


LA MÚSICA COMO ESTRATEGIA PSICOLÓGICA EN LA RECUPERACIÓN DEL COVID-19

Music as a psychological strategy in recovery from COVID-19

ALEXANDER LUGO-RODRÍGUEZ


Universidad Pedagógica Experimental Libertador

 <https://orcid.org/0000-0002-5963-4900>

E-mail: musicalex2021@gmail.com

MIREN DE TEJADA-LAGONELL

Universidad Pedagógica Experimental Libertador

 <https://orcid.org/0000-0003-1854-3997>

E-mail: miren.detejada.ipc@upel.edu.ve

Admisión: 30-01-2024
Aceptación: 07-06-2024

RESUMEN

La investigación fue desarrollada bajo el paradigma interpretativo. Su objetivo principal fue interpretar las vivencias de una comunidad de músicos frente al COVID-19 para posicionar a la música como estrategia de intervención en salud mental. Se seleccionaron doce profesionales de la música y sus familiares, radicados en Colombia, Ecuador, España, Perú y Venezuela. Los resultados se organizaron en dos categorías: Vivencias y Eventos Musicales. Las emociones y sentimientos reportados encuentran respaldo en otras indagaciones referenciadas. Los Eventos Musicales desarrollados por la población estudiada significaron la elección de la música como una excelente actividad para hacer frente a la angustia psicológica relacionada con la enfermedad; “un recurso insuperable para seguir adelante”, una “herramienta perfecta para generar bienestar”. Permitió la vinculación social y una táctica eficaz para reducir la soledad. Se recomienda incorporar la música como estrategia psicológica para atención de la salud mental y en apoyo al tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS).

PALABRAS CLAVE: Música, COVID-19, salud mental, psicología médica, estrategia psicológica

ABSTRACT

This research was developed under the interpretive paradigm. Its main objective was to interpret the experiences of a community of musicians in the face of COVID-19 to position music as a mental health intervention strategy. Twelve music professionals and their families were selected, based in Colombia, Ecuador, Spain, Peru, and Venezuela. The results were organized into two categories: Musical Experiences and Musical Events. The emotions and feelings reported find support in other referenced investigations. The Musical Events developed by the studied population meant the choice of music as an excellent activity to cope with the psychological distress related to the disease; “an unbeatable resource to move forward,” a “perfect tool to generate well-being.” It allowed for social bonding and an effective tactic to reduce loneliness. It is recommended to incorporate music as a psychological strategy for mental health care and in support of the third Sustainable Development Goal (SDG).

KEYWORDS: Music, COVID-19, mental health, medical psychology, psychological strategy

COMO CITAR: Lugo-Rodríguez, A y Tejada-Lagonell, M. (2024). La Música Como Estrategia Psicológica En La Recuperación Del Covid-19. *Sistemas Humanos*, 4 (2), 82-96.

INTRODUCCIÓN

El curso de vida, según la Organización Panamericana de la Salud (2021), se define como “un modelo multidisciplinario que permite el estudio dinámico de la vida de las personas y las poblaciones dentro de sus contextos estructurales y sociales” (p.2). Toma en consideración el vínculo entre las experiencias individuales y los contextos históricos y socioeconómicos en los cuales transcurre el desarrollo de las mismas y cómo estos pueden afectar su salud individual o colectiva. En ese sentido, el curso de vida está impregnado de hechos, secuencias, eventos ante los cuales las personas se encuentran en la necesidad de tomar decisiones vitales para afrontarlos. Algunos de esos hechos son inesperados tal como el presentado en el período comprendido entre diciembre 2019 y la actualidad, durante el cual la humanidad se ha visto desafiada por la presencia de la COVID-19, y de manera individual o colectiva, se ha tenido que apelar a diversos recursos para posicionarse con éxito ante este nuevo reto.

El propósito de este artículo es abordar esta circunstancia con una población específica conformada por profesionales de la música y sus familiares contagiados con el virus y que lograron superarlo, ayudados por un conjunto de actividades donde la música fue protagonista a través de eventos musicales.

Para este fin se emprendió una investigación, indagando algunos autores que han abordado aspectos de este novedoso tema, lo cual se contrastó con un grupo seleccionado que reunía las características establecidas y que respondió un cuestionario diseñado para tal fin. La finalidad consistió en interpretar las vivencias de una comunidad de músicos frente a la COVID-19 y comprender cómo la música puede ser incorporada como una estrategia idónea para afrontar una inédita experiencia de la COVID-19, con la finalidad de avanzar y lograr salir airosamente de ella.

En ese sentido, se atienden aspectos vinculados con la COVID-19 y la emocionalidad asociada a la experiencia; las estrategias psicológicas de afrontamiento ante situaciones difíciles; música, pandemia y recuperación. Seguidamente, se presenta la postura metodológica asumida en la investigación y finalmente los resultados, conclusiones y recomendaciones.

LA COVID-19 Y EL MUNDO EMOCIONAL

La COVID-19 se presenta como una experiencia multicontextual y global que invita a repensar y adoptar comportamientos ajustados a estos tiempos difíciles. Como medida preventiva se indicó asumir el confinamiento voluntario y permanecer en cuarentena, lo que implicó un encierro y mantener una movilidad restringida a los límites del hogar con consecuencias importantes en los dominios afectivo-emocional y cognitivo.

Aunados a los factores biológicos asociados a la aparición de la COVID-19, existen otros que también se involucran tanto con la salud, como con la enfermedad. Entre ellos se encuentra el complejo integrado por procesos psicológicos representados en cogniciones, emociones y comportamientos, los cuales ayudan a explicar cómo las personas pueden transitar desde la salud a la enfermedad o viceversa.

En relación con la COVID-19, Vera-Villaruel (2020) enumera las características de los procesos psicológicos:

- En relación a las cogniciones: presencia de ideas y creencias racionales o irracionales expresadas en conocimientos y percepciones, adecuadas o erradas, en relación con la enfermedad. Optimismo ilusorio enunciado como una expectativa falsa de imposibilidad de contagio

- En cuanto a las emociones reporta miedo, ansiedad, ira, estrés agudo, estrés postraumático, angustia y depresión

- Entre los comportamientos informa sobre la adopción de conductas de riesgo, tales como exposición y no seguimiento de indicaciones de aislamiento social, o, por el contrario, un sobre aislamiento social. Asimismo, reporta posibilidades de incrementar el consumo de sustancias como alcohol, tabaco u otras drogas. En comportamientos pro salud incluye distanciamiento social, lavado de manos y autoobservación de las manifestaciones físicas del virus en el organismo

Estos cambios en la tríada cognitiva, emocional-afectiva y social son apoyados por diversos autores. Así, Urzúa et al. (2020) exponen, en el contexto de la pandemia de COVID-19, como primeras experiencias emocionales miedo extremo, incertidumbre, ira; percepciones distorsionadas de riesgo que conducen a comportamientos sociales negativos (uso de alcohol y tabaco y aislamiento social)

También informan la presencia de cuadros clínicos específicos como trastorno de estrés postraumático, trastornos de ansiedad, depresión, y somatizaciones, la disminución de emociones positivas y de la satisfacción con la vida. Igualmente se reporta aumento del consumo de comida como estrategia de afrontamiento ante la ansiedad y el estrés, así como situaciones de violencia intrafamiliar.

Un aspecto importante a destacar es el miedo al contagio del COVID-19, lo cual se podría explicar por la novedad e incertidumbre que este genera. Esta emoción se exacerbó por los mitos y por la desinformación en las redes sociales y medios de comunicación, a menudo impulsado por noticias erróneas y por la mala comprensión de los mensajes relacionados al cuidado de la salud (Huarcaya-Victoria, 2020). Ante todos estos eventos y cambios demandantes se hace necesario activar estrategias psicológicas de afrontamiento.

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS DE AFRONTAMIENTO EN SITUACIONES DIFÍCILES

Por las condiciones, circunstancias de aparición y sus consecuencias para la población en general, la COVID-19 puede ser calificada como una experiencia inédita ante la cual se tuvieron que adoptar decisiones rápidas para posicionarse con éxito ante él, o al menos para minimizar sus posibles efectos en el organismo. Esto implicó asumir un conjunto de decisiones organizadas en estrategias de afrontamiento las cuales estuvieron orientadas a establecer un control positivo sobre la salud física, pero más específicamente, sobre los cambios en los dominios afectivo-emocionales y cognitivos que vulneran la salud psicológica.

Las estrategias psicológicas de afrontamiento constituyen un conjunto de acciones que se desarrollan para posicionarse frente al mundo circundante y aprender de las experiencias y vivencias que se presentan durante el curso de vida. Dichas acciones se traducen en comportamientos los cuales a su vez surgen de un proceso de toma de decisiones. Estas tareas se presentan de manera organizada y estructurada; están orientadas a la consecución de una meta; en este caso, para posicionarse con éxito ante la aparición de los síntomas de la COVID-19. Se trata de actividades escogidas de forma intencionada para mejorar el rendimiento y en las circunstancias estudiadas específicamente para preservar la salud física y la salud psicológica.

En relación a lo anteriormente expresado, Vera-Villarreal (2020) afirma que frente al COVID-19 un cambio de conducta o de estilo de vida se hizo necesario. Fue indispensable incorporar cambios en las formas de percibir, pensar, creer, gestionar las emociones y las cogniciones con ellas asociadas, de tal manera que ello permitiera incrementar los niveles de satisfacción personal o colectiva, en medio de las

circunstancias difíciles que implicaba la pandemia; lo cual condujo a la adopción de comportamientos orientados a la salud psicológica.

Quienes escriben sugieren como estrategias a aplicar, con el fin de incrementar los niveles de satisfacción interior y control de la situación, las siguientes: actividad física, caminatas recreativas, práctica de actividades deportivas, escritura terapéutica, práctica de la lectura, elaboración de mándalas, meditación, ejercicios de relajación y respiración, hacer y disfrutar de la poesía, trabajar la pintura, entre otras y el uso y disfrute de la Música en todas sus manifestaciones: canto, ejecución, composición o simplemente audición regular de un tipo de música específico, los cuales denominamos Eventos Musicales.

La consideración de estas estrategias permite incrementar los niveles de serenidad interior y configurar un nicho de bienestar que propicia la quietud necesaria para autoobservarse, relajarse, mirarse, justificar las circunstancias y darse cuenta de la importancia de valorar la vida. Entre ellas se destaca primordialmente, en el contexto del interés de los autores: la Música como terapia de recuperación, lo cual se desprende de las dimensiones sensoriales, estructurales y expresivas que genera un Evento Musical, así como aspectos estéticos y afectivos de la audición musical.

MÚSICA, PANDEMIA Y RECUPERACIÓN

La música en su condición de lenguaje de los sentidos, arte de las musas, esencia del espíritu y poesía del alma, consiste en darles disposición y significado a los sonidos, organizándolos a través de un orden lógico, coherente, agradable y seductor. Esta organización, por ser materia de un arte mayor, sustentada en la creatividad y expresión artística, se puede romper, quebrantando todas las reglas establecidas, en el momento que lo considere así su creador. Su efecto se hace sentir en todas las culturas y civilizaciones; su lenguaje se valora no sólo desde el punto de vista técnico, sino esencialmente simbólico.

Asimismo, la música ha sido considerada como una de las rutas que ha encontrado el ser humano para liberar su espíritu, expresar vivencias, necesidades, bondades y habilidades. Con esa finalidad, recurre a la melodía de los sonidos, a su rítmica, a las combinaciones y resonancias sonoras: consonancias y disonancias (la armonía) y, a la alternancia y encadenamiento de los cantos (la polifonía), proyectando a través de ellas las características más esenciales de la personalidad, bien sea de quien compone, interpreta, o de quien escucha.

La música ha sido históricamente utilizada para propiciar tranquilidad, para arrullar al niño, relajar, activar las conexiones neuronales, producir la concentración necesaria para la realización de determinadas tareas (cantos de trabajo) y movilizar los procesos cognitivos. También puede ser considerada como un potente evocador de recuerdos. A través de ella se pueden experimentar sensaciones de libertad, tranquilidad, placer; recuperar recuerdos, pensamientos, imágenes, o incluso cambiar el estado de ánimo. Asimismo, permite expresar y comunicarse a través de canales diferentes a los verbales, crear sentimientos de unidad con otras personas y comunidades.

Hargreaves (1998) señala que:

Inextricablemente asociada al significado de la música está la emoción. El concepto de Meyer del significado incorporado de la música, dependen de las expectativas que se desprenden del oyente. Como consecuencia del conocimiento que las personas acumulan sobre obras musicales, estilos e idiomas, los diferentes eventos musicales les despiertan expectativas sobre cómo dichas

obras podrían eventualmente continuar o desenvolverse; tales expectativas dependen tanto de las características de la música como de las experiencias del oyente. (p. 21).

Y, Meyer (1956), sugiere que:

El significado musical absoluto puede ser *formalista*, esto es, basado en la percepción y comprensión que el oyente tiene de la estructura formal de la música, o *expresionista*, esto es, basado en las emociones y sentimientos que surgen en el oyente por las propiedades estructurales de la música” (pp. 20-21).

LA MÚSICA DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

Diversos medios de comunicación reportaron que durante los puntos álgidos de la pandemia por COVID-19, con frecuencia, se encontraron muchas personas participando en actividades relacionadas con la música: cantar, bailar, ejecutar instrumentos en balcones, conectarse a conciertos virtuales; todas concebidas como una forma de sobrellevar la tensión de la pandemia (Ferreri et al., 2021).

En una investigación sobre participación en actividades relacionadas con la música durante la pandemia de COVID-19, Ferreri et al., (2021) señalan que:

las personas pasaban más tiempo en actividades relacionadas con la música mientras estaban confinadas que antes de la pandemia; este cambio en el comportamiento dependía de las diferencias individuales en la sensibilidad a la recompensa musical y en las estrategias de regulación emocional (p.1).

Asimismo, encontraron que el tipo de actividad musical con la que se involucraban las personas se asoció además con el grado en que usaban la música como una forma de regular el estrés, para abordar la falta de interacción social o para animarse.

En su reporte de investigación, además expresan que la música puede alterar profundamente los estados internos de los oyentes, modular el estado emocional, promover recuerdos autobiográficos, reducir la soledad y resarcir el estado de ánimo a través de mecanismos reconfortantes. Finalmente, los autores citados afirman que la participación en actividades musicales puede ser usada para afrontar necesidades de regulación emocional o encontrar consuelo en la música.

Uno de los hallazgos más relevantes del trabajo de este grupo de investigadores consistió en proporcionar evidencia convergente de que la música puede emplearse como una herramienta intercultural accesible, eficaz, no invasiva para ayudar a las personas a lidiar con sus preocupaciones, sentirse mejor y reducir el aislamiento social. La música constituye una forma eficiente y saludable de regular las emociones, hacer frente a la angustia; provoca un estado de ánimo satisfactorio para afrontar situaciones retadoras. Asimismo, tocar un instrumento contribuye a reducir la soledad y es una estrategia eficiente para superar la falta de interacciones sociales.

LA MÚSICA Y LA RECUPERACIÓN DE LA SALUD

Desde tiempos inmemoriales se ha demostrado que la música tiene una gran capacidad para mediar en la vida de las personas, influye de una manera agradable o desagradable en sus emociones, interviene en sus procesos mentales, en su cuerpo y en el espíritu. Como producto de ello se plantea que la música puede emplearse como una herramienta de utilidad para las personas y para intervenir en la activación de procesos cognitivos, mejorar estados emocionales, para el abordaje de trastornos clínicos,

para la intervención sobre la autoestima, entre otros, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas y grupos (Mosquera, 2013).

Diversos autores reportados por Mosquera (2013) plantean que se ha documentado la utilidad de la misma como medicina y su uso como estrategia terapéutica en procesos de recuperación física y mental ya que produce cambios psicofisiológicos en el organismo que conducen a generar una relajación inconsciente al activar sustancias químicas en el sistema nervioso central, estimulando la producción de neurotransmisores como la dopamina, las endorfinas y la oxitocina. Manifiestan que el estado de éxtasis o meditación inducido por la música puede contribuir a la mejoría en procesos de curación de las personas debido a que normaliza la tensión muscular y la respiración, aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre, acelera la curación de las heridas, mejora el funcionamiento del sistema inmune, alivia el dolor, los problemas psíquicos y disminuye el estrés.

Finalmente, el autor afirma que el uso de la música, como estrategia psicológica para la recuperación, constituye una herramienta que puede acompañar al ser humano en diversos escenarios, en los cuales procura influir de manera positiva en su desarrollo personal, social, cognitivo y emocional, entre otros.

Sobre la base de los argumentos anteriormente expuestos en esta investigación se plantea como objetivo: Interpretar las vivencias de una comunidad de músicos frente al COVID-19. De manera más específica interesó:

- Describir las vivencias de una comunidad de músicos que padecieron COVID-19.
- Identificar categorías de análisis en los relatos de la comunidad de músicos relacionados con sus vivencias frente al COVID-19.
- Analizar cómo la formación musical contribuyó a afrontar la vivencia del COVID-19.
- Valorar la música como herramienta vivencial y estrategia psicológica para afrontar los padecimientos del COVID-19

MATERIALES Y MÉTODOS

Fue una investigación de naturaleza cualitativa donde se considera la subjetividad y la intersubjetividad de las personas en sus contextos de interacción para una construcción social del conocimiento. Se encuadró dentro del Paradigma Interpretativo con un Enfoque Fenomenológico, cuya intención es comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno, se indaga acerca de lo común y lo diferente de sus vivencias (Ríos, 2018); bajo el paradigma interpretativo se busca comprender e interpretar los significados desde el ser; asume como propósito develar el significado conjunto de toda expresión de la vida humana (actos, gestos, habla, textos, comportamientos) y comprender las realidades en interdependencia con las personas que las viven y experimentan (Balcázar et al., 2014; Milian y Díaz, 2018). Finalmente se concibió como un estudio de campo.

VIVENCIAS

Se conceptualizó la vivencia como las experiencias observadas, percibidas, sentidas y reportadas por las personas a través de su lenguaje. Dichas experiencias se presentan durante el curso de vida ante sucesos significativos que les toca vivir, en este caso están relacionadas con la recuperación por COVID-19. Su abordaje conlleva a un proceso de reflexión profunda acerca de lo vivido. Arias (2004) expresa que la vivencia constituye una unidad de análisis funcional y de análisis básico para

la comprensión de lo psicológico en las personas que la experimentan; para llegar a dicha unidad se involucran procesos psicológicos de toma de conciencia ante las experiencias que conducen a interpretaciones, nuevas reelaboraciones cognitivas, resignificaciones, formación de nuevos hábitos o formas de comportamiento. Bajo este constructo se incluyen emociones, sentimientos, pensamientos generados, experiencias vividas y aprendizajes obtenidos.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las emociones son fenómenos subjetivos, fisiológicos, motivacionales y comunicativos de corta duración; se originan a partir del enlace que surge entre lo percibido en el mundo interno y lo vivido en el externo; por naturaleza, son multidimensionales. Faculta a las personas para expresar lo que sienten; se pone en evidencia a partir de postura corporal, tono de voz, contenido del lenguaje y del pensamiento. Su fin último es identificar cómo nos sentimos, adaptarse a las circunstancias del momento y afrontar los desafíos que se plantean. Las emociones básicas son: alegría, tristeza, rabia, miedo, sorpresa y el asco (Goncalves, 2013)

Por su parte, los sentimientos son disposiciones afectivas presentes en las personas que le permiten interpretar una situación desde el mundo afectivo, generar ideas acerca de su percepción y ejecutar la acción correspondiente. Están compuestos de elementos afectivos, cognitivos y motivacionales; para identificarlos intervienen los procesos cognitivos. Los sentimientos totalizan la expresión mental de nuestras emociones. A través de ellos se identifica la emoción que prevalece y se le da un nombre al estado de ánimo que se tiene en el momento (Goncalves, 2013)

PENSAMIENTOS

Es una función psicológica superior a través de la cual se organizan ideas, analizan situaciones y se realiza la representación mental de la realidad que nos rodea. Al pensar se aplican un conjunto de procesos cognitivos, básicos y de alto nivel que permiten comparar situaciones, analizar ideas y hechos, hacer preguntas, inferir escenarios y tomar decisiones. A través de ellos se le da significado al mundo exterior, construido interiormente, a partir de experiencias y vivencias (Vygotsky, 1931/1996; Arias, 2004)

EVENTOS MUSICALES

Conjunto de actividades desarrolladas en el área de la Música expresadas a través del canto, ejecución de un instrumento, composición o audición regular de un tipo de música específico.

En el caso de esta investigación las emociones, sentimientos fueron reportados a partir de un cuestionario cerrado, mientras que los pensamientos y eventos musicales fueron conseguidos a través de preguntas abiertas y algunos de ellos rescatados de los textos producidos a través de relatos.

Los informantes clave estuvieron conformados por doce (12) profesionales de la música y sus familiares quienes manifestaron su voluntad de participar en el proyecto. El rango de edad de los participantes se ubicó entre los 25 y 66 años con un promedio de 45.8 años. De estos 67% fueron de sexo femenino y 33% masculino. Se consideraron los Principios Éticos de la Investigación.

En el contexto de la investigación es importante resaltar la formación en el área de la música, así se reporta que 75% de los participantes tienen formación académica (directores, cantantes líricos), o experiencia en el área de la música (coralistas); 25% sin formación musical, pero viven en un contexto de manifestación de Eventos Musicales por ser familiares de músicos. Al momento de su participación se encontraban radicados en diversas regiones: Colombia, Ecuador, España, Perú y Venezuela.

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la entrevista. Se partió inicialmente de un acercamiento virtual a través de un cuestionario construido Ad Hoc, donde se expresaron datos sociodemográficos de los informantes clave, una aproximación a las vivencias y emociones durante el proceso activo de la COVID-19; estrategias vinculadas con Eventos Musicales empleados para superar la COVID-19, un relato de la experiencia vivida y finalmente, su perspectiva en relación con el posicionamiento de la música como una estrategia útil para la recuperación de procesos de enfermedad como la COVID-19.

Para el examen de los datos se recurrió al análisis de contenido el cual constituye un conjunto de procedimientos interpretativos de productos comunicativos: mensajes, textos, discursos que resultan de procesos de comunicación previamente registrados. Apunta a descubrir la significación de un mensaje. Constituye una estrategia oportuna para interpretar entrevistas y derivar de ella indicadores, categorías o agrupaciones de mensajes implícitos en el contexto de una comunicación social, lo cual les permite a los investigadores otorgar significados construidos a partir de las expresiones de los informantes, en este caso de una comunidad de músicos y sus familiares (Piñuel, 2002).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para la presentación de los resultados se identificaron las unidades de análisis expresadas en palabras, frases o temas importantes para los objetivos de la investigación; las mismas fueron categorizadas y organizadas en dimensiones para cada uno de los aspectos destacables de los datos aportados. En ese sentido, se pueden identificar dos categorías de análisis: Vivencias y Eventos Musicales.

VIVENCIAS

Las Vivencias se organizaron en dos Dimensiones Afectivas (Emociones y sentimientos) y Dimensión cognitivo-experiencial (Aprendizajes obtenidos para la vida y de naturaleza musical; Pensamientos (Alentadores y Perturbadores)

DIMENSIÓN AFECTIVA

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS. En relación con las emociones se identificaron tres (03) de las seis (06) descrita como básicas, así se encuentra que en su totalidad los participantes manifestaron miedo ante el proceso del COVID-19, seguida de la tristeza (6/12), la rabia (4/12) y la sorpresa (3/12). No se identificaron la alegría y el asco como emoción. Con relación a los sentimientos asociados se reportaron ansiedad e incertidumbre que, en esencia, coligan con miedo, rabia y tristeza.

DIMENSIÓN COGNITIVO-EXPERIENCIAL. Esta dimensión permite estructurar las ideas provenientes de pensamientos y expresiones más importantes rescatadas de los textos aportados por los participantes. Se organizan en aprendizajes obtenidos ordenados en: aprendizajes para la vida y musicales y pensamientos más destacables.

APRENDIZAJES OBTENIDOS

En el primer grupo, Aprendizaje para la vida, se reportan enseñanzas significativas que resaltan el valor de la vida (valorar y amar todas las cosas que tenemos y de los seres queridos), el agradecimiento (agradecer por la segunda oportunidad de vida) y la importancia del cuidado personal en general (cuidar de la salud, aprender a cuidar la salud). Igualmente, el desarrollo de la tolerancia y la paciencia como valores fundamentales en tiempos de pandemia.

También destaca la importancia de aprender a pedir ayuda, mantenerse en tiempo presente: aquí y ahora (no pensar, no ver malas noticias, distraer la mente) y con optimismo (pensar que las cosas

estarán bien y que saldremos adelante, el aferrarme a eso me ayudó a aliviar el miedo). En adición a estos aprendizajes también se estima el valor de las relaciones interpersonales. Como colofón de este grupo se encuentra el siguiente verbatim: "...la música formó parte de mi reposo", expresión a través de la cual se destaca la importancia y lugar que se le asigna a la música en el proceso de recuperación por COVID-19

Por otro lado, se identificaron aprendizajes de naturaleza musical tales como edición de videos. Es posible que el momento de reposo por la condición COVID-19 ofreciera el espacio para realizar actividades de enriquecimiento en el área de la música, tal vez por la necesidad inmanente de dar continuidad a las actividades habituales: "Aprendí a manejar el mundo de la virtualidad como herramienta para seguir trabajando"

PENSAMIENTOS DESTACADOS

Este grupo de pensamientos se pueden organizar en Alentadores y Perturbadores. Los primeros, cuando aparecen como producto de la experiencia COVID-19, tienen contenidos que infunden aliento, fe y optimismo; mientras que los perturbadores transitan en el sentido contrario; son aquellos que pueden trastornar la quietud y el sosiego de los consultantes.

A continuación, algunos ejemplos:

Pensamientos alentadores: es importante no dejarse caer; hay que escribir la historia, no sentarse a verla pasar; busqué no pensar, dejar a un lado las fatalidades y pensar en temas sencillos de la vida

Pensamientos perturbadores: saber si iba a salir bien de todo, las fiebres tan altas y delirantes me impedían pensar en más; impotencia de no poder hacer nada, ni trabajar, me encuentro en otro país, tan solo pensaba en los gastos; ...quedarme sola, porque mi pareja estuvo mal y hospitalizado, tenía miedo constantemente y le pedía a Dios que se recuperará de eso; todo era una intriga y me daba miedo.

Dentro de este grupo de pensamientos reportados se destaca cómo algunos transitan por la visión optimista de la vida (todo pasa), otros se anclan en valores (las cosas sencillas de la vida) o ser protagonista de un proceso con una postura ontológica de escribir la vida. Los que se ubican en el otro polo: pesimismo, se convierten en perturbadores para seguir con éxito de la experiencia.

EVENTOS MUSICALES

Otra dimensión que se estructura a partir de los datos es la relacionada con los Eventos Musicales; en ésta se incluyen todas aquellas acciones y actividades que realizaron las participantes relacionadas con la música. Las mismas se organizaron en tres (03) categorías: Audición, Ejecución y Creación. Los Eventos Musicales más destacados fueron los siguientes: en la Categoría Audición: escuchar; en la Categoría Ejecución: ejecutar un instrumento, cantar y vocalizar; en la Categoría Creación: Componer y hacer arreglos musicales.

Al ser preguntados por los eventos musicales empleados para superar la COVID-19, se encuentra que en su mayoría respondió: escuchar música de algún tipo (10/12) (Categoría Audición), seguida de interpretar un instrumento (5/12), cantar (4/12), y vocalizar (2/12) (Categoría Ejecución); componer o arreglar (2/12) (Categoría Creación)

En la categoría Audición pareció de interés indagar acerca de los autores y géneros musicales escuchados. Por la música académica destacan Vivaldi, Pergolesi, Bach, Mozart, Beethoven, Puccini y Verdi. Entre los compositores venezolanos: Esteves, Lauro, Aldemaro Romero, Luis Ochoa e Ignacio Izcaray; dentro de los compositores entre lo popular y académico destaca la figura de Simón Díaz.

CONTRIBUCIONES DE LA FORMACIÓN MUSICAL PARA AFRONTAR LA VIVENCIA DE LA COVID-19.

Unido a las categorías anteriormente encontradas, interesó conocer cómo la formación musical expresada en los eventos musicales realizados aportó para superar el proceso vivido durante la experiencia con la COVID-19. Se encuentra que la totalidad de los entrevistados estuvieron de acuerdo en afirmar que la música constituyó un recurso de apoyo para superar la enfermedad; les ayudó a relajarse, a desviar el pensamiento hacia otros asuntos diferentes a la pandemia; a activar procesos cognitivos orientados a focalizar la atención y concentración en la música y centrarse en circunstancias diferentes a las que se estaba viviendo.

El uso de la música constituyó una ruta para la distracción, la gestión de las emociones vividas en el momento; para producir serenidad, mejorar el desasosiego, conciliar el sueño y obligar a levantarse de la cama para colocar música. En sustento a lo anteriormente expresado, se presentan afirmaciones de apoyo:

...escuchar música y ejecutarla me tranquilizaba y me sentía mejor emocionalmente y mis síntomas mejoraron rápidamente porque se fortaleció mi sistema inmunológico

...poner una lista de reproducción que me encanta y de allí levantarme y cantar fue lo que me ayudó a incorporarme (de la cama)

...durante el proceso de enfermedad...escuchar música y ejecutarla me tranquilizaba

En relación con la opinión acerca de si consideran a la música como un recurso útil para la recuperación de procesos de enfermedad como el COVID-19, en su totalidad estuvieron de acuerdo en responder afirmativamente. El uso de la música como estrategia psicológica les permitió canalizar emociones, focalizarse en actividades de interés, concentrarse y mantener una actitud positiva ante la enfermedad, relajarse y despertar vibraciones sanadoras.

CONCLUSIONES

El objetivo en este estudio consistió en investigar si, una vez examinadas las vivencias y emociones sentidas por una comunidad de músicos durante el proceso de contagio del COVID-19, podría construirse conocimiento acerca del posicionamiento de la música como estrategia psicológica para el afrontamiento contra este virus.

De acuerdo a los reveladores comentarios y afirmaciones de los entrevistados, se encuentra que el uso de la música durante la convalecencia significó “un recurso insuperable para seguir adelante”. La música se constituyó en una “herramienta perfecta para generar bienestar”, por la sensación de paz, tranquilidad, mejoría y ánimos ante la adversa enfermedad.

Los diferentes Eventos Musicales que fueron mencionados, como son el canto, la ejecución, el arreglar y componer o sencillamente escuchar música, se constituyeron en un gran apoyo y la “mejor terapia”, brindando, con dichos eventos, el ambiente propicio para romper con el agobiante estado de postración y pesimismo que entraña una enfermedad de este tipo.

Además, la música, por sus innatas cualidades, brindó la posibilidad de transmitir estados emocionales, identificar y expresar lo que se sentía; se convirtió en esos momentos de tanta inseguridad y temor, en una verdadera fortaleza para el cuerpo y el estado de ánimo de los informantes. Evocadora de recuerdos y añoranzas por naturaleza, la música condiciona al ser humano para entrar en momentos de relajación y meditación, permite reencontrarse con el sentido de la vida y fue considerada “una bendición” por la población estudiada.

Ante los sentimientos y percepciones negativas producidas por la enfermedad, como fueron la ansiedad, la confusión, el miedo, la incertidumbre, vulnerabilidad, situación de crisis, la música supuso un gran alivio y una respuesta eficaz, transmitiendo templanza, seguridad, confianza, fe, fortaleza, perseverancia y valores, según los propios testimonios.

La difícil experiencia de contagiarse con este virus, exigía un inmediato aislamiento del contexto social de participación, donde la soledad y sensación de desamparo se constituyeron en una de las más espinosas conmociones a la que se tienen que afrontar aquellos que la han padecido. El sólo hecho de escuchar música, de estar acompañados de la magia de los sonidos, las voces, los instrumentos, el buscar esa música que siempre se quiere oír y que forma parte de la vida, indudablemente significó una compañía que disipó la soledad e hizo sentir una vibrante sensación de calidez y cercanía con los sentimientos. La música desde este punto de vista, vinculó socialmente al paciente y sirvió como sustituto social eficaz capaz de reducir la soledad.

La apatía, el desinterés y la inactividad, son algunas de las secuelas más frecuentes de la enfermedad del COVID-19. Al plantearse la disposición de seleccionar y escuchar una serie de temas y canciones, tal como lo reflejaron buena parte de los entrevistados, significó armarse de rigor y fortaleza, debido al interés demostrado por oír y apreciar esa música, proporcionando atención, y una actitud positiva en todo momento. Reiteraron algunos de los colaboradores en esta investigación que la música es una fuente de vida y una “gran píldora de sanación durante el proceso del COVID”

Particularmente resaltante es el evento musical relacionado con la escucha; la mayoría de los entrevistados respondió que escuchar música representó para ellos una actividad de relajación, tranquilidad y paz espiritual. Esta dimensión la ubicamos en la Categoría de Audición, y le confiere un aspecto primordial al trabajo de investigación llevado a cabo, puesto que tal como señala Shafir (2000, p.32): “... la escucha consciente no es más que la sinergia que se obtiene a partir de tres factores: relajación, concentración y ganas de aprender o de entender otros puntos de vista”

Los tipos de música empleadas por la población entrevistada variaron en una amplia gama, desde los géneros urbanos actuales, pasando por la música pop de los 60 a los 90, hasta la música académica o “clásica” y con bastante énfasis la música venezolana. Mención especial para algunos tipos de música particular que dependieron del conocimiento previo que tenían de ella, como fue la música Celta y un tipo de sonoridad muy especial, con ondas acústicas de difícil clasificación, como es la “Frecuencia 528”, la cual tiene una vibración de 528 Hertz (vibraciones por segundo).

Entre la mención de los compositores o autores de los temas musicales seleccionados, destacan dos grandes nombres cada uno en su estilo, Juan Sebastián Bach por la música académica, particularmente la música del periodo “barroca” y el venezolano Simón Díaz por la música criolla. Se ofrece una posible explicación a esta selección.

La música barroca en especial ha sido considerada como una música de superestructuras, donde predomina el contrapunto y la fuga, es decir la sucesión, superposición, mezcla y desarrollo

de cantos melódicos. Esta extraordinaria música se ha recomendado para fines de la musicoterapia, y particularmente para tratar neonatos con problemas de desarrollo, mostrando una gran eficacia. Dentro de los compositores más relevantes del período barroco está J. S. Bach. La selección de su música supone la presencia de un compositor con un gran dominio de complejos e ingeniosos contrapuntos, su música es usualmente descrita como matemática o “música pura” debido a la arquitectura de la construcción de sus composiciones, esto evoca la oír una sensación de estabilidad, solidez y confianza, tan necesaria durante el padecimiento de la COVID.

Por su parte el canto y las composiciones de Simón Díaz, ligado directamente con la tierra que lo vio nacer: el llano, y sus particulares sonidos, como pueden ser las tonadas de ordeño y arreo, que así como condicionan al hombre para emprender el duro trabajo de la recias faenas o propiciar dulcemente que la vaca acceda a dar su leche al ordeñador, es una música y un especial canto de ternura y significación para los venezolanos, que al oír la trae a la mente una patria y un paisaje en especial, una sensación de estar en el terruño, con la familia, la madre, los hermanos, todas esas sensaciones que produce el melodioso canto de su música le confieren una notable cualidad como efecto reconfortante de bienestar en general, de confianza y seguridad.

En conclusión, los diversos Eventos Musicales propiciados durante la pandemia por la población estudiada, significó que estas personas eligieran la música con mayor frecuencia como la mejor actividad para hacer frente a la angustia psicológica relacionada con la pandemia de COVID-19, permitiendo con ello incluirla como estrategia psicológica para afrontar situaciones adversas o difíciles. Además, la música contribuyó a relajarse y entrar en estados de meditación profunda, alejando los pensamientos intrusivos y los temores propios de la situación de salud, produciendo serenidad y paz interior; se constituye en una estrategia eficaz dentro del abordajes psicológicos de personas que padecieron esta patología, catalogándose de maravilloso su uso en los pacientes con la COVID-19.

Las experiencias, vivencias y emociones que la música comunica, son susceptibles de ser estudiadas y analizadas para extraer de allí conocimientos y herramientas útiles en diversos campos del saber, entre ellas para la psicología como disciplina. Mieles (2015) afirma que “... la música es la manera como el hombre expresa sus sentimientos por lo que se habla de un *Homos Musicalis*” (p.4). En ese sentido, “...el humano es un ser musical puesto que marca un ritmo en cada actividad que hace, sus estados de ánimo son una canción diferente y el ritmo de todo el cuerpo acompaña y reacciona con movimientos involuntarios” (p.4); por lo tanto, es indispensable reflexionar acerca de ese ser musical que no solo se recrea con la música, sino que a través de ella se expresa y también se robustece en momentos difíciles.

Por los hallazgos y evidencias recogidas en esta ruta de investigación se recomienda incorporar la música como estrategia psicológica para la recuperación de dolencias físicas y propiciar la salud mental; asimismo, como apoyo al tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) el cual se propone “garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades”.

REFERENCIAS

- Arias. G. (2004). *La persona en lo histórico cultural*. Editorial Linear.
- Balcázar, P., González- Arratia, N., Gurrola, G. & Moysén, A. (2013). *Investigación Cualitativa*. Universidad Autónoma del Estado de México. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/21589>

- Goncalves, P. (2013). Estrategias cognoscitivas y emocionales de estudiantes universitarios en situaciones académicas. [Tesis Doctorado en Psicología, Universidad Central de Venezuela]. Saber UCV. <http://hdl.handle.net/10872/5215>
- Ferreri, L., Singer, N., McPhee, M., Ripollés, P., Zatorre, R. J., & Mas-Herrero, E. (2021). Engagement in music-related activities during the COVID-19 pandemic as a mirror of individual differences in musical reward and coping strategies [La participación en actividades relacionadas con la música durante la pandemia de COVID-19 como un reflejo de las diferencias individuales en la recompensa musical y las estrategias de afrontamiento]. *Frontiers in Psychology*, 12, 673772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.673772>
- Hargreaves, D. (1998). Música y desarrollo psicológico. Editorial Graó
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Mental health considerations about the COVID-19 pandemic [Consideraciones sobre la salud mental en relación con la pandemia de COVID-19]. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-334. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Meyer, L. (1956). Emotion and meaning in music [Emoción y significado en la música]. Chicago University Press.
- Mieles, S. (2015). Análisis de la música como atractivo turístico: Turismo musical en Guayaquil. [Trabajo de Grado para optar al título de Ingeniera en Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil] Repositorio Digital UCSG. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/3227>
- Milian, M. & Díaz, I. (2018). Enfoques paradigmáticos y metodológicos en la investigación educativa. *CIEG Revista arbitrada del Centro de Investigación y Estudios Gerenciales*. 33, 228-237
- Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1 (2), 34-38.
- Organización Panamericana de la Salud (2021). Construir la salud a lo largo del curso de vida. Conceptos, implicaciones y aplicación en la salud pública. Washington, D.C <https://iris.paho.org/handle/10665.2/53368>
- Piñuel, J. (2002). Epistemología, metodología y técnicas del análisis de contenido. *Estudios de Sociolingüística*, 3(1),1-42 https://www.ucm.es/data/cont/docs/268-2013-07-29-Pinuel_Raigada_AnalisisContenido_2002_EstudiosSociolingüisticaUVigo.pdf
- Ríos, P. (2018). Metodología de la Investigación. Un Enfoque Pedagógico. Cognitus
- Shafir, R. (2000). *El Arte de Escuchar*. Grijalbo.
- Urzúa, A., Vera-Villarreal, P., Caqueo-Urizar, A. & Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia psicológica*, 38 (1), 103-118. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000100103>

Vera-Villarroel, P. (2020). Psicología y COVID-19: un análisis desde los procesos psicológicos básicos. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology* Vol. 14 (1) 10-18, [doi: 10.7714/CNPS/14.1.201](https://doi.org/10.7714/CNPS/14.1.201)

Vygotsky, L. (1931/1996). El desarrollo de las funciones psicológicas superiores. Barcelona: Crítica

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores indican que no existe relación financiera o personal alguna que pudiera dar lugar a un conflicto de intereses en relación con la elaboración de este artículo.