aunar fuerzas para continuar la jornada estudiantil.

Teniendo en cuenta que la FCM-UNSE no contaba con un espacio así, se realiza reunión con Secretaría de Ciencia y Técnica, quien responde apoyando la iniciativa. Así se trabaja en una propuesta para dar a conocer la importancia de la Música en la Salud de las personas. En el mes de mayo la UNSE cumplía 46 años y era un momento oportuno para dar conocer Música para tu salud.

El grupo coordinador conformado por estudiantes de medicina que tuvieron o tienen vínculo a numerosas expresiones artísticas, organizaron el encuentro “Música para tu Salud”, realizado el día 9 de mayo del presente año, con el apoyo compañeros de la Agrupación Estudiantil Universitaria Ramón Carrillo, de Docentes, No docentes, la Secretaría de Ciencia y Técnica, Área de Relaciones Interinstitucionales e Integración Territorial y Secretaría de Bienestar Estudiantil de la UNSE.

Era la primera vez que como estudiantes se trabajaba en grupo con un objetivo de este tipo. No fue una tarea fácil, ya que de numerosos aportes que surgieron, se hizo una búsqueda bibliográfica para documentar los beneficios del arte en la salud de las personas. Se procedió a seleccionar las mejores opciones para poder realizar el primer encuentro, en base al tiempo en el que los estudiantes coincidían y a los recursos que se poseía en la facultad.

La intervención artística con este tipo de actividades en forma grupal permite crear un espacio más ameno para la ejecución de las mismas.

Los objetivos fueron:

- Promocionar la salud desde las expresiones artísticas, canto y danza, para lograr un estado de bienestar.

- Promover un espacio de distensión para estudiantes de medicina para la participación con diferentes expresiones artísticas.

Ubicación en el tiempo y espacio: Santiago del Estero, Capital, año 2019.

Contexto: marco de los festejos por el cumpleaños de la Universidad Nacional de Santiago del Estero, los días jueves del primer semestre son los días cuya cursada es extensa, inicia a las 08:00 horas y culmina 21:00 horas.

Actores/sujetos participantes: estudiantes de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas que cursan los días jueves.

Encuadre institucional donde tuvo lugar: el encuentro planificado se pone en marcha en el Hall de entrada de la Facultad de Ciencias Médicas UNSE, para el desarrollo de éste se asignan diversos roles desde locución o guía del encuentro, un musicalizador, los coordinadores de cada actividad y responsable de fotografías.

Marco teórico de referencia: “La música ha sido siempre una forma de expresión cultural de los pueblos y de las personas a través de la que se expresa la creatividad. La música es un arte, pero las manifestaciones musicales van unidas a las condiciones culturales, económicas, sociales e históricas de cada sociedad” (Hormigos & M., 2004)

El arte musical se puede percibir como una disciplina de carácter social y esto es así porque a lo largo del tiempo, en su creación, fue protagonizado por y para grupos de personas que fueron apropiándose distintos roles sociales en relación con la música, quienes participan de un evento musical interactúan entre sí y se destinan a un determinado público el que se concibe finalmente como un grupo social con gustos determinados (Alvarado, 2013). La música finalmente expresa y crea sentimientos y a su vez, es un medio importante para la transmisión de ideas y de una cierta concepción del mundo. El pensamiento sobre la misma, tiene diferentes aproximaciones tratando de estudiar su papel en la sociedad, en la educación, el porqué de sus efectos, su poder y sus orígenes. Esta expresión cultural es una herramienta clave perteneciente al mundo artificial que permite comprender la realidad y todo lo que acontece a ella. El mundo musical se conforma de procesos, estructuras, actitudes, transformaciones, funciones, comportamientos rituales, significaciones, etc (Hormigos & M., 2004).

Siendo la música un atributo fundamental de la especie humana, a lo largo de la historia se ha hecho presente en todas las culturas desde las más primitivas hasta las más avanzadas, y

se hace presente en el día a día de las personas. Ya sea en sintonía el uno con el otro, que cante, tararé, aplauda y se balancee, en el paso o no, bailar y rebotar, son diversas formas de expresar lo que genera la música en los humanos (Harvard, 2011).

Los efectos de la música para el aprendizaje no han sido 100% comprobados. Sin embargo, se puede presumir que las publicaciones que promueven ciertos beneficios son especulaciones inteligentes que funcionan, de lo que si hay certeza, “es que la música es percibida de diferente manera por diferentes personas, por lo que no hay cómo generalizar si determinado tipo de música relaja y otro anima o si un estilo de música es superior para estimular el aprendizaje” (Tobar, 2013)

Estudios realizados en la Universidad de Florida sugieren que la música activa más partes del cerebro que cualquier otro estímulo humano. (Vonne, 2015)

Algunos de los efectos generados por la música son:

- Regulación el nivel de hormonas relacionadas con el estrés.
- Fortalecimiento la memoria y el aprendizaje.
- Afección en la velocidad de las ondas cerebrales.
- Recreación recuerdos.

De esta manera también hay ciertos aspectos benéficos que se pueden destacar de la música como la de hacerla en grupos mediante la ejecución de instrumentos, o la práctica del canto y la danza (Vonne, 2015). Según Carolyn Phillips “los estudiantes de artes aprenden a pensar creativamente y a resolver problemas imaginando varias soluciones, rechazando reglas y suposiciones obsoletas. Las preguntas sobre las artes no tienen una sola respuesta correcta” (Phillips, 2006).

Beneficios del Canto en grupo

El canto coral es una práctica musical practicada y difundida en diferentes grupos étnicos y culturas (Fucci Amato, 2007). Gospel Barcelona, postula que cantar en grupo es una actividad muy saludable tanto física como emocionalmente, desde su experiencia dejan a la luz algunos apartados de lo que genera esta actividad en todos los que participan en ella (Gospel Barcelona, 2014):

- Ayuda a construir una gran relación de confianza y cohesión con los compañeros.

- Es una actividad efectiva contra el estrés y la depresión porque cantar aumenta los niveles de cortisol y de oxitocina, hormonas que ayudan a reforzar la autoconfianza y el nivel de bienestar personal.
- Beneficia directamente al corazón y al cuerpo. Cuando las personas cantan de forma simultánea, sus corazones laten en sincronía, y el pulso de los miembros tiende a aumentar su ritmo o enlentecerlo al unísono.
- Cantando en grupo incorporamos inconscientemente valores como el amor a la armonía, al orden y a la disciplina tanto personal como colectiva ya que para cantar todos juntos debemos de ir al mismo ritmo, seguir las pautas del director, afinar bien y escuchar al de al lado.
- Cantando en grupo reforzamos la cohesión social, la comunicación y la cooperación entre las personas que integran el grupo.
- Además, cantar no tiene edad, y si lo haces en grupo se produce una interacción entre distintas generaciones que abre la mente y la manera de mirar el mundo; pasar tiempo juntos crea una relación enriquecedora y natural entre distintas generaciones.
- Mejora la concentración y la memoria, ya que debemos aprendernos el repertorio.

Beneficios de la danza:

“La danza es el desplazamiento efectuado en el espacio por una o todas las partes del cuerpo del bailarín, diseñando una forma, impulsado por una energía propia, con un ritmo determinado, durante un tiempo de mayor o menor duración” (Megías Cuenca, 2009).

Danzar es la acción o manera poner en práctica una secuencia de movimientos corporales que siguen patrones específicos determinados. La danza es intencionalmente rítmica y siempre involucra un cierto valor estético; por lo general es un arte que requiere dedicación, ensayos, prácticas, etc. La danza es mucho más estricta y estructurada que el baile. Por lo general si presentan una coreografía, aunque existen excepciones como la danza moderna en la que la improvisación puede formar parte de ella (Cabellos Ch, 2017).

La enseñanza de la danza es importante, debido a que se la utiliza para influir en aspectos como: adquirir y desarrollar habilidades, destrezas y tareas motoras, desarrollar

la coordinación, la creatividad, la memoria, la atención y la interacción social. (Ucha, 2013)

En el plano social se eleva la importancia de esta destreza a la hora de mejorar los vínculos sociales, de mejorar los estados anímicos; así como también se pueden nombrar los beneficios que le aporta a la salud en cualquier edad que se la realice, ya que los años no son una barrera para practicarla, pudiendo por lo tanto ser desarrollada por adultos mayores (Bustos Pinchulef, 2015).

Para la Asociación Cultural “Expresión”, la danza tiene un amplio espectro de características que influyen sin lugar a duda en cada persona, es así que la expresión y la diversión comienzan a tener prioridad, en tanto, cuerpo y mente reciben directamente sus aportes, tales como la reducción de los niveles de estrés y estados depresivos, el incremento de la confianza y de la autoestima, fortalecimiento del corazón, pérdida de peso corporal, aumento de la energía, aporta flexibilidad, resistencia y fuerza a los músculos. (Expresión, 2018)

De igual manera, la mezcla de movimientos corporales acompañados de música previene enfermedades que afectan a la memoria, cómo el Alzheimer, la más emblemática en este tipo de enfermedad, por si fuera poco permite elevar los niveles de inteligencia (Ávila, 2019).

Descripción de la propuesta metodológica aplicada

Los contenidos en cuestión se aplicaron de forma grupal, los mismos fueron:

- La música y el canto
- La música y la danza

El Encuentro tuvo una duración de una hora y treinta (1:30 hs):

- Taller de Danzas Folclóricas Argentinas. Ritmos: Chacarera y Gato. Paso básico y figuras. Duración de treinta minutos (30 min).
- Espacio de Karaoke. Recomendaciones para cantar y puesta en práctica. Duración de veinticinco minutos (25 min).
- Break de cinco minutos (5 min).
- Taller de Danzas Folclóricas Latinoamericanas. Ritmo: Bachata. Paso básico y figuras. Duración de treinta minutos (30 min)

Las personas responsables de cada actividad fueron los integrantes del grupo “Música para tu salud” estudiantes de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas.

- Rita Belén Coria, instructora de Danzas Folclóricas Argentinas y Latinoamericanas, facilitadora del primer taller.
- Ana L. Gómez, Cristian Chevalier, Maicor Juarez, Milagros Galizzi, y Joaquin Cansinos, coreutas y músicos, facilitadores del espacio de karaoke
- María José Díaz Romero, bailarina consagrada del ritmo bachata, facilitadora del tercer taller.

Los materiales que se precisaron para este encuentro fueron:

- Un equipo de sonido: parlante, consola, dos (2) pies de micrófono y dos (2) micrófonos.
- Una computadora.
- Un proyector
- Tres (3) mesas (para el proyector, para la consola, para el break)
- Música para los talleres de danza.
- Pistas para el espacio de karaoke.
- Banderines y globos coloridos, para decorar el espacio.

Evaluación de la Experiencia: El encuentro superó las expectativas del equipo organizador, ya que fue la primera propuesta en su tipo, que involucró expresiones artísticas dentro del ámbito de formación en ciencias médicas y que rompió con la rutinaria cursada de los días jueves. A través de las fotos pudimos comparar un antes y un después de la experiencia, en esta comparación observamos rostros alegres y el refuerzo de lazos de fraternidad entre estudiantes de diferentes años.

Momento Explicativo:

El encuentro se llevó a cabo en adhesión a los festejos, en marco del 46° Aniversario de la Universidad Nacional de Santiago del Estero.

El espacio físico seleccionado fue el Hall de entrada de la Facultad de Ciencias Médicas, lugar que alberga a todos los estudiantes de medicina, el mismo fue decorado con globos y banderines, predisponiendo un clima festivo. El día jueves 9 de mayo de 2019, en el horario de 12:00 a 13:30 horas, momento del día en el que todos los años de la carrera coinciden en el receso, tomó acción la propuesta del equipo.

En cada presentación de actividades, se resaltó sus beneficios e importancia para la salud de las personas que lo ponen en práctica.

Se realizó:

- ✚ Taller de danzas folklóricas argentinas con ritmos de chacarera y gato. dictado por una de las integrantes del equipo organizador, quien es instructora de danza asistida por un compañero, brindando los conocimientos básicos y enseñando las figuras de los ritmos propuestos, finalizando el mismo, danzando en ronda, poniendo en práctica lo aprendido.
- ✚ Karaoke, coordinado por integrantes del grupo que formaron parte de coros o tomaron clases de canto, cuya función era buscar las pistas solicitadas por los participantes y brindar algunas recomendaciones a la hora de cantar. En la misma participaron estudiantes, docentes, no docentes y autoridades que se hicieron presentes para compartir este encuentro.
- ✚ Taller de danzas folklóricas latinoamericanas con ritmo bachata dictado por otra integrante del equipo organizador, bailarina de esta disciplina asistida también por un compañero del grupo, brindó los conocimientos básicos del ritmo, marcó algunas figuras que se realizaron con los presentes e hizo una demostración en pareja con su *partner*.
- ✚ Un momento emotivo fue cantar el feliz cumpleaños a la Universidad, entre todos, estudiantes, docentes, no docentes y autoridades que acompañaron. La música nos unió y en foto final se ve reflejado el bienestar logrado.

El grupo organizador considera que se lograron los objetivos, se fortalecieron los lazos de fraternidad entre estudiantes de diferentes años, docentes y no docentes que participaron.

A partir de este encuentro el grupo que inicialmente era de 7 integrantes pasó a ser de 20 actualmente.

Síntesis:

El encuentro denominado “Música para tu salud”, demostró ser realmente un espacio de encuentro donde se fortalecieron lazos de fraternidad entre los estudiantes de medicina de todos los años. A este evento se sumaron docentes, no docentes y autoridades.

Se vivió un clima festivo en donde la música fue la protagonista, medio que permitió llevar a cabo las actividades planificadas, resaltando los aspectos positivos y benéficos de practicarlas y hacerlas parte del estilo de vida de los asistentes.

Teniendo en cuenta que la FCM-UNSE quiere formar médicos generalistas, con perfil social y humanista, estos encuentros pueden ayudar a consolidar los equipos de trabajo no solo de estudiantes sino también de docentes y no docentes.

Las repercusiones en la Comunidad Universitaria fueron muy positivas y alentadoras.

Se destaca que a partir de este encuentro los integrantes de “Música para tu salud” fueron invitados a participar de eventos solidarios en el Centro de Salud Infantil Eva Perón (CePSI) y convocados al Cierre Musical del Congreso de Anatomía Clínica.

Queda abierta la propuesta de trabajar en Los Barrios.

Bibliografía:

- Alvarado, R. A. (2013). *La música y su rol en la formación del ser humano*. Santiago de Chile.
- Ávila, C. F. (6 de Agosto de 2019). *Mejor con Salud*. Obtenido de Mejor con Salud: <https://mejorconsalud.com/beneficios-del-baile-para-la-salud/>
- Bustos Pinchulef, M. J. (2015). *Los Beneficios de la Danza para el adulto mayor*. Santiago.
- Cabellos Ch, W. (2017). *Anatomía y Fisiología de la Danza*. Cuzco.
- Expresión, A. C. (17 de Julio de 2018). *Expresión Asociación Cultural*. Obtenido de Expresión Asociación Cultural: <http://www.aexpresion.org/danza-beneficios/>
- Fucci Amato, R. (2007). O canto coral como prática sócio-cultural. 75-96.
- Gospel Barcelona, C. (18 de Noviembre de 2014). *Gospel Barcelona*. Obtenido de Gospel Barcelona: <http://www.gospelbarcelona.com/es/blog-noticias-coro/95-cantar-coro-gospel>
- Harvard, H. P. (2011). Music and Health. *Harvard Health Publishing*.
- Hormigos, J., & M., C. A. (2004). La construcción de la identidad juvenil a través de la música. *Revista Española de Sociología*, 259-270.
- Megías Cuenca, M. I. (2009). *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza*. Valencia.
- Phillips, C. (2006). *Twelve benefits of Music Education*. Norwalk.
- Tobar, C. (2013). Beneficios de la música en el aprendizaje. *Datos Interesantes*, 34-35.
- Ucha, F. (14 de Mayo de 2013). *Importancia, Una guía de ayuda*. Obtenido de Importancia, Una guía de ayuda: <https://www.importancia.org/danza.php>
- Vonne, L. (2015). Los efectos de la música en nuestro cuerpo según la ciencia. *Los Once de Kanner*, 3-4.