

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA



Construcción de una Cultura Paz y Noviolencia a través de la Musicoterapia

Adriana Guzmán Guzmán

Fany Hernandez Ortiz

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Especialización en Gerencia de Proyectos

Abril de 2021

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Construcción de una Cultura Paz y Noviolencia a través de la Musicoterapia

Adriana Guzmán Guzmán

Fany Hernandez Ortiz

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de
Especialista en Gerencia de Proyectos

Asesor(a)

Néstor Alfonso López Piñeros
Economista

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Especialización en Gerencia de Proyectos

Abril de 2021

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Dedicatoria

A Dios por darnos la sabiduría

A nuestra familia por el apoyo incondicional para que nuestro sueño de ser Especialista en

Gerencia de Proyectos se hiciera realidad

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Agradecimientos

Agradecemos a Dios.

Al gestor de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, quien convirtió el sueño de educar en una realidad para el mundo, el Padre Rafael García Herreros.

A los docentes que aportaron sus conocimientos, especialmente a nuestro asesor de proyecto de grado Néstor Alfonso López Piñeros

A nuestra familia

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Contenido

Lista de tablas	VII
Lista de figuras	VIII
Lista de anexos	IX
Resumen	X
Introducción	11
CAPITULO I	12
1.1 Planteamiento del problema	12
1.2 Objetivos	15
1.2.1 Pregunta problema	15
1.2.3 Objetivos específicos.....	16
1.3. Justificación	17
1.4.3 Impacto psicológico de la pandemia del COVID-19.....	23
1.4.4. Aproximación a un modelo de comunicación para el desarrollo y la paz en contextos vulnerables	25
1.5.1. Tipo de investigación.....	25
1.5.2. Alcance.....	26
1.5.3. Fuentes de datos.....	28
1.5.4. Fuentes primarias	28
1.5.5. Población y muestra	29
1.5.6. Instrumento	30

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

1.5.7. Método de intervención	30
1.5.7.1. La Musicoterapia.....	30
1.5.7.2. Técnicas activas	31
1.5.7.3. Técnicas receptivas	31
1.5.7.4. La danzaterapia.....	32
1.5.7.5. Arteterapia.....	32
1.5.8. Procedimiento.....	32
1.5.8.1. FASE 1: Convocatoria	33
1.5.8.2. FASE 2: Recolección de información	33
1.5.8.3. FASE 3: Ejecución del proyecto	34
CAPÍTULO II: Fortalecer los valores humanos en los adultos mayores	43
2.1.2. Objetivo específico 1	43
2.2. Resultados	45
CAPITULO III	47
3. Promoción de la comunicación asertiva.....	47
3.1. Objetivo específico 2	47
3.2. Resultados	49
CAPITULO IV	52
4. Equilibrio físico, mental y emocional de los adultos mayores.....	52
4.1. Objetivo específico 3	52
4.2. Resultados	55
Referencias	64

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Lista de tablas

Tabla 1. Cronograma38

Tabla 2. Presupuesto40

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Lista de figuras

Figura 1. Fomento los valores humanos	46
Figura 2. Sesiones de musicoterapia para promover la comunicación asertiva	51
Figura 3. Musicoterapia para promover la escucha, la empatía y el diálogo.....	56
Figura 4. Árbol del problema	70
Figura 5. Sesiones de musicoterapia	71
Figura 6. Sesiones de musicoterapia percusión folclórica	72
Figura 7. Sesiones de musicoterapia percusión corporal.....	73
Figura 8. Sesiones de rumbaterapia	74

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Lista de anexos

Anexo 1. Árbol del problema70

Resumen

Este proyecto tiene como fin fomentar una cultura de Paz y No violencia a través de la musicoterapia para prevenir la depresión mayor generada por el COVID-19, en los adultos mayores de 65 años del conjunto residencial Reservado 4, del barrio Ciudadela el Recreo, localidad 7 de Bosa, de la ciudad de Bogotá; para darle solución a esta problemática se propuso tres objetivos específicos utilizando la técnica de la musicoterapia, danzaterapia y arteterapia, estos objetivos son: Fortalecer los valores humanos para que los adultos mayores sean constructores de paz y noviolencia, promover las habilidades de comunicación asertiva para la convivencia pacífica, y lograr un equilibrio, físico, mental, emocional para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con el apoyo de sus familias.

Por medio estas sesiones de musicoterapia, se logró que los adultos mayores tuvieran un cambio positivo en su conducta, ocuparan su tiempo libre, mejoraran la convivencia en su seno familiar por medio de la comunicación asertiva y desarrollaran habilidades motrices, sensoriales, emocionales, de comunicación, cognitivas, sociales y musicales, promoviéndose de esta manera comportamientos personales y sociales que les ayudó a los adultos mayores a desarrollar valores tales como la noviolencia, el respeto, la justicia, la igualdad, la tolerancia, la honestidad, la autoestima, la cooperación, valores fundamentales en la construcción de una cultura de Paz y Noviolencia a través de la música, la danza, el arte como herramienta terapéutica.

Palabras clave: *Cultura de Paz y Noviolencia, valores humanos, comunicación asertiva, equilibrio físico-mental-emocional, musicoterapia, danzaterapia, arteterapia, calidad de vida.*

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Abstract

This project aims to promote a culture of Peace and Nonviolence through music therapy to prevent major depression generated by COVID-19, in adults over 65 years of the Reserved 4 residential complex, in the Ciudadela el Recreo neighborhood, town 7 from Bosa, from the city of Bogotá; To solve this problem, three specific objectives were proposed using the technique of music therapy, dance therapy and art therapy, these objectives are: Strengthen human values so that older adults are builders of peace and nonviolence, promote assertive communication skills for peaceful coexistence, and achieve a balance, physical, mental, emotional to improve the quality of life of older adults with the support of their families.

Through these music therapy sessions, it was achieved that the older adults had a positive change in their behavior, occupied their free time, improved coexistence in their family through assertive communication and developed motor, sensory, emotional, communication skills , cognitive, social and musical, promoting in this way personal and social behaviors that helped older adults to develop values such as nonviolence, respect, justice, equality, tolerance, honesty, self-esteem, cooperation , fundamental values in the construction of a culture of Peace and Nonviolence through music, dance, art as a therapeutic tool.

Keywords: *Culture of Peace and Nonviolence, human values, assertive communication, physical-mental-emotional balance, musictherapy, dancetherapy, arttherapy, quality of life.*

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Introducción

Este proyecto de investigación tiene como objetivo construir una cultura de Paz y No violencia a través de la musicoterapia para prevenir problemas de salud mental generados por la pandemia del Covid-19, como la depresión mayor en los adultos mayores de 65 años en adelante del conjunto residencial Reservado 4, del barrio ciudadela el Recreo, localidad 7 de Bosa en la ciudad de Bogotá.

La crisis que estamos viviendo por la pandemia del Covid-19 ha tenido un impacto negativo en la salud mental de los adultos mayores del conjunto residencial reservado 4, y se ha visto agravado durante las semanas de confinamiento debido al desempleo, el sedentarismo, las enfermedades crónicas, la situación socioeconómica; el distanciamiento social, el aislamiento preventivo; causas que han afectado el estado del ánimo de los adultos mayores generándoles problemas de convivencia, por lo tanto este proyecto busca a través de la técnica creativa de la musicoterapia (danzaterapia –arteterapia) que los adultos mayores ocupen su tiempo libre, y aumenten los niveles de bienestar físico, mental y emocional.

Es así como este proyecto busca mejorar la calidad de vida de los adultos mayores a través de tres objetivos específicos: fortalecer los valores humanos; promover las habilidades de comunicación asertiva para la convivencia pacífica; y lograr un equilibrio físico, mental y emocional desarrollando en los participantes habilidades motrices, sensoriales, cognitivas, comunicativas, sociales y musicales a través de la musicoterapia.

CAPÍTULO I

1. Planteamiento del problema

1.1 Planteamiento del problema

El Trastorno del ánimo depresión mayor (DSM-5, F33.2) generado por el COVID-19 en los adultos mayores del conjunto residencial Reservado 4, del Barrio Ciudadela el Recreo, localidad 7 de Bosa, estrato 2, de la ciudad de Bogotá.

El problema que motivó a realizar este proyecto de investigación es el problema de salud mental como la depresión mayor generada por la pandemia del COVID-19, en adultos mayores de 65 años en adelante del conjunto residencial Reservado 4 del Barrio Ciudadela el Recreo, localidad 7 de Bosa de la ciudad de Bogotá-Colombia.

Según La Organización Mundial de la Salud, OMS (2019) afirma que:

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo. (OMS, 2019).

El Ministerio de Salud y Protección Social (2020) afirma que:

El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia. La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020).

Según saludata, Observatorio de Salud de Bogotá (2021), afirma que:

El 27,8% de los casos reportados en Colombia de Covid-19 se encuentran en Bogotá D.C. En la ciudad se han presentado 729.061 casos de los cuales 4.068 fueron confirmados el 16-04-2021. Del total de casos acumulados, 53,0% son mujeres y la mayor concentración de casos de acuerdo con la edad está entre los 20 a 49 años con un peso porcentual de 60,5%.

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Las localidades con mayor reporte de casos positivos son: Suba con 15,2% de los casos de la ciudad (n= 106.717), seguido por Kennedy con 13,2% (n= 93.101), Engativá con 11,1% (n= 78.255), Usaquén que presenta el 7,8% (n= 55.091) y Bosa con 7,4% (n= 52.131); estas cinco localidades aportan el 54,7% de los casos confirmados en el Distrito, además se registran 25.898 casos “Sin dato” de localidad que están en investigación epidemiológica. El 3,9% de los casos se encuentran en estado leve, el 0,1% moderado, el 0,01% en estado grave. Se han recuperado 681.335 personas (93,5%) y han fallecido 14.846 (2,0%). El 99,7% de los casos se encuentran en casa, el 0,2% en hospitalización general y el 0,1% en Unidades de Cuidado Intensivo-UCI. Del total de unidades de cuidado intensivo destinadas para Covid-19, el 80,0% están ocupadas.

Bogotá tiene 390,2 casos activos de Covid-19 por cada 100.000 habitantes y una tasa de mortalidad en hombres de 258,1 por cada 100.000 y en mujeres 130,7 por cada 100.000. Al comparar Bogotá con Miami, Nueva York, Madrid, Londres y las principales ciudades de América latina, la capital de Colombia ocupa el sexto lugar según el número de casos por millón de habitantes 93.621. (Saludata, 2020).

Es así como este proyecto de investigación busca prevenir problemas de salud mental en los adultos mayores ocasionado por la pandemia del COVID-19, como la depresión mayor F33.2 a través de la musicoterapia (danzaterapia-arteterapia); como terapia creativa para fomentar una cultura de Paz y No violencia ya que a través de estas sesiones los adultos mayores desarrollaran habilidades motrices, cognitivas, sensoriales, emocionales, comunicativas, sociales, musicales, para fortalecer la sus inteligencias múltiples, su inteligencia emocional, logrando un equilibrio físico-mental para que puedan afrontar los diferentes problemas ocasionados por pandemia del

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

COVID-19, generando conciencia y responsabilidad social de la importancia de seguir los protocolos de bioseguridad, para evitar el contagio, ya que por medio de las sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia los adultos mayores ocuparán su tiempo libre, desarrollaran competencias como la escucha activa, la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, la empatía, la solidaridad, el respeto por sí mismo, por los demás y por el medio ambiente, logrando una convivencia pacífica en su hogar, mejorando su calidad de vida, convirtiéndose en constructores de una cultura de paz y no violencia a través de la música como terapia.

1.2 Objetivos

1.2.1 Pregunta problema

¿De qué manera se construye una Cultura de Paz y No violencia a través de la musicoterapia para prevenir la depresión mayor generada por el covid-19 en los adultos mayores del conjunto residencial Reservado 4 del barrio la Ciudadela el Recreo, localidad 7 de Bosa de la ciudad de Bogotá?

1.2.2 Objetivo general

Fomentar una cultura de Paz y No violencia a través de la musicoterapia para prevenir la depresión mayor generada por el COVID-19, en los adultos mayores del conjunto residencial Reservado 4, del barrio Ciudadela el Recreo, localidad 7 de Bosa, de la ciudad de Bogotá.

1.2.3 Objetivos específicos

- Fortalecer los valores humanos en los adultos mayores como la Noviolencia, el amor, la solidaridad, la justicia, la igualdad, la tolerancia, la autoestima, la cooperación, el respeto a la diversidad, para que sean constructores de Paz y Noviolencia a través de la musicoterapia.
- Promover el desarrollo de las habilidades de comunicación asertiva en los adultos mayores para la convivencia pacífica a través del diálogo y la escucha activa.
- Lograr un equilibrio físico, mental y emocional de los adultos mayores desarrollando habilidades motrices, sensoriales, cognitivas, comunicativas, sociales y musicales a través de la musicoterapia mejorando su calidad de vida.

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

1.3. Justificación

La pandemia del Covid,-19 está afectando física, mental, emocional y económicamente a las familias del conjunto residencia Reservado 4, del barrio Ciudadela el Recreo, en la Localidad 7 de Bosa de la ciudad de Bogotá; sobre todo a los adultos mayores que son una población vulnerable la cual el Estado, la sociedad y la misma familia ha tenido en el olvido, lamentablemente a los seres humanos no los han preparado psicológicamente para afrontar una pandemia como esta, la cual ha generado problemas de salud mental muy graves como la ansiedad, el estrés, la angustia, somatización, depresión mayor, desencadenado por el aislamiento social, el distanciamiento físico, el hacinamiento, el sedentarismo, el desempleo, la mala alimentación, detonantes que han incrementado la violencia física, mental, psicológica, económica; en las familias afectando su convivencia.

Es así como este proyecto de investigación tiene como fin construir una **Cultura de Paz y no violencia** promoviendo la salud mental en medio de la pandemia a través de la terapia creativa como la musicoterapia (danzaterapia–arteterapia) técnica utilizada como herramienta terapéutica para prevenir problemas de salud mental, física y emocional desencadenados por el COVID-19, en las familias del conjunto residencial Reservado 4, sobre todo en los adultos mayores que debido a sus diferentes enfermedades crónicas son vulnerables al contagio de este virus y a todos sus efectos negativos que son el detonante que está ocasionando en los adultos mayores el trastorno del ánimo depresión mayor (F33.2) según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (American

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Psychiatric Association, APA) que contiene descripciones, síntomas y otros criterios para diagnosticar trastornos mentales.

Según José Ignacio Palacios, (2001) afirma que:

El concepto de musicoterapia a través de la historia bajo el término Musicoterapia se encierran diversas formas de terapia, tales como la danzaterapia, la arteterapia, el psicodrama y la propia Musicoterapia, por lo que el término admite varias definiciones; etimológicamente significa «terapia a través de la música; pero también la Musicoterapia ha sido considerada como una forma terapéutica de comunicación no-verbal, aplicada a la prevención, diagnóstico y tratamiento de posibles dificultades o trastornos que presentan las personas. (POCH, I, 1999, p. 39).

Tayer Gaston defendía el empleo de la música para “provocar cambios en las personas que la escuchan o ejecutan” (GASTON, 1957, p. 23). Juliette Alvin la definía como el uso dosificado de la música en el tratamiento, rehabilitación, la educación y el adiestramiento de adultos y niños que padecen trastornos físicos, mentales y emocionales (Alvin, 1967).

Por lo tanto podemos decir que la musicoterapia es una técnica y un medio por el cual los pacientes en este caso los adultos mayores lograrán un equilibrio físico, mental y emocional a través de talleres virtuales de musicoterapia, danzaterapia, arteterapia para descubrir, formar y fomentar los talentos artísticos de los pacientes para que desarrollen habilidades motrices, sensoriales, emocionales, cognitivas, comunicativas, sociales, musicales y una comunicación

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

asertiva para que los participantes tengan un intercambio de ideas, sentimientos, emociones, desarrollen competencias como el trabajo en equipo, la escucha, la empatía, el empoderamiento, el diálogo, fomentando los valores humanos, la responsabilidad social de los adultos participantes de quedarse en casa siguiendo los protocolos de prevención del COVID- 19; aprovechando estos talleres para que logren un desarrollo integral a nivel físico, cognoscitivo y psicosocial, mejorando la calidad de vida de los adultos mayores y sus familias.

Por tal motivo este trabajo de investigación quiere demostrar que a través de las sesiones de musicoterapia dirigidas a los adultos mayores del conjunto residencial Reservado 4, se construirá una cultura de paz y no violencia ya que esta terapia creativa desarrollará la inteligencia emocional de los pacientes, Goleman (1998) nos ofrece la siguiente definición de la inteligencia emocional:

El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Se trata de un término que engloba habilidades muy distintas, aunque complementarias a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual (Goleman. 1998. P.17).

Es así como la inteligencia emocional es fundamental en la construcción de una cultura de paz y no violencia ya que da relevancia a la socia afectividad como eje fundamental del desarrollo humano, en su formación integral de actitudes y valores esenciales para fortalecer la inteligencia

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

emocional que debe ser formada desde la niñez basada en la cultura de la Paz y no violencia requisito fundamental para la convivencia pacífica.

Las sesiones de musicoterapia también desarrollarán en los pacientes las inteligencias múltiples, teoría del profesor y psicólogo Howard Gardner (1983); según María Amarís (2002) afirma que:

Una inteligencia, para Howard Gardner (1995), «implica la habilidad necesaria para resolver un problema o para elaborar productos que son importantes en un contexto cultural». Si nos detenemos a mirar lo que involucra esta concepción de inteligencia para el intelecto humano, podemos observar: La resolución de problemas: Frente a este aspecto se puede decir que el tener un problema para resolver significa que la actividad mental siempre tiene una meta: «resolver dicho problema», y persiguiendo este propósito establece unas estrategias o mecanismos para alcanzarlos. (Macías, 2020, p. 8).

Por lo tanto, Gardner en su teoría de las inteligencias múltiples (1983) afirma que el ser humano cuenta con 8 inteligencias tales como: la inteligencia musical, cinestésica-corporal, verbal-lingüística, lógico-matemática, visual-espacial, intrapersonal, interpersonal, y la inteligencia naturalista que permiten el desarrollo de las competencias ciudadanas de los individuos para la construcción de Paz y Noviolencia.

Podemos decir que a través de las sesiones de musicoterapia dirigidas a los adultos mayores del conjunto residencial reservado 4, desarrollará en ellos las 8 inteligencias múltiples,

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

que fortalecerán las competencias ciudadanas que son el conjunto de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas, conocimientos y actitudes que, articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática; estas competencias ciudadanas permitirán que los adultos mayores respeten y defiendan los derechos humanos, contribuyan activamente a la convivencia pacífica, participen responsable y constructivamente en los procesos democráticos y respeten y valoren la pluralidad y las diferencias, tanto en su entorno cercano (familia, amigos, aula, institución escolar), como en su comunidad.

Se puede concluir que a través de este proyecto de investigación se dará a conocer la importancia de la música como terapia en la construcción de una cultura de paz y no violencia en tiempos de pandemia, ya que esta terapia creativa incidirá en el desarrollo de una conducta positiva y pacífica en los adultos mayores y sus familias que les permitirá prevenir los problemas de salud mental en este caso la depresión mayor en los adultos mayores porque a través de estas sesiones los pacientes por medio de los talleres de musicoterapia, técnicas de respiración para la relajación, rumba terapia, danzaterapia, arteterapia, lograrán un equilibrio físico, mental y emocional esencial para la convivencia pacífica en las familias basada en el respeto por sí mismo, por los demás, por la naturaleza, lo cual mejorará su calidad de vida, convirtiéndose en constructores de una cultura de Paz y no violencia a través de la musicoterapia contribuyendo de esta manera en la transformación social del nuestro país.

1.4. Antecedentes

1.4.1. The Pedagogy of alterity as paradigm of education for peace:

La Pedagogía de la alteridad como paradigma de la educación para la paz

Año: 2018

Autores: Pedro Ruiz Ortega y Eduardo Sánchez Romero.

Palabras claves: Pedagogía de la alteridad, Educación para la paz

Este artículo constituye una fundamentación teórica de la paz como valor desde la ética levinasiana y ofrece una propuesta educativa para la construcción de la paz desde la pedagogía de la alteridad. La experiencia de los últimos decenios nos revela la incoherencia entre el discurso de la paz y la búsqueda de las condiciones necesarias para alcanzarla. La paz no es solo ausencia de conflictos y de guerras. Es la construcción justa y equitativa de las condiciones de vida para todos. Para los autores los contenidos indispensables para educar en la paz son: la integración del diferente cultural; la justicia y la solidaridad, y el cuidado de nuestra casa común. Al mismo tiempo ofrecen una propuesta educativa que parte de los siguientes supuestos: educar en la responsabilidad hacia los otros y el medio ambiente; integrar el contexto en el proceso educativo, y la necesidad de fomentar la pedagogía negativa como denuncia y crítica de las situaciones injusticias que acontecen.

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

1.4.2. Una perspectiva de la actividad musical en grupo: musicoterapia social y comunitaria

Año: 2016

Autor: Rosemyriam Cunha

Palabras claves; Musicoterapia; música; actividad musical en grupo; perspectiva social de la práctica musical en grupo.

Con fines místicos, didácticos o de actuación convencional, grupos en distintas sociedades se han expresado por medio de sonidos a lo largo de la historia de la humanidad. Actualmente, sin embargo, la expresión musical ha extrapolado esos límites para atender las demandas sociales y promover la salud. Este artículo presenta una perspectiva social de la producción musical en grupo enfocada en el contexto musicoterapéutico. Fueron analizados aspectos sociales, afectivos, cognitivos, culturales y físicos, intrínsecos al espacio grupal. Ellos mostraron que la práctica musicoterapéutica sociocomunitaria permite un entendimiento profundo del proceso grupal. Fue esencial para la comprensión de las relaciones intersubjetivas que se dieron en la comunidad estudiada: la presencia del musicoterapeuta, de los participantes y de la sonoridad producida por ellos.

1.4.3. Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional

Año: 2020

Autores: Sandín, Bonifacio; Valiente, Rosa M. García-Escalera, Julia; Chorot, Paloma

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Palabras claves: COVID-19; coronavirus; ansiedad; depresión; angustia; problemas del sueño; intolerancia a la incertidumbre; exposición mediática; efectos positivos.

La pandemia COVID-19 se ha propagado rápidamente en España. El objetivo de este trabajo fue examinar el impacto psicológico de la pandemia y la cuarentena nacional española que tuvo lugar durante los meses de marzo y abril de 2020. Investigamos la prevalencia del miedo al coronavirus, los síntomas emocionales y los problemas del sueño. También examinamos los posibles efectos positivos. Una muestra de 1.161 participantes (de 19 a 84 años) completaron en línea el Cuestionario de Impacto Psicológico de Coronavirus, la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre 12 y el Programa de Afectos Positivos y Negativos. Los resultados indicaron que los temores más comunes corresponden a los dominios de contagio/enfermedad/muerte, aislamiento social y cuestiones de empleo/ingreso. Encontramos altos niveles de impacto emocional reflejados en el miedo al coronavirus, problemas de sueño y síntomas emocionales (preocupación, angustia, desesperanza, depresión, ansiedad, nerviosismo e inquietud). Los análisis de regresión revelaron que la intolerancia a la incertidumbre y la exposición a los medios de comunicación son fuertes predictores del impacto. También encontramos algunos efectos de la cuarentena COVID-19 favoreciendo experiencias personales positivas. Se proporciona un nuevo instrumento de autoinforme para evaluar el impacto psicológico del coronavirus.

Consideramos que la evidencia obtenida en el presente estudio podría ser de gran relevancia para implementar programas de intervención y prevención sobre los efectos psicológicos relacionados con el coronavirus y, especialmente, con la situación de confinamiento que estamos viviendo actualmente, así como también para prevenir o intervenir sobre consecuencias futuras.

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

1.4.4. Aproximación a un modelo de comunicación para el desarrollo y la paz en contextos vulnerables

Año: 2015

Autora: Gladys Bedoya Toro

Palabras claves: Comunicación; Desarrollo; Cultura de Paz; Modelo de Comunicación

¿Qué elementos conceptuales debe contener un modelo de comunicación para el desarrollo y la paz, que incida en la creación de nuevas condiciones de convivencia pacífica y vida digna en contextos vulnerables? A partir de la sistematización, como experiencia científica empírica, de las propuestas de comunicación implementadas durante la primera década del siglo xxi en el oriente del departamento de Antioquia, Colombia, y su contrastación con los aportes efectivos a la construcción de condiciones de convivencia pacífica y vida digna, se plantea la aproximación a un modelo de comunicación para el desarrollo y la paz, que se caracteriza por su apuesta dialógica, crítica, consciente, incluyente y participante, con énfasis en el desarrollo y la paz, a partir del reconocimiento del contexto en el que los sujetos le dan sentido a sus prácticas cotidianas, a su vida.

1.5. Enfoque y Diseño metodológico

1.5.1 Tipo de Investigación

El Enfoque de este proyecto de investigación es cualitativo porque realiza un análisis profundo y reflexivo de cómo el fenómeno de la pandemia del Covid-19, está desencadenando la

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

depresión mayor en los adultos mayores del conjunto residencial reservado 4, del barrio

Ciudadela el Recreo en la localidad 7 de Bosa, una realidad que está afectando a estas familias debido al aislamiento preventivo, el distanciamiento social, físico, y al miedo al contagiarse, razón por la cual esta investigación pretende conocer a fondo esta problemática que está afectando la salud mental y la convivencia de estas familias a través de la información suministrada por el administrador del conjunto residencial y una entrevista a profundidad que se le realizará a los adultos mayores; con el fin de darle una solución a esta problemática a través de la técnica de la musicoterapia para prevenir problemas de salud mental y lograr un equilibrio físico, mental, emocional de los adultos mayores mejorando su calidad de vida y la convivencia en su seno familiar.

1.5.2. Alcance

Los alcances de esta investigación son: descriptivo, correlacional y explicativo.

Esta investigación tiene un alcance descriptivo porque se centra en la presentación de las características del problema de investigación que es la depresión mayor desencadenada en los adultos mayores por el aislamiento preventivo, el distanciamiento social y físico, para prevenir el contagio del Covid-19, factores que han afectado a nivel físico, emocional y mental a los adultos mayores dificultando la convivencia en su seno familiar; por tal motivo es muy importante describir, detallar, especificar, narrar, precisar las condiciones, características, componentes, cualidades, de este problema de investigación con la información recolectada de la entrevista a profundidad que se realizará a los adultos mayores al inicio de la ejecución del proyecto para

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

conocer a fondo esta problemática, especificando las necesidades socio-afectivas de los adultos mayores y así poder intervenir a través de las sesiones de musicoterapia (danzaterapia-arteterapia) teniendo en cuenta estas necesidades; con el fin de mejorar su calidad de vida a nivel físico, cognoscitivo y psicosocial.

También tiene un alcance correlacional: Teniendo en cuenta que existen dos variables que tienen relación directa con el problema a investigar, el aislamiento preventivo y los problemas de salud mental, se busca entender y comprender como una variable afecta directamente a la otra, es decir cómo el aislamiento preventivo para evitar el contagio del Covid-19 está afectando la salud mental de los adultos mayores del conjunto residencial Reservado 4, y la convivencia en su seno familiar, surgiendo la necesidad de intervenir a esta población por medio de la técnica creativa de la musicoterapia fomentando los valores humanos, la comunicación asertiva para poder lograr un equilibrio físico, mental y emocional de los adultos mayores y de esta manera construir una cultura de paz y no violencia a través de la música como terapia.

Por último la investigación tiene un alcance explicativo porque se analiza como la pandemia del Covid- 19 está afectando la salud mental de los adultos mayores del conjunto residencial reservado 4, identificando causas tales como: el aislamiento preventivo, el distanciamiento físico-social, el hacinamiento, el sedentarismo, el desempleo, la violencia física, psicológica y económica que están desencadenando la depresión mayor en esta población afectando su área física, mental, emocional y la convivencia en su seno familiar.

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Después del análisis de este fenómeno se argumenta de qué manera se le puede dar solución a esta problemática, en este caso se utilizará como técnica de intervención la musicoterapia para mejorar la salud mental de los adultos mayores del conjunto residencial reservado 4, logrando una convivencia pacífica es su núcleo familiar, construyendo de esta manera una cultura de Paz y no violencia a través de la música como terapia.

1.5.3. Fuentes de datos

La información que se utilizara en esta investigación proviene de fuentes primarias a través de una entrevista a profundidad

1.5.4. Fuentes primarias

La información que se utilizará en esta investigación proviene de fuentes primarias a través de una entrevista a profundidad que se realizará en primer lugar al administrador del conjunto Jorge Luis Puentes y a la muestra seleccionada de adultos mayores de 65 años del Conjunto residencial Reservado 4, ciudadela el Recreo, localidad 7 de Bosa de la ciudad de Bogotá, con el fin de obtener información acerca de los adultos mayores con problemas de salud mental como la depresión mayor ocasionada por la pandemia del COVID-19. Ubaldo y Miranda (2009) afirman que las fuentes primarias son:

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Todos aquellos usuarios y acompañantes a quienes se les aplicó un instrumento de investigación. En este caso, los datos provienen directamente de la población o una muestra de esta. Estas fuentes contienen información original, que ha sido publicada por primera vez y que no ha sido filtrada, interpretada o evaluada por nadie más. Son producto de una investigación o de una actividad eminentemente creativa. (Ubaldo y Miranda, 2009, p.2)

1.5.5. Población y muestra

1.5.5.1 Población: 100 adultos mayores de 65 años en adelante del conjunto residencial

Reservado 4 del barrio Ciudadela el Recreo, localidad 7 de Bosa, en la ciudad de Bogotá.

1.5.5.2. **Muestra:** 14 adultos mayores de 65 años en adelante del conjunto residencial

Reservado 4 del barrio Ciudadela el Recreo, localidad 7 de Bosa, en la ciudad de Bogotá.

Ecuación 1 Muestra

$$n = \frac{(1.96)^2 (100) (0.05) (1 - 0.05)}{(5)^2(1.96 - 1) + (1.96)^2 (0.05)(1 - 0.05)}$$

$$n = \frac{3.8416 (100) (0.05) (1 - 0.05)}{25 (0.96) + 3.8416 (0.05)(0.95)}$$

$$n = \frac{(384.16)(0.0475)}{24 + 3.8416 (0.0475)}$$

$$n = \frac{18.2476}{27.8416 (0.0475)}$$

$$n = \frac{18.2476}{1.322476}$$

$$n = 13.79$$

$$n \mathbf{14}$$

Fuente: elaboración propia

1.5.6. Instrumento

El tipo de técnica que se utilizará para la recolección de la información dentro de esta investigación es la entrevista a profundidad para poder obtener información de los adultos mayores de 65 años del conjunto residencial Reservado 4, que están siendo afectados física, emocional y mentalmente por la pandemia del COVID-19, detonante que les está desencadenando el trastorno del ánimo depresión mayor afectando la convivencia en su núcleo familiar. Según los autores Taylor y Bogdan (1990), afirman que:

En esta técnica, el entrevistador es un instrumento más de análisis, explora, detalla y rastrea por medio de preguntas, cuál es la información más relevante para los intereses de la investigación, por medio de ellas se conoce a la gente lo suficiente para comprender qué quieren decir, y con ello, crear una atmósfera en la cual es probable que se expresen libremente (p. 108).

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

1.5.7. Método de intervención

1.5.7.1. La Musicoterapia

La **musicoterapia** puede definirse como «la aplicación científica del arte de la música y la danza con finalidad terapéutica, para prevenir, restaurar y acrecentar la salud tanto física como mental y psíquica del ser humano, a través de la acción del **musicoterapeuta**» (POCH, 1981).

Según la Federación Mundial de Musicoterapia (2011) afirma que:

La musicoterapia es el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en entornos médicos, educacionales y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades que buscan optimizar su calidad de vida y mejorar su salud y bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual. La investigación, la práctica, la educación y el entrenamiento clínico en musicoterapia están basados en estándares profesionales acordes a contextos culturales, sociales y políticos. (WFMT, 2011).

1.5.7.2 Técnicas activas:

Implica la participación física activa del paciente: “canto, tocar instrumentos, danza, movimiento, expresión corporal, etc. Con ellas se trabajan aspectos como la expresión de sentimientos, el conocimiento de sí mismos, la autoestima y valoración personal o el respeto y conocimiento de los demás y su entorno”. (POCH, 2019).

1.5.7.3 Técnicas receptivas

Con la audición musical se trabajan las técnicas de relajación progresiva, ejercicios de respiración, ejercicios de focalización atencional y distracción, técnicas de expresión emocional y técnicas de arteterapia (dibujo, pintura y escritura). “Los objetivos de la audición musical son provocar cambios en las emociones, en el estado de ánimo y en los sentimientos y, sobre todo, facilitar la expresión verbal de los sentimientos” (POCH, 2019).

1.5.7.4. La Danzaterapia:

La Danzaterapia (DT) “es un método muy efectivo para la rehabilitación y la adaptación de problemas físicos y psicológicos, ya que trabaja con la premisa de que el cuerpo refleja los estados psicológicos del individuo” (Rainbow, 2005).

El ADTA (American Dance Therapy Association), se define como: “un proceso que fomenta el bienestar emocional, cognitivo y físico de la persona, facilitando así el crecimiento emocional y la integración del cuerpo-mente” (Mills y Daniluk 2002).

1.5.7.5. Arteterapia

Arte terapia es definida por la AATA1 como una profesión en el área de la salud mental que usa el proceso creativo para mejorar y realzar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades. Serafina Poch (2011) afirma que:

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Se basa en la creencia de que el proceso creativo ayuda a resolver conflictos y problemas, desarrolla habilidades interpersonales, manejo de la conducta, reduce el stress, aumenta la autoestima y la auto conciencia y se logra la introspección. El arte terapia es definido por la Asociación Británica de Arte Terapeutas como una forma de psicoterapia que usa el medio artístico como su forma primaria de comunicación. (Poch, 2011, p. 101).

1.5.8 Procedimiento

1.5.8.1. FASE 1. Convocatoria

- Solicitar la base de datos al administrador del conjunto residencial reservado 4, con la información de las 270 familias.

Promoción

- **Elaborar 300 volantes** que se dejará en los casilleros del conjunto invitando a los adultos mayores a inscribirse en las diferentes sesiones de musicoterapia, danzaterapia, y arteterapia.
- **Elaborar un pendón** con la información del proyecto el cual se exhibirá a la entrada de la administración del conjunto residencial Reservado 4.
- **Enviar el volante y el pendón** a los correos electrónicos y WhatsApp de a las 270 familias.

1.5.8.2. FASE 2. Recolección de información:

- **Lamar a las familias vía telefónica** para socializarles el proyecto para que sean una red de apoyo de los adultos mayores y los motiven inscribirse en las sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia.
- Se elaborará un formato de inscripción en Google drive, el cual se le compartirá a los correos electrónicos de las 270 familias para que les colaboren a los adultos mayores a inscribirse en las sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia.
- Se diseñará y realizará una entrevista a profundidad a 14 de 100 adultos mayores inscritos para poder obtener información de cómo están siendo afectados física, emocional y mentalmente por la pandemia del COVID-19, detonante que les está desencadenando el trastorno del ánimo depresión mayor afectando la convivencia en su núcleo familiar.
- La entrevista se realizará por teléfono, para seguir los protocolos de bioseguridad con el fin de prevenir el contagio del Covid-19 de los adultos mayores, con la intervención de un entrevistador, las preguntas serán cortas y muy claras. Las opciones de respuesta serán pocas y breves.
- Elaborar la planilla de asistencia en un archivo compartido en Excel para enviarla a los correos de la familia de los adultos mayores con el fin de llevar un control en la

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

asistencia, ya que las sesiones serán de manera virtual a través de Zoom para prevenir el contagio del Covid-19.

1.5.8.3. Fase 3. Ejecución del Proyecto

Objetivo específico 1.

Fortalecer los valores humanos en los adultos mayores como la Noviolencia, el amor, la solidaridad, la justicia, la igualdad, la tolerancia, la autoestima, la cooperación, el respeto a la diversidad, para que sean constructores de Paz y Noviolencia a través de la musicoterapia.

Actividades: 4 sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia

Duración: 1 hora cada sesión

2 sesiones por semana, los días miércoles y jueves.

Título: Intervención musicoterapéutica en la promoción de los valores humanos en las familias para lograr una convivencia pacífica.

Objetivo específico 2

Promover el desarrollo de las habilidades de comunicación asertiva en los adultos mayores para la convivencia pacífica a través del diálogo y la escucha activa.

Actividades: 4 sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia

Duración: 1 hora cada sesión

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

2 sesiones por semana, los días miércoles y jueves.

Título: Comunicación asertiva para construir familias.

Duración: 1 horas

Objetivo Específico 3

Lograr un equilibrio físico, mental y emocional de los adultos mayores desarrollando habilidades motrices, sensoriales, cognitivas, comunicativas, sociales y musicales a través de la musicoterapia mejorando su calidad de vida.

Actividades: 4 sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia

Duración: 1 hora cada sesión

2 sesiones por semana, los días miércoles y jueves.

Título: Reciclado ando.... tocando, cantando, bailando, sensibilizando y conservando nuestro medio ambiente

1.5.8.4. Fase 4: Informe final: sistematización de experiencias

Se realizará un informe final a través de una sistematización de experiencias del proyecto Construcción de una cultura Paz y no violencia a través de la musicoterapia, resaltando las experiencias vividas de los adultos mayores en las sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia y como se ha logrado cambios positivos en su comportamiento, en su salud física,

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

mental y emocional factores esenciales para poder afrontar la pandemia del Covid-19. El autor

Oscar Jara Holliday (2011) afirma que:

La sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido en ellas: los diversos factores que intervinieron, cómo se relacionaron entre sí y por qué lo hicieron de ese modo. La Sistematización de Experiencias produce conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitan apropiarse de los sentidos de las experiencias, comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora (Jara, 2011, p.4).

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

1.5.8.9. Cronograma

Año 2020 Actividad	Mes 1 Octubre					Mes 2 Noviembre					Mes 3 Diciembre				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	<p>Convocatoria:</p> <p>Elaborar 300 volantes, 1 pendón, enviar el volante y el pendón a los correos electrónicos y WhatsApp de a las 270 familias, Lamar a las familias vía telefónica para socializarles el proyecto, Se elaborará un formato de inscripción en Excel, Google drive, el cual se le compartirá a los correos electrónicos.</p>														
<p>Objetivo específico 1</p> <p>Sesión 1</p> <p>Intervención musicoterapéutica en la promoción de los valores humanos en las familias para lograr una convivencia pacífica.</p>															
<p>Sesión 2</p> <p>Elaborar tú escala de valores de manera creativa e innovadora.</p>															
<p>Sesión 3</p> <p>Danzaterapia y juego “Rescatando nuestros valores”</p>															

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

<p>Sesión 4: La voz con fines terapéuticos.</p> <p>Obra musical: Paz, Paz, Paz</p> <p>Autor: Juanes</p>															
<p>Sesión 5</p> <p>Objetivo 2.</p> <p>Título: Comunicación asertiva para construir familias.</p>															
<p>Sesión 6</p> <p>Percusión corporal para el reconocimiento de sí mismo y del otro.</p>															
<p>Sesión 7</p> <p>Técnicas de relajación Tai Chi-Chi Kung para mejorar la comunicación, la salud y el equilibrio interior.</p>															
<p>Sesión 8</p> <p>Reciclado ando.... tocando, cantando, bailando, sensibilizando y conservando nuestro medio ambiente.</p>															
<p>Objetivo específico 3.</p> <p>Sesión 9</p> <p>Tangoterapia: La comparsita</p>															

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

1.5.9

PRESUPUESTO DEL PROYECTO POR ACTIVIDAD Y POR TIPO DE RECURSO

NOMBRE DEL PROYECTO

Construcción de una Cultura de Paz y Noviolencia a través de la musicoterapia

ACTIVIDAD	TIPO DE RECURSO	MONTO \$
Firmar y enviar póliza de cumplimiento a la SCRD (Entidad patrocinadora)	Personal	
	Materiales	100000
	Maquinaria	
	Total actividad	100000
Diseñador Gráfico encargado de elaborar los diseños de los volantes, logotipo de la empresa y el plotter.	Personal	200000
	Materiales	
	Maquinaria	
	Total actividad	200000
Elaboración de volantes, para convocar a los adultos mayores para que paerticipen en el proyecto.	Personal	
	Materiales	100000
	Maquinaria	
	Total actividad	100000
Elaboración plotter para invitar a los adultos mayores a inscribirse en las sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia.	Personal	
	Materiales	150000
	Maquinaria	
	Total actividad	150000
Convocatoria: entrega por parte del mensajero de la publicidad en el cacillero y puerta a puerta del conjunto residencial Reservado 4.	Personal	100000
	Materiales	
	Maquinaria	
	Total actividad	100000

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Inscripciones, llamadas, elaboración lista de asistencia, encuestas, programación sesiones virtuales, cada sesión elaboración de listas de asistencia de manera virtual, fotos de las sesiones virtuales, seguimiento del proyecto hasta el cierre.	Personal	6000000
	Materiales	
	Maquinaria	
	Total actividad	6000000
Sesión 1, 2, 3 y 4 de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia.	Personal	8000000
	Materiales	
	Maquinaria	
	Total actividad	8000000
Sesión 5, 6, 7 y 8 de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia.	Personal	8000000
	Materiales	
	Maquinaria	
	Total actividad	8000000
Sesión 9, 10, 11 y 12 de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia.	Personal	8000000
	Materiales	
	Maquinaria	
	Total actividad	8000000
Sesión 13, 14, 15 y 16 de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia.	Personal	8000000
	Materiales	
	Maquinaria	
	Total actividad	8000000
Evaluación del proyecto Concurso: Los adultos mayores con el apoyo de su familia realizarán el montaje de un canto, un baile, una pintura, una manualidad, la ejecución de un instrumento para que pongan en práctica todo lo aprendido en las sesiones y participen en el concierto virtual por la Paz y Noviolencia Paren Ya no toques un arma te invitamos a tocar un instrumento musical. (Ensayos).	Personal	480000
	Materiales	
	Maquinaria	
	Total actividad	480000

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Cierre del Proyecto Concierto Virtual Paren Ya No toques un arma te invitamos a tocar un instrumento musical, con la participación de tres grupos musicales de música colombiana, música popular, y música folclórica, y la participación de los adultos mayores cantando, tocando, bailando. (Fecha 3 de julio de 7 p.m a 9 p.m plataforma Youtube).	Personal	4500000
	Materiales	
	Maquinaria	
	Total actividad	4500000
Presentadores concierto	Personal	300000
	Materiales	
	Maquinaria	
	Total actividad	300000
Edición vídeos, transmisión por Youtube concierto), promoción en las redes sociales.	Personal	3000000
	Materiales	
	Maquinaria	
	Total actividad	3000000
Elaboración Informe final y sistematización de experiencias. Entrega informe final y sistematización de experiencias (23 de julio).	Personal	4000000
	Materiales	
	Maquinaria	
	Total actividad	4000000
	PRESUPUESTO TOTAL DEL PROYECTO	50.930.000

Fuente: Elaboracion propia

Tabla 2. Presupuesto

CAPITULO II

2. FORTALECER LOS VALORES EN LOS ADULTOS MAYORES

2.1. Objetivo general

Fomentar una cultura de Paz y No violencia a través de la musicoterapia para prevenir la depresión mayor generada por el COVID-19, en los adultos mayores del conjunto residencial Reservado 4, del barrio Ciudadela el Recreo, localidad 7 de Bosa, de la ciudad de Bogotá.

Para lograr este objetivo general se formularon tres objetivos específicos cada uno con sus respectivas sesiones las cuales se ejecutaron con los adultos mayores y estos fueron los resultados:

2.1. 2. Objetivo específico 1

Fortalecer los valores humanos como la no violencia, el respeto, la justicia, la igualdad, la tolerancia, la honestidad, autoestima, cooperación, creatividad, libertad, el respeto a la diversidad, compasión, confianza en sí mismo para ser constructores de Paz y no violencia a través de la musicoterapia.

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

36

Para cumplir con el **objetivo específico 1**, se llevó a cabo 4 sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia con los Adultos Mayores del conjunto residencial Reservado 4 del barrio Ciudadela el Recreo de manera virtual por la plataforma meet con el fin de fortalecer los valores humanos como la noviolencia, el respeto, la justicia, la igualdad, la tolerancia, la honestidad, autoestima, cooperación, creatividad, libertad, el respeto a la diversidad, compasión, confianza en sí mismo logrando que los adultos mayores sean constructores de Paz y Noviolencia a través de la musicoterapia en su seno familiar y prevengan la depresión mayor por medio de estas sesiones.

Sesión 1

Intervención musicoterapéutica en la promoción de los valores humanos en las familias para lograr una convivencia pacífica.

Áreas de Tratamiento en todas las sesiones: Habilidades motrices, habilidades sensoriales, habilidades emocionales

habilidades de comunicación, habilidades cognitivas, habilidades sociales y habilidades musicales.

Duración: 1 hora

Sesión 2

Elaborar tú escala de valores de manera creativa e innovadora haciendo uso de la musicoterapia de Mozart.

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

37

Duración: 1 hora

Sesión 3

Danzaterapia y juego “Rescatando nuestros valores

Duración: 1 hora

Sesión 4: La voz con fines terapéuticos

Obra musical: Paz, Paz, Paz

Autor: Juanes

2.2 Resultados

Con respecto al objetivo específico 1. Fortalecer los valores humanos para que los adultos mayores sean constructores de una cultura de Paz y Noviolencia, se sensibilizó e involucró mediante la educación en valores a través de la musicoterapia a los a los adultos mayores y sus familias para que lograran una convivencia pacífica en tiempos de pandemia.

Por medio de las 4 sesiones de musicoterapia se promovió comportamientos personales y sociales que les ayudó a los adultos mayores y a sus familias a conformar su escala de “buenos” valores humanos, permitiéndoles desarrollar valores tales como la noviolencia, el respeto, la justicia, la igualdad, la tolerancia, la honestidad, autoestima, cooperación, creatividad, libertad, el respeto a la diversidad, compasión, confianza en sí mismo, los cuales fueron fundamentales para que los adultos mayores construyeran una cultura de Paz y Noviolencia en su seno familiar a

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

través de la musicoterapia previniendo de esta manera problemas de salud mental como la depresión mayor desencadenada por el Covid-19.

Es así como los adultos mayores manifestaron que a través de las sesiones de musicoterapia descargaron tensiones del cuerpo y la mente, eliminaron el estrés y la ansiedad, y aprendieron a controlar sus emociones por medio de los ejercicios de respiración y musicoterapia relajante con sonidos de la naturaleza. Podemos concluir que a través de las 4 sesiones de musicoterapia se fomentó la práctica de valores morales y la elevación de la autoestima en los participantes, quienes manifestaron que liberaron y descargaron sentimientos negativos a través de los movimientos y gestos corporales cultivando de esta manera los valores humanos desde la inteligencia emocional una de las claves para el desarrollo de las relaciones armónicas en las familias y en la sociedad.

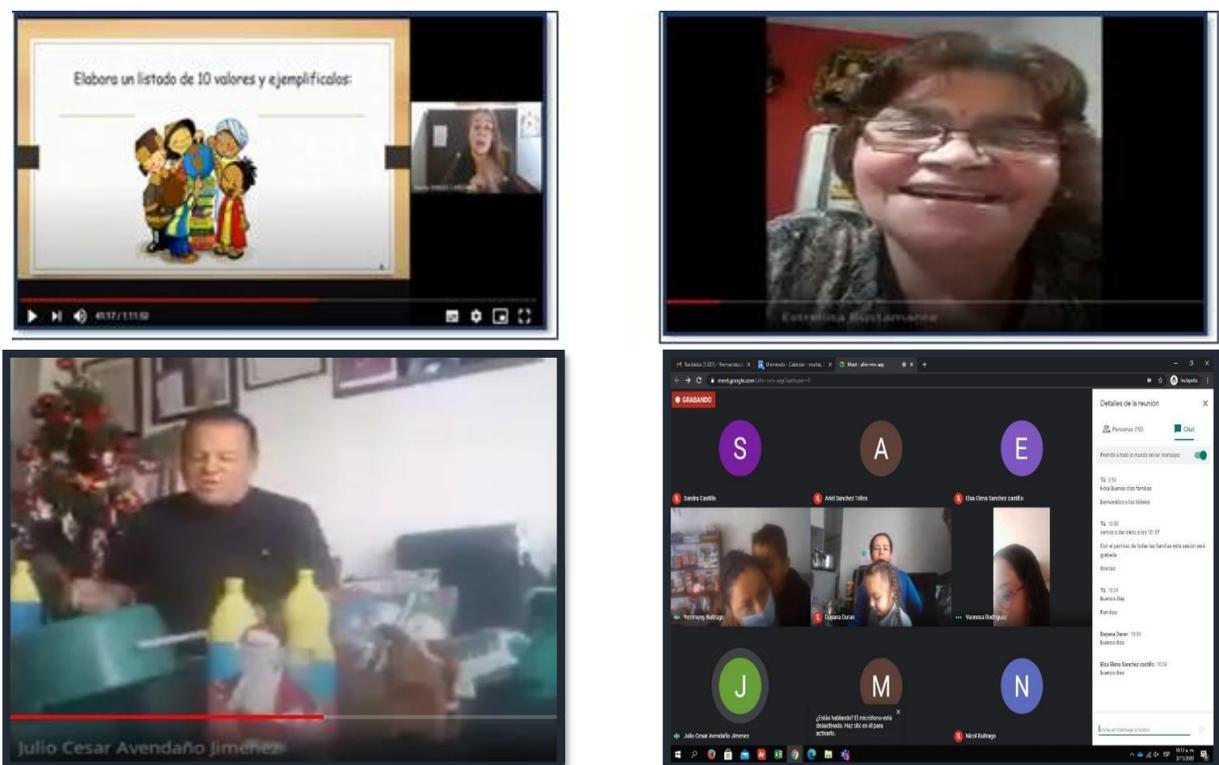


Figura 1. Fomentando los valores humanos a través de la musicoterapia

Capítulo III

3. PROMOCION DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

3.1. Objetivo específico 2

Promover el desarrollo de las habilidades de comunicación asertiva en los adultos mayores para la convivencia pacífica a través del diálogo y la escucha activa.

Para cumplir con el **objetivo específico 2**, se llevó a cabo 4 sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia con los Adultos Mayores del conjunto residencial Reservado 4 del barrio Ciudadela el Recreo de manera virtual por la plataforma meet con el fin de promover el desarrollo de las habilidades de comunicación asertiva en los participantes para la convivencia pacífica a través del diálogo y la escucha activa.

Sesión 5: Comunicación asertiva para construir familias.

Áreas de Tratamiento en todas las sesiones: Habilidades motrices, habilidades sensoriales, habilidades emocionales, habilidades de comunicación, habilidades cognitivas, habilidades sociales y habilidades musicales.

Duración: 1 hora

Actividad: Taller de arteterapia

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

40

Elaboración de carteleras, pinturas etc. por parte de los participantes para socializar la importancia de la comunicación asertiva como habilidad social para construir una cultura de Paz y Noviolencia en el contexto familiar, educativo, social y cultural.

Técnica receptiva: Musicoterapia

Sesión 5: Percusión corporal para el reconocimiento de sí mismo y del otro.

Duración: 1 hora

Técnica receptiva: Audio del metrónomo

Técnica activa: se utilizará el cuerpo como instrumento: voz, palma, taconeo; la parte rítmica se manejará a través de la imitación.

Sesión 6

Percusión corporal para el reconocimiento de sí mismo y del otro.

Duración: 1 hora

Metodología: Técnica receptiva: Musicoterapia

Técnica activa: se utilizará el cuerpo como instrumento

Sesión 7

Técnicas de relajación Tai Chi-Chi Kung para mejorar la comunicación, la salud y el equilibrio interior.

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

41

Duración: 1 hora

Metodología:

Técnica receptiva: Musicoterapia

Técnica activa: se utilizará el cuerpo como instrumento

Música para la relajación practicando Tai chi chi kung

Sesión 8

Reciclado ando.... tocando, cantando, bailando, sensibilizando y conservando nuestro medio ambiente.

Duración: 1 hora

Metodología:

Técnica receptiva: Musicoterapia

Técnica activa: se utilizará el cuerpo como instrumento

3.2 Resultados

Se logró por medio de las sesiones de musicoterapia, rumbaterapia y arteterapia que los adultos mayores tuvieron una comunicación asertiva con su familia lo cual les permitió mejorar

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

42

su estado de ánimo, manifestar sus emociones, por medio del diálogo y la escucha activa evitando de esta manera la agresividad, la tristeza, la desolación, y la impotencia.

Por medio de los ejercicios de percusión corporal se desarrolló en los participantes el autoconcepto y una alta autoestima; mejorando su nivel de atención, descubriendo posibilidades sonoras del cuerpo a través de la escucha y la sincronización entre ritmo y movimiento, desarrollando una comunicación asertiva basada en la confianza, la complicidad, la concentración e intuición; siendo esta terapia una herramienta perfecta que les ayudó a los adultos mayores a superar el miedo e incertidumbre que les ha ocasionado el aislamiento preventivo, el encierro, generados por la pandemia del COVID-19.

A través de la terapia Tai Chi Chi Kung se logró que a nivel mental los adultos mayores disminuyeran el estrés, la ansiedad, la angustia, la depresión y tuviera un mejor control de sus emociones, mejorando su concentración, su memoria y la confianza en sí mismo. A nivel físico los participantes lograron mejorar la coordinación y la seguridad ya que el Tai Chi Chi kung favorece la capacidad funcional y repercute positivamente en la organización de las actividades básicas diarias, en la coordinación de movimientos, incrementando la seguridad y sensación de bienestar, lo que les permitió ser más independientes. Podemos concluir que las sesiones de musicoterapia desarrollaron en los adultos mayores habilidades como la escucha activa, el diálogo, la empatía, elementos esenciales que les permitió una comunicación asertiva consigo mismo, con los demás y con su entorno, logrando una sana convivencia en su seno familiar.

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

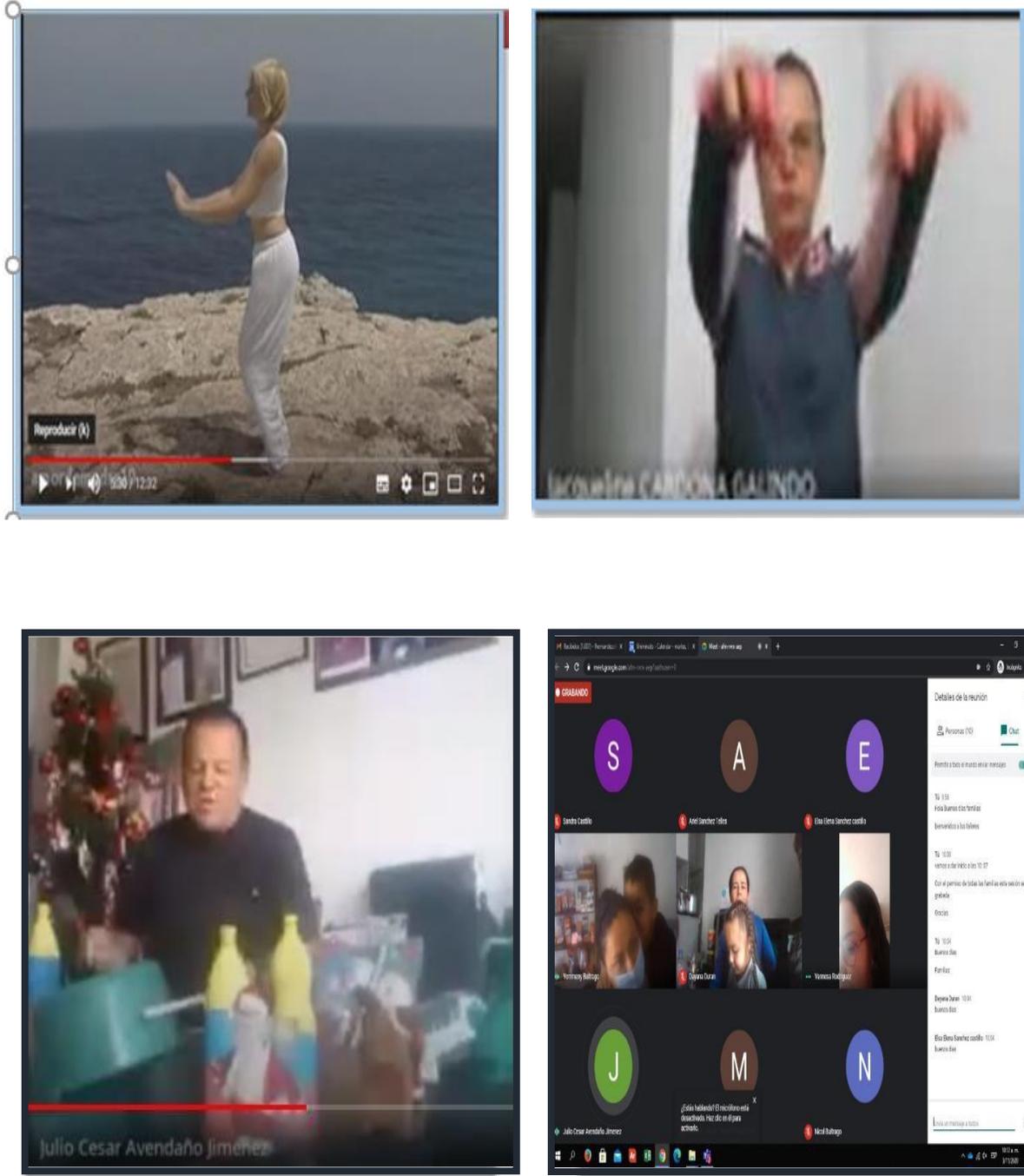


Figura 2. Sesiones de musicoterapia para promover la comunicación asertiva

CAPITULO IV

4. EQUILIBRIO FISICO, MENTAL Y EMOCIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES

4.1. Objetivo específico 3

Lograr un equilibrio físico, mental y emocional de los adultos mayores desarrollando habilidades motrices, sensoriales, cognitivas, comunicativas, sociales y musicales a través de la musicoterapia mejorando su calidad de vida.

Para cumplir con el **objetivo específico 3**, se llevó a cabo 4 sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia con los Adultos Mayores del conjunto residencial Reservado 4 del barrio Ciudadela el Recreo de manera virtual por la plataforma meet con el fin de lograr un equilibrio físico, mental y emocional de los adultos mayores desarrollando habilidades motrices, sensoriales, cognitivas, comunicativas, sociales y musicales a través de la musicoterapia para mejorar su calidad de vida.

Sesión 9

Título: Tangoterapia: La comparsita

Duración: 1 hora

Metodología:

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

45

Técnica receptiva: Musicoterapia

Técnica activa: se utilizará el cuerpo como instrumento

Sesión 10.

Título: Percusión corporal

Duración: 1 hora

Metodología:

Técnica receptiva: Musicoterapia

Técnica activa: se utilizará el cuerpo como instrumento

Sesión 11: Karaoke: La Pollera Colora

Duración: 1 hora

Metodología: **Técnica receptiva:** Musicoterapia

Técnica activa: se utilizará la voz instrumento

Sesión 12: rumbaterapia: La pollera colorá

Duración: 1 hora

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

46

Metodología: Técnica receptiva: Musicoterapia

Técnica activa: se utilizará el cuerpo como instrumento

Sesión 13: Rumbaterapia: El carnaval de barranquilla

Duración: 1 hora

Metodología: Técnica receptiva: Musicoterapia

Técnica activa: se utilizará el cuerpo como instrumento

Sesión 14: Técnica vocal: Montaje de las obras musicales que cantarán los adultos mayores con el apoyo de sus familias el día del concierto.

Metodología: Técnica receptiva: Musicoterapia

Técnica activa: se utilizará la voz como instrumento

Sesión: 15 y 16

Evaluación final

Concierto virtual “Paren Ya, No toques un arma toca un instrumento musical”

Fecha: sábado 5 de diciembre del año 2020, en la Plataforma Youtube

4.2 Resultados

Se logró que los adultos mayores ocuparan su tiempo libre, desarrollaran habilidades motrices, sensoriales, emocionales, de comunicación, cognitivas, sociales y musicales por medio de la musicoterapia, tangoterapia, rumbaterapia; lo cual les permitió expresar sus emociones de manera no verbal, provocando cambios positivos en su conducta para afrontar las problemáticas generadas en su hogar por la pandemia del COVID-19.

Estas sesiones de musicoterapia mejoraron en los participantes aspectos tales como: el estado físico, la disminución de la agitación, el estrés, la ansiedad, la depresión; a la vez que favorecieron la relajación y la respuesta emocional positiva; la comunicación, la expresión, la afectividad y el nivel cognitivo, proporcionando una mejora de la calidad de vida a nivel físico, cognoscitivo y psicosocial. Podemos concluir que a través de las sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia se logró un equilibrio físico, mental y emocional de los adultos mayores ya que aumentó los niveles de serotonina, el neurotransmisor encargado de regular el estado de ánimo y el sueño, que inhibe emociones negativas como la ira; la tristeza, previniendo comportamientos violentos de los adultos mayores en el seno familiar que afectan la convivencia es así como por medio de las sesiones de musicoterapia los adultos mayores previnieron la depresión mayor, fortalecieron los vínculos familiares los cuales le dan soporte emocional que necesitan los participantes para ser constructores de una cultura de Paz y Noviolencia.

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA



Figura 3. Equilibrio físico, mental y emocional a través de la musicoterapia

Resultados y Hallazgos

Con respecto al objetivo específico 1. Fortalecer los valores humanos para que los adultos mayores sean constructores de una cultura de Paz y Noviolencia, se sensibilizó e involucró mediante la educación en valores a través de la musicoterapia a los a los adultos mayores y sus familias para que lograran una convivencia pacífica en tiempos de pandemia.

Por medio de las 4 sesiones de musicoterapia se promovió comportamientos personales y sociales que les ayudó a los adultos mayores y a sus familias a conformar su escala de “buenos” valores humanos, permitiéndoles desarrollar valores tales como la noviolencia, el respeto, la justicia, la igualdad, la tolerancia, la honestidad, autoestima, cooperación, creatividad, libertad, el respeto a la diversidad, compasión, confianza en sí mismo, los cuales fueron fundamentales para que los adultos mayores construyeran una cultura de Paz y Noviolencia en su seno familiar a través de la musicoterapia previniendo de esta manera problemas de salud mental como la depresión mayor desencadenada por el Covid-19.

Es así como los adultos mayores manifestaron que a través de las sesiones de musicoterapia descargaron tensiones del cuerpo y la mente, eliminaron el estrés y la ansiedad, y aprendieron a controlar sus emociones por medio de los ejercicios de respiración y musicoterapia relajante con sonidos de la naturaleza. Podemos concluir que a través de las 4 sesiones de musicoterapia se fomentó la práctica de valores morales y la elevación de la autoestima en los participantes, quienes manifestaron que liberaron y descargaron sentimientos negativos a través de los movimientos y gestos corporales cultivando de esta manera los valores humanos desde la

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

50

inteligencia emocional una de las claves para el desarrollo de las relaciones armónicas en las familias y en la sociedad.

Con respecto al objetivo específico 2. Promover el desarrollo de las habilidades de comunicación asertiva en los adultos mayores para la convivencia pacífica a través del diálogo y la escucha activa; se logró por medio de las sesiones de musicoterapia, rumbaterapia y arteterapia que los adultos mayores tuvieran una comunicación asertiva con su familia lo cual les permitió mejorar su estado de ánimo, manifestar sus emociones, por medio del diálogo y la escucha activa evitando de esta manera la agresividad, la tristeza, la desolación, y la impotencia.

Por medio de los ejercicios de percusión corporal se desarrolló en los participantes el autoconcepto y una alta autoestima; mejorando su nivel de atención, descubriendo posibilidades sonoras del cuerpo a través de la escucha y la sincronización entre ritmo y movimiento, desarrollando una comunicación asertiva basada en la confianza, la complicidad, la concentración e intuición; siendo esta terapia una herramienta perfecta que les ayudó a los adultos mayores a superar el miedo e incertidumbre que les ha ocasionado el aislamiento preventivo, el encierro, generados por la pandemia del COVID-19.

A través de la terapia Tai Chi Chi Kung se logró que, a nivel mental, los adultos mayores disminuyeran el estrés, la ansiedad, la angustia, la depresión y tuviera un mejor control de sus emociones, mejorando su concentración, su memoria y la confianza en sí mismo. A nivel físico los participantes lograron mejorar la coordinación y la seguridad ya que el Tai Chi Chi kung favorece la capacidad funcional y repercute positivamente en la organización de las actividades básicas diarias, en la coordinación de movimientos, incrementando la seguridad y

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

51

sensación de bienestar, lo que les permite ser más independientes. Podemos concluir que las sesiones de musicoterapia desarrollaron en los adultos mayores habilidades como la escucha activa, el diálogo, la empatía, elementos esenciales que les permitió una comunicación asertiva consigo mismo, con los demás y con su entorno, logrando una sana convivencia en su seno familiar.

Con respecto al objetivo específico 3. Lograr un equilibrio físico, mental y emocional de los adultos para mejorar su calidad de vida; se logró que los adultos mayores ocuparan su tiempo libre, desarrollaran habilidades motrices, sensoriales, emocionales, de comunicación, cognitivas, sociales y musicales por medio de la musicoterapia, tangoterapia, rumbaterapia; lo cual les permitió expresar sus emociones de manera no verbal, provocando cambios positivos en su conducta para afrontar las problemáticas generadas en su hogar por la pandemia del COVID-19.

Estas sesiones de musicoterapia mejoraron en los participantes aspectos tales como: el estado físico, la disminución de la agitación, el estrés, la ansiedad, la depresión; a la vez que favorecieron la relajación y la respuesta emocional positiva; la comunicación, la expresión, la afectividad y el nivel cognitivo, proporcionando una mejora de la calidad de vida a nivel físico, cognoscitivo y psicosocial. Podemos concluir que a través de las sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia se logró un equilibrio físico, mental y emocional de los adultos mayores ya que aumentó los niveles de serotonina, el neurotransmisor encargado de regular el estado de ánimo y el sueño, que inhibe emociones negativas como la ira; la tristeza, previniendo comportamientos violentos de los adultos mayores en su seno familiar que afectan la convivencia es así como por medio de las sesiones de musicoterapia los adultos mayores previnieron la

depresión mayor, fortalecieron los vínculos familiares los cuales le dan soporte emocional que necesitan los participantes para ser constructores de una cultura de Paz y Noviolencia.

Conclusiones y recomendaciones

Se fortalecieron los valores humanos en los adultos mayores por medio de 4 sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia; promoviéndose comportamientos personales y sociales que les ayudó a los adultos mayores y a sus familias a conformar su escala de “buenos” valores humanos, permitiéndoles desarrollar valores tales como la noviolencia, el respeto, la justicia, la igualdad, la tolerancia, la honestidad, autoestima, cooperación, creatividad, libertad, el respeto a la diversidad, compasión, confianza en sí mismo, los cuales fueron fundamentales para que los adultos mayores construyeran una cultura de Paz y Noviolencia en su seno familiar previniendo de esta manera problemas de salud mental como la depresión mayor desencadenada por el Covid-19.

Las sesiones de musicoterapia, danzaterapia y arteterapia desarrollaron en los adultos mayores habilidades como la escucha activa, el diálogo, la empatía, elementos esenciales que les permitió desarrollar la capacidad para expresar sentimientos agradables y desagradables; expresarse de una manera no verbal, por medio de una comunicación asertiva, una comunicación para la paz, para la reconciliación, para construir relaciones consigo mismo, con los demás y con su entorno, logrando una convivencia pacífica en su seno familiar, construyendo de esta manera una cultura de paz y noviolencia desde la unión familiar.

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

53

Se logró un equilibrio físico, mental y emocional de los adultos mayores por medio de las sesiones de musicoterapia, tangoterapia, rumbaterapia ya que ocuparon su tiempo libre, desarrollaron habilidades motrices, sensoriales, emocionales, de comunicación, cognitivas, sociales y musicales, expresaron sus emociones de manera no verbal, provocando cambios positivos en su conducta para afrontar las problemáticas generadas en su hogar por la pandemia del COVID-19. mejorando de esta manera su calidad de vida

El cierre de la intervención se basó en un Concierto virtual por la Paz y Noviolencia denominado “PAREN YA NO TOQUES UN ARMA, TOCA UN INSTRUMENTO MUSICAL”, donde participaron cuatro agrupaciones musicales conformado por familias de música popular, música colombiana y música folclórica, además se realizó un concurso donde los adultos mayores con el apoyo de su familia presentaron vídeos cantando, bailando o tocando un instrumento musical, este concierto fue publicado por la plataforma de Youtube, Facebook, Instagram, y tuvo una gran acogida en la localidad de Bosa, convirtiéndose este vídeo en una herramienta que está permitiendo educar para construcción de una cultura de Paz y Noviolencia a través de la musicoterapia a las familias de la localidad de Bosa, de Bogotá, a nivel nacional e internacional por medio de las TICS.

Es así como por medio de esta investigación se dio a conocer el aporte de la musicoterapia en la construcción de Paz y Noviolencia utilizando como herramienta terapéutica la música, danza y el arte, con el fin de prevenir problemas de salud mental como la depresión mayor en los adultos mayores desencadenados por el COVID-19. Al inicio de las sesiones de musicoterapia los adultos mayores manifestaron dificultades a nivel físico, mental y emocional,

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

54

debido al aislamiento social, la soledad, el desempleo, la violencia en todas sus formas, problemática desencadenada por la pandemia del COVID-19, que ha afectado la convivencia en su hogar; en el transcurso de las sesiones el estado de ánimo de los adultos mayores fue mejorando, al igual que sus relaciones interpersonales con sus familiares, al final del proyecto los participantes manifestaron que las sesiones de musicoterapia mejoraron su salud mental, física y emocional.

En conclusión, se fomentó una cultura de Paz y No violencia a través de la musicoterapia previniendo de esta manera la depresión mayor generada por el COVID-19, en los adultos mayores del conjunto residencial Reservado 4, del barrio Ciudadela el Recreo, localidad 7 de Bosa, de la ciudad de Bogotá; ya que los participantes lograron un desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial mejorando su calidad de vida en su ciclo vital; convirtiéndose en constructores de paz y noviolencia a través de la música, la danza y el arte como terapia, previniendo de esta manera problemas de salud mental como la depresión mayor generados por la pandemia del Covid-19.

Recomendaciones

En primer lugar, se recomienda un mayor número de sesiones musicoterapéuticas durante la semana, se considera que los beneficios de la musicoterapia podrían ser mayores aumentando la frecuencia de las sesiones.

Se sugiere que este proyecto “Construcción de una cultura de Paz y Noviolencia a través de la musicoterapia” involucren estrategias que garanticen la continuidad de las intervenciones,

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

55

haciendo que la musicoterapia trascienda a otras comunidades de la localidad de Bosa y de la ciudad de Bogotá.

Se recomienda a los adultos mayores y sus familiares que continúen con sus procesos musicoterapéuticos, haciendo uso de las redes sociales, donde encontrarán instructores que los orientaran en las sesiones.

Se recomienda visibilizar los beneficios de la musicoterapia, la danzaterapia y el arteterapia en instituciones públicas y privadas, a través de la sistematización de experiencias, dando a conocer los beneficios a nivel físico, mental y emocional.

Es muy importante dar a conocer a los profesionales de la salud, a las familias que la musicoterapia es una técnica creativa esencial para mejorar la salud mental, física y emocional de los pacientes-clientes, la pandemia del COVID-19 ha incrementado los casos de violencia directa, estructural y cultural desencadenando enfermedades mentales como la ansiedad, el estrés postraumático, la depresión, etc. afectando la integridad de las comunidades por eso invitamos a los países del mundo a reflexionar de la importancia de fomentar un cultura de paz y no violencia haciendo uso de la música, la danza y el arte como herramienta terapéutica para mejorar la calidad de vida de los pacientes..

Referencias

Bedoya, J. (2015). Aproximación a un modelo de comunicación para el desarrollo y la paz en contextos vulnerables. *Estudios políticos*, 46, 125-146. Recuperado de: <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/1657576649?pq-origsite=summon>

Caballero, D & Campo A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. Recuperado de: <https://doi.org/10.21676/2389783X.3467>

Cunha, R. (2016). Una perspectiva de la actividad musical en grupo: musicoterapia social y comunitaria. *Scholarly Journals*, 11 (2), 1-15. Recuperado de: <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/1862696472/fulltextPDF/A43F018351AC450APQ/1?accountid=48797>

Dunjic, M (2020). Aplicación de la técnica innovadora y no invasiva, música molecular terapia (MMT), biofrecuencia terapia, para el tratamiento de una amplia gama de trastornos y patologías, con la consiguiente verificación de los parámetros moleculares mediante el uso de la prueba de junta teórica Bidigital (BDORT). *Acupuncture and Electro-Therapeutics Research*, 44, (3-4), 177-189. Recuperado: <https://www-scopus->

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

57

com.ezproxy.uniminuto.edu/authid/detail.uri?origin=resultslist&authorId=24449089100
&zone=&featureToggles=FEATURE_AUTHOR_DETAILS_BOTOX:1&at_feature_toggle=1.

Gardner, H. (1995). Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica. Recuperado de:

<https://biblioteca.uazuay.edu.ec/buscar/item/84877>

Jares, X. R. (1999). Educación para la Paz. Su teoría y su práctica. España, Madrid: Popular.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/105/10503313.pdf>

Jara, O. (2011). Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias

Recuperado de: http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf

Jauset, J. (2017). Música y neurociencia: la musicoterapia. Nueva versión actualizada y

ampliada. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/320035711>

[_la_musicoterapia_Nueva_version_actualizada_y_ampliada_Contiene_un_nuevo_capitulo_sobre_neurorehabilitacion_musical_Neurologic_Music_Therapy](#)

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

58

Lavado, S. (2020). La salud mental de los adultos mayores en tiempos de covid-19. Recuperado de: <https://www.unab.edu.sv/wp-content/uploads/2020/05/Dra-Sof%C3%ADa-Lavado-PER%C3%9A.pdf>

Macías, M. (2002). Las múltiples inteligencias. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301003.pdf>

Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, Quinta Edición, (2017).

Actualización del DSM-5 septiembre 2016. https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/Spanish_DSM5Update2016.pdf

Martínez, C. E. (2012). De nuevo la vida. El poder de la No violencia y las transformaciones culturales. Colombia, Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios

Organización Mundial de la Salud, (2019). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por Coronavirus (COVID-19). Recuperado de: <https://www.who.int/es/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

59

Pereira, L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y

conductas asertivas. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php>

[/aie/article/view/9315/17783](#)

Pérez-Padilla, Elsy Arlene, Cervantes-Ramírez, Víctor Manuel, Hijuelos-García, Nayeli

Alejandra, Pineda-Cortés, Juan Carlos, & Salgado-Burgos, Humberto. (2017).

Prevalencia, causas y tratamiento de la depresión Mayor. Revista biomédica, 28(2), 73-

98. Recuperado de: <https://doi.org/10.32776/revbiomed.v28i2.557>

Poch, S. (2001). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404208.pdf>

Rodríguez, A y Ruiz, S. (2007). Competencias ciudadanas aplicadas a la educación en

Colombia. Recuperado de: [file:///E:/Downloads/700-Texto%20de%20art%C3%](file:///E:/Downloads/700-Texto%20de%20art%C3%ADculo-1646-1-10-20150822.pdf)

[ADculo-1646-1-10-20150822.pdf](#)

Roqué y Laura Coll. (2020). Efectos colaterales del confinamiento para evitar la COVID-19

<https://es.cochrane.org/es/%C2%BFcu%C3%A1les-son-los-efectos-colaterales-del->

[confinamiento-para-evitar-la-covid-19-en-las-personas.](#)

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

60

Ruiz, P. y Sanchez, E. (2018). The Pedagogy of alterity as paradigm of education for peace.

Revistas interuniversitaria, 30 (1), 1-24. Recuperado de: <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/2183019210?pq-origsite=summon>

Sandín, B., Valiente, R., García J., & Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de

COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. Revista De Psicopatología y Psicología Clínica, 25(1), 1-22.

Recuperado de: <http://dx.doi.org.ezproxy.uniminuto.edu/10.5944/rppc.27569>

Tifatino, E. (2016). Desde la Musicoterapia Comunitaria a la paz: Música y Arte para reducir

los Conflictos y Promover el bienestar colectivo. Recuperado

de: <https://www.amazon.com/Desde-musicoterapia-comunitaria-paz-conflictos/dp/3659701734>

Touriñán, J. (2008). Valores y convivencia ciudadana: una responsabilidad de formación

Compartida y derivada. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2552443.pdf>

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

61

Zembylas, M. (2017). The Pedagogy of alterity as paradigm of education for peace

Recuperado de: [https://www-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/](https://www-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/2183019210/fulltextPDF/998C0566ED5D4EEAPQ/1?accountid=48797)

[2183019210/fulltextPDF/998C0566ED5D4EEAPQ/1?accountid=48797](https://www-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/2183019210/fulltextPDF/998C0566ED5D4EEAPQ/1?accountid=48797)

Anexos

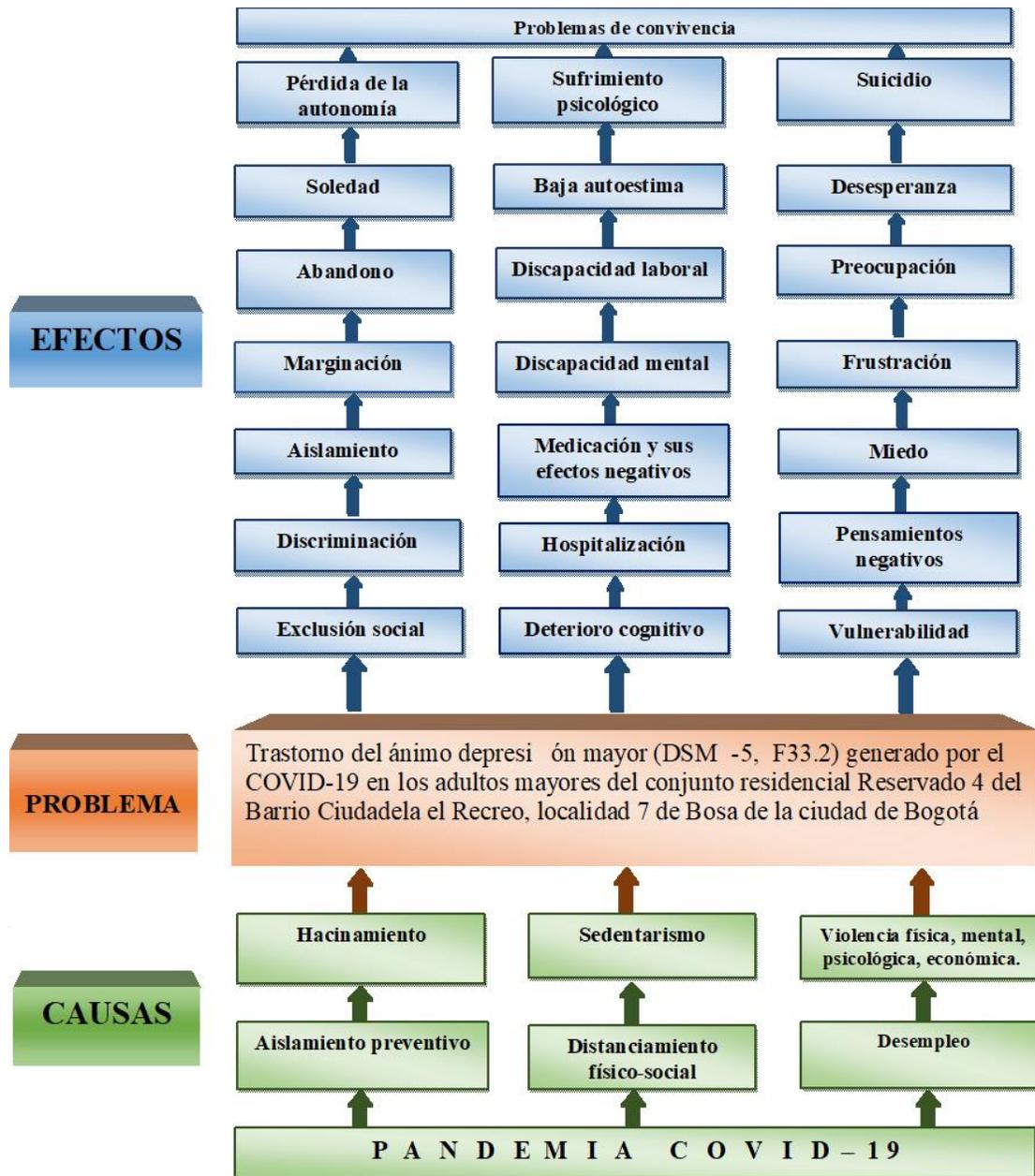


Figura 4. Árbol del problema

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

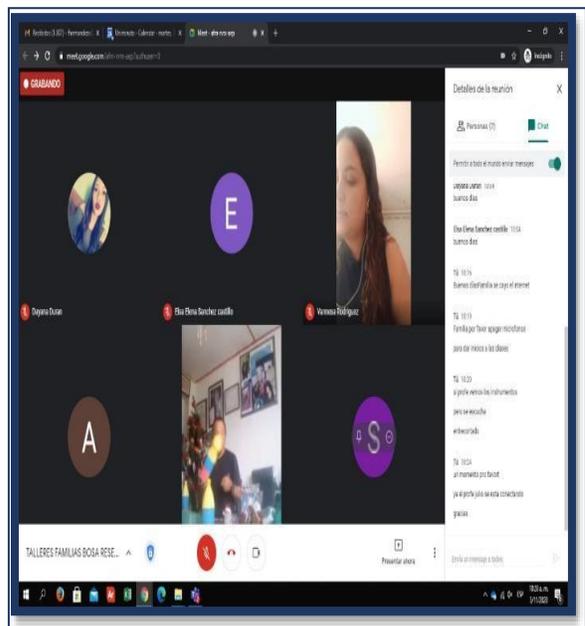
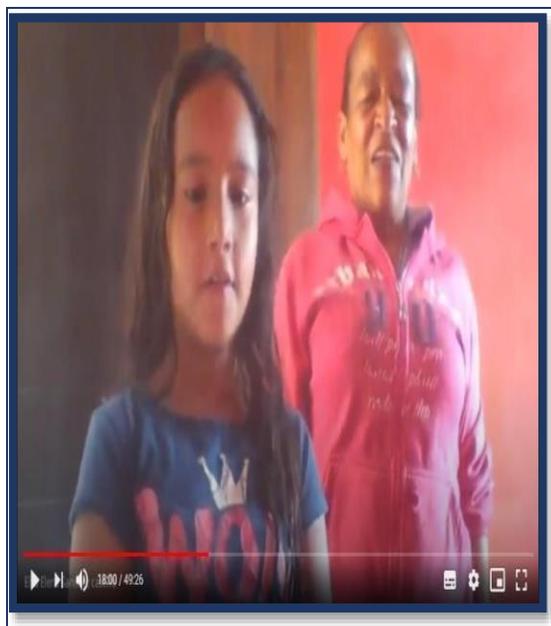


Figura 5. Sesiones de musicoterapia

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

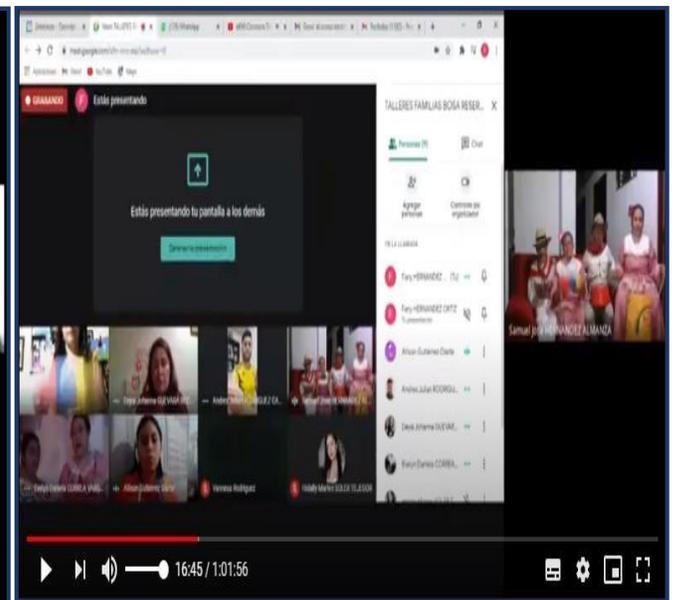
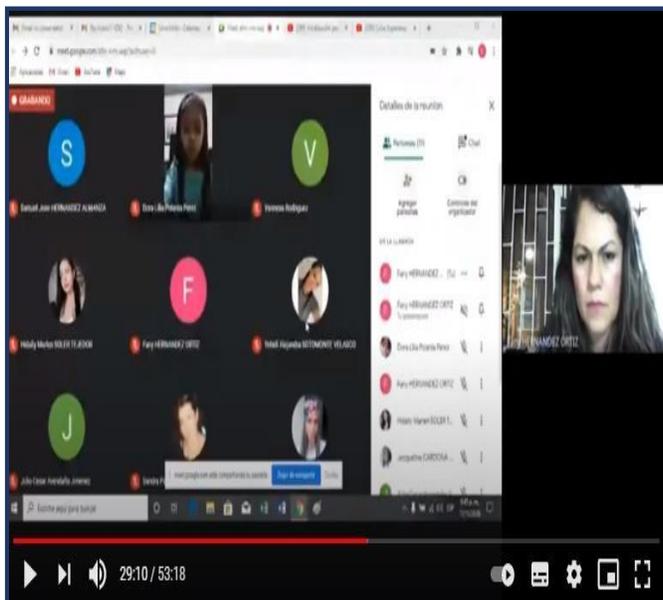


Figura 6. Sesiones de musicoterapia, percusión folclórica con material reciclable

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

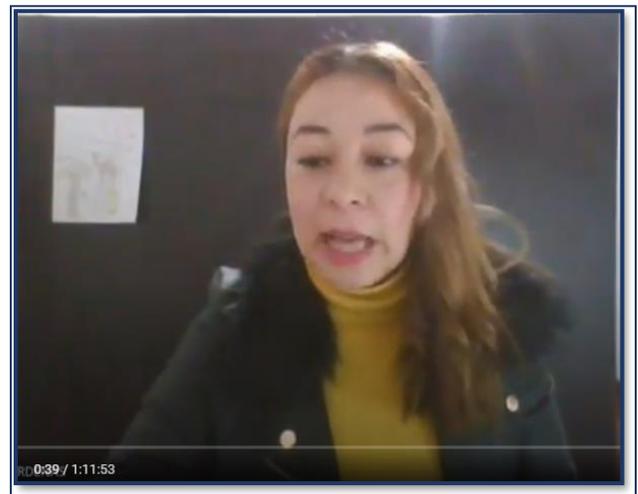
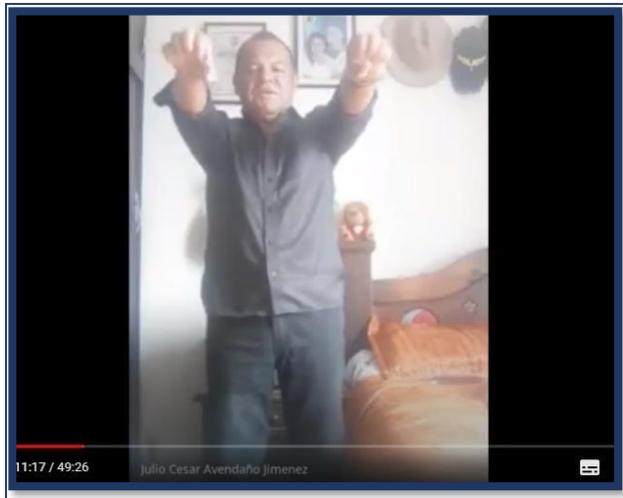


Figura 7. Sesiones de musicoterapia, percusión corporal

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

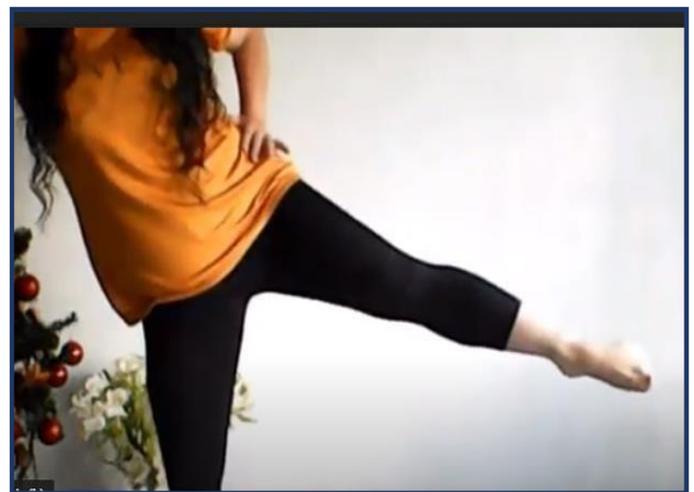


Figura 8. Sesiones de rumbaterapia

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA

CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA PAZ Y NOVIOLENCIA A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA