



RAPSODIAS

EN CLAVE POSTCOVID



Karim Garzón Díaz

Claudia Ximena González-Moreno

Patricia Moncayo Barbosa

Ximena Palacios Espinosa

Ángela Vera Márquez

Angy Villamil Duarte





Universidad del
Rosario



RAPSODIAS

EN CLAVE POSTCOVID



Rapsodias en clave postcovid

Resumen

Rapsodias en clave postcovid es uno de los productos que presenta un proyecto de innovación e investigación titulado “El canto como una práctica de cohesión humana, rapsodias de recuperación en clave postcovid” liderado por la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud, y por la Facultad de Creación de la Universidad del Rosario.

Esta obra narra las experiencias de vida de una estudiante y una profesora durante el tiempo de confinamiento producto del covid-19. Las historias se entrelazan a través de una canción y su partitura compuesta por jóvenes universitarias y dos profesores que hicieron parte del proyecto. La narrativa del libro, en general, fue tejida a partir de las experiencias emocionales compartidas que produjo el programa de formación como agentes de cambio. El diálogo, el canto, las bitácoras, las reflexiones situadas y el sentido de comunidad fueron el faro que motivaron la co-creación.

Palabras clave: canto; música vocal; composición; sentido de comunidad, experiencias emocionales compartidas; beneficios sociales del canto.

Rhapsodies in post-COVID key

Abstract

Rhapsodies in post-COVID key is one of the products of an innovation and research project entitled “Singing as a practice of human cohesion: recovery rhapsodes in post-COVID key,” led by the School of Medicine and Health Sciences and the Faculty of Creative Studies at the Universidad del Rosario.

This work narrates the life experiences of a student and a professor during the confinement due to COVID-19. The stories intertwine through a song and its score composed by young university students and two professors who were part of the project. The narrative, in general, is woven through the shared emotional experiences the training program produced as agents of change. The dialogue, the singing, the logbooks, the situated reflections, and the sense of community constituted the beacon motivating the co-creation.

Keywords: singing; vocal music; composition; sense of community, shared emotional experiences; social benefits of singing.

Citación sugerida / Suggested citation

Garzón Díaz, K. González-Moreno, C. X., Moncayo Barbosa, P., Palacios Espinosa, X., Vera Márquez, Á., Villamil Duarte, A. (2023). *Rapsodias en clave postcovid*. Editorial Universidad del Rosario. <https://doi.org/10.12804/urosario9789585002296>

RAPSODIAS

EN CLAVE POSTCOVID

Karim Garzón Díaz

Claudia Ximena González-Moreno

Patricia Moncayo Barbosa

Ximena Palacios Espinosa

Ángela Vera Márquez

Angy Villamil Duarte





*A Anita, sus hijos y esposo,
a quienes la presencia del covid-19
en sus vidas trajo angustia y dolor,
pero tras haberlo superado,
el significado de la coexistencia...*



Agradecimientos

A la Vicerrectoría, Dirección Académica y Centro de Enseñanza y Aprendizaje CEAP de la Universidad del Rosario, quienes impulsan y provocan en su comunidad académica el desarrollo de iniciativas de innovación con una perspectiva de beneficio e impacto social.

A los decanos de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud y de la Facultad de Creación por haber avalado esta apuesta de co-creación con fines comunes.

A los profesores y profesoras de la Facultad de Creación Julio Lucena Ramírez, María José Villamil Rodríguez, Óscar Cuesta Jiménez y Vanessa García Pineda.

A las estudiantes de la Universidad del Rosario quienes hicieron parte de esta travesía, creyeron en la propuesta y se formaron como agentes de cambio durante la primera fase del proyecto: María Del Mar Arango Carvajal, Mónica Johana Vargas Rodriguez, Yesica Maria Diaz Cristancho, Nathalia Sophia Melo Portilla, Ana María Robayo Zamudio, Jhudy Vanessa Roa Amado, Jenny Alexandra López Gacharná, Pilar Luana Cruz Quispe, Sofía Jiménez Rosas, Sofía Huertas Vega, Whitney Hillary Yunda Pinzon y Silvia Mariana González.

A Mónica Vargas Rivera de la Dirección de Estudiantes, a Ángela Beltrán Leandro de la Dirección de Gestión Humana, a Andrea Ramos Buitrago y Nicolás Ascanio Noreña de la Dirección de Comunicaciones y Reputación Institucional, a Juan Felipe Córdoba de la Editorial Universidad del Rosario y a Jessica González Torres del Hospital Méderi.

Las autoras

Karim Garzón Díaz

Profesora programa de
Terapia Ocupacional de la Escuela
de Medicina y Ciencias de la Salud
(Universidad del Rosario)

Claudia Ximena González-Moreno

Fonoaudióloga
Universidad Nacional de Colombia

Patricia Moncayo Barbosa

Profesora programa Teatro Musical
de la Facultad de Creación
(Universidad del Rosario)

Ximena Palacios Espinosa

Profesora programa de
Psicología de la Escuela de Medicina
y Ciencias de la Salud
(Universidad del Rosario)

Ángela Vera Márquez

Profesora programa de
Psicología de la Escuela de Medicina
y Ciencias de la Salud
(Universidad del Rosario)

Angy Villamil Duarte

Profesora programa de
Medicina de la Escuela de Medicina
y Ciencias de la Salud
(Universidad del Rosario)

Presentación

Este texto, es producto de un proyecto de innovación e investigación financiado por la Dirección Académica de la Universidad del Rosario en el marco de la primera convocatoria “InnovAcción en tiempos de transformación” lanzada en el año 2021: “El canto como una práctica de cohesión humana: rapsodias de recuperación en clave postcovid”.

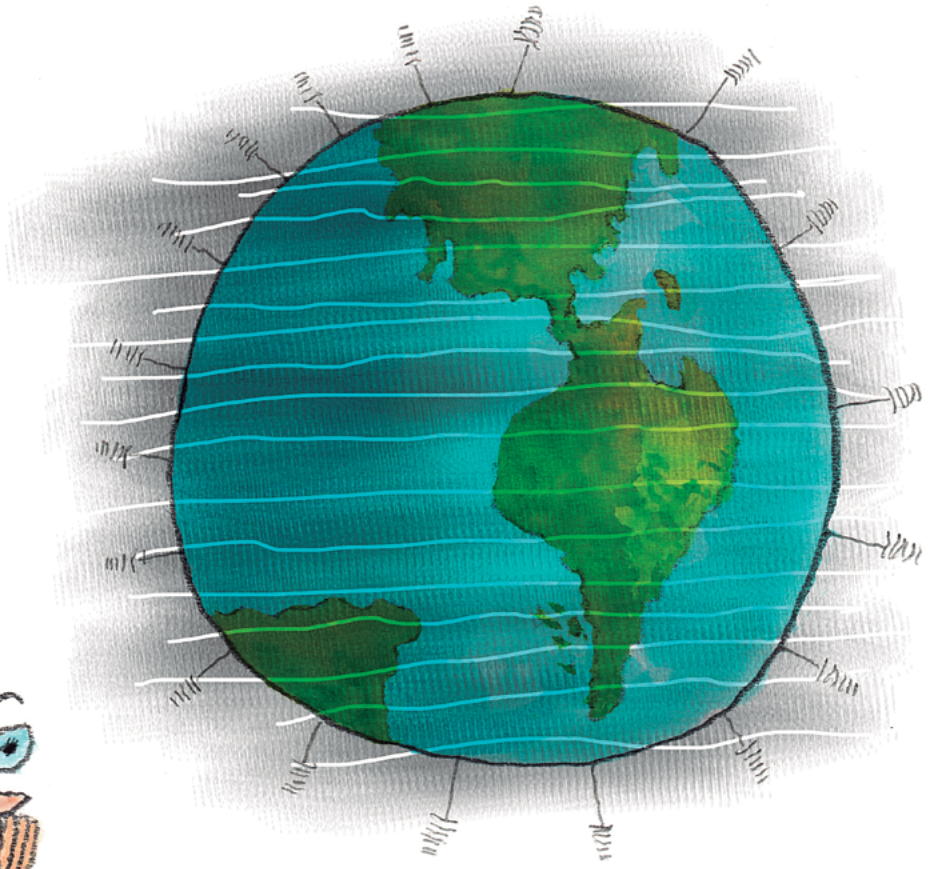
Las narrativas que compartimos, permean experiencias de vida que estuvieron presentes desde el mismo momento en que surgió la idea del proyecto, en la co-creación de su diseño, en la puesta en escena de diferentes agentes y en el aprendizaje colaborativo generado.

Esperamos que este libro llegue a muchos hogares, organizaciones y territorios para impulsar a través de la literatura y el canto, el valor de expandir nuestras emociones y aprender juntos a cumplir los sueños con fe y confianza sin ningún temor porque la vida se llena de ilusión y se aprende a sanar la mente y el corazón al dejar la sensación de libertad. De esta manera, volverá la luz después de la penumbra con innumerables notas musicales para aprender a disfrutar de la vida en la experiencia de vínculo humano con el otro.

Bienvenidos y bienvenidas a sumergirse en *Rapsodias en clave postcovid*.

ESTUDIANTE





Un día me levanté
más temprano que de costumbre
y descubrí que el mundo entero empezó a cambiar.

Apareció un virus con un nombre extraño: covid 19.
A este virus le encantaba viajar,
andaba descalzo
y tenía una corona,
por eso también le decían: Coronavirus.

Tooooo era diferente ahora.
Se veía el cielo gris,
el sol se eclipsó y la oscuridad cubrió la tierra,
parecía como si a los árboles les arrancaran una a una sus hojas,
me sentía como un polluelo caído de su nido.

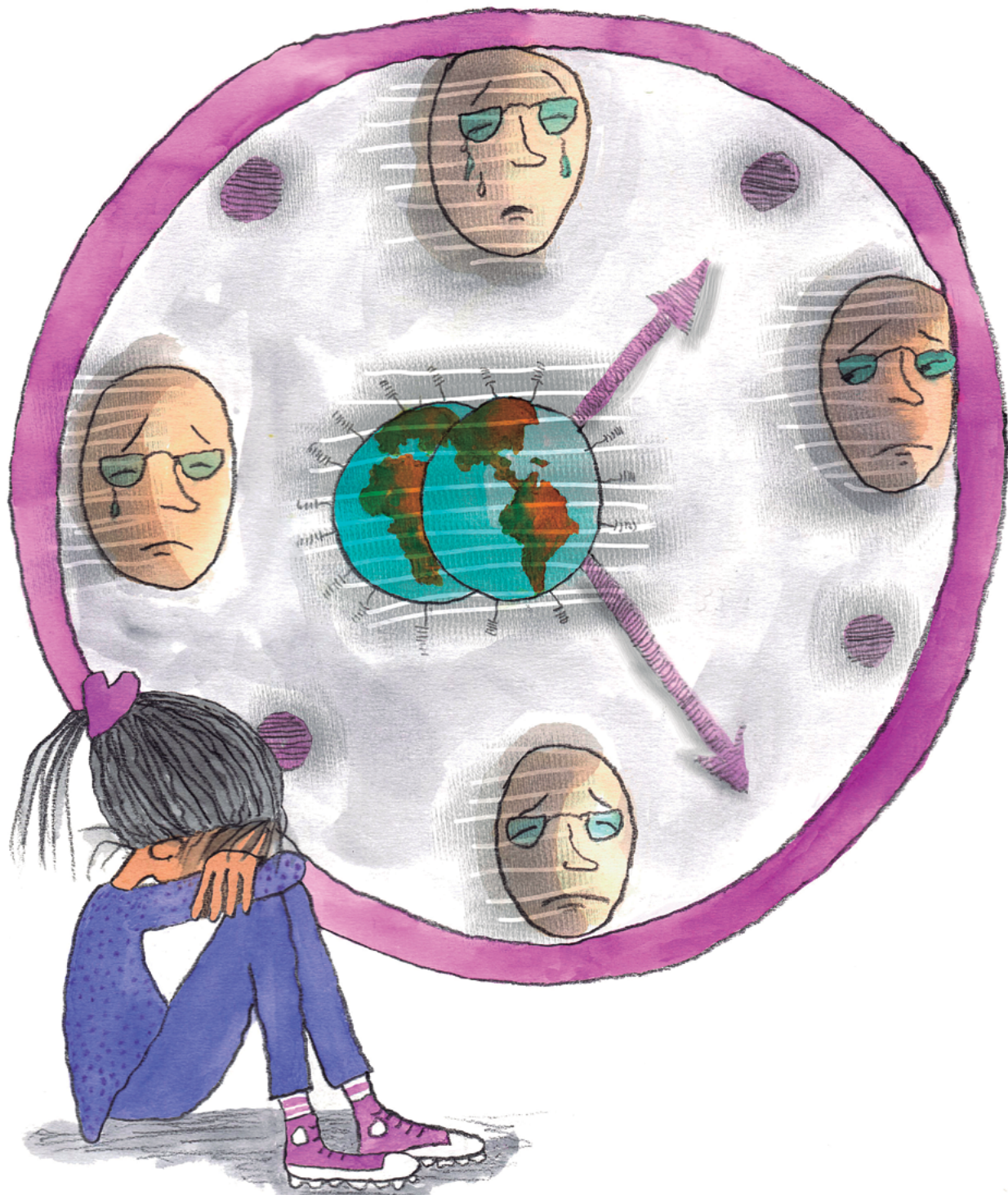
Inició el aislamiento social.

Me empecé a sentir sola y vacía.
Tenía pensamientos tristes, de desespero,
impotencia e incertidumbre.
No podía abrazar ni recibir abrazos de mi mamá y mi papá.
Tampoco podía ir a la universidad.

Empecé a perder mi estado físico,
subí de peso,
aumentó mi colesterol,
me sentía cansada.

Mi cuerpo y mi respiración estaban andando
a gran velocidad.

Por todas partes veía que cuando este virus los visitaba
les daba fiebre, tos y sentían falta de aire.





Algunos morían,
otros enjugaban sus lágrimas
porque entendieron que
sus seres queridos
atravesaban nuevos senderos.

Yo veía los días pasar,
me senté a pensar:
¿Qué quiero lograr?

Aprendí que hay un tiempo para todo.
Hay un tiempo para nacer
y un tiempo para morir.
Un tiempo para reír
y un tiempo para llorar.

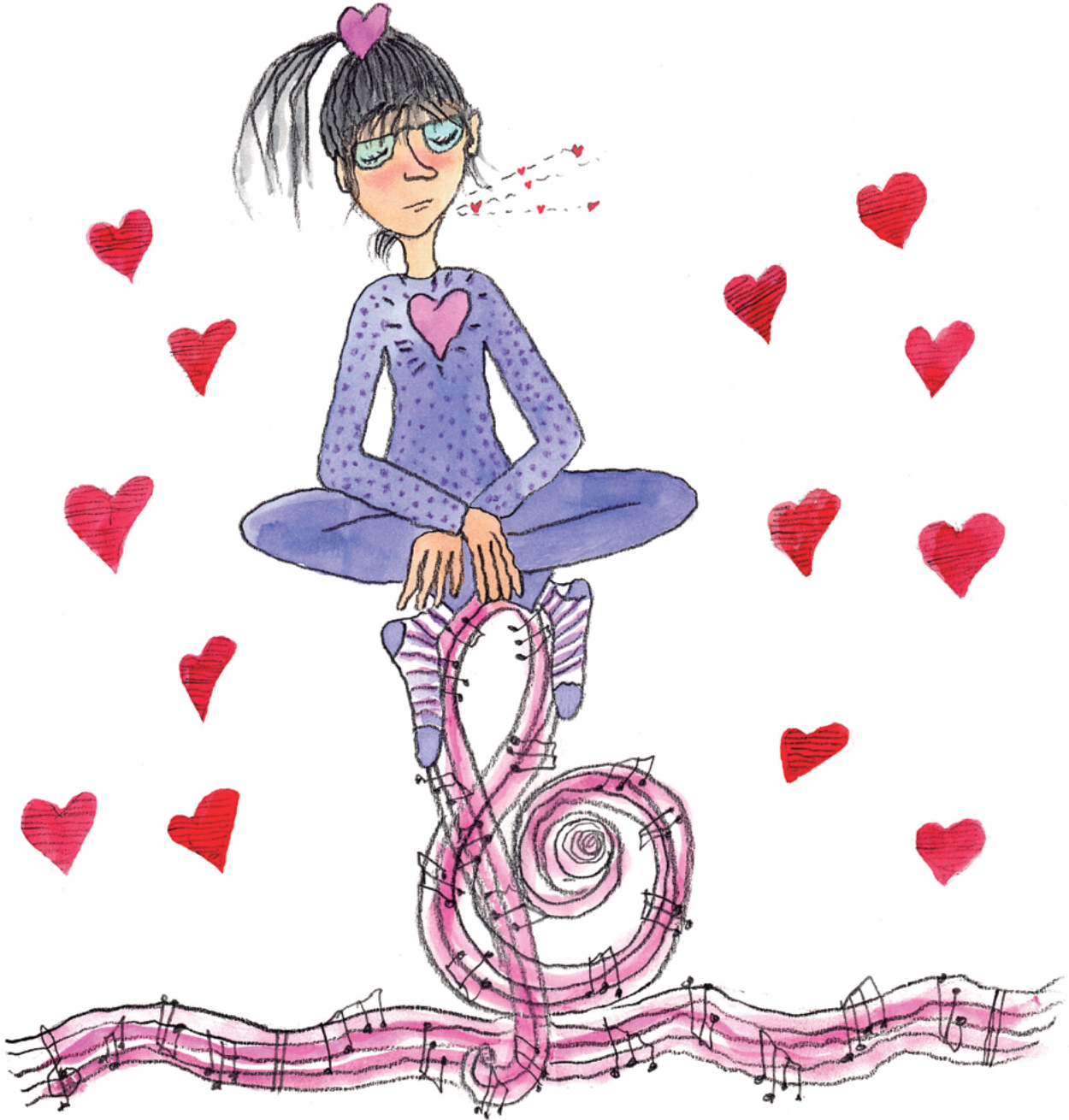
Inspiro – sostengo – suelto el aire.
Se calma mi alma y siento paz.
¡Qué alivio!

Al ser consciente de mi respiración
mis emociones se transformaban
en canto
y me conectaban con mi interior.

Descubrí que con el canto
mi corazón empezó a latir de acuerdo a lo que sentía
y empecé a dejar fluir mis emociones.

Ahora siento que expreso mi alma en una canción.

Encontré que la forma de llegar a los demás y comunicarme mejor
con quiénes me rodean es el canto
porque cuando canto mi voz los abraza.





Mi voz se convirtió en movimiento,
y ese movimiento se convirtió en lágrimas
y las lágrimas me liberaron.
Solté el miedo y abracé la invitación a mirar lo más profundo
de mi alma para cuidarme y escucharme más
y así ayudar a los demás.

Cantar era un alivio para mi corazón,
una fortaleza para mis pulmones
y un bálsamo para mis emociones.

El canto me permitió liberar todas
mis preocupaciones,
disminuyeron mis miedos y mi estrés,
y mejoró mi estado de ánimo.

Con el canto aprendí a dar,
a ser incondicional,
a valorar a todos,
a amar más,
a perdonar,
a darle importancia a lo eterno.

Cantar era como recibir la caricia de un rayo de sol en mi corazón
que calmaba mi alma y me daba paz.

Canto para liberar mi alma,
bailo para sentirme viva,
escribo para dejar mi huella,
escucho música para fluir con ella.

Siento que tengo alas de oro
y ahora vivo volando,
porque nace una chispa de amor
en el fondo de mi corazón.

Ahora el sol es tibio, la luz esplendorosa
y mi corazón nada en un ambiente de paz.



Tiempo de soñar

Un mundo brillante se apagó
pudo ser la vida misma o el azar
quien nos puso en esta situación.
Cuando estás muy abrumado todo
te persigue
se siente al miedo y al dolor
ahogando el corazón.

Tal vez fueron actos sin bondad
lo que al mundo oscureció algo
desapareció
y no prestamos atención
pues nadie nunca nos mostró que
es normal sentir dolor
y que con el tiempo todo irá mejor.

Este es un regalo para ti
bellos tiempos ya vendrán
el dolor ya volará.

Ama el presente no vivas tan
ausente
el valioso tiempo
hay que aprovechar.

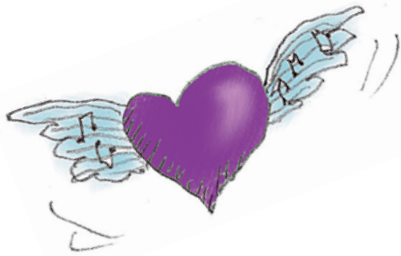
Es el momento,
no tengas miedo
vuela muy lejos.

Es tiempo de soñar,
tiempo de cantar,
nuevas oportunidades
vas a encontrar
oye a tu corazón

pues él te guiará
va a llegar
ese día especial.

Desde la orilla
contemplamos,
el inmenso mar soñamos,
con sus olas y la calma de su
andar,
nos acercamos y empezamos
a nadar solo déjate llevar.
Pronto llegarás
dónde el sol brille más
dónde aquellas semanas
largas días serán.





Vuelves más fuerte y justo
las sonrisas que extrañabas
hoy las vuelves a escuchar.

Y tu historia cambiará
ya por fin encontrarás la
solución todo es posible
para el corazón.

Nunca olvides que el amor es
salvador
y este encenderá...
lo que otro apago.

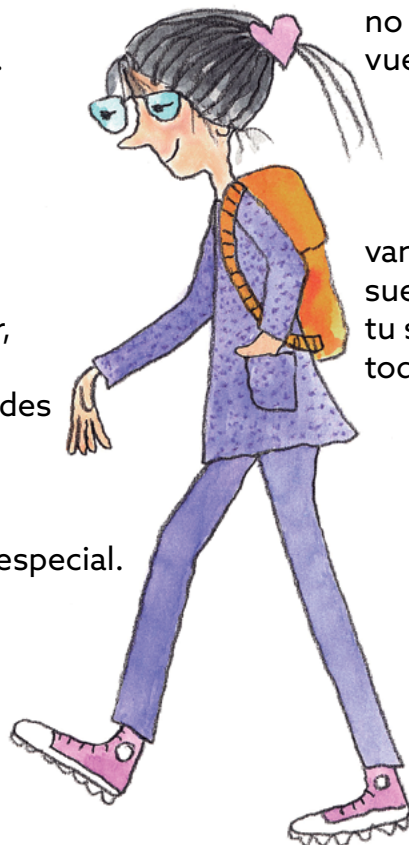
Es el momento,
no tengas miedo
vuela muy lejos.

Es tiempo de soñar,
tiempo de cantar,
nuevas oportunidades
vas a encontrar
oye a tu corazón
pues el té guiará,
va a llegar, ese día especial.

Y recordé el valor de la vida,
y entrené el no sentirme
rendida, y aprendí que el
amor es la salida
porque tu alma tiene luz
y fuerza en tu corazón
y aquella cicatriz
dice que eres un ganador...

Es el momento
no tengas miedo
vuela muy lejos.

Es tiempo de soñar,
tiempo de cantar,
nuevas oportunidades
van a llegar
sueña con el alma,
tu sonrío y verás que en verdad
todo es especial.



Tiempo de soñar

Melodía y Letra: *Composición colectiva*
Música y Arreglos: *Oscar Cuesta*
Transcripción: *Oscar Cuesta*

Voz

Intro instrumental X 13

Cmaj7 Intro Fmaj7 Am7

Un mun do bri llan___ te se/a pa gó___ pu do

5 Dm7 Em7 Fmaj7 Am7

ser la vi da mis ma o/el a zar___ quien nos pu so/en es ta

9 D7add13 G9 FmMaj7 E7b13 Am7

si___ tua ción Cuan do/es tas muy a___

13 Fmaj7 Cmaj7 G7 Bbmaj7

___ bru ma do to do te per si___ gue se e sien te/al mie do y/al

17 Dm7 Em7 Fmaj7 G9 G7

___ do lor aho - gan do/el co ra zón___

21 Cmaj7 Verso 1 Fmaj7 Fmaj7/G Am7 A7 Dm7

Tal vez fue - ron ac___ tos sin bon dad___ lo que/al mun do/os cu re

25 Em7 Fmaj7 Am7 D7

ció al go de sa pa___ re ció y no___ pres ta___ mos a___ ten

29 G7 Abmaj7#11 E7b13 Am7 Fmaj7

ción Pues na die nun ca nos___ mos tró que

33 Cmaj7 G7 Bbmaj7 Dm Em7

es nor mal sen tir___ do lor___ y que con el tiem___ po

37 Fmaj7 Gsus4/F G9 G9 Cmaj7 *Verso 2*

to do/i rá me - jor Es te es un re ga__

41 Fmaj7 Am7 Dm7 Em7

___ lo pa ra ti___ be llos tiem pos ya ven drán___ el do

45 Fmaj7 Am7 D7 G9 FmMaj7 E7b13

lor ya vo___ la rá___ a a

49 Am7 Fmaj7 Cmaj7 G7 G/A

A ma/el pre sen___ te no vi vas tan au sen___ te el va

53 Bbmaj7 Fmaj7/D Em7 FMaj7 G9

lio so tiem po hay que/a pro ve char

57 G9 *Bridge instrumental X 4* Cmaj7 *Pre-coro* Cmaj7

Es el mo men___ to___

61 B \flat 7add13 Am7 A \flat maj7#11 C/B \flat Am/B \flat E \flat maj13

No ten gas mie do Vue la muy le jos

65 Gsus4 G7 Cmaj7 *Coro* B \flat maj7

Es tiem po de so ñar

69 Am7 Fmaj7 Fmaj7 G Am7 B \flat maj7 E \flat maj7

tiem po de can tar nue vas o por tu ni da des vas a/en con trar

73 Fmaj7 G Am7 B \flat maj7 Dm7/G G7

oy e a tu co ra zón pues el te guia rá va/a lle gar e se di a/es pe cial

77 Cmaj7 G9 *Dance break X 27* Cmaj7 *Verso 3*

Des de la ori

81 Fmaj7 Am7 Dm7 Em7

la con tem pla mos el in men so mar so ña mos con su

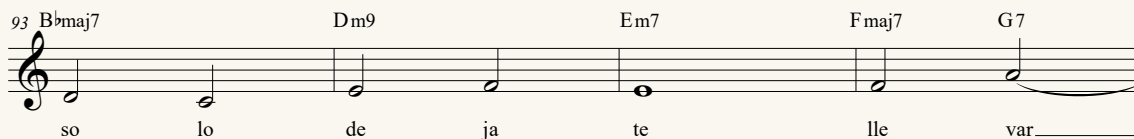
85 Fmaj7 Am7 D13 G9 Fm7 E7b13

o las y la cal ma de su/an dar

89 Am7 Fmaj7 Cmaj7 G13

Nos a cer ca mos y/em pe za mos a na dar

93 B♭maj7 Dm9 Em7 Fmaj7 G7



so lo de ja te lle var

97 G9 Cmaj7 *Verso 4* Fmaj7 Am7



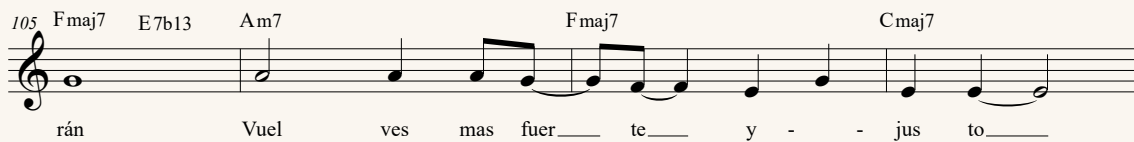
Pron to le ga rás don de/el sol bri - lle mas

101 Dm7 Em7 Fmaj7 C/G



don de/a que llas se ma nas lar gas dí - as se

105 Fmaj7 E7b13 Am7 Fmaj7 Cmaj7



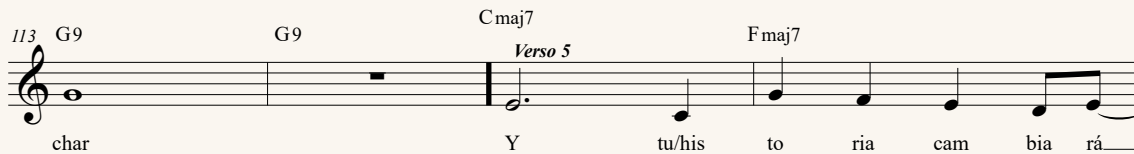
rán Vuel ves mas fuer te y - - jus to

109 G7 B♭maj7 Dm7 Em Fmaj7



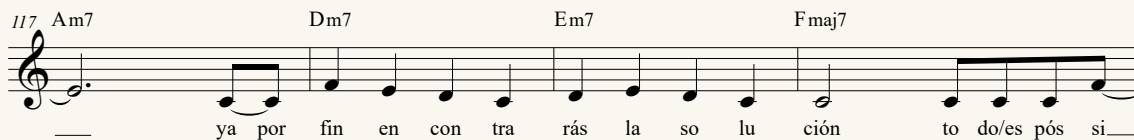
las son ri sas que/ex tra ña bas hoy las vuel ves a/es cu

113 G9 G9 Cmaj7 *Verso 5* Fmaj7



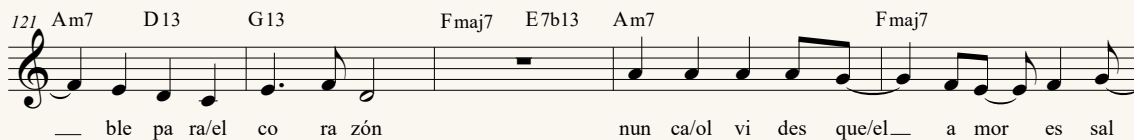
char Y tu/his to ria cam bia rá

117 Am7 Dm7 Em7 Fmaj7



ya por fin en con tra rás la so lu ción to do/es pós si

121 Am7 D13 G13 Fmaj7 E7b13 Am7 Fmaj7



ble pa ra/el co ra zón nun ca/ol vi des que/el a mor es sal

126 Cmaj7 G7 Bbmaj7 Dm7

va dor _____ y es te/en cen de rá _____ lo que o tro

130 Em7 Fmaj7 G13 G9 *Bridge instrumental*
X4

a pa go

134 Cmaj7 *Pre-coro* Cmaj7 Bb7add13 Am7

Es el mo men to _____ No ten gas mie do _____

138 Bbmaj7#11 C/Bb Am/Bb Ebmaj13 Gsus4 G7

Vue - la muy le _____ jos _____ Es

142 Cmaj7 *Coro* Bbmaj7 Am7 Fmaj7

tiem po de so ñar _____ tiem po de can tar _____

146 Fmaj7 G Am7 Bbmaj7 Ebmaj7 Fmaj7 G Am7 Bbmaj7

nue vas o por tu ni da des vas a/en con trar _____ oy-e a tu co ra zón pues el te guia rá va/a lle gar

150 Dm7/G G7 Cmaj7 G9

_____ e - se di - a/es pe cial _____

154 *Bridge instrumental* X4 Cmaj7 *Puente* Em7 Bbmaj7 Cmaj7 Em7

Y re cor de el va lor de la vi da _____ y en tre né/el no sen tir me ren di

158 Dm9 Cmaj7 Am/C Dm Fm7/Eb Gbmaj7(#11) F sus4 Fmaj7 Cmaj7

da y apr en díque/ela mores la sa li da porquetu/al ma tie ne luz y fuer za en tu co ra zón

164 Fmaj7/C Dm7add4/C Cm7/Bb Ebmaj7/Bb Bbmaj9

y/a que lla ci ca triz di ce que e res ga na dor

168 *Bridge instrumental* X4 Cmaj7 *Pre-coro* Cmaj7 Bb7add13

Es el mo men to No ten gas mie

172 Am7 Abmaj7#11 C/Bb Am/Bb Ebmaj13 Gsus4

do Vue - la muy le jos

176 G7 Cmaj7 *Coro* Bbmaj7 Am7 Fmaj7

Es tiem po de so ñar tiem po de can tar

180 Fmaj7 G Am7 Bbmaj7 Ebmaj7 Fmaj7 G Am7

nue vas o por tu ni da des van a lle gar sue ña con el al ma tu son

184 Bbmaj7 Dm7/G G7 Cmaj7

ríe y ve rás que/en ver dad to do es es pe cial

188 G9

PROFESORA





Un día los sueños de todos
se empezaron a extraviar.

Vivimos un desierto de oscuridad,
sin saber por dónde caminar,
había tormentas,
cayó la lluvia,
soplaron vientos
de penas y tristezas
por falta de abrazos
que calmaran el dolor.

Era un tiempo que invitaba
a mirar hacia adentro y también hacia afuera.

Las personas se estaban sintiendo desamparadas
buscando un poco de afecto,
mientras se les estaba agotando la vida
porque no podían respirar,
caminaban solas y abatidas.

Se sentían sin alegría,
como si la desilusión se hubiese clavado en ellas,
tenían la mirada perdida
como si el futuro estuviera vacío.

Era como si tuvieran apagada la sensibilidad.

Un día sentí que no podía seguir mirando desde lejos
los sufrimientos de los demás.

Había miradas que me animaban a relacionarme
con otros.





De pronto, se abrió el cielo,
empecé a ver nubes de todos los tonos azules,
con una luz más brillante que el sol,
con una música preciosa.

Sentí la música dentro de mí.

Vi la luz brillar.

Una voz me decía: sola no estás.

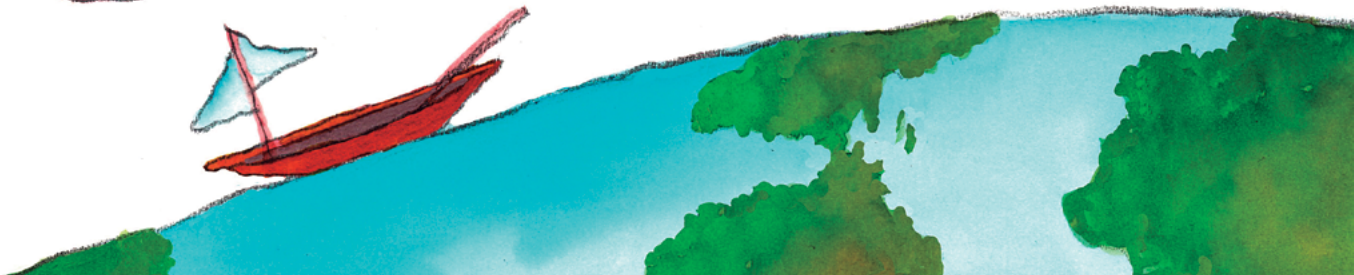
Empezaron a aparecer personas que se unieron para transformar la realidad de los que sufrían.

Una por aquí,
otra por allá,
una de más allá,
una del norte
y otra del sur,
una del oriente
y otra del occidente.

Juntos descubrimos que el canto nos empezó a transportar a paraísos soñados.

“La voz humana nos elevó el espíritu”. Y cuando la voz humana CANTABA... nuestro cuerpo y la emoción lo agradecían.





Con el canto empezó el tiempo del amor, la esperanza y las sonrisas porque las personas empezaron a dejar hablar el corazón.

Queríamos sembrar vida
con la voz.

Había tristezas
pero también había algo que daba valor
y fuerza para seguir adelante.

Era como entrar en la alegría del cielo.

El viento nos empezó a arrullar,
empezamos a secar lágrimas en el silencio
y brotaron sonrisas que a todos hacían sentir mejor,
eran como pequeñas gotas de amor.

Iniciaba una nueva estación para el alma.

Florece la alegría,
florece la esperanza,
florecían los deseos de bailar.





Epílogo

A manera de cierre de estas historias entrelazadas, ambientadas musicalmente y que fueron inspiradas a propósito de realidades vividas por la presencia de la pandemia mundial generada por el covid-19, el equipo creador de esta obra, presenta a continuación una serie de reflexiones que orientaron y animaron los diálogos sostenidos en la creación de un programa basado en el canto y donde el interés por la comprensión y la reflexión situada fue el hilo conductor que permitió orientar su enfoque basado en la formación como agentes de cambio. Esperamos con los lectores, seguir expandiendo el valor de las emociones y del arte en las vidas humanas.

Acerca de la salutogénesis y el sentido de coherencia

Es probable que alguna vez te hayas preguntado: ¿Cuál es el origen de la salud? ¿Cómo hacerme saludable? ¿Cómo ser y estar saludable? Seguramente no hay una única respuesta a estos interrogantes, pero podemos partir de una idea fundamental: nunca estaremos absolutamente sanos o absolutamente enfermos, porque la salud y la enfermedad son procesos que se encuentran en un continuo.

Con frecuencia podemos pensar que la salud es no estar enfermo. Hoy sabemos que la salud es mucho más que estar sanos o estar enfermos. La salud implica sentirnos bien o cómodos en las diferentes áreas de nuestra vida, porque hemos aprendido a adaptarnos a las exigencias que se producen como parte natural de existir y comprendemos que la vida

es dinámica y las condiciones cambian permanentemente. Y que aún si tenemos una enfermedad, una lesión, una condición de discapacidad, un problema de salud mental, podemos ser y sentirnos saludables.

Puede resultarte familiar que haya personas que tienen enfermedades muy graves, pero se sienten bien, saludables. Y personas sanas que se sienten enfermas. Parece que lo realmente relevante es cómo experimentar bienestar. Es decir, sentirnos bien con nuestros estados de ánimo (psicológicos), físicos u orgánicos, sociales y espirituales, es decir satisfechos con nosotros mismos, con nuestras relaciones con los demás, con el propósito y el sentido que le damos a la vida, y en armonía con nuestro contexto y el medio ambiente. Ciertamente, esta no es una tarea sencilla cuando con frecuencia, en nuestro mundo actual, nos enfrentamos con el estrés y la adversidad, pero todos podemos lograrlo, pues todos somos capaces de afrontar las dificultades y retos de la vida, fortaleciéndonos con lo que conocemos como **Recursos de Resistencia**, que vamos adquiriendo desde que somos niños/as cuando a través de nuestras experiencias que nos ayudan a afrontar el estrés.

De hecho, es a través de lo que se conoce como **SENTIDO DE COHERENCIA** que acumulamos todo ese conocimiento y recursos para hacer frente a la adversidad y vamos **ORIENTÁNDONOS HACIA LA VIDA**, aprendiendo qué hacer, cómo hacerlo y a través de qué recursos. Es decir que, a través del sentido de coherencia, nos hacemos capaces de analizar y comprender las situaciones de la vida, de darles significado para promover nuestra salud y ejecutar las acciones requeridas y manejarlas adecuadamente.

De acuerdo con lo anterior, el origen de la salud (es decir, la salutogénesis) está en el aprendizaje continuo de nuevas formas de ser saludables, de cuidarnos mutuamente a través de nuestras interacciones con otros y en auto cuidarnos.

Entre más fortalezcamos nuestro sentido de coherencia, más reconoceremos nuestras capacidades, seleccionaremos las mejores estrategias para afrontar el estrés y la adversidad y usaremos de manera óptima nuestros recursos internos y externos. La esperanza es un gran recurso de afrontamiento que nos ayuda a resistir y a comprender las diversas situaciones de la vida. Es fundamental, para cultivarla, pensar en muchas alternativas y formas de alcanzar nuestros objetivos vitales y empeñarnos en lograrlos a través del uso de todo lo que hemos aprendido, sin olvidar que somos parte esencial de una sociedad, de una familia y de unos grupos que pueden apoyarnos en este proceso, dándonos su respaldo y su seguridad, en los que nos influimos mutuamente. Es lo que significa el sentido de comunidad, esa experiencia psicológica en la que nos respetamos y somos especialmente humanos con quienes nos rodean.

ACERCA DEL COVID-19 Y POSTCOVID-19

Lejos estábamos en 2019 de pensar que un nuevo virus cambiaría nuestras vidas. Un agente sin nombre que, rápidamente, sin permiso alguno, se instaló en nuestros cuerpos provocando caos. Súbitamente nos enteramos de su extraordinaria capacidad de transmisión o contagio

por vía aérea y especialmente por contacto directo con secreciones como saliva, moco o gotículas respiratorias.

En este mundo tecnológico en el que las comunicaciones son expeditas y se producen en menos que segundos, las noticias volaron y nos enteramos de que los científicos le habían dado un nombre a este virus, en honor a su apariencia de corona, coronavirus, y bautizado a la enfermedad que desencadena como covid-19. Desde entonces, este se tornó en un tema central y prioritario de conversación, sobre el que cada vez tenemos más datos, aunque sin duda insuficientes aún.

Hoy sabemos que el covid-19 es una enfermedad infectocontagiosa que:

- Se transmite entre humanos por vía aérea y por secreciones que entran en contacto con mucosas.
- Puede afectar muchos de nuestros órganos y sistemas (respiratorio, cardiovascular, neurológico, etc.) porque produce procesos inflamatorios serios en nuestro cuerpo.
- Afecta a cualquier persona, independiente de su edad, género, grupo étnico, procedencia, etc., aunque ciertamente afecta de manera contundente a quienes se encuentran más vulnerables. Es el caso de personas cuyas defensas están bajas o tienen otras enfermedades simultáneamente.
- Hay pruebas específicas para detectarlo. Actualmente disponemos de vacunas, producto de un esfuerzo sin precedentes de parte de la comunidad científica y que han contribuido a disminuir

significativamente el contagio y la gravedad en la presentación de la enfermedad.

- No hay cura ni remedios conocidos que lo eliminen y, por lo tanto, es necesario cuidarse y aislarse cuando nos lo diagnostican.
- Fue la causante de la Pandemia más reciente que ha afrontado la humanidad.
- Nos impuso muchos retos y nos ha dejado grandes aprendizajes.
- Los síntomas son diversos y se presentan de manera y con intensidad diferentes en cada persona (en algunos con síntomas respiratorios, en otras gastrointestinales, en otras con dolor, fiebre e incluso en algunas imperceptibles). En algunos casos, esos síntomas que experimentamos durante la enfermedad pueden prolongarse en el tiempo, por más de tres meses, e incluso pueden aparecer síntomas nuevos, cuatro semanas después de haberse recuperado de la enfermedad. A esta condición se le ha denominado síndrome postcovid-19 o síndrome crónico de covid-19. De hecho, los síntomas son muy diversos, incluso más que para el covid-19, aunque entre los más comunes están cansancio, fiebre, dificultad para respirar o sensación de fatiga y tos. Sin embargo, son muchos más dependiendo de cada caso y pueden incluir dolores de los huesos y los músculos, problemas digestivos, problemas en la piel, dolor de cabeza, mareo y problemas o alteraciones de la salud mental como ánimo triste, angustia, depresión, y alteraciones en el funcionamiento ejecutivo, es decir problemas de atención-concentración, memoria, autocontrol

y capacidad para cambiar de pensamiento y de adaptarse a los cambios del entorno.

Acerca del canto en la salud cardiopulmonar - un viaje a la emoción a través del sonido y la respiración

RESPIRAR... inhala - exhala

RESPIRAR... inspiro - espiro

RESPIRAR... adentro - afuera

RESPIRAR.... entra - sale

RESPIRAR.... vivir, sentir, fluir....

Cuerpo, mente, espíritu. Uno solo, un todo que abarca huesos, músculos, venas, órganos, sentimientos, pensamientos, conciencia, anhelos... deseos. Todo confluye en dos palabras, expresar (la voz) respirar (el combustible de la vida... y de mi voz). Y es que, para expresar nuestras emociones, la voz que nos ha sido dada de manera absoluta y natural depende del aire que trae la vida en cada respiración, inconsciente la mayor parte de nuestra vida. Esa respiración que pasa desapercibida nos mantiene en pie, alertas, pero también nos calma y nos mantiene vivos cuando el cuerpo descansa. La voz: mi sonido, mi expresión; La respiración: el aire, mi aliento vital.

No siempre tenemos la oportunidad de preguntarnos cómo nos sentimos, qué sentimos, en dónde lo sentimos, no siempre nos vemos obligados a hacerlo porque usualmente las circunstancias no nos conducen al

límite. Pero cuando pasa, surge entonces la posibilidad de apartarnos de la prisa, el afán, la obligación, la responsabilidad y de todo el peso que cargamos en nuestra propia realidad, porque no nos queda otra opción, estamos en el límite; corporal, mental y espiritual. Entonces... respiramos, con dificultad, pero muy probablemente con conciencia corporal, es decir, respiramos para poder continuar.

Todos los seres humanos estamos habilitados para sentir, para expresarnos, para hablar y, por supuesto, para cantar. Lo que no consideramos es que nuestra salud física se ve afectada cuando nuestro cuerpo no logra contener el desborde de nuestras emociones, que finalmente llegamos a percibir como dolor, fatiga, insomnio, y todo lo que progresivamente afecta nuestro bienestar físico y emocional.

La respiración, el evento natural que provee a cada célula del cuerpo el oxígeno necesario para funcionar eficazmente, también me provee de bienestar (sentimientos, pensamientos, deseos) y es el combustible necesario para la producción del sonido (mi voz). Este complejo proceso mecánico es sin duda la fuente de la vida, el sonido y la emoción.

Cuando la capacidad para respirar disminuye, se afectan los pulmones y el corazón, y cuando esto ocurre, la salud cardiopulmonar se ve comprometida y desencadena en el cuerpo una reacción que progresivamente deteriora el bienestar físico y mental. Es necesario entonces recurrir a los medicamentos, terapias y tratamientos que el especialista considere pertinentes para recuperar el óptimo funcionamiento cardíaco y pulmonar. Pero, ¿cómo recupero mi bienestar emocional y como complemento mi recuperación física? ¡Cantando! Sí, cantando.

Cantar me obliga a respirar profundo, lento o rápido. Cantar obliga a mis músculos de la respiración a trabajar más conscientemente. Cantar incrementa el flujo sanguíneo (la sangre circula más rápido). Cantar libera la tensión de mis músculos. Cantar me permite expresar emociones y sentimientos. Cantar me acerca a otro ser humano. Cantar, puede salvar mi vida.

Descubrir conscientemente mi sonido, al cantar, le permite a mi cuerpo experimentar diferentes sensaciones corporales, le permite a mi mente descubrir sentimientos que cotidianamente no son evidentes, le permite a mi emoción dar ubicación y forma a estos sentimientos en mi cuerpo a través de mi voz. Cantar me pone en contacto con mi propio ser, y mi ser está en continuo movimiento, lo que lleva al sonido a fluir por mi cuerpo, y sin premeditarlo, sonido y movimiento dirigen mi emoción.

Químicamente nuestro cuerpo reacciona a la actividad de cantar, disminuyen o se incrementan niveles hormonales que condicionan mis niveles de estrés o que regulan la ansiedad. Mecánicamente, cantar incrementa o disminuye el ritmo cardíaco, incrementa el flujo de aire en mis pulmones, lo que inevitablemente se convierte en un ejercicio de trabajo cardiopulmonar.

Emocionalmente la actividad del canto me obliga a respirar conscientemente para mantener las frases largas, a diferencia de las frases habladas, y esta respiración consciente me permite experimentar corporalmente sensaciones que están ligadas a los sentimientos que puedo expresar cuando canto, en soledad o en compañía. Cantar es un bálsamo para mi emoción.

Cantar hace parte de mi humanidad, de mi naturaleza. Expresarme hace parte de la libertad que por derecho me habita. Respirar es un evento natural que solo se detendrá al final de mis días, pero hasta que ese día llegue, puedo expresarme, puedo sentir, puedo cantar, puedo sanar, puedo compartir, puedo respirar, y siempre, puedo volver a comenzar.

La travesía

En consecuencia, el equipo creador de esta obra que se enmarca en el proyecto denominado, "El canto como una práctica de cohesión humana, rapsodias de recuperación en clave postcovid", emprendió un viaje de cocreación donde confluyeron diferentes saberes, experiencias y aportes.

Un tema tan complejo como fue la pandemia del covid-19, dio un giro en la vida de personas de todas las edades, un cambio repentino, sustancial y para muchos radical. También se convirtió en el pretexto de encuentros interprofesionales, basados en espacios de diálogo reflexivo y abierto con una mediación artística, el canto, como canal de comunicación, de tejido de emociones, y de oportunidad para la revitalización física, aspectos tan vitales en los procesos de recuperación en sobrevivientes.

Esta interprofesionalidad estuvo expresada a través de la participación de un grupo de profesionales y estudiantes de la Universidad del Rosario, pertenecientes a las ciencias de la salud, ciencias sociales, del arte, la tecnología y las comunicaciones. Fueron parte fundamental para el diseño, creación y desarrollo de esta iniciativa: terapia ocupacional, psicología, medicina, música, canto, danza, ingeniería de sistemas y comunicación social.

Después de construir el programa se dio el siguiente reto: integrar a este escenario un grupo de estudiantes de la universidad que creyeran en la iniciativa y vieran una oportunidad de formarse para ser agentes de cambio, respondiendo al propósito inicial de apoyo y servicio a la sociedad. De esta manera, se integraron trece estudiantes y con la puesta en marcha del programa semana a semana el equipo fue creciendo en experiencias, compromisos, dedicación, fortaleciendo lazos de trabajo y amistad. Estudiantes de Fonoaudiología, Fisioterapia, Diseño Urbano y Psicología, hoy hacen parte de la primera cohorte de "agentes de cambio" en clave postcovid.

Hoy podemos mirar atrás y encontramos un camino recorrido donde se unió el arte, la ciencia, la tecnología y más allá de ello, la calidad humana, la voluntad de servir, el amor por los demás y las ganas de contribuir a una sociedad donde nos necesitamos unos a otros.

Al pensar en la pandemia de el covid-19 y el inicio del confinamiento social llegan múltiples recuerdos a nuestra mente. Desde los días en que quizá solo mirábamos el techo de nuestros dormitorios hasta los momentos en los que partieron algunos seres queridos. Cada experiencia humana ha sido una travesía con diferentes caminos y reflexiones. Pero sin duda, ahora no somos los mismos.

Rapsodias en clave postcovid buscó facilitar la expresión emocional y la cohesión social a través del canto. Y nos dimos cuenta, desde las voces de las participantes y el equipo de trabajo, de algunos procesos emocionales y recursos que se despliegan en este tipo de apuesta y que nos sugieren la importancia de estos espacios para acompañarnos en

las experiencias que nos confronta con la impotencia, con la enfermedad y con la muerte.

Las participantes del programa, expresaron que en el proceso de confinamiento por pandemia experimentaron diversos momentos. Nos encontramos con la desinformación frente al covid, la incertidumbre, así como sentimientos de impotencia y orfandad. Las propias emociones, para muchos fueron vistas como el enemigo. Sin embargo, cuanto más las inundaban también empezaron a convertirse en recursos para hacerse preguntas, para resistir o para generar otras alternativas.

Cada participante tuvo su forma de habitar el entramado emocional y las secuelas de la enfermedad. En algunos casos el desbordamiento mostraba efectos físicos que se anidaban en el pecho y que se irradiaban en ondas de tristeza por el cuerpo. Estas diversas experiencias se acentuaban frente a la posibilidad la pérdida o la pérdida real de sus seres queridos. En estos casos el dolor por la muerte repentina las dejaba a la deriva.

Algunas participantes comentaron que se daban cuenta que habían estado sobreviviendo. Y que en el tiempo de la pandemia habían aprendido a buscar maneras para sobrellevar el dolor, a evadir. Estaban aguardando a que todo pasara y esperando a que las salvaran. A su vez, las participantes describen momentos de discernimiento en la que sienten la necesidad de movilizarse. Son descritos como momentos en los que miran lo que rodea sus vidas y buscan participar en iniciativas en el que la experiencia podía verse como un regalo, como una puerta que las había aguardado siempre que estuvieran dispuestas a entrar. Dentro de estos recursos se encuentra el "Programa Rapsodias en Clave Postcovid".

Este programa, entonces, se describe como un recurso para conectarse consigo mismos y con los otros de un modo más profundo. Respirar, cantar, sentir el cuerpo y expresar las emociones se convierte en una ruta en la que encuentran modos para la aceptación y encontrar formas expresivas para afrontar esta experiencia. Si bien las emociones parecen evadirlas e inundarlas, también logran ver que las conecta con su humanidad. La participación en el programa les permitió alcanzar cierta intensidad, entre conversaciones, tonos, ritmos y melodías, que les mostró un modo de apreciar las dificultades que hubiera sido inaccesible de otras formas. Así, generar espacios a través de expresiones artísticas proporciona herramientas vitales para ser agentes de cambio.

Las participantes mencionaron que comprenden que algunas situaciones están bajo su control y a la vez son más conscientes del esfuerzo cotidiano. En otras palabras, de la disposición diaria para explorar la transformación del dolor. Comprenden que ser agentes de cambio las invita a buscar salidas a aquello que temen y, que el canto puede ser una brújula. También encuentran que, en este viaje, compartir con otras personas les permite fortalecer sus afectos y sentimientos de apoyo social para navegar con mapas emocionales y de solidaridad en los momentos de caos.



Garzón Díaz, Karim

Rapsodías en clave postcovid / Karim Garzón Díaz, Claudia Ximena González-Moreno, Patricia Moncayo Barbosa ... [y otros tres] - Bogotá: Editorial Universidad del Rosario, 2023.

60 páginas.

1. Música vocal - Acción comunitaria - Cohesión humana. 2. Expresión colectiva - Beneficios sociales del canto - Postcovid. I. Palacios Espinosa, Ximena. II. Vera Márquez, Ángela. III. Villamil Duarte, Angy. IV. Universidad del Rosario. V. Título.

782 SCDD 20

Catalogación en la fuente - Universidad del Rosario. CRAI

DAMV

1 septiembre de 2023

- © Editorial Universidad del Rosario
- © Universidad del Rosario
- © Karim Garzón Díaz,
Claudia Ximena González-Moreno,
Patricia Moncayo Barbosa,
Ximena Palacios Espinosa,
Ángela Vera Márquez,
Ángy Villamil Duarte

Editorial Universidad del Rosario
Calle 12C # 8-50, piso 8
Tel. 601 297 0200, ext. 3113
<https://editorial.urosario.edu.co>

ISBN: 978-958-500-229-6 (impreso)
ISBN: 978-958-500-230-2 (pdf)
<https://doi.org/10.12804/urosario9789585002302>

Impreso y hecho en Colombia
Printed and made in Colombia

Los conceptos y opiniones de esta obra son responsabilidad de sus autores y no comprometen a la Universidad ni sus políticas institucionales.

El contenido de este libro fue sometido al proceso de evaluación de pares para garantizar los altos estándares académicos. Para conocer las políticas completas visitar: <https://editorial.urosario.edu.co>

Todos los derechos reservados. Esta obra no puede ser reproducida sin el permiso previo escrito de la Editorial Universidad del Rosario.

ILUSTRACIÓN

© Olga Cuéllar



AUTORÍA DE LA CANCIÓN

Melodía

© Whitney Hillary Yunda Pinzón,
Jenny Alexandra López Gacharná,
Óscar Cuesta Jiménez

Arreglos y transcripción

© Óscar Cuesta Jiménez

Revisión música y letra

Patricia Moncayo Barbosa

Letra

© Whitney Hillary Yunda Pinzón,
María del Mar Arango,
Sofía Huertas Vega,
Mónica Johana Vargas Rodríguez,
Yesica Maria Diaz Cristancho,
Nathalia Sophia Melo Portilla,
Ana María Robayo Zamudio,
Jhudy Vanessa Roa Amado,
Jenny Alexandra López Gacharná,
Pilar Luana Cruz Quispe,
Sofía Jiménez Rosas,
Silvia Mariana González

Diseño gráfico: Camila Cesarino Costa



Rapsodias en clave postcovid

fue compuesta en caracteres Azo Sans de 12 puntos.

Esta obra se terminó de imprimir
en Bogotá D. C., Colombia, en 2023,
en Xpress Estudio Gráfico y Digital SAS.

