

Rapsodias: un viaje de resiliencia y transformación pos COVID

La pandemia ocasionada por la Covid-19 ha dejado secuelas tanto físicas como de salud mental en la sociedad. Por eso, la terapeuta ocupacional Karim del Rocío Garzón, junto con la cantante y compositora Patricia Moncayo, crearon el proyecto "Rapsodias de recuperación en clave posCOVID" con el fin de mejorar la salud integral de los pacientes que se recuperaron después de pasar por la UCI.

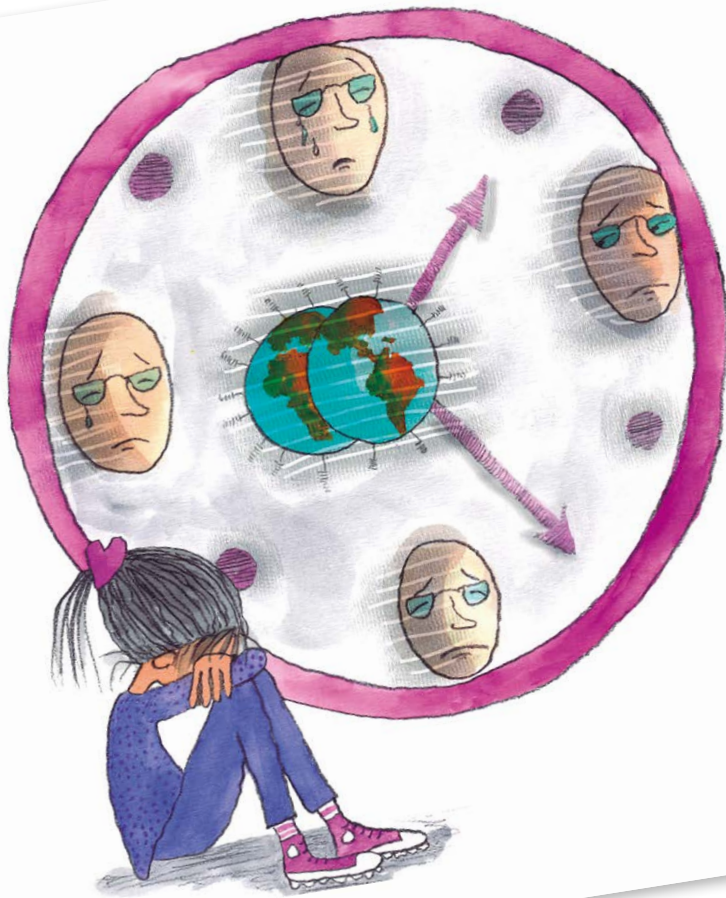


Por Stefany Hernández
Fotos Alberto Sierra, URosario
DOI https://doi.org/10.12804/dvcn_10336.42596_num7

“Nada surge de la nada” es una frase que se le atribuye al filósofo griego Parménides, y qué mejor ejemplo para esta premisa que hablar de la creación del proyecto [Rapsodias de recuperación en clave posCOVID](#). La historia comienza a principios del 2021. Ana Garzón, o “Anita” para sus familiares, esposa, madre de dos hijos adolescentes y hermana de la terapeuta ocupacional de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario, [Karim del Rocío Garzón](#), fue internada en la unidad de cuidados intensivos de la Clínica Shaio de Bogotá, a causa de la Covid-19. Fueron semanas de zozobra y preocupación para familiares y allegados, pues solo podían recibir noticias de ella a través de una videollamada de los médicos que la atendían.

“A ella le dieron de alta y regresó a la casa. En ese momento debía hacer las sesiones de rehabilitación pulmonar a través de la plataforma virtual Zoom, porque tenía afectado gravemente el sistema cardiopulmonar”, recuerda la profesora Karim. “Ella comenzó a participar y yo logré acompañarla en algunas sesiones. De pronto me di cuenta de que ella empezaba a cansarse y a sentirse agotada, tanto físicamente, por las secuelas de la enfermedad, como mentalmente, por el encierro y las sesiones monótonas”. Karim cuenta que el estado de ánimo comenzó





a decaer, no sólo por el hecho de haber sido contagiada, sino también por la obligada relación médico-paciente desde la virtualidad. Terapias como soplar una bola y mantener la respiración eran tratamientos que sentía que no necesitaban acompañamiento. A su vez, los exámenes clínicos y las encuestas a las que se sometió como paciente de un virus, hasta ese momento bastante desconocido, la hicieron sentir más como un objeto de estudio que como una persona normal, una que sintió miedo, angustia y estrés, y quien necesitaba que el personal médico fuera más empático con su situación.

Desde la visión de Karim como terapeuta ocupacional, la situación de Anita no es ajena a una realidad poscovid para otros pacientes ni tampoco para sus familias. La “cosificación” del paciente, como ella lo llama, le dio la oportunidad de plantearse la creación de un programa terapéutico integral que uniese la salud física con la mental, de modo que la persona diagnosticada no renunciara al tratamiento médico y al mismo tiempo sintiera que sus emociones son validadas durante el proceso.

“Busqué una alternativa distinta que complementara las terapias desde una perspectiva



Los resultados del proyecto fueron algo más que solo el trabajo en equipo: se creó un poema, la canción inédita *Tiempo de Soñar*, un libro ilustrado y un módulo interactivo virtual.

más humana; algo que se diera a través del arte”, explica Karim. “No tengo conocimientos sobre arte, pero sí soy una admiradora de cualquier tipo de sus expresiones. Entonces, revisé, investigué y encontré que el canto es una oportunidad muy bonita para trabajar toda esa parte cardiopulmonar de las personas. Es decir, no es algo instrumental que solo te haga sostener y soltar la respiración, sino que tiene un complemento emocional y espiritual para las personas. Revisé la literatura científica, no precisamente con referencias a la Covid-19, pero sí sobre la articulación entre el canto y la salud cardiopulmonar. Entonces creí, que esta sería una herramienta maravillosa para que las personas que sufrieron la enfermedad consiguieran, a través del canto, otro tipo de bienestar”, agrega la especialista.

El círculo del canto

La idea de una terapia respiratoria integral debía construirse en conjunto. [Karim del Rocío](#), además de ser terapeuta ocupacional, es doctora y profesora adscrita de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario, donde buscó apoyo para desarrollar su proyecto desde la [Facultad de Creación](#). Allí conoció a la compositora y docente de cátedra de Teatro Musical, [Patricia Moncayo](#), quien tras escuchar la idea de un programa integral poscovid, aportó sus conocimientos en creación musical, respiración y composición para llevar a cabo el objetivo de Karim.

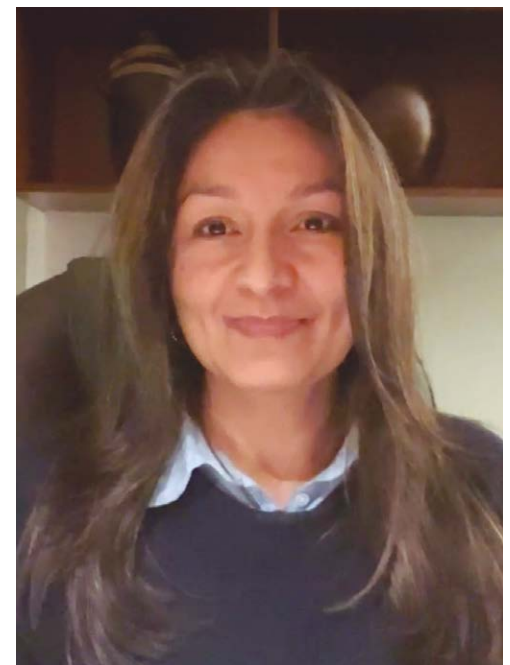


Para la profesora de la Universidad del Rosario, Karim del Rocío Garzón, la “cosificación” del paciente, como ella lo llama, le dio la oportunidad de plantearse la creación de un programa terapéutico integral que uniese la salud física con la mental, de modo que la persona diagnosticada no renuncie al tratamiento médico y al mismo tiempo sienta que sus emociones son validadas durante el proceso.

“Patricia me dice: ‘Karim, en el mundo del canto hay una figura que se llama el círculo del canto, que tiene diferentes matices y diferentes desarrollos, pero todo enmarcado en este objetivo’. Entonces nosotras procedimos a darle una identidad a ese círculo”, comenta Karim. El círculo del canto es un recurso de interconexión narrativa que está separada por módulos para ayudar a mejorar, paso a paso, la respiración, el manejo de la voz y la armonía grupal.

Así mismo, la Universidad del Rosario, en el marco de la visión [RUTA 2025](#), lanzó la primera edición del programa [Innovación 2021: Formando profesores para la enseñanza-aprendizaje en modelo STEAM en tiempos de transformación](#), mediante el cual se promueve la participación de docentes en estrategias y proyectos que generen agentes de cambio, para el bien social y de la comunidad universitaria. Los agentes de cambio son personas capacitadas por estos docentes que promueven el conocimiento obtenido en la comunidad donde viven. Allí, Karim y Patricia presentaron la propuesta *Rapsodias de recuperación en clave poscovid*.

Esta iniciativa tuvo como objetivo trabajar con estudiantes voluntarios de distintas facultades de la universidad y prepararlos como agentes de cambio para pacientes poscovid. “La idea al desarrollar este proyecto no era que todos fuésemos terapeutas respiratorios, sino que se convirtiera en una apuesta ciudadana, es decir, que cualquier ciudadano pudiera generar un acompañamiento, una comprensión de la realidad que viven estos pacientes, ya sea un diseñador urbano, un psicólogo, un periodista, etc.”, puntualiza. Además, Karim narra cómo empezó a recibir apoyo



Tras escuchar la idea de un programa integral poscovid, Patricia Moncayo, compositora y docente de cátedra de Teatro Musical de la Facultad de Creación de la URosario, aportó sus conocimientos en creación musical, respiración y composición para llevar a cabo el proyecto.



de otras carreras de la universidad; tal es el caso del programa de Psicología, a través de la profesora [Ximena Palacios](#), quien aportó conocimientos desde el concepto de la salutogénesis, que es la relación entre el bienestar de las personas y el manejo de las emociones bajo circunstancias adversas, tales como el estrés, y que pueden desencadenar alguna enfermedad física.

Agentes de cambio

La profesora y compositora Patricia Moncayo cuenta que este proyecto se construyó con seis módulos o “actos”, como lo llamaron durante la actividad: inicio y propósito; exploración; descubrimiento; logro; montaje y *performance*. Cada módulo contaba con dos sesiones de una hora cada uno. Sin embargo, cuando arrancó el proyecto la presencialidad todavía no era una opción, dadas las medidas restrictivas de la pandemia. Por ello ejecutaron el programa y su llamado a la acción a través de reuniones virtuales. Un aspecto que sorprendió a sus creadoras fue que el equipo final estuviera compuesto totalmente

por mujeres de diferentes programas y facultades: teatro musical, psicología, fisioterapia, fonoaudiología y diseño urbano. Patricia sabía que el reto mayor dentro del programa comprendía los diversos niveles de conocimiento que sobre el canto tenían las participantes. Pero de nuevo algo sorprendió a Karim: constató que no existían juicios, críticas ni rivalidad entre ellas; al contrario, la actividad promovió la confianza y la seguridad en lo que estaban haciendo. “Para ellas –dice Karim– era más importante saber que sus aportes y sus contribuciones eran reconocidos en un espacio, y eso era lo que queríamos lograr con nuestros agentes de cambio. Que nos sintamos como hacedores o constructores de vidas trabajando en equipo en beneficio de los demás”.

Así mismo, los resultados del proyecto fueron algo más que solo el trabajo en equipo: se creó un poema, obra de la psicóloga, profesora auxiliar y coautora del proyecto [Ángela Vera](#); la canción inédita *Tiempo de soñar*, ya registrada con derechos de autor, en la que participaron las profesoras y estudiantes durante la actividad; un libro ilustrado cuyos dibujos fueron elaborados por la profesora Olga Cuéllar; y un módulo interactivo virtual a cargo del equipo del [Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación de la Universidad del Rosario](#), gracias al cual plasmaron en sí mismos una experiencia de vida mientras compartían sus historias poscovid. De todo ello surgió una gran amistad.



La humanidad estuvo presente

Aunque Anita, la hermana de la profesora Karim del Rocío, no está vinculada al proyecto de la universidad, ella siempre estuvo presente en el proceso de creación, ejecución y valoración de los resultados. Las autoras tuvieron la oportunidad de entrevistarla como paciente para el desarrollo de las temáticas que trataría el círculo del canto.

“Creo que Anita es realmente la columna vertebral del inicio de este proyecto”, acota Patricia. “El haber podido trabajar con ella nos hizo ver un espectro mucho más grande acerca de cómo realmente una persona que ha estado en una condición tan vulnerable, de tanto riesgo, puede ser tan resiliente, tan receptiva, y puede generar tanta cohesión desde su experiencia dolorosa. Realmente se convirtió en una especie de enseñanza previa al inicio de nuestro proyecto, y en gran parte todo el diseño que logramos de las sesiones de trabajo para los estudiantes, considerando que los estudiantes son agentes de cambio. Así también es Anita”.

Karim comparte que cuando Patricia conoció la historia de Anita se conmovió y se ofreció como voluntaria para ayudarla a continuar en las sesiones de terapia respiratoria a través del canto, a lo que Anita con efusividad contestó: “Karim, esto es otra cosa”, queriendo decir que la terapia producía un efecto de bienestar muy diferente y mejor de lo que ella había experimentado.

Es ‘Tiempo de soñar’

La canción *Tiempo de soñar* fue compuesta por las estudiantes que participaron del proyecto, apoyadas por Patricia Moncayo, como *coach* de canto. La melodía, las voces y los acompañamientos fueron un trabajo en equipo entre las estudiantes, Patricia y el profesor de música de la Facultad de Creación Oscar Cuesta.

“Para la canción hicimos todo el trámite ante el Ministerio del Interior para obtener los derechos de autor correspondientes. Así las estudiantes ya pueden poner dentro de sus currículums que son autoras de una canción”, expresa Karim.

Por eso, *Tiempo de soñar* también cuenta con un video *performance* que muestra a las estudiantes cantando. Y si se trata del libro ilustrado, se puede acceder a él gratuitamente a través de los siguientes códigos QR.

LIBRO ILUSTRADO



VIDEO RAPSO DIAS



Pero no sólo ha sido Anita quien da testimonio de la excelencia en los resultados del arduo trabajo del equipo liderado por Karim. El pasado 3 de noviembre, la [Asociación Colombiana de Facultades de Psicología \(Ascofapsi\)](#) les entregó el Premio a la Innovación Docente 2023 en la modalidad grupal: “Fuimos acreedores del primer puesto, después de haber postulado nuestra experiencia en una convocatoria dirigida a programas de formación en Psicología”, concluye Karim.

La convocatoria a estos reconocimientos a la innovación docente se hizo a nivel nacional con el objetivo de resaltar el aporte de los maestros a la formación en el campo de la psicología, y su contribución al conocimiento a través de la innovación y la creación de programas que contribuyan a la salud mental y al bienestar de la población. ■