

DISEÑO DE UN CATALOGO DE ACTIVIDADES DIDÁCTICO-MUSICALES
DIRIGIDO A PERSONAS DIAGNOSTICADAS CON TRASTORNO DE
ANSIEDAD GENERALIZADA, COMO RESULTADO DE UNA INVESTIGACIÓN
SOCIO-TEORICA EN BUCARAMANGA-SANTANDER.

SÓCRATES ANDRÉS BUSTOS DURAN



UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA DE ARTES MÚSICA
BUCARAMANGA
2011

DISEÑO DE UN CATALOGO DE ACTIVIDADES DIDÁCTICO-MUSICALES
DIRIGIDO A PERSONAS DIAGNOSTICADAS CON TRASTORNO DE
ANSIEDAD GENERALIZADA, COMO RESULTADO DE UNA INVESTIGACIÓN
SOCIO-TEORICA EN BUCARAMANGA-SANTANDER

SÓCRATES ANDRÉS BUSTOS DURAN

Trabajo de investigación realizado para optar por el título de
Profesional de Pregrado

DIRIGIDO POR:

Magister en Psicopedagogía: Dra. OLGA LUCIA CELIS
Licenciada en Música: Lic. PATRICIA CASAS FERNANDEZ

UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA DE ARTES MÚSCIA
BUCARAMANGA

2011

AGRADECIMIENTOS

A dios gracias por haberme dado la fe y la sabiduría para afrontar este proyecto y poder desarrollarlo eficazmente a pesar de todas las adversidades.

A mi madre por haberme enseñado estos principios de labores sociales, que son los que me motivaron a llevar a cabo el proyecto.

A mi padre por demostrarme el apoyo incondicional en la elección del tema y desarrollo del proyecto, y a todas aquellas personas que me colaboraron significativamente durante el transcurso del programa.

A los profesionales y artistas que me colaboraron para llevar a cabo el proceso investigativo.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	13
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1 TITULO DEL TRABAJO.....	14
1.2 DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROBLEMA	14
1.3 FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA PROBLEMA	16
1.4 JUSTIFICACION.....	16
1.5 OBJETIVOS.....	17
1.5.1 OBJETIVO GENERAL	17
1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
2. REFERENTE CONCEPTUAL.....	19
2.1 MARCO DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	19
2.1.1 MUSICOTERAPIA	19
2.1.1.1 PSICOTERAPIA GRUPAL.....	28
2.1.2 PSICOPEDAGOGIA	31
2.1.2.1 PSICOPEDAGOGÍA MUSICAL:	33
2.1.3 ELEMENTOS DEL ARTE	35
2.4.1 EXPRESIÓN CORPORAL.....	35
2.4.2 IMAGINACIÓN.....	37
2.1.3.3 CREATIVIDAD:.....	38
2.1.3.3 HABILIDADES SENSORIALES:	42
2.1.4 TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA.....	44
2.1.4.1 DEFINICIÓN DE TRASTORNOS MENTALES	44
2.1.4.2 TRASTORNO DE ANSIEDAD:	45
2.1.4.2 TRASTORNO DE ANSIEDAD:	45
2.1.4.2 TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA:.....	47
2.1.4.2.1 CAUSAS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA	48
2.1.4.2.2 SINTOMAS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA	48

2.2 MARCO DE ANTECEDENTES.....	51
3. ASPECTOS METODOLÓGICOS	54
3.1 TIPO DE ESTUDIO.....	54
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	54
3.2.1 PERSONAS DIAGNOSTICADAS CON TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG):	55
3.2.2 ESTUDIANTES Y PROFESIONALES MÚSICOS O LICENCIADOS EN MÚSICA:.....	55
3.4 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	55
3.4 PROCEDIMIENTO:.....	56
4. DESARROLLO DEL PROYECTO	59
4.1 RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS	59
4.1.1 RESULTADO ENTREVISTA MÚSICOTERAPEUTA.....	59
4.1.2 RESULTADO ENTREVISTA MÚSICO	62
4.1.3 RESULTADO ENTREVISTA MAESTRO DE EXPRESIÓN CORPORAL	64
4.1.4 RESULTADO ENTREVISTA A PACIENTE	66
4.1.5 CATEGORIZACIÓN Y ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE LAS ENTREVISTAS.....	68
4.2.1 ¿QUÉ ES EL CATALOGO?.....	71
4.2.2 OBJETIVO	72
4.2.3 JUSTIFICACIÓN.....	72
4.2.4 MÚSICA-MENTE-SOCIEDAD	72
4.2.5 HISTORIAL SONORO	73
4.2.5.1 FICHA DE HISTORIAL SONORO	74
4.2.6 INICIO DE LAS SESIONES	75
4.2.6.1 LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	75
4.2.6.1.1 SESIÓN N° 1.....	76
4.2.6.1.2 SESIÓN N° 2.....	77
4.2.6.1.3 SESIÓN N° 3.....	79
4.2.6.2 LA IMAGINACIÓN:	80
4.2.6.2.1 SESIÓN N°4.....	81

4.2.6.2.2 SESIÓN N°5.....	83
4.2.6.2.3 SESIÓN N° 6.....	84
4.2.6.3 LA CREATIVIDAD:	85
4.2.6.3.1 SESIÓN N° 7.....	86
4.2.6.3.2 SESIÓN N° 8.....	88
4.2.6.3.3 SESIÓN N° 9.....	89
4.2.6.4 LAS SENSACIONES MUSICALES.....	90
4.2.6.4.1 SESIÓN N° 10.....	91
4.2.6.4.2 SESIÓN N° 11.....	92
4.2.6.4.3 SESIÓN N° 12.....	94
4.2.7 RESULTADOS ESPERADOS	95
4.2.6 CD DE ANEXO	96
4.2.6.1 NOMBRE DE OBRAS Y AUTORES	97
CONCLUSIONES	98
RECOMENDACIONES	99
BIBLIOGRAFIA.....	100
ANEXOS.....	102

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Principios de la Musicoterapia	22
Tabla 2 Estímulos Sonoros	27
Tabla 3 Relación entre Hombre-Música.....	34
Tabla 4 Fases de la Creatividad	41
Tabla 5 Aplicación Elementos del arte.....	44
Tabla 6 Síntomas del trastorno de Ansiedad	50
Tabla 7 Herramientas del catalogo	58
Tabla 8 Análisis Entrevista Musicoterapeuta	59
Tabla 9 Analisis Entrevista Músico	62
Tabla 10 AnalisisEntrevista Maestro de Expresión Corporal	64
Tabla 11 Análisis Entrevista Paciente.....	66
Tabla 12 Elementos del arte conceptualizados en las entrevistas.....	68
Tabla 13 Ficha de historial sonoro	74

LISTA DE ANEXOS

ANEXO A. matriz correspondiente a la entrevista aplicada al musicoterapeuta..	102
ANEXO B. matriz correspondiente a la entrevista aplicada al musico	105
ANEXO C. matriz correspondiente a la entrevista aplicada al maestro de expresion corporal.....	107
ANEXO D. matriz correspondiente a la entrevista aplicada al a paciente.....	108

RESUMEN

TITULO: DISEÑO DE UN CATÁLOGO DE ACTIVIDADES DIDÁCTICO-MUSICALES DIRIGIDO A PERSONAS CON TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA, COMO RESULTADO DE UNA INVESTIGACIÓN SOCIO-TEÓRICA

AUTOR: Sócrates Andrés Bustos Duran **

PALABRAS CLAVES: Musicoterapia, psicopedagogía musical, alternativa musical, trastorno de ansiedad generalizada, TAG, catálogo de actividades didáctico-musicales. Catálogo, investigación musical.

CONTENIDO:

El presente trabajo tiene como objetivo principal brindar una alternativa musical a personas con trastorno de ansiedad generalizada (TAG) a través del diseño de un catálogo de actividades lúdicas, didácticas y recreativas basadas en la implementación de los elementos de la música trabajados de una manera experimental, con el fin de que dicha población tenga una herramienta más familiar, que le permita mejorar los síntomas que representa esta patología. Todas estas actividades están fundamentadas en el desarrollo de una investigación socio-teórica, que comprende disciplinas como la musicoterapia, psicopedagogías musicales, investigación científica y conceptos fundamentales del arte como la expresión corporal, la creatividad expresiva, la imaginación como medio de composición y las sensaciones sonoras como medios sensibilizadores.

También se aplicaron entrevistas a expertos en el área de la musicoterapia, artistas de teatro y músicos con experiencia en la sensibilización, quienes corroboraron la importancia en la creación y aplicación de alternativas artísticas como medios complementarios a los procesos institucionales encaminados a mejorar la calidad de vida en personas con carencias afectivas y limitaciones físicas.

Como documento anexo se diseña un catálogo de actividades con características didácticas, como propuesta a las instituciones psiquiátricas de Bucaramanga y a la escuela de música de la Universidad Industrial de Santander (UIS) para que se cree el convenio y se desarrolle un espacio que facilite la aplicación de esta propuesta y otras con objetivos similares, ya que este catálogo está realizado para que sea impartido por estudiantes de licenciatura en música y licenciados en música quienes dominan los elementos didácticos de la música.

* Trabajo de Grado

** Facultad de Ciencias Humanas, Escuela de Música, Licenciatura en Música. Directora: OLGA LUCIA CELIS.

ABSTRACT

TITLE: DESIGN OF A MUSICAL-DIDACTIC ACTIVITIES CATALOGUE ADDRESSED TO INDIVIDUALS WITH GENERALIZED ANXIETY DISORDER AS A RESULT OF A SOCIAL-THEORETICAL RESEARCH*

AUTHOR: Sócrates Andrés Bustos Duran**

KEY WORDS: Music therapy, musical psychopedagogy, musical alternative, generalized anxiety disorder, GAD, musical-didactic activities catalogue, catalogue, musical research.

CONTENT:

The current work has for main objective giving a musical alternative to individuals with generalized anxiety disorder (GAD) through the design of a recreational and didactic activities catalogue based on the implementation of music elements, worked on an experimental way so that this target population can have a more familiar tool that allows improve the symptoms this pathology represents. All of these activities are founded on the development of a social-theoretical research that comprises disciplines like the music therapy, music psychopedagogies, scientific research and fundamental art concepts as corporal expression, expressive creativity, imagination as a means of composition and audible sensations as sensitizing means.

Some interviews were also made to experts in music therapy, performers and musicians with experience on sensitization that stated the importance of the creation and application of artistic alternatives as complementary means for institutional processes aimed to improve the life quality of people with affective lacks and physical limitations.

As an annex document, a didactic-featured activities catalogue is designed as a proposal to the psychiatric institutions of Bucaramanga and the Music School at Industrial University of Santander (UIS in Spanish) to create an agreement and be developed a space that facilitates the implementation of this proposition and some others with alike objectives since this catalogue is thought to be given by Music Degree students and Music bachelors who are the ones who domain the didactic elements of music.

* Undergraduate Project

** Human Sciences Faculty, Music School, Music Degree. Director: OLGA LUCIA CELIS.

INTRODUCCIÓN

Este documento está organizado en tres capítulos y un apartado, los cuales están ordenados de la siguiente manera: El primer capítulo presenta el problema, pregunta del problema, justificación y objetivos. El capítulo dos expone los referentes conceptuales el cual señala conceptos, teorías y antecedentes que respaldan la investigación, así como los aspectos metodológicos tales como: tipo de investigación, población, muestra, instrumentos y procedimiento. El capítulo tres aborda los resultados de las entrevistas, y la estructura del catálogo, a continuación están las recomendaciones y conclusiones de la investigación.

Como documento anexo se diseña un catálogo de actividades con características didácticas, como invitación a las instituciones psiquiátricas de Bucaramanga y a la escuela de música de la Universidad Industrial de Santander (UIS) para que se desarrolle un espacio que facilite la aplicación de esta propuesta y otras con objetivos similares, ya que este catálogo esta realizado para que sea impartido por estudiantes de licenciatura música y licenciados en música quienes dominan los elementos didácticos de la música.

El catálogo fue realizado durante el termino de las tres etapas de investigación, las cuales direccionaron la realización de las actividades, estas basadas en la utilización de los elementos de las música y conceptos del arte de una manera contextualizada a las experiencias comportamentales de la población determinada, demostrando la posibilidad de que sea impartido por estudiantes de licenciatura música y licenciados en música quienes dominan los elementos didácticos de la música.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 TÍTULO DEL TRABAJO

Diseño de un catálogo de actividades didáctico-musicales dirigido a personas diagnosticadas con trastorno de ansiedad generalizada, como resultado de una investigación socio-teórica.

1.2 DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROBLEMA

Siendo la música un agente muy importante en la cultura de una sociedad, por transmitir y mantener tradiciones arraigadas en cada una de las generaciones que conforman la humanidad, es de vital importancia reconocer las relaciones y canales de comunicación que a través de esta se pueden desarrollar, la música, es aquella capaz de abrir un vínculo afectivo entre dos o más personas, como también representa muchas de las situaciones significativas en la vida de una persona, es por la música que muchos de los artista han podido transmitir sus más puros sentimiento y pensamientos al mundo que los rodea. Es la música la que conforma gran parte en la integridad del ser humano.

En muchos de los países de Europa y Norteamérica se han dedicado al estudio de la relación entre la música y la sociedad, arrojando datos significativos que resaltan la importancia en la relación *sonido-ser humano*, demostrando como la música puede llegar a ser una herramienta capaz de sensibilizar y mejorar el campo interpersonal e intrapersonal de los individuos.

Es común ver en esta época, como el término de la salud mental, tanto en países europeos, norteamericanos y latinoamericanos llega a ser considerado el agente

más relevante, en el análisis humanístico de la sociedad, enmarcando grandes problemáticas como la tasa elevada de personas diagnosticadas con trastornos de ansiedad, muchos procesos investigativos demuestran las causas de esta, en el descuido hacia el mejoramiento de la parte integral del ser humano, tanto por agentes culturales como de las mismas personas al no considerar las alternativas artísticas o deportivas como factor de equilibrio emocional, salud mental y física.

Disciplinas como la musicoterapia demuestran la eficacia en la aplicación de terapias o alternativas en pro del mejoramiento integral de las personas, al brindar una gran variedad de aportes científicos en la rama de la neurología, que al ser utilizados desde una perspectiva social han arrojado un sin número de resultados positivos.

Hoy en día, en Colombia es más común encontrar personas con trastornos de ansiedad generalizada a nivel empresarial, universitario y familiar; algunas de estas personas asisten a las diferentes entidades psiquiátricas buscando la mejoría de sus síntomas y una ayuda para sobrellevar las carencias afectivas en sus relaciones interpersonales e intrapersonales.

Como es de notar en estas instituciones ha sido poco el avance con respecto a la aplicación de nuevas estrategias que ayuden de una forma más directa a la superación y el manejo de estos trastornos, como también no ha sido del interés de estas mismas y de algunas otras instituciones cercanas al manejo de los problemas sociales, la creación y aplicación de alternativas que complementen los procesos que brindan comúnmente. Todo esto corrobora la necesidad para que estas personas tengan una herramienta más afín y familiar que permita aliviar y/o contrarrestar sus carencias afectivas. De esto parte la realización de este trabajo investigativo, el cual busca generar una expectativa en estas instituciones, sobre la creación de alternativas didáctico-musicales. De igual manera, surge en el investigador la necesidad de proponer y diseñar un catálogo de actividades

artísticas y culturales como aporte o complemento terapéutico ante las distintas patologías presentes en salud mental.

1.3 FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA PROBLEMA

¿Cómo generar un medio lúdico, didáctico y recreativo, que permita a personas diagnosticadas con trastorno de ansiedad generalizada, obtener beneficios que complementen sus procesos terapéuticos de recuperación?

1.4 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación nace con el objetivo de precisar y proyectar tres diferentes aspectos que son indispensables en todo profesional y en toda área académica, como primero está la necesidad de plasmar aquellos conceptos que se han construido en una carrera profesional y en todas las experiencias pedagógicas y musicales que se puedan vivir a lo largo de esta, las cuales llegan a ser significativas en la ratificación de este tipo de proyectos y futuras especializaciones.

Como segundo esta aportar al campo de la investigación y gestión de convenios para la aplicación de proyectos musicales. En este caso lo que se busca es crear una iniciativa y sugerir el espacio para la investigación musical en Bucaramanga, dando a conocer a las instituciones psiquiátricas y demás entidades encargadas de servicios humanísticos a la sociedad, como la universidad industrial de Santander (UIS) la necesidad en la creación espacios lúdicos, didácticos y recreativos que aporten al desarrollo integral de personas con capacidades diferentes y trastornos mentales.

Así mismo, se espera resaltar la importancia en la evolución del perfil de desempeño del licenciado en música y el desarrollo de la educación psicopedagógica musical en la ciudad, para llegar alcanzar el nivel que se maneja en otros países como los europeos y latinoamericanos líderes en psicopedagogías musicales y disciplinas como la musicoterapia

Por último estaría resaltar la característica de proyección social que presenta este proyecto, ya que la labor social es aquella que enriquece tanto espiritualmente como profesionalmente, al mismo tiempo que permite mejorar la calidad de vida de muchas personas con diferentes carencias y necesidades que pueden ser colmadas con la aplicación de alternativas como esta.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General.

Diseñar un catálogo de actividades didáctico musicales, como una propuesta complementaria a los procesos terapéuticos de recuperación que llevan a cabo las personas diagnosticadas con trastorno de ansiedad generalizada.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Identificar los síntomas y comportamientos generales que presentan las personas con trastorno de ansiedad generalizada través de una investigación teórica.
- Determinar las necesidades lúdicas, didácticas y recreativas que presentan las personas con trastorno de ansiedad generalizada, a través de una revisión documental y la aplicación de entrevistas a expertos (músicos, bailarines de danza, musicoterapeutas, psicólogos y psiquiatras).

- Elaborar el catálogo de actividades como resultado del proceso investigativo a fin de establecerlo como un material musical que favorezca el acercamiento de licenciados en música a poblaciones con estas características.

2. REFERENTE CONCEPTUAL

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Musicoterapia

La música es utilizada en diversas disciplinas encargadas de la salud mental del individuo, tales como la psicopedagogía, la psicología, la psiquiatría, entre otras, como coadyuvante en distintos procesos terapéuticos y sanadores.

La relación sonido-ser humano, es uno de los fenómenos más relevantes y trascendentales en todo tipo de sociedad, en el mundo se conocen miles de expresiones y creencias a través del sonido, es por medio de este que hoy en día sobreviven tradiciones totalmente arraigadas a los diferentes estilos de vida, diversidad cultural representada en las tribus indígenas, tribus urbanas, folklor, expresión popular y demás grupos sociales que a través de la historia han demostrado en hechos la importancia y el valor de la expresión a través del sonido.

A la hora de hablar de esta relación sonido-ser humano, muchos personajes históricos describen este fenómeno como lo más esencial e importante en la concepción de sus actos; algunas de sus frases ratifican el porqué de la importancia de este fenómeno.

“La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo”. Platón (427 AC-347 AC) Filósofo griego.

“La música puede dar nombre a lo innombrable y comunicar lo desconocido”. Leonard Bernstein (1918-1990) Compositor, pianista y director de orquesta estadounidense.

“Cuando subo al escenario, no sé qué pasa. Se siente muy bien, es como el lugar más seguro del planeta para mí... Me elevo en el escenario” Michael Joseph Jackson (1958-2009) cantante, compositor y bailarín estadounidense.

La ciencia también ha sido protagonista en el estudio y descripción de este fenómeno reconociéndolo como vital en las etapas de desarrollo humano, a través de las diferentes investigaciones y estadísticas, la ciencia se preocupa por demostrar la efectividad de este fenómeno en la sociedad, muchos científicos han logrado comprender las respuestas físicas y psicológicas que causa la música, tanto que hoy en día estas respuestas son condicionadas para lograr efectos positivos en seres humanos que presentan carencias afectivas, una mala adaptación a la sociedad o limitación en sus capacidades de desarrollarse por sí mismo. Estos aportes científicos son de gran valor para ramas como la educación, psicología y la medicina que son las encargadas del estudio, desarrollo y creación de teorías psicopedagógicas, como también lo son para creación de programas multidisciplinarios que tiene un objetivo determinado en su aplicación, los cuales pasan a ser otro referente más en el desarrollo del proceso investigativo que comprende este proyecto, determinando el resultado del mismo como un producto complementario a los procesos ya institucionalizados.

Hoy en día muchas ramas artísticas aparte de la música como el teatro, la danza y la pintura parten de estos avances científicos como teorías que sustentan sus programas, los cuales tienen como objetivo principal aportar al desarrollo integral del ser humano.

Es eso como se puede afirmar que la musicoterapia es tal vez la rama que lleva más campo con respecto a la aplicación de terapias y alternativas musicales, en países europeos, americanos y latinoamericanos, lo cual indica que para el desarrollo de este proyecto es inevitable no acudir a la musicoterapia como fundamento principal.

Hay dos posibilidades de definir “musicoterapia”, la musicoterapia en su aspecto científico y la musicoterapia desde el punto de vista terapéutico; Desde el punto de vista científico: “la musicoterapia es una disciplina paramédica, que utiliza el sonido, la música y el movimiento, para producir efectos regresivos y abrir canales de comunicación con el objetivo de emprender a través de ellos el proceso de entrenamiento y recuperación del paciente para la sociedad”. Desde el otro punto de vista. “la Musicoterapia es una especialización científica que sea musical o no, tiende a buscar los elementos diagnósticos y los métodos terapéuticos del mismo”.¹

Desde este último punto de vista, esta disciplina sustenta su acción en sus principios, reafirma que todo proceso musicoterapéutico debe indudablemente hacer uso de ellos, ya que estos son los que arrojan la información pertinente para la creación y aplicación de un determinado proceso.

Rolando O. Benenzon plantea en sus obras de musicoterapia la existencias de tres tipos de ISO; Llamo ISO (identidad sonora) al cúmulo de energías formadas de sonidos, movimientos y silencios que caracterizan a cada ser humano y lo diferencia del otro y al proceso dinámico de sus respectivas descargas², definiendo que la manera de crear la relación paciente-musicoterapeuta es la verdadera descripción de los ISO.

Es aquí donde la musicoterapia empieza a jugar un papel determinante en el proceso de investigación de este proyecto, al arrojar estos factores los cuales llegan ser parte esencial en el resultado la propia investigación.

Pero no solo el conocimiento del ISO asegura la eficacia del proceso musicoterapéutico, existen otros dos tipos de principios que forman gran parte del

¹ Benenzon Rolando O. (1995) Manual de Musicoterapia. Editorial Paidós Educador

²Ibidem

proceso musicoterapéutico, estos son los llamados, principio del objeto intermediario y el principio del objeto integrador, que se pueden definir como instrumentos de comunicación que favorecen significativamente el desarrollo de los procesos terapéuticos ya que son capaces de generar motivación en los pacientes logrando una desinhibición y apropiación de sus proceso terapéuticos.

Estos llamados principios definidos por el Doctor Roland O. Benenzon se pueden ver especificados en el siguiente cuadro:

Tabla 1 Principios de la Musicoterapia

PRINCIPIO	DESCRIPCIÓN	
<p>Principio del ISO</p>	<p>Demuestra la noción de la existencia de un sonido o un conjunto de sonidos o fenómenos sonoros internos que nos caracteriza y nos individualiza; es un fenómeno de sonido y movimiento interno que resume nuestros arquetipos sonoros, nuestras vivencias sonoras</p>	<p>ISO Gestáltico: Es el que nos permite descubrir el canal de comunicación por excelencia del paciente con quien pretendemos tener una relación terapéutica basada en su personalidad e identidad.</p>
	<p>gestacionales, intrauterinas y nuestras vivencias sonoras de nacimiento e infantiles hasta nuestros días, en resumen el ISO es un elemento dinámico que posee, potencializado, toda la fuerza de la percepción pasada y presente del ser humano.</p>	<p>ISO complementario: Son los pequeños cambios que se operan después de estar inmerso en actividades sonoras influenciadas por ISO gestáltico, siendo estos resultados importantes motivados por circunstancias ambientales y dinámicas.</p>
	<p>En el ser humano se pueden distinguir cinco tipos de ISO según R. Benenzon, los cuales aportan las características generales a la hora de</p>	<p>ISO grupal: Es el ISO que se establece en un grupo de trabajo terapéutico. Se tienen que tener en cuenta los ISOS gestálticos de cada paciente. Es una dinámica que fluye en el grupo como la síntesis en si misma de cada identidad sonora de cada paciente.</p>
	<p>generales a la hora de</p>	<p>ISO cultural: La noción de ISO cultural apunta directamente al concepto de identidad étnica, una nación o un pueblo de cultura compleja aglutina en si una suma heterogénea de grupos culturales, subculturas o minorías étnicas.</p>
<p>generales a la hora de</p>	<p>ISO universal: Es la identidad sonora que caracteriza o identifica a todos los seres humanos, independiente de sus contextos sociales culturales</p>	

	empezar una relación terapéutica.	históricos y fisiológicos particulares.
Principio del Objeto Intermedio	<p>Es un instrumento de comunicación capaz de actuar terapéuticamente sobre el paciente mediante la relación sin desencadenar estados de alarma intensos, siendo sus características las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existencia real y concreta. • Maleabilidad, que pueda utilizarse a voluntad entre cualquier juego de roles complementarios. • Transmisor, que permita la comunicación por su intermedio, sustituyendo al vínculo y manteniendo la distancia. • Adaptabilidad, que se adecua a las necesidades del sujeto. • Asimilabilidad, que permita una relación tan íntima, como para que el sujeto pueda identificarlo consigo mismo. • Instrumentabilidad, que pueda ser utilizado como prolongación del sujeto. • Identificabilidad, que puede ser reconocido inmediatamente. <p>Los instrumentos musicales y el sonido y los sonidos que produce pueden considerarse objetos intermedios y cumplen casi todas las características enunciadas anteriormente.</p>	
Principio del Objeto Integrador	El objeto integrador puede ser aquel instrumento que en un grupo de pacientes, lidera sobre los demás instrumentos, y absorbe en sí mismo, la dinámica de un vínculo entre los pacientes de un grupo y el musicoterapeuta.	

Fuente: Benenzon Rolando O. (1995) Manual de Musicoterapia. Editorial Paidós Educador

Otro de los aportes científicos importantes para la aplicación de alternativas artísticas, como lo podría ser la aplicación del catálogo de actividades, son aquellos que demuestran descriptivamente las partes afectadas en el ser humano al realizar algún tipo de expresión; en el aspecto musical, Rolando O. Benenzon les da el nombre de “Procesos Musicoterapéuticos”, y los especifica en dos enfoques, el de la biología del sonido y el de la psicología del sonido.³

³ Benenzon Rolando O. (1995) Manual de Musicoterapia. Editorial Paidós Educador

*Biología del sonido*⁴: Afirma que los estímulos sonoros musicales pueden desencadenar expresiones orgánicas y psicológicas de la dinámica del ser humano que permiten aumentar el conocimiento de su funcionamiento.

Es necesario reconocer los factores más sobresalientes en el estudio de la biología del sonido:

- Elementos productores de estímulos sonoros.
- Los estímulos sonoros que impresionan a nuestro sistema sensorial.
- Los sistemas de percepción de los estímulos sonoros.
- El sistema nervioso y su interrelación con los otros sistemas.
- Las respuestas a los estímulos sonoros producidos.

Todos estos factores nos demuestran los efectos biológicos que causa la música en el ser humano por lo tanto podemos decir que:

- Según el ritmo incrementa o disminuye la energía muscular.
- Acelera la respiración o altera la regularidad.
- Produce efecto marcado, pero variable en el pulso, la presión sanguínea y la función endocrina.
- Disminuye el impacto de los estímulos sensoriales de diferentes modos.
- Tiende a reducir o a demorar la fatiga y consecuentemente incrementa el endurecimiento muscular.
- Aumenta la actividad voluntaria como escribir a máquina e incrementa la extensión de los reflejos musculares empleados en escribir y dibujar etc.
- Es capaz de provocar cambios en los trazados eléctricos del organismo.
- Es capaz de provocar cambios en el metabolismo y en la biosíntesis de variados procesos enzimáticos.

*Psicología del sonido*⁵: Para abarcar el tópico de la psicología del sonido el cual es uno de los más importantes en el uso de la musicoterapia o actividades que

⁴ Ibídem

requieren la maleabilidad de los elementos de la música, es necesario enfocar este estudio a través del desarrollo del ser humano desde su estadio intrauterino hasta su evolución ulterior.

Rolando Benenson parte de la hipótesis que desde el preciso momento en que el óvulo se une al espermatozoide y anida y en el útero materno para ir gestando el nuevo ser, este ya se encuentra en contacto con las pulsaciones del latido cardíaco y con innumerables sensaciones, vibratorias, de movimiento y sonidos dadas por el crujir de las paredes uterinas, por los ríos intestinales de la madre, por la respiración, por los diferentes estados gravitacionales etc., ósea en contacto con los elementos del complejo no verbal.

También se plantea que durante un primer tiempo el feto solo percibe fenómenos vibratoriales y gravitacionales. Poco a poco estos fenómenos serán percibidos como vitales y esenciales para la prosecución de la vida, queriendo decir que a medida que el feto se va desarrollando va adquiriendo la sensación de la importancia de este latido que se siente en todo su cuerpo y que de alguna manera percibe como esencial para su vida, ya que su disminución le acarrea la sensación de falta de oxígeno, de nutrición, de temperatura, en fin de vida. Toda alteración en el suministro de sangre por el cordón umbilical provoca estados de estrés o de alarma fetal, es decir que el incremento del instinto de vida o muerte estaría en estrecha relación con los latidos cardíacos que impulsan el flujo sanguíneo, desde la madre del feto a través del cordón umbilical.

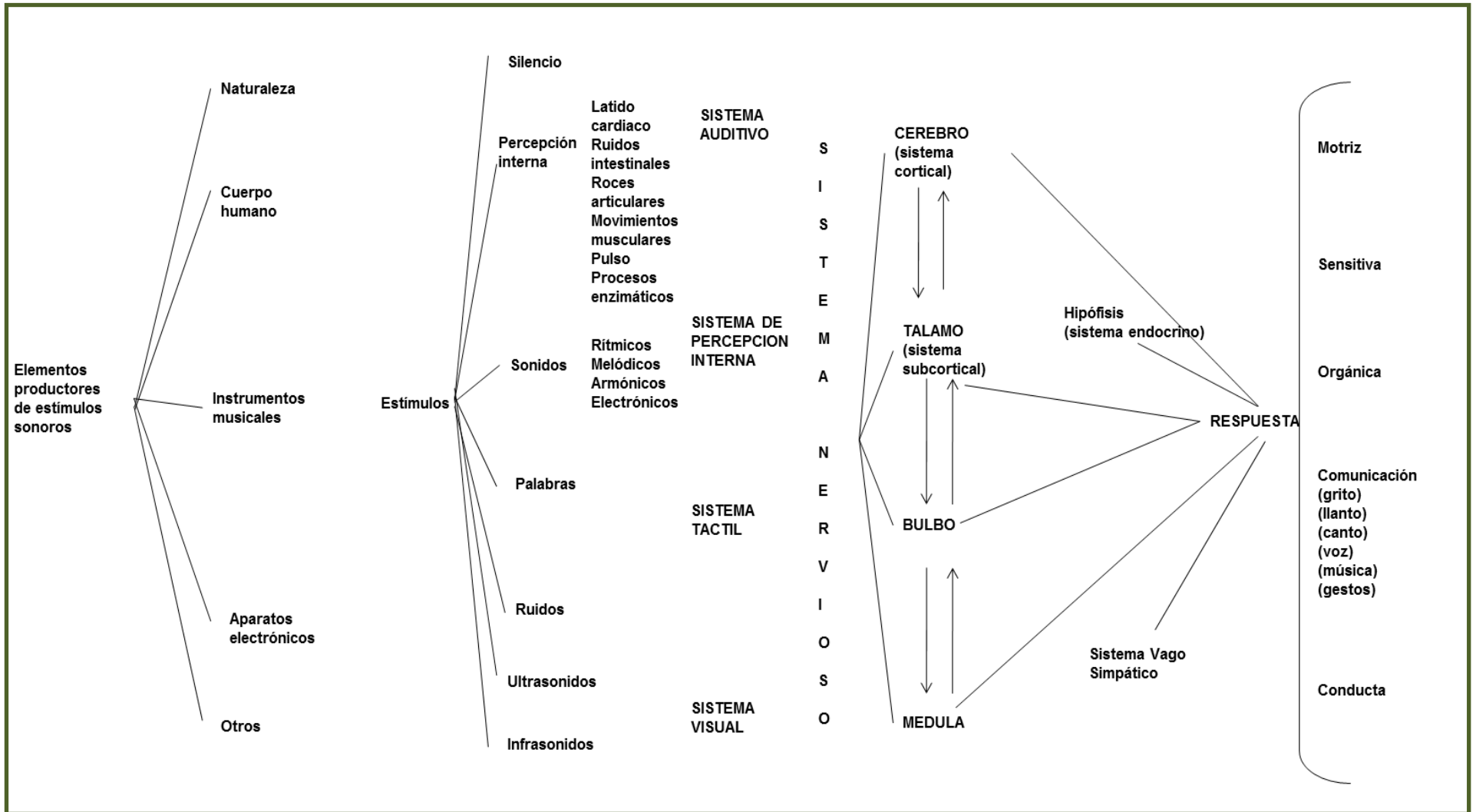
Otros de los aspectos que se encuentran en el estudio de estos mecanismos es la presencia de los genes heredados donde estarían las experiencias del acervo folklórico heredado de sus antepasados, su raza y su medio cultural etc. Cabe resaltar que el feto no percibe los sonidos a través del sistema auditivo, sino a través de la percepción vibratorial y esta percepción en ellos se realiza como una

⁵ Ibídem

unidad de percepción sensorial, es decir, como un todo indiferenciado donde el factor más importante sería el movimiento.

Rolando O. Benezon describe el proceso de estimulación sonora a través del siguiente cuadro:

Tabla 2 Estímulos Sonoros



Fuente: Benenson Rolando O. (1995) Manual de Musicoterapia. Editorial Paidós Educador

Todo lo anterior debe ser de vital importancia a la hora de desarrollar cualquier programa de sensibilización musical, como también en las demás artes, la expresión musical y la expresión corporal son importantes cuando se abordan como canales de comunicación, los cuales ayudan a conocer las emociones y sensaciones interiores del ser humano.

Refiriéndonos al diseño del catálogo de actividades como resultado principal del proceso investigativo es necesario resaltar la aplicación de los procesos musicoterapéuticos pero también es igual de importante tener en cuenta las demás variables en la investigación; por ser la alternativa una propuesta como trabajo grupal se debe abordar y desarrollar estos principios musicoterapéuticos a través de fundamentos que brinden herramientas socializadoras y permitan fortalecer las relaciones terapéuticas. Es por esto que este proyecto se inclina hacia el fundamento de las psicoterapias grupales las cuales a través de sus bases y principios presentan la existencia de factores que sirven de complemento a la hora de realizar cualquier trabajo grupal.

2.1.1.1 Psicoterapia Grupal: Irvin David Yalom (Washington D. C., Estados Unidos, 13 de junio de 1931) es un escritor, profesor y psicoterapeuta estadounidense de psiquiatría en la Universidad de Stanford considerado uno de los mayores exponentes en cuanto a la aplicación de nuevas estrategias para el desarrollo de psicoterapias grupales.⁶ Presenta en sus teorías una diversidad de factores, afirmando que estos al ser contextualizados en diferentes realidades, aportan significativamente en el desarrollo de cualquier trabajo grupal. Así, Yalom desarrollo un inventario de base empírica constituido por ocho factores que operan en la psicoterapia de grupo y que exponemos a continuación:⁷

⁶http://es.wikipedia.org/wiki/Irvin_Yalom

⁷ Sophia Vinogradov, Irvin D. Yalom. Guía Breve De Psicoterapia De Grupo , 1996.

- *Infundir esperanza:* Es de vital importancia infundir en los pacientes altas expectativas de ayuda con el fin de motivar una participación abierta y efectiva en cada una de las actividades a desarrollar
- *Universalidad:* A la hora de abordar pacientes con carencias psicoafectivas es importante crear dinámicas que los hagan sentir parte del grupo, demostrándoles que ellos no son las únicas personas con este tipo de problemas y así lograr un intercambio grupal de sensaciones y emociones que lleve a un estado de comodidad y acoplamiento.
- *Trasmitir información:* Es un recurso didáctico que ayuda a que los pacientes participen de una forma más convencida de los beneficios que puede traer el taller grupal.
- *Altruismo:* Este es un factor importante donde este tiene dos puntos de acción dentro de la terapia grupal, el primero es concientizarse que el taller o la terapia siempre va a ser para beneficio de los pacientes y el segundo es que por medio de esto los pacientes se concienticen de que el taller siempre tendrá que ir encaminado en beneficio de los demás lo que al final constituirá un beneficio propio e individual puesto que la experiencia de ser útil a otro miembro del grupo resulta sorprendentemente gratificante logrando incrementar su autoestima.
- *Comportamiento imitativo:* Este factor se identifica por la capacidad que tiene de motivar a los pacientes a asimilar las actitudes positivas que presentan los demás integrantes del grupo, para así tratar de imitarlas o decidirse a la expresión de su personalidad.
- *Catarsis:* La catarsis o dar rienda suelta a las emociones, es un factor terapéutico que está asociado con otros procesos grupales especialmente con la universalidad y la cohesión. El puro acto de dar rienda suelta a las sensaciones en sí mismo, raramente promueve un cambio duradero en el paciente aunque vaya acompañado de una sensación de alivio emocional. Lo que es de primordial importancia es compartir con los demás el propio mundo interior con el fin de ser aceptado en el grupo. Ser capaz de expresar

emociones fuertes y profundas, y aun así ser aceptado por los demás, es algo que pone en entredicho que seamos repugnantes e inaceptables, o que nadie sea capaz de querernos

- *Cohesión del grupo:* la cohesión grupal se refiere al atractivo que los participantes ejercen sobre el grupo y el resto de los miembros, los miembros de un grupo se aceptan, se apoyan mutuamente y tienden a formar relaciones significativas en el seno del grupo. En condiciones de cohesión los pacientes tienden a expresarse, examinarse a sí mismo, y a tomar conciencia de aspectos de su propia personalidad que hasta entonces le resultaban inaceptables logrando identificarse de una forma más profunda con los demás. La cohesión en grupo favorece la autorevelación, el riesgo y la expresión constructiva del enfrentamiento y del conflicto.
- *Aprendizaje interpersonal:* La terapia es una experiencia emocional y correctiva. Los pacientes deben experimentar algo intensamente pero así mismo entender las consecuencias de dicha experiencia emocional, un trabajo terapéutico consiste en una secuencia alterna de en primer lugar experimentación y expresión del afecto y en segundo lugar del análisis y comprensión de dicho afecto.

La anterior información es abordada con prioridad a los siguientes temas a fin de determinar las características principales del resultado de la investigación, la psicoterapia grupal nos ofrece aquellos factores como base ante cualquier trabajo grupal, definiéndolos como indispensables e interrelacionados a la hora de impartir y sugerir una enseñanza a poblaciones con estas características. Teniendo en cuenta que la característica principal del catálogo de actividades es la de complementar los procesos psicoterapéuticos, se determinaron los anterior temas como esenciales en la creación de las metodologías, dinámicas de cada una de las actividades que contiene el catálogo,

No obstante a la hora de plantear la alternativa a través de las actividades didáctico-musicales para complementar procesos principales como los clínicos y psicológicos los anteriores conceptos deben ser complementados por otros componentes que cumplen la función integradora de las actividades, es por eso que se considera importante acudir a los fundamentos psicopedagógicos en especial los psicopedagógicos musicales, los cuales permiten diseñar adecuadamente la forma de impartir y desarrollar las actividades.

2.1.2 PSICOPEDAGOGÍA

Se propone como el segundo componente en el proceso de la investigación al reconocer la incidencia en los avances educativos y recreativos que este representa, como aspecto a resaltar e indispensable en la investigación, es la asertividad en la aplicación de estrategias de enseñanza a través del análisis sociológico de una población determinada.

Se dice que la psicopedagogía es la ciencia social que estudia tanto el proceso de aprendizaje como los mejores métodos de enseñanza. Se diferencia de una ciencia natural. Al igual que todas las ciencias sociales, se ocupa del intercambio y de la interacción social entre personas, y no de las relaciones entre objetos inanimados o de conductas no sociales. De otras ciencias sociales como la sociología, psicología u orientación, se distingue en que se ocupa fundamentalmente de cuestiones directa o indirecta relacionadas con el proceso educativo.

Las funciones principales son:

- Desarrollar teorías del aprendizaje y de la enseñanza.
- Formular indicaciones prácticas para los procesos de enseñanza aprendizaje.

En el ámbito psicológico es la que se encarga de los fenómenos de orden psicológico para llegar a una formulación más adecuada de los métodos didácticos

y pedagógicos. Se encarga de los fundamentos del sujeto y del objeto de conocimiento y de su interacción con el lenguaje y la influencia socio-histórica, dentro del contexto de los procesos cotidianos del aprendizaje. En otras palabras, es la ciencia que permite estudiar a la persona y su entorno en las distintas etapas de aprendizaje que abarca su vida.⁸

Los psicopedagogos se encargan de estudiar, prevenir y corregir las dificultades que puede presentar un individuo en el proceso de aprendizaje, aun cuando tiene un coeficiente intelectual dentro de los parámetros normales pero que presenta dificultades en su aprendizaje. Por eso, la psicopedagogía estudia el fenómeno de adaptación que implica el desarrollo evolutivo de la mente con el proceso enseñanza-aprendizaje.⁹

A través de sus métodos estudia el problema presente vislumbrando las potencialidades cognoscitivas, afectivas y sociales para un mejor desenvolvimiento en las actividades que desempeña la persona. Para el proceso investigativo estos datos llegan a ser de importante referencia en cuanto al diseño del catálogo presentándose como la herramienta que nos permite utilizar técnicas y estrategias a fin de determinar las dinámicas que pueden presentar las actividades.

Teniendo claro que se trabaja sobre un campo musical, es aquí donde se busca la presencia de la psicopedagogía musical, como aquella que aporta directamente a la definición del resultado.

⁸Diccionario de Psicopedagogía. (1991) Editorial Océano.

⁹<http://definicion.de/psicopedagogia/>

2.1.2.1 Psicopedagogía musical: A comienzos del Siglo XX se inicia un movimiento en el campo de la formación musical que cuenta con figuras tan relevantes como *Karl Off*, *Emile Jacques Dalcroze*, *Z. Kodaly*, *S. Suzuki*, *Edgar Willems*, *Nicole Copey*, entre otros; todos ellos se destacan por presentar una pedagogía musical moderna, basada en las relaciones psicológicas existentes entre la música, el ser humano y el mundo creado.

Así pues *Emile Jacques Dalcroze* se yergue como precursor de la musicoterapia al romper con los esquemas tradicionales y desarrollar una terapia educativa rítmica para enfermos, que partía de sus ritmos propios para establecer la comunicación. Dalcroze quien nació en Viena, Austria en 1865 y murió en 1950, fue un músico, compositor y un educador musical que desarrolló un método para el aprendizaje y experimentación de la música a través del movimiento; este método se basa en la idea de que el alumno debe experimentar la música física, mental y espiritualmente. Tiene como metas principales el desarrollo del oído interno, así como el establecimiento de una relación consciente entre mente y cuerpo para ejercer control durante la actividad musical.¹⁰

Otro de los compositores que le dio gran importancia a la psicopedagogía musical fue *Edgar Willems*; quien nació en 1890 en Lanaken, Bélgica, y murió 1978, fue un artista, músico autodidacta, y lo más importante, un profesor de música famoso por crear un método de educación musical¹¹; publicó varios libros que se acercan al desarrollo de las facultades humanas, uno de estos textos es “Educación Musical en Vivo”, en este se destaca la relación que existe entre el hombre y la música como lo ilustra el siguiente cuadro:

¹⁰ http://www.biografiasyvidas.com/biografia/j/jaques_dalcroze.htm

¹¹ http://www.revistaeducativa.es/data_library/didactica-musical-sistemas-metodologicos-iniciacion-al-instrumento-metodo-willems-642-17022010111209.pdf

Tabla 3 Relación entre Hombre-Música

Música	Hombre
Arte	La intuición y la creatividad
La armonía	Mental de la vida
Melodía	La vida Emocional
Ritmo	La vida fisiológica y sensorial.

Fuente: El autor

Es así como lo anterior se resume en lo que el mismo Willems explica, *"La música es considerada como un factor importante en la formación de la personalidad humana. No sólo porque crea un ambiente especialmente favorable para el despertar de las facultades creativas, sino también porque puede fortalecer a la gente más afectada y promover su desarrollo."*

Otro precursor importante de la psicopedagogía fue, *Nicole Coppey*, uno de los alumnos más destacados de Edgar Willems, y quien continuo el avance de sus teorías, desarrollo una filosofía donde establece la relación entre los elementos de la música (sonido, ritmo, melodía y armonía) con la personalidad humana (sensorial, motora, emocional e intelectual) condensando esto en su libro más conocido "Los fundamentos psicológicos de la educación musical".

La psicopedagogía es el factor más representante en el proceso investigativo ya que este direcciona la creación de las actividades musicales contempladas en el catálogo, fundamentándolo a través de sus conceptos, quienes demuestran la viabilidad en la aplicación de estrategias didácticas, lúdicas y recreativas, no obstante el proceso investigativo busca ahondar en otros temas que le permita encontrar herramientas, motivadoras, integradoras y estimulantes, encontrando en las formas expresivas del arte como aquel aspecto fundamental a la hora de desarrollar la parte integral del ser humano.

2.1.3 ELEMENTOS DEL ARTE

2.1.3.1 Expresión Corporal: Genéricamente, el concepto de “Expresión Corporal” hace referencia al hecho de que todo ser humano, de manera consciente o inconsciente, intencionalmente o no, se manifiesta mediante su cuerpo.

La Expresión Corporal como disciplina educativa fue formulada y elaborada en la década del sesenta por Patricia Stokoe (1929-1996), bailarina y pedagoga argentina. Durante sus 45 años de docencia e investigación, amplió y reformuló objetivos, contenidos y conceptos que fueron difundidos a través de su trabajo y sus numerosas publicaciones¹².

La Expresión Corporal proviene del concepto de Danza Libre: es una metodología para organizar el movimiento de manera personal y creativa, constituyéndolo en un lenguaje posible de ser desarrollado a través del estudio e investigación de los componentes del movimiento, del cuerpo propio y de los múltiples modos de estructuración del movimiento en el tiempo y el espacio¹³.

La anterior definición permite al proceso investigativo definir expresión corporal como el aspecto motivador y liberador de las actividades del catálogo, utilizando sus conceptos como componentes determinantes en las dinámicas de las actividades propuestas:

Las características de la expresión corporal son¹⁴:

- Escasa o inexistente importancia asignada a la técnica, o en todo caso ésta, no concebida como modelo al que deben llegar los alumnos. A veces se utilizan determinadas técnicas pero como medio no como fin.

¹² <http://www.monografias.com/trabajos16/expresion-corporal/expresion-corporal.shtml>

¹³ *Ibidem*

¹⁴ *Ibidem*

- Finalidad educativa, es decir, tiene principio y fin en el seno del grupo sin pretensiones escénicas.
- El proceso seguido y vivido por el individuo es lo importante, desapareciendo la “obsesión” por el resultado final que aquí adquiere un segundo plano.
- El eje que dirige las actividades gira en torno al concepto de habilidad y destreza básica y con objetivos referidos a la mejora del bagaje motor del individuo.
- Las respuestas toman carácter convergente ya que el alumno busca sus propias, adaptándolas a sus a capacidades.

Los objetivos de la expresión corporal¹⁵:

- Desarrollo personal, búsqueda del bienestar psico-corporal con uno mismo.
- Aprendizaje de códigos y significados corporales.
- Manifestación y exteriorización de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos.
- Comunicación de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos.
- Desarrollo del sentido o intención estética (artística, plástica) del movimiento.

Todos estos componentes son evidenciados claramente en el desarrollo del primer tema el cual es la expresión corporal, resaltando la contextualización a la población a quien va dirigida, para esta contextualización el proceso aborda autores más cercanos al trabajo con esta población.

Autores como Tomas Motos Leurel aborda la expresión como un factor importante a la hora de crear, comunicar y liberarse definiendo la expresión corporal como aquella que nos permite expresar más directamente aquellas sensaciones interiores difíciles de expresar de una forma verbal.

¹⁵ Ibidem

Muchos autores coinciden en que la expresión corporal debe ser apreciada desde dos ámbitos, los cuales siempre actuarán en conjunto, la expresión corporal por instinto y otra que aprovecha las herramientas mentales de la creativa, según Tomas Motos los conceptos como Observación, Imaginación, Abstracción, Reconocimiento y formación de pautas, Pensamiento corporal, Empatía, Juego y la Transformación, son de gran importancia a la hora de abordar la creativa, si queremos que esta nos conlleve a algún tipo de expresión.¹⁶

Todas estas concepciones al ser aplicadas y dirigidas hacia alguna expresión, como la musical, corporal (verbal o no verbal), lingüística, y descriptiva a través de objetos, muy seguramente dejan emociones significativas en las personas, las cuales siempre van estar presentes y codificadas en la mente humana.

2.1.3.2 Imaginación : Es el proceso por el cual se crean formaciones de imágenes mentales de situaciones, personas, u objetos que no se encuentran presentes, como estímulo, para ninguno de los sentidos de la persona que está imaginando."¹⁷

La actividad imaginativa se caracteriza por la capacidad de crear mundos fantásticos íntimos y propios donde el sujeto es generalmente el protagonista y donde no existe ni límites ni restricciones de ninguna clase para el impulso de su libertad. Fundamentalmente consiste en formar representaciones de objetos, cosas situaciones o afectos, entre otros, en ausencia de esos objetos o cosas.

Pero la actividad imaginativa no es sólo una representación y actualización del pasado, sino que abarca también la posibilidad de proyección en el futuro de anticipación en ese mismo futuro, de la construcción de utopías y de la liberación del estrecho horizonte del presente.

¹⁶ <http://www.neuronilla.com/documentate/articulos/19-creatividad-educacion-e-infancia/157-desarrollo-de-la-expresion-para-ser-y-hacer-creativos-ii-tomas-motos>

¹⁷ <http://psicologia.costasur.com/es/imaginacion.html>

La imaginación como actividad reestructuradora y anticipadora¹⁸.

La reconstrucción del pasado: Gracias a la imaginación se construye un mundo íntimo, propio y nuevo. El pasado se hace presente con la ayuda de la memoria, recobrando una vida nueva y original mediante la actividad imaginativa. La riqueza, variedad y libertad de la imaginación hacen posible la reconstrucción de experiencias pasadas conscientes como inconscientes, donde la única ley que impera es la de la satisfacción personal, rompiendo los moldes de lo real y las rígidas relaciones de la causalidad (no casualidad) o las fronteras del espacio y del tiempo.

La anticipación del futuro: La anticipación es el aspecto más creativo de la imaginación y por supuesto el más original mediante la anticipación se puede imaginar cosas, mundos, situaciones y experiencias jamás realizadas. La anticipación salta por encima de los estrechos horizontes de la vida cotidiana y se eleva por encima del aquí y del ahora. Ya no es el pasado o el presente los que cobran vida sino el futuro.

2.1.3.3 Creatividad: La creatividad es la capacidad de crear, de producir cosas nuevas y valiosas, es la capacidad de un cerebro para llegar a conclusiones nuevas y resolver problemas en una forma original.

Se puede definir como la capacidad de creación de elementos nuevos y dinámicos o de solución de problemas, en entornos en donde los recursos o instrumentos son escasos y limitados, y en donde se debe usar el potencial mental para llegar a soluciones adecuadas.

La actividad creativa debe ser intencionada y apuntar a un objetivo. En su materialización puede adoptar, entre otras, forma artística, literaria o científica, si bien, no es privativa de ningún área en particular. La creatividad es el principio

¹⁸ Ibídem

básico para el mejoramiento de la inteligencia personal y del progreso de la sociedad y es también, una de las estrategias fundamentales de la evolución natural.¹⁹

Todos los individuos nacen con una capacidad creativa que luego puede ser estimulada o no. Como todas las capacidades humanas, la creatividad puede ser desarrollada y mejorada. Así, existen muchas técnicas para aumentar y desarrollar la capacidad creativa. Una de las más interesantes es la conocida como mapas mentales.

Algunos autores identifican cinco componentes de la creatividad²⁰:

- *Competencia*: Una base de conocimiento bien desarrollada. Cuantas más ideas, imágenes y frases se encuentren un individuo a lo largo de su proceso de aprendizaje, más posibilidades tiene de combinar estas piezas mentales de nuevas formas.
- *Pensamiento Imaginativo*: Proporciona la capacidad de ver las cosas de distintas formas, de reconocer modelos, de establecer conexiones.
- *Personalidad Audaz*: Tolera la ambigüedad y el riesgo, persevera en superar los obstáculos del camino y busca nuevas experiencias, en lugar de seguir la corriente.
- *Motivación Intrínseca*: Las personas creativas no se centran en motivaciones externas como pueden ser alcanzar metas, impresionar a las personas o ganar dinero, sino más bien en el placer y el desafío intrínseco de su trabajo.
- *Un entorno creativo*: Suscita, apoya y perfecciona las ideas creativas.

¹⁹ Rodríguez Estrada Mauro. Psicología de la Creatividad. Editorial Pax- México 1995

²⁰ Ibídem

La creatividad tiene tres elementos centrales²¹:

- De la conciencia de la necesidad de cambio, tanto para enfrentar problemas existentes como para aproximarse a metas deseables.
- De la percepción sobre la posibilidad de crear cambio a través de la formulación de problemas, considerando sus diversas dimensiones, de la búsqueda de una amplia gama de soluciones y, de la capacidad de llevar a cabo lo que parece conveniente.
- La posibilidad de cambio está sujeta a la existencia de personas creativas (capaces de enfrentar el cambio con una perspectiva como la señalada) y a la presencia de un contexto sociocultural que permite acoger y formar a esas personas.

Los cuatro grandes sentidos de la creatividad son²²:

- La capacidad inventiva de cosas nuevas o ingenio.
- La capacidad de encontrar soluciones originales.
- La voluntad de modificar o transformar el mundo.
- La intención de descubrirnos permanentemente.

La creatividad comprende de diferentes fases que conforman el proceso creativo, estas se expresan en el siguiente cuadro:

²¹ Ibídem

²² Ibídem

Tabla 4 Fases de la Creatividad

Fase	Descripción	
Preparación	Percepción de un problema y reunión de informaciones. Inmersión (consciente o no) en un conjunto de cuestiones problemáticas que son interesantes y suscitan la creatividad. Es un momento estimulante porque es cuando uno reconoce una inquietud que le mueve, instiga y empieza a investigar buscando posibilidades y alternativas.	
Incubación	Tiempo de espera, de busca inconsciente de la solución. Se realizan conexiones inusitadas: las ideas se agitan por debajo del umbral de la conciencia. Es un período en el que pueden surgir angustias y la sensación de que no se conseguirá lo que se ha propuesto. Generalmente, en ese momento surgen ansiedades, miedo a quedarse en blanco, al vacío y a la incapacidad de encontrar las “respuestas creativas” deseadas. Pero una persona creativa acostumbrada a pasar por esos procesos, sabe que es necesario un tiempo interior para que los distintos elementos puedan “amalgamarse”. Es como si fuese una fase de “cocción cuya duración no siempre podrá ser controlada por la persona que crea. Mucha gente abandona sus procesos creativos en este momento por no soportar esa “espera en la oscuridad”. Nunca se sabe cuánto tiempo durará una incubación, pueden ser horas o años.	
Iluminación	La solución irrumpe de golpe. Es cuando llega la luz a la oscuridad del proceso de incubación y las partes antes dispersas se unen presentando un todo ordenado. Ese es el momento más agradecido del proceso creativo, porque es cuando uno ve todo claro y conectado. Es un tipo de éxtasis placentero que da energía a todo y justifica todo el esfuerzo anterior. Sería maravilloso poder decir que aquí se acaba el proceso creativo. Como si fuera un cuento de hadas, como un “feliz para siempre” eternizado en el placer de la iluminación. Pero, no...no es así, el proceso creativo sigue su ritmo y así se entra en la próxima fase.	
Verificación	Examen de la solución encontrada. Es el momento de evaluar si merece la pena dedicar atención a lo que se ha intuido. Muchas personas piensan que lo mejor es no entregarse a la primera ocurrencia tras la situación en suspenso propia del momento de incubación emocionalmente es uno de los momentos más difíciles porque	Primer momento: Elaboración: es la parte más dura, más difícil, la que exige más tiempo. Es todo el arduo trabajo de transformar una idea o intuición en una “cosa en el mundo”, un producto. Según Edson, tratándose de una relación entre el proceso creativo y el producto, es bueno pensar en 1% de inspiración y un 99% de transpiración, esto es de sudor

	<p>engendra incertidumbre e inseguridad frente a las decisiones necesarias. Y en general conlleva como consecuencia o bien abandonar todo el trabajo, o reemplazarlo o comunicarlo y ningunas de esas opciones son fáciles de asumir. Esta fase si tiene como resultado la aprobación de lo que fue encontrado, conlleva dos momentos más que son:</p>	<p>provocado por el trabajo duro de dar forma a la idea.</p>
		<p>Segundo momento: Comunicación: durante el proceso creativo la persona extrae algo de sí misma y se lo comunica a otras personas. Para muchos, comunicar es el mejor momento del proceso creativo.</p>

Fuente: López Ricardo. La creatividad .Editorial Universitaria 1999

2.1.3.3 Habilidades Sensoriales: A partir de las sensaciones y las percepciones se van formando los procesos superiores del conocimiento, la inteligencia y el lenguaje. La inteligencia se desarrolla a partir de informaciones sensoriales y exploraciones motrices desde los primeros meses.

El terapeuta deberá compensar las carencias socio-familiares de los pacientes proporcionándoles un ambiente rico en estímulos auditivos, visuales y táctiles, además de un espacio amplio para moverse y explorar, a fin de ayudarlo a construir habilidades perceptivas, motrices, lingüísticas y socio-afectivas.

Las habilidades sensoriales son los procesos por los cuales el paciente va a desarrollarse en todos sus aspectos, creando la base para posteriores desarrollos.²³

El desarrollo sensorial va a constituir los canales por donde el paciente recibe la información de su entorno (los colores, las formas, olores, sabores, sonidos, entre otros) y de su propio cuerpo (sensaciones de hambre, frío, posiciones del cuerpo

²³ <http://html.rincondelvago.com/desarrollo-sensorial.html>

en el espacio). A partir de estas informaciones el paciente podrá dar respuestas adaptadas a las condiciones del medio, es decir, realizará acciones inteligentes. Las capacidades sensoriales son las primeras funciones que se desarrollan en el ser humano, ya que son la base del desarrollo perceptivo y cognitivo (intelectual). Existen tres clases de sensibilidad²⁴

- Hipersensibilidad / mucha sensibilidad.
- Hiposensibilidad / poca sensibilidad.
- Reactividad Mixta / a veces mucha sensibilidad, a veces muy poca sensibilidad.

Los individuos perciben, entienden y aprenden de lo que los rodea a través de los sentidos. A través de procesos sensoriales transformados en información provista por las sensaciones que recoge de su propio cuerpo y las que provienen del medio ambiente en forma de mensajes con significado, los cuales lo impulsan a actuar. Cuando las personas tienen problemas en procesar la información que proviene de sus propios cuerpos y del medio de manera exacta y fiel presentan lo que se llama: Trastornos de Integración Sensorial.²⁵

Es así como los elementos ya nombrados serán los ejes fundamentales del catálogo, siendo aplicados de la siguiente manera:

²⁴ Ibídem

²⁵ Ibídem

Tabla 5 Aplicación Elementos del arte

Eje Fundamental	Aplicación
Expresión Corporal	Será el eje liberador a través de la participación espontánea y anticipada de las sensaciones experimentadas en cada una de las actividades propuestas.
Imaginación	Sera el eje motivador a la creación e integración en el desarrollo de las actividades.
Creatividad	Como el eje generador de resultados que conllevaran a la vivencia de experiencias agradables.
Sensaciones	Como el eje sensibilizador capaz de ofrecer herramientas para ser utilizadas positivamente en las actividades cotidianas, a las que se enfrenta la población determinada.

Fuente: El autor

2.1.4 TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

Como último fundamento y necesario en el desarrollo de proyectos de estas características queda abordar el aspecto mental y los diferentes patrones comportamiento de la población a quien va dirigida el resultado de este proceso investigativo, como concepto prioritario se presenta el trastorno mental, el cual ha sido objeto de estudio de las diferentes organizaciones de la salud, y coinciden definiéndolo como una “alteración de la salud o una enajenación mental haciendo referencia a un desequilibrio que perturba el sentido o la conducta del ser humano”.²⁶

2.1.4.1 Definición de Trastornos Mentales Según el DSM-IV-TR los trastornos son una clasificación categorial no excluyente, basada en criterios con rasgos muy definidos. Un trastorno es un patrón comportamental o psicológico de

²⁶ Organización mundial de la Salud –OMS-.

significación clínica que, cualquiera que sea su causa, es una manifestación individual de una disfunción comportamental, psicológica o biológica.²⁷

Un trastorno mental es un síndrome o un patrón psicológico de significación clínica que suele aparecer vinculado a un malestar o una incapacidad. En este sentido, cabe destacar que una enfermedad mental es una alteración de los procesos cognitivos y afectivos del desarrollo, que se traduce en trastorno del razonamiento, del comportamiento o de la comprensión de la realidad y de la adaptación a las condiciones de vida.

2.1.4.2 Trastorno de Ansiedad: La ansiedad es la más común y universal de las emociones. La ansiedad forma parte de la vida y todos los individuos, de una u otra forma, la han experimentado cuando se han sentido amenazados o frente a una situación difícil.

La ansiedad es un estado desagradable de temor que se manifiesta externamente a través de diversos síntomas y signos, y que puede ser una respuesta normal o exagerada a ciertas situaciones estresantes del mundo, aunque también puede ser una respuesta patológica y anormal producida por diversas enfermedades médicas y/o psiquiátricas.

Es una reacción de tensión sin causa aparente, más difusa y menos focalizada que los miedos y las fobias. La reacción emocional ante un peligro o amenaza se manifiesta mediante un conjunto de respuestas tanto fisiológicas, cognitivas y conductuales. Se pueden definir las respuestas de ansiedad como reacciones defensivas e instantáneas ante el peligro. Estas respuestas, ante situaciones que comprometen la seguridad del sujeto, son adaptativas para la especie humana. Significa esto que ejerce una función protectora de los seres humanos.

²⁷ Disponible en: <http://www.eutimia.com/sintomas.htm>
http://es.wikipedia.org/wiki/Manual_diagn%C3%B3stico_y_estad%C3%ADstico_de_los_trastornos_mentales#Definici.C3.B3n_de_trastorno

Aunque normalmente se habla de ansiedad y de angustia como términos equivalentes, no son realmente lo mismo, de tal forma que la primera se relaciona más con el sentimiento interior psíquico de malestar y la angustia con las manifestaciones externas corporales que acompañan a la ansiedad.

Los Trastornos de Ansiedad son considerados como los trastornos mentales más prevalentes en la actualidad. Engloban toda una serie de cuadros clínicos que comparten, como rasgo común, la presencia de ansiedad extrema de carácter patológico, que se manifiesta en múltiples disfunciones y desajustes a nivel cognitivo, conductual y psicofisiológico.

En Colombia, el Ministerio de protección Social realizó un Estudio Nacional de Salud Mental- 2003 (ENSM), que buscaba conocer la extensión de la enfermedad mental en el país. Este estudio se realizó en 60 municipios de los 25 departamentos del país. En él se encontró que los trastornos más frecuentes y de mayor interés por el incremento en su prevalencia son los trastornos de ansiedad (trastorno de angustia, ansiedad generalizada, fobia social, fobia específica, agorafobia y estrés postraumático), con un 19.3% sobre otros trastornos mentales.

En Bucaramanga, la Universidad Industrial de Santander UIS, realizó un estudio titulado: “Aportes fisiológicos a la validez de criterio y constructo del diagnóstico de ansiedad según entrevista psiquiátrica y el State-Trait Anxiety Inventory (STAI) en una muestra de estudiantes universitarios colombianos”, cuyos autores fueron: Conde Cortes C.A y colaboradores; donde encontraron la alta prevalencia de los trastornos de ansiedad generalizados, en la población estudiantil.

Existen varios tipos de trastornos de ansiedad los cuales, El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (Asociación Psiquiátrica Americana, 1995)

y la Clasificación Internacional de las Enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 1992), clasifican de la siguiente manera²⁸:

- El trastorno de ansiedad generalizada.
- La crisis de angustia.
- La agorafobia.
- La fobia específica.
- La fobia social.
- El trastorno obsesivo-compulsivo.
- El trastorno por estrés postraumático.
- El trastorno por estrés agudo.
- El trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica.
- El trastorno de ansiedad inducido por sustancias.

Este proyecto aborda el trastorno de ansiedad generalizada por ser aquel concepto que presenta síntomas o perturbaciones de las habilidades que permite a toda persona mantener su equilibrio tanto emocional como mental.

2.1.4.2 Trastorno de Ansiedad Generalizada: El Trastorno de Ansiedad Generalizada, o GAD por sus siglas en inglés, es una enfermedad real en la cual usted padece de ansiedad excesiva casi a diario.

Su característica básica es que la persona se preocupa todo el tiempo por su familia, su salud, su trabajo, aun cuando no hay motivo. A veces su preocupación no es causada por nada específico, pero aun así se siente tenso(a) y preocupado(a) todo el día. También sufre de dolores y malestares sin razón y también se siente cansado(a) a menudo.

²⁸ Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (Asociación Psiquiátrica Americana, 1995). Clasificación Internacional de las Enfermedades (Organización Mundial de la Salud,1992)

Todas las personas se preocupan de vez en cuando, pero las que padecen de GAD se mantienen preocupadas constantemente, sienten miedo de que vaya a ocurrir lo peor y no se pueden relajar.

A menudo el GAD comienza en la niñez o adolescencia. También puede comenzar en la edad adulta. Esta enfermedad es más común en las mujeres que en los hombres.²⁹

2.1.4.2.1 Causas del Trastorno de Ansiedad Generalizada La causa no está claramente definida. Muchas veces la enfermedad se desarrolla sin razón aparente. Varios factores podrían afectar. Por ejemplo³⁰:

- La estructura genética podría ser importante. Algunas personas tienden a tener personalidad ansiosa en toda la familia.
- Traumas infantiles tales como abuso o el fallecimiento de uno de los padres, podría hacerlo más propenso a sufrir ansiedad al crecer.
- Una situación mayor de estrés en su vida podría disparar la enfermedad. Por ejemplo una crisis familiar.
- Algunas personas que sufren de otros problemas de salud mental, tales como depresión o esquizofrenia también desarrollan TAG.

*2.1.4.2.2 Sintomas del Trastorno de Ansiedad Generalizada*³¹ **Error! Marcador no definido.**: Si padece del Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD), la persona sentirá mucha ansiedad (sentimientos de miedo, preocupación, tensión) casi a diario.

²⁹El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH). Trastorno de Ansiedad Generalizada GAD. Esta siempre preocupado. Una enfermedad real. 2005

³⁰Todo sobre el Trastorno de Ansiedad Generalizada. South Essex Partnership. <http://www.ips500.co.uk/documents/585.pdf>

³¹ Ibídem

Esta enfermedad persiste a largo plazo. Algunos de los síntomas físicos de la ansiedad podrían desaparecer y reaparecer. Su ansiedad podría ser ocasionada por varios tipos de estrés en la casa u oficina, casi siempre sobre cosas casi sin importancia.

Algunas veces no sabrá por qué se siente ansioso. A veces resulta difícil establecer la diferencia entre la ansiedad leve 'normal' que padecen algunas personas con una personalidad ansiosa' y alguien que padece de TAG. Como regla general, en el TAG los síntomas le causarán angustia y afectarán a sus actividades diarias.

Además se puede agregar que la diferencia, entre el "trastorno de ansiedad generalizada" y el de "angustia o pánico" se basa en que en el primero el paciente continuamente se encuentra mal, mientras que en el trastorno de angustia, el sujeto se encuentra perfectamente bien entre las crisis.

Algunos de los síntomas del trastorno de Ansiedad son especificados mediante el siguiente cuadro:

Tabla 6 Síntomas del trastorno de Ansiedad

Síntoma	Manifestación
Síntomas cognitivos	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación injustificada, intensa y constante. • Inseguridad. • Pérdida de la confianza en uno mismo. • Sentimientos de inadecuación, inferioridad o incapacidad. • Anticipación excesiva y des adaptativa de potenciales peligros o amenazas. • Miedo o temor desproporcionado, injustificado e irracional. • Entorpecimiento y dificultades en los procesos de toma de decisiones. • Aprensión generalizada. • Pensamientos distorsionados y creencias negativas e irracionales. • Problemas de concentración. • Sensación general de desorganización y desestructuración. • Indefensión o sensación de pérdida de control sobre el ambiente y los sucesos.
Síntomas Motores	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos torpes y desorganizados. • Tartamudeo y dificultades en la comunicación verbal. • Hiperactividad. • Conductas sistemáticas y planificadas de evitación. • Retraimiento y aislamiento social. • Enlentecimiento motor. • Rituales y comportamientos compulsivos
Síntomas psicofisiológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Temblores fatiga, tensión muscular, hormigueo y dolor de cabeza tensional. • Sequedad de boca, sudoración excesiva o mareos. • Palpitaciones, sudoración, pulso acelerado e incremento de la tensión arterial. • Molestias gastrointestinales, náuseas, vómitos, diarrea y aerofagia. • Opresión en el tórax, sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial

Fuente: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (Asociación Psiquiátrica Americana, 1995).

Es este trastorno el agente más referencial para creación de la alternativa, ya que el catálogo de actividades pretende intervenir didáctica, lúdica y recreativamente los síntomas más generales del trastorno, como los nombrados anteriormente, a través de la contextualización y el desarrollo de actividades basadas en temas como la expresión corporal, la imaginación, la creatividad, y las sensaciones musicales, los cuales fueron escogidos buscando desarrollar y ejercitar habilidades que para personas con este padecimiento son de una carencia altamente marcadas, tanto los aportes teóricos como los datos de la investigación social son los que definen la metodología de aplicación del catálogo, la cual siempre estará sustentada en la complementación de los procesos de recuperación psico-afectiva que estén llevando a cabo pacientes con este trastorno.

Todos los aportes teóricos que fueron objetos de estudio en el desarrollo de este proceso de investigación demuestran a través de sus conceptos la importancia que tiene la creación y aplicación de técnicas y estrategias encargadas en desarrollar las habilidades en el ser humano, en el aspecto social el proceso de investigación constata la necesidad en la aplicación de alternativas complementarias o desarrollo de actividades artísticas como ente generador de diferentes resultados positivos ante cualquier realidad, el resultado investigativo abarca en su propuesta la solución de la problemática,

2.2 MARCO DE ANTECEDENTES

Los siguientes antecedentes contemplados en este proceso de investigación ratifica relevantemente el diseño del catálogo de actividades al tratarse de alternativas complementaria a los diferentes procesos clínico y psicológicas de cada paciente.

De esta manera se puede decir que las funciones formativas y terapéuticas de la música han sido reconocidas y ejercidas desde la antigüedad. Tanto en los rituales

chamánicos de las culturas ancestrales, como en las acciones terapéuticas de la antigua Grecia, la música y los instrumentos musicales formaban parte del repertorio curativo.

En el Siglo XX, la Musicoterapia empieza a formalizarse como una disciplina y una profesión. Alrededor de los años 50 se crearon los primeros programas universitarios para la formación de músico-terapeutas en los EEUU y Europa, y las primeras organizaciones profesionales. Esta profesión ha sido reconocida y acreditada en numerosos países por agencias gubernamentales, y cuenta con el respaldo de la Federación Mundial de Musicoterapia. Desde 1974 se realizan cada 3 años, Congresos Mundiales de Musicoterapia, en los cuales se da énfasis a la investigación.

América Latina realizó las Primeras Jornadas de Musicoterapia en Buenos Aires en 1968. A partir de esa fecha se han formado Carreras, Pos títulos y Asociaciones profesionales en diversos países, entre ellos, Argentina, Brasil, Colombia, Ecuador, Perú, Puerto Rico, Uruguay y Chile.

Dentro de los aportes y las investigaciones que se han desarrollado en el campo, estos son los que se encuentran más acordes al proyecto:

Estados Unidos, 2007, *La musicoterapia para reducir la ansiedad en el caso de mujeres sometidas a pruebas ginecológicas resulta eficaz*. Galaal K, Deane K, Sangal S, Lopez AD

“De todos los métodos y combinaciones analizados, el simple hecho de poner música redujo la ansiedad y el dolor, según la revisión. Los niveles de ansiedad cayeron cinco puntos en las pacientes que escucharon música en comparación con las que no lo hicieron”

México, 2008; *La musicoterapia como alternativa para disminuir la ansiedad de lactantes*. Teresa de Jesús Mazadiego Infante y otros.

“El objetivo propuesto fue logrado al probar que la musicoterapia disminuyó la ansiedad de 23 lactantes de la guardería del IMSS. Se utilizó un diseño pre experimental con preprueba – postprueba y un solo grupo.

La limitación de tipo práctico fue la falta de espacio en la sala de atención y la ausencia de las madres. Sin embargo, los resultados confirmaron que la música creó un ambiente de apoyo para disminuir la ansiedad de los lactantes”

Chile, 2005; *Musicoterapia en un caso de trastorno del ánimo: depresión, neurosis severa*. Rocío Del Pilar Sarmiento R.

“La práctica, ha hecho posible, de forma personal, experimentar y concordar con el postulado que afirma que la Música Terapia estaría sostenida por un trípode fundamental alrededor del cual se organizan otros trípodes que la sostienen. El primero sería la teoría, el lenguaje y la ética; el segundo, el paciente, el músico terapeuta y un hacer significativo basado en la música y el sonido; y un tercero conformado por una teoría del sujeto, un marco teórico músico terapéutico y lógicas y niveles de intervención acordes a los otros componentes. Durante el proceso, se pondría de manifiesto que uno no existe sin los otros, y que principalmente es la dupla paciente - terapeuta y en el caso particular que nos ocupa la relación terapéutico afectiva, el eje fundamental del proceso encaminado al mejoramiento de la salud”

Colombia, 1997; *Experiencia musical en pacientes con trastorno mental controlado*, María Teresa Pedraza Mancilla. Trabajadora Social de la Universidad Industrial de Santander.

Trabajo investigativo, realizado en hospital psiquiátrico San Camilo, el cual fue aplicado a pacientes internos en la institución para registrar las repuestas psico-afectivas a las actividades de audición musical, que fueron seleccionadas para lograr resultados de mejoría en su estado psico-afectivo, las cuales fueron citadas en este libro que nos ha servido como antecedente para la creación de este proyecto.

3. ASPECTOS METODOLÓGICOS

3.1 TIPO DE ESTUDIO

Exploratorio: Según Hernández y colaboradores (2006) el estudio exploratorio³² se utiliza cuando el tema ha sido poco estudiado y se investiga a través de entrevistas y encuestas que revelaran el verdadero estado de la problemática a tratar; este proyecto también se desarrolla descriptivamente puesto que como los mismos autores lo indican, dicho estudio es aquel que aborda situaciones que ocurren en condiciones naturales, más que aquellos que se basan en situaciones experimentales, en este caso fue la documentación acerca de la temática la que se puede identificar como estudio descriptivo.

Enfoque Cualitativo: Esta investigación es de carácter cualitativo, puesto que se hace primeramente mediante una investigación teórica, por medio de una revisión documental y se recurren a entrevistas abiertas para corroborar y material dicha documentación; lo anterior con el fin de crear un soporte argumental en cuanto a la creación y diseño del catálogo de actividades

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

En el presente proyecto en relación a la población se tuvieron en cuenta dos enfoques poblacionales, el primero y más importante son las personas diagnosticadas con el trastorno de Ansiedad Generalizado y el segundo se trata de los estudiantes y profesionales músicos o licenciados en música.

³² Hernández Sampieri, Roberto ;Fernández Collado, Carlos;Baptista Lucio, Pilar Metodología de la Investigación. Mc Graw Hill, México 2006

3.2.1 Personas diagnosticadas con trastorno de ansiedad generalizada

(TAG): La propuesta está dirigida a personas diagnosticadas con trastornos mentales leves y/o moderados, que se encuentren diagnosticados con estas patologías y que tengan un control psiquiátrico.

3.2.2 Estudiantes y profesionales músicos o licenciados en música: Dicha propuesta debe ser implementada por estudiantes y profesionales músicos o licenciados en música, ya que les permitirá un acercamiento a tal población.

Con la realización de la propuesta se busca coadyuvar en la terapia psicológica que se esté llevando a cabo a fin de recuperar al paciente y alcanzar su estabilidad emocional.

3.3 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La técnica empleada en este estudio para recolectar la información fue la entrevista. La entrevista es una técnica para obtener datos que consisten en un diálogo entre dos personas: El entrevistador "investigador" y el entrevistado; se realiza con el fin de obtener información de parte de este, que es, por lo general, una persona entendida en la materia de la investigación. De hecho, la entrevista constituye una técnica indispensable porque permite obtener datos que de otro modo serían muy difíciles conseguir.³³

Se recolecto la información a través de entrevistas a expertos (Ver anexo A (Músicoterapeuta), B (Músico), C (Maestro de Expresión Corporal)) y una entrevista especial hecha a un paciente diagnosticado con Trastorno de Ansiedad Generalizada (Ver anexo D), todas estas con el objetivo de identificar los fenómenos más relevantes alrededor de la problemática para luego codificar la

³³ <http://es.wikipedia.org/wiki/Entrevista>

información que nos permite analizar y dar una descripción del problema, siendo este el fundamento a la hora de seleccionar las herramientas que se utilizaran en el diseño.

3.4 PROCEDIMIENTO

Este proyecto parte de la reflexión sobre un conjunto de teorías psicopedagógicas y didáctico-musicales creadas para desarrollar habilidades musicales en personas con un perfil musical, considerando que la aplicación de estas herramientas de una manera contextualizada en una población diferente, podría ofrecer beneficios con respecto al desarrollo de las habilidades emocionales.

Definiendo el procedimiento a través del desarrollo de las siguientes etapas:

Primera Etapa: Se consulta a nivel historiográfico los aportes musicales más referentes a la relación sonido- ser humano, partiendo de factores como:

- Las consideraciones de la música como elemento esencial en salud humana por parte de filósofos y compositores de periodos antiguos.
- Los aportes científicos e investigativos sobre la acción de los elementos de la música en el cuerpo humano.
- La aplicación de procesos terapéuticos basados en la música como agente generador de acciones positivas en el comportamiento humano.
- La incidencia de las artes en desarrollo de habilidades emocionales y destrezas expresivas.

Para el desarrollo de esta etapa se consultaron diferentes artículos, libros y enciclopedias musicales, como recopilación de datos, teniendo en cuenta los aportes más relevantes de cada uno de los periodos de la historia tanto en el campo artístico y musical como en el científico.

Segunda Etapa: Se realizó un proceso investigativo tanto a nivel teórico como sociológico que permita determinar las referencias y generalidades que se quieren intervenir teniendo en cuenta las siguientes variables.

- Las Cualidades generales en cuanto a la expresión, creación e imaginación que presentan los seres humanos.
- Diseños metodológicos en cuanto a la aplicación de alternativas complementarias.
- La población determinada en este caso personas con trastorno de ansiedad generalizada conociendo los síntomas y comportamientos más comunes.
- Las necesidades lúdicas didácticas y recreativas que presenta la población ubicada en la ciudad de Bucaramanga.

Se lleva a cabo una consulta más específica a fin de seleccionar las variables, e investigar sus principios, bases teóricas y metodologías, como también se define el método de aplicación investigativa a población, para la cual se crean diferentes entrevistas aplicadas a coordinadores de instituciones psiquiátricas, a músicos, expertos en expresión corporal y músico-terapeutas.

Tercera Etapa: En esta última etapa se seleccionan las herramientas y se diseñan las metodologías, como base para la creación de un catálogo de actividades dirigido a la población determinada en el proceso de investigación, el siguiente cuadro describe las herramientas seleccionadas y el diseño de metodologías que determinan el objetivo de las actividades:

Tabla 7 Herramientas del catalogo

Selección de herramientas	Diseño de metodologías
La expresión corporal	Con carácter integrador y motivacional del grupo.
La imaginación	Con carácter liberador en la participación y generador de actitudes positivas ante probabilidades negativas.
La creatividad	Con carácter motivacional y desarrollo de la seguridad ante la producción grupal.
La sensibilización musical	Como aspecto moderador en el padecimiento de síntomas característicos del trastorno que modera.

4. DESARROLLO DEL PROYECTO

4.1 RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS

4.1.1 Resultado entrevista Musicoterapeuta (Ver ANEXO A)

Tabla 8 Análisis Entrevista Musicoterapeuta

Nombre	Julia Liliana Medina Ferreira	Fecha	
Profesión	Musicoterapeuta	Cargos desempeñados	Violista Orquesta Sinfónica Nacional De Colombia. Profesora Suzuki En Violín Y Estimulación Temprana En Colegio San Bartolomé De La Merced. Sesiones Particulares De Musicoterapia
Estudios Realizados	Violista Egresada Conservatorio Nacional De Música, Universidad Nacional De Colombia. Pedagoga Suzuki De Violín Y Estimulación Temprana. Maestría En Musicoterapia De La Universidad Nacional De Colombia.		
DESCRIPCION			
FENOMENOS		CONCEPTOS	
¿Qué tan importante considera la música para expresión en el ser humano, sea verbal o no verbal?			
<ul style="list-style-type: none"> • Es el medio por excelencia por el cual el ser humano ha comunicado sus sentimientos a través de los tiempos • Todas las civilizaciones han utilizado la música para manifestar sus emociones, para comunicar a los otros sus diferentes estados de ánimo. • En cada uno de los momentos importantes de una civilización la música ha estado presente. • En celebraciones, para manifestar alegría, en entierros para manifestar su dolor y la vez brindar consuelo. En la guerra para dar ánimo a los combatientes 		<ul style="list-style-type: none"> • Medio o canal de comunicación • Agente importante para desarrollo de una civilización • Generador de agentes culturales relevantes en una sociedad 	

¿De qué forma cree usted qué sería la más apropiada de guiar y motivar la expresión de sensaciones en las diferentes etapas de la vida del ser humano. (Niño, adolescente, joven y adultos mayor?)	
<ul style="list-style-type: none"> • Se ha comprobado como el ser humano desde el vientre ya hace asociaciones y empieza a conectar sensaciones con situaciones que vive dentro del vientre, desde la etapa prenatal podemos establecer vínculos y permitir que este bebé empiece a hacer asociaciones positivas y gratas • ELEMENTOS: Uno de ellos es la música, pues es la única de las artes que el bebé puede disfrutar desde el vientre, podemos establecer lazos y vínculos con la música que a la madre le agrada, • Hay muchos estudios que confirman la manera en que el bebé ya responde a estos estímulos y la forma positiva en que estos intervienen en su desarrollo, puesto que lo hacen sentir amado, esperado y ya le está enseñando el valor de la comunicación y de la expresión. • Herramienta para expresar sus emociones y le será más fácil atravesar por los cambios en la adolescencia. Como adulto y más como adulto mayor ya tendrá elementos que lo vinculen y le proporcionen placer como son todas las artes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asociaciones prenatales con situaciones agradables. • Establecer lazos y vínculos agradables con la música • Herramientas complementarias en sus etapas de la vida
¿Qué función cree usted que cumple la expresión artística de los sentimientos como objeto integrador de un grupo social?	
<ul style="list-style-type: none"> • Todas las artes han sido creadas por el ser humano, por lo tanto están basadas en todas las construcciones o elementos de éste ser humano, tanto sociales y emocionales. • Al producir música, si es una sola persona quien la hace y otros le escuchan, ya hay integración, hay comunicación, hay expresión. Sin hablar siquiera una palabra, habrá algunos que sientan alegría u otros recuerden algo o simplemente se sienten identificados 	<ul style="list-style-type: none"> • Las artes son construcciones sociales y emocionales del ser humano. • Medio de integración, comunicación y expresión • Medio importante de inclusión a una población.

<p>con esa música.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En una creación colectiva, todavía es mayor la integración pues este ser humano se ve incluido dentro de un grupo con el que tiene que interactuar, un grupo en el que él es parte importante, un grupo que espera de él su aporte. 	
<p>¿Cómo se podría mejorar o reforzar los procesos psico-afectivos del ser humano a través de la expresión creativa de sus sensaciones y sentimientos?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • El ser humano es productor de símbolos y esto lo podemos aprovechar en toda su dimensión. • Si al bebé le damos significados de amor a través de elementos como el arte o la comunicación, él tendrá herramientas para enfrentar cualquier situación. • La música y todas las artes tienen un poder sanador y este poder se lo proporciona el valor que tiene para cada ser, cada una de las artes. • Las personas mayores a través de las artes, construye significados y símbolos que le permiten desarrollar procesos positivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Crear vínculos y reforzarlos para que sean influyentes. • Ofrecer elementos del arte y la comunicación para enfrentar cualquier situación. • Construcción de significados y símbolos que permitan desarrollar procesos positivos.
<p>¿Desde su punto de vista como cree que la música puede afectar positivamente a personas con trastorno de ansiedad generalizada?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • La música es una herramienta muy poderosa si se sabe utilizar • Hay que tener conocimiento muy amplio, tanto de la música, cómo de los elementos que la conforman para así aprovecharla plenamente. Para trabajar esta población. • Sería un gran trabajo poder abordarla desde un equipo interdisciplinario que tenga médico, psicólogo y músico-terapeuta, o en su defecto músico. • Estudiar al paciente y hacerle una evaluación juzgara que música y qué elementos de la música serán idóneos para trabajar este trastorno en cada individuo”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contextualizar los elementos de la música con el pacientes para saber aplicarla • El trabajo interdisciplinario aporta a un buen trabajo. • Estudiar la relación del paciente con la música.

4.1.2 Resultado Entrevista Músico (Ver ANEXO B)

Tabla 9 Analisis Entrevista Músico

Nombre	Hernan Villegas	Fecha	
Profesión	Musico	Cargos desempeñados	Codirector Fundación Unicornio
Estudios Realizados	Musico Discapacitado		
DESCRIPCION			
FENOMENOS		CONCEPTOS	
¿Qué tan importante considera la música para expresión en el ser humano, sea verbal o no verbal?			
<ul style="list-style-type: none"> Yo creo que el tema de la expresión aunque el hombre la tiene muy innato y es algo natural del ser humano, aun no se ha hecho conciencia de eso, muchas veces se hace de una manera casi que ni siquiera craneada y la idea es que a través de la música la gente entienda poco a poco que significa tener nuestro cuerpo, que significa proyectarlo, que significa poder trabajar con él Mostrar tener una expresión artística y obviamente percibir las distintas sensaciones q la música nos ofrece, eso genera una comunicación que posibilita acercamiento con procesos de rehabilitación, de inserción o inclusión a nivel social 		<ul style="list-style-type: none"> Es una alternativa que surge para brindarnos opciones mucho más relajadas Posibilita acercamiento e inserción o inclusión a nivel social 	
¿De qué forma cree usted qué sería la más apropiada de guiar y motivar la expresión de sensaciones en las diferentes etapas de la vida del ser humano. (Niño, adolescente, joven y adultos mayor?)			
<ul style="list-style-type: none"> Es necesario entender que todos los seres humanos debemos pasar por una etapa normal del desarrollo y que en ese proceso es fundamental contar con elementos necesarios que nos permitan explorar y conocer nuestro cuerpo. Desafortunadamente en los planteles educativos y en lugares que brindan apoyo a niños y niñas con necesidad especial, no se está teniendo en cuenta que es necesario estimular el desarrollo corporal, un 		<ul style="list-style-type: none"> Es necesario contar con elementos que motiven explorar y conocer en la etapa normal de desarrollo. Un entendimiento de nuestro cuerpo nos permite mejorar en las relaciones interpersonales e intrapersonales Todas las edades nos obligan a tener un constante trabajo en la 	

<p>manejo adecuado de nuestro cuerpo nos permite proyectarnos, ganar seguridad, tener dominio de lo que somos para proyectarnos a los demás</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como yo me veo y como yo me siento y la gente me ve conforme yo me siento o como yo quiero q me vean entonces todas las edades nos obligan a tener un constante trabajo en la expresión con el fin de que esa persona o niño aprenda a proyectarse. 	<p>expresión con el fin de que esa persona o niño aprenda a proyectarse</p>
<p>¿Qué función cree usted que cumple la expresión artística de los sentimientos como objeto integrador de un grupo social?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Soy uno de los que creo que a través de la música, la danza y la comida uno puede conocer un pueblo, la expresión cultural desde la perspectiva de la expresión musical está muy ligada, si yo aprendo en un lugar determinado a cantar y a mover mi cuerpo conforme lo hacen en ese lugar, estoy acercándome a su cultura y estoy mostrando que me interesa y es además un respeto por el otro y una interacción de orden social, que genera una armonía dentro de un contexto comunitario 	<ul style="list-style-type: none"> • La expresión en general primero nos brinda posibilidades de comunicación, nos brinda alternativas de intercambio cultural.
<p>¿Cómo se podría mejorar o reforzar los procesos psico-afectivos del ser humano a través de la expresión creativa de sus sensaciones y sentimientos?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Si lo miramos como estrategia o como técnica la intencionalidad es aprender a explorar en el hombre o en el ser humanos cuales son los sentimientos que la música nos proyecta que siento yo cuando escucho cierto tipo de música, como lo muestro y como lo proyecto, como puedo mostrar a través de la música a la gente que estoy triste o aburrido o que tengo malgenio por algo • En la música el punto es aprender a escuchar y aprender a disfrutarla y de hecho es algo que nos pasa algo natural del ser humano por ejemplo muchas personas dicen poner música de plancha cuando estamos triste, o si estamos de románticos 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a explorar en el hombre o en el ser humanos cuales son los sentimientos que la música nos proyecta • Medio para expresar los sentimientos (mal genio, aburrido, alegría) • Herramienta que permite disfrutar y proyectar lo que siento.

<p>ponemos vallenatos o boleros, o despechados ponemos rancheras, o si queremos tranquilos escuchamos música clásica es ósea como cada género nos lleva a un estado y una situación en términos anímicos, entonces sea cual sea la perspectiva que tenemos de la música si debemos estar conscientes de que eso es así par que así mismo yo pueda decirle a la gente oiga me pasa esto.</p>	
---	--

4.1.3 Resultado entrevista Maestro de Expresión Corporal (Ver ANEXO C)

Tabla 10 AnalisisEntrevista Maestro de Expresión Corporal

Nombre	Janeth Cristina Villegas Angel	Fecha	
Profesión	Maestro De Expresion Corporal	Cargos desempeñados	Docente Preescolar, Bailarina De Tango, Asesora Pedagógica
Estudios Realizados	Prescolar, Baile Tango Y Pedagogia		Coordinadora Arte Y Discapacidad Fundación Unicornio. Directora Fundación A Media Luz.
DESCRIPCION			
FENOMENOS		CONCEPTOS	
¿Qué tan importante considera la música para expresión en el ser humano, sea verbal o no verbal?			
<ul style="list-style-type: none"> • La música es la expresión del estado mental, corporal, emocional y espiritual del hombre, • Toda relación entre el hombre y el universo está contemplada en una melodía, de allí, que la música pudiera ser una considerable herramienta de comunicación y evolución a nivel social 		<ul style="list-style-type: none"> • La música es una herramienta de comunicación y evolución a nivel social • La música es la expresión del estado mental, corporal, emocional y espiritual del hombre 	
¿De qué forma cree usted qué sería la más apropiada de guiar y motivar la expresión corporal en las diferentes etapas de la vida del ser humano. (Niño, adolescente, joven y adultos mayor?			

<ul style="list-style-type: none"> • Cada etapa del desarrollo humano, se alimenta de múltiples expresiones artísticas, y partiendo de las capacidades diferentes se pueden proponer actividades adecuadas integrales acordes a cada individuo que encuentre en el movimiento el placer de expresarse. 	<ul style="list-style-type: none"> • La motivación conlleva a una satisfacción personal
<p>¿Qué función cree usted que cumple la expresión corporal como objeto integrador de un grupo social?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Tal como su nombre lo indica, la comunicación del cuerpo en movimiento o quietud, que representa una emoción, pensamiento e incluso un ideal 	<ul style="list-style-type: none"> • La comunicación del cuerpo en movimiento o quietud, que representa una emoción, pensamiento e incluso un ideal
<p>¿Cómo se podría mejorar o reforzar los procesos psicoafectivos del ser humano a través de la expresión corporal?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • La expresión corporal implica un autoconocimiento del cuerpo, la conciencia del mismo y la identificación de sus posibilidades y diferencias con relación a otros cuerpos. • La expresión corporal trasmite experiencias y/o expectativas individuales, enmarcadas en objetivos plurales, lo que arroja como resultado el desarrollo social de cada uno de los que la practican 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de posibilidades y habilidades • Generando experiencias que conlleva a expectativas individuales.
<p>¿Cómo ayuda la expresión corporal a desarrollar procesos de convivencia en grupos sociales de marcadas diferencias culturales?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Antes de las diferencias culturales hay que centrarse en las diferentes capacidades • Valores como el respeto y la tolerancia que son fundamentales para llevar a cabo cualquier tipo de proceso, lo que a su vez hace posible la convivencia en todo tipo de grupo o cultura • La música, la danza, y las diferentes maneras de expresarse artísticamente, deben ser instrumentos de unión y enriquecimiento multicultural 	<ul style="list-style-type: none"> • La diferente expresión nace de las diferentes capacidades. • La expresión corporal genera valores que hacen posible la convivencia. • las diferentes maneras de expresarse artísticamente, deben ser instrumentos de unión y enriquecimiento multicultural

4.1.4 Resultado entrevista a Paciente (Ver ANEXO D)

Tabla 11 Análisis Entrevista Paciente

Edad	23 años	Fecha	
Genero	Femenino	Patología	Trastorno de ansiedad
Actividad	Estudiante de Universidad		
DESCRIPCION			
FENOMENOS		CONCEPTOS	
¿A la hora de acercarse a alguna disciplina del arte por interés propio, que beneficios cree usted que esta le aportaría con respecto a su desarrollo integral como persona?			
<ul style="list-style-type: none"> • He tenido la oportunidad de experimentar en diversas disciplinas del arte, una de las que más me gusta es el teatro y mientras lo hice fue muy gratificante para mí, no solo porque lo disfrutaba, sino porque mientras lo hice me sentía tranquila, y relajada, • Puedo responder en base a la experiencia que tuve, que las disciplinas artísticas son ejes fundamentales en el desarrollo como persona, ayudándonos al autocontrol, disciplina y satisfacción con uno mismo. 		<ul style="list-style-type: none"> • Acercarme a una disciplina del arte me gratifica, me tranquiliza y me relaja • Experiencia que me ayuda al autocontrol, disciplina y satisfacción 	
¿Cuándo decides expresar sus sentimientos y pensamientos de qué manera te sientes más seguro realizándolo? ¿Por qué?			
<ul style="list-style-type: none"> • En mi caso especial, la forma en que me siento más segura es verbalmente, ya que mi capacidad oral está bastante desarrollada, y me considero una persona muy directa y honesta • La forma en que me siento más segura es verbalmente y por medios humanos claro está, como el llanto, la risa etc... 		<ul style="list-style-type: none"> • Conocer mis habilidades conlleva a expresarme mas seguro • A través expresión verbal controlo mis emociones 	
¿Desde que conoces el padecimiento de su trastorno que actividades has realizado pensando en la superación de este mismo, y porque las ha creído conveniente realizarlas?			
<ul style="list-style-type: none"> • Pues realmente no he ido mucho más allá de lo normal, lo cual es la psicoterapia y el tratamiento farmacológico; pienso que en un adulto que sufre 		<ul style="list-style-type: none"> • No realiza actividades por La falta de espacios y ofertas de estas mismas 	

<p>de algún trastorno mental es difícil acudir a otras cosas por falta de tiempo o de oferta de estas mismas, es muy difícil.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para uno que tiene una vida ya organizada, sacar tiempo para cursos o actividades alternas • Lo único diferente que he hecho más a menudo es viajar puesto que me distrae, me relaja y me aleja del ambiente diario 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de tiempo para recibir actividades alternas a su proceso psicoterapéutico. • Identifica actividades gratificantes
<p>¿Cómo considera la realización de actividades lúdica didácticas o recreativas como alternas a su proceso de recuperación terapéutica?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Creo que me parecería excelente si la psicoterapia alternara o complementara su proceso con actividades lúdicas y didácticas, • Estas actividades además de obviamente distraer y brindar un ambiente diferente, creo que me ayudarían al desahogo de sentimientos, y al manejo de estos mismos, serian alternativas para canalizar las energías no se tal ves mediante la elaboración de trabajos manuales o de creaciones propias, Sería bueno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Considera excelente acudir a una actividad alterna de su proceso psicoterapéutico. • Las reconoce como herramientas de desahogo de sus sentimientos..
<p>¿Qué tanto interés tendrías si tuvieras la oportunidad de asistir a actividades que te relacionan con la música? ¿Por qué?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Creo que mucho, porque además de ser una persona que disfruta con esas cosas, creo que me brindaría mucho en la superación de mi trastorno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistir a estas actividades me permite disfrutar • Me aportaría a la superación de mi trastorno.
<p>¿Qué habilidades de las cree que tiene te gustaría utilizar como herramienta superadora de los síntomas de su patología?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • En mi concepto creo que soy muy creativa, así que me gustaría explotar eso al máximo, enfocando y canalizando esa creatividad, para que me ayude a desahogar y desechar esos maslos sentimientos o energías que me provoca el mismo trastorno. 	<ul style="list-style-type: none"> • La creatividad me ayuda a canalizar y moderar mis síntomas.

4.1.5 Categorización y análisis descriptivo de las entrevistas



Tabla 12 Elementos del arte conceptualizados en las entrevistas



ELEMENTOS DEL ARTE CONCEPTUALIZADOS EN LAS ENTREVISTAS		
"Un AGENTE es aquella persona o cosa que obra y tiene facultad o poder para producir o causar algún efecto"		
Categorías	Codificación	Análisis descriptivo
Como Agentes Que Permiten Motivar	<ul style="list-style-type: none"> Las artes son construcciones sociales y emocionales del ser humano Un entendimiento de nuestro cuerpo nos permite mejorar en las relaciones interpersonales e intrapersonales La expresión en general nos brinda posibilidades de comunicación, que conllevan a alternativas de intercambio cultural. La motivación conlleva a una satisfacción personal Las diferentes expresiones nacen de las diferentes capacidades Acercarme a una disciplina del arte me gratifica, me tranquiliza y me relaja 	Para una persona diagnosticada con trastorno de ansiedad generalizada, tener la posibilidad de beneficiarse de una alternativa musical en su proceso psicoterapéutico, le permitirá <i>gratificarse, tranquilizarse y relajarse</i> lo cual conllevará a obtener <i>satisfacciones personales</i> que le brindarán <i>posibilidades de comunicación e intercambio cultural</i> , lográndose concientizar de que <i>las artes son construcciones sociales y emocionales del ser humano</i> y que las diferentes expresiones nacen de las diferentes capacidades.
Como Agentes Liberadores	<ul style="list-style-type: none"> Medio de integración, comunicación y expresión Construcción de significados y símbolos que permitan desarrollar procesos positivos Es una alternativa que surge para brindarnos opciones mucho más relajadas" 	Entre los síntomas generales de la persona diagnosticada con trastorno de ansiedad generalizada, está la excesiva preocupación por eventos que no demanda una verdadera preocupación, <i>acercarse a una alternativa que le brinda opciones mucho más relajadas</i> , y que además le permita <i>expresar</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • Medio para expresar los sentimientos (mal genio, aburrido, alegría) • La música es la expresión del estado mental, corporal, emocional y espiritual del hombre • Identificación de posibilidades y habilidades • Las reconoce como herramientas de desahogo de sus sentimientos. • Asistir a estas actividades me permite disfrutar 	<p><i>libremente sus sentimientos, será una herramienta de desahogo donde podrá crear significados y símbolos que lo conllevaran a desarrollar comportamientos positivos en su proceso de recuperación.</i></p>
<p>Como Agentes Que Permiten Contextualizar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asociaciones prenatales con situaciones agradables. • Establecer lazos y vínculos agradables con la música • Crear vínculos y reforzarlos para que sean influyentes. • Todas las edades nos obligan a tener un constante trabajo en la expresión con el fin de que esa persona o niño aprenda a proyectarse • Herramienta que permite disfrutar y proyectar lo que siento. • La expresión en general nos brinda posibilidades de comunicación, que conllevan a alternativas de intercambio cultural • La comunicación del cuerpo en movimiento o quietud, que 	<p>Los aportes científicos se han encargado de demostrar y resaltar la importancia del arte y sus elementos demostrando que al <i>establecer lazos y vínculos agradables</i> dan la posibilidad de proyectar sus sentimientos de una forma <i>gratificante, tranquila y relajada</i> lo cual generaría un <i>autocontrol de sus comportamientos o síntomas que llevarían a vivir experiencias satisfactorias.</i></p> <p>También se resalta <i>la obligación en realizar un trabajo constante en la expresión con el fin de aprender a proyectar adecuadamente nuestros sentimientos.</i></p>

	<p>representa una emoción, pensamiento e incluso un ideal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generador experiencias que conllevan a expectativas individuales • Acercarme a una disciplina del arte me gratifica, me tranquiliza y me relaja • Experiencia que me ayuda al autocontrol, disciplina y satisfacción 	
<p>Como Agentes Moderadores De Síntomas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Herramientas complementarias en sus etapas de la vida • Estudiar la relación del paciente con la música. • Construcción de significados y símbolos que permitan desarrollar procesos positivos. • Medio para expresar los sentimientos (mal genio, aburrido, alegría). • Un entendimiento de nuestro cuerpo nos permite mejorar en las relaciones interpersonales e intrapersonales • La expresión corporal genera valores que hacen posible la convivencia. • La comunicación del cuerpo en movimiento o quietud, que representa una emoción, pensamiento e incluso un ideal • La creatividad me ayuda a canalizar y moderar mis síntomas. 	<p>El acercamiento a cualquier tipo de arte da la posibilidad de explorar y proyectar las habilidades humanas las cuales son diferentes en todo individuo, un entendimiento de nuestro cuerpo a través de la expresión corporal <i>permite mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales al mismo tiempo</i> que nos permite expresar <i>una emoción, un pensamiento, e incluso un ideal.</i></p> <p>la música es aquel arte que permite sentir, expresar y controlar las emociones dando una seguridad a la hora establecer contextualizar nuestros sentimientos, esta también lleva a descubrir las habilidades, a través del baile, la creatividad y expresión verbal lo cual demuestra que si una persona diagnosticada con un trastorno de ansiedad generalizada utiliza estas herramientas conscientemente le</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer mis habilidades conlleva a expresarme mas seguro • A través expresión verbal controlo mis emociones 	<p>estarían aportando positivamente en el <i>control de sus síntomas</i> y al mismo tiempo que le ayudaría a identificar las causas de estos mismos.</p> <p>Todo esto significaría que el paciente encontraría en la música como arte, una <i>herramienta complementaria para su vida, una mejor convivencia y comprensión del entorno que lo rodea</i></p>
--	--	---

 Conceptos Musicoterapeuta
 Conceptos Músico

 Conceptos Maestro de Expresión corporal
 Conceptos Paciente

4.2 RESULTADO FINAL: ESTRUCTURA DEL CATALOGO DE ACTIVIDADES

Como resultado final se propone el catálogo de actividades, resultado del proceso de investigación, en este aparte se expondrá la estructura de este mismo.

4.2.1 ¿Qué es el catalogo?

El catálogo es una propuesta en forma de alternativa musical, que tiene como fin complementar los procesos de mejoramiento psico-afectivo de personas con algún trastorno mental en especial, los diagnosticados con Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG).

4.2.2 Objetivo

Sensibilizar a pacientes con algún trastorno mental, en especial a quienes estén diagnosticados con el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), a través de actividades didáctico- musicales, que desarrollen sus capacidades rítmicas, creativas y sensoriales, para que así ellos encuentren otra manera de expresar sus sentimientos y pensamientos, que los motiven a mejorar en sus relaciones interpersonales e intrapersonales, buscando así generar una estabilidad emocional y la superación del trastorno de cada uno de los individuos afectados.

4.2.3 Justificación

Este catálogo es creado a partir de los resultados generados de un proceso de investigación que buscaba identificar las carencias didácticas, lúdicas y recreativas que podían presentar las personas diagnosticadas con diversos trastornos mentales en especial el trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

Por lo cual este catálogo intenta solucionar la problemática en la nula aplicación de alternativas artísticas o musicales en pro del mejoramiento psicoafectivo de estos individuos, ya que el uso de alternativas complementarias como en este caso la didáctica-musical ayuda a los pacientes a encontrar una herramienta que mejora sus canales de expresión y comunicación, logrando interferir positivamente en sus relaciones interpersonales e intrapersonales.

4.2.4 Música-Mente-Sociedad

De este modo y partiendo del proceso de investigación socio-teórico en cuanto a la aplicación de alternativas didácticas, lúdicas y recreativas dirigidas a personas con esta patología en Bucaramanga, este catálogo presenta un conjunto de actividades para ser desarrolladas grupalmente, basadas en cuatro temas importantes, donde cada uno de ellos está comprendido por tres sesiones, estas sesiones se desarrollaran en periodos semanales y tendrán que ser hechas por un

profesional en música con el asesoramiento de un terapeuta especializado en el tema de la salud mental.

Los temas en los cuales se divide este catálogo son:

- EXPRESION CORPORAL
- HABILIDADES IMAGINATIVAS
- HABILIDADES CREATIVAS
- HABILIDADES SENSORIALES

4.2.5 Historial Sonoro

Para la realización de este catálogo se recomienda el reconocimiento y selección de la historia médica de cada uno de los pacientes aptos para el desarrollo de esta alternativa.

Como segunda medida se sugiere la aplicación de una ficha que determine el historial sonoro de cada paciente, la cual nos permite identificar generalidades con respecto a la relación de este mismo con su ambiente sonoro (Ver ficha en pág. Siguiente)

Y por último se debe tener en cuenta los aspectos generales sobre los gustos de género musical tanto de los padres como del paciente, teniendo en cuenta los siguientes conceptos:

- Texto
- Ritmo
- Textura musical
- Asociaciones regresivas
- Tradición folklórica

4.2.5.1 Ficha de historial sonoro

Tabla 13 Ficha de historial sonoro

FICHA DE HISTORIAL SONORO			
NOMBRE COMPLETO		GENERO	
EDAD		TRASTORNO	
REGION DE ORIGEN			
PAIS		CIUDAD	
MUNICIPIO		BARRIO	
CUESTIONARIO			
Preferencias y particularidades de los padres			
Vivencias sonoras durante el embarazo			
Ambientes sonoros en su lugar de residencia			
Preferencia del género musical de los padres			
Preferencia del género musical del paciente			
Ambiente sonoros durante la infancia			
Reacciones de los padres a los sonidos y a los ruidos			
Reacciones del paciente a los ruidos y al sonido			
Historia musical propiamente dicha del hogar, educación musical de los padres y del paciente			
Primeros contactos con un			

instrumento	
Asociación de emociones con los sonidos	
Gustos y rechazos musicales, sonoros y de ruidos	
Deseos y rechazos de instrumentos	

4.2.6 Inicio de las sesiones

4.2.6.1 La expresión corporal: La expresión Corporal es un factor de vital importancia en el ser humano al actuar como un medio liberador, creador, comunicativo. Esta se hace presente en el ser humano de forma espontánea y técnica logrando de ambas formas enriquecer el carácter y personalidad.

Cuando acudimos a la expresión corporal es posible expresar de una forma más sincera nuestras vivencias, disgustos, emociones, que han hecho parte en nuestra historia personal.

El objetivo general de este primer tema será:

MOTIVAR A LA RELAJACIÓN, SOCIALIZACIÓN Y COHESIÓN DEL GRUPO

4.2.6.1.1 Sesión N° 1

TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS	OBEJTIVOS
LA EXPRESION CORPORAL Bienvenida al taller	INICIACION: <ul style="list-style-type: none"> Adecuación del salón. Presentación no verbal entre el grupo 	<ul style="list-style-type: none"> Objeto integrador (balón) Audición de Obra musical Mascaras 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar a la relajación, socialización y cohesión del grupo. ✓ Lograr una desinhibición en la expresión de las facultades que cada paciente cree tener. ✓ Motivar a la apropiación de su cuerpo como medio de expresión.
	ACTIVIDADES <ul style="list-style-type: none"> Presentación del objeto integrador. Ejercicios corporales, a través de la motivación rítmica con el objeto integrador. 		
	FINALIZACION <ul style="list-style-type: none"> Documentación de los resultados de la sección. 		

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES
INICIACION Adecuación del salón: <ul style="list-style-type: none"> Para esto se ubicara los pacientes a manera de círculo, sentados sobre el piso. Presentación no verbal: <ul style="list-style-type: none"> A cada paciente se le entregara una máscara que solo muestra sus ojos, para que trate de responder los interrogantes que estarán escritos en grandes letreros, los cuales marcan las pautas para su presentación ante el grupo
Presentación del objeto integrador: <ul style="list-style-type: none"> Se repartirán unas pelotas que serán manipuladas por los pacientes, los cuales serán motivados a través de un audio con carácter rítmico, luego se presentara el objeto integrador, el cual será un balón (grande) que será rotado entre ellos, buscando que realicen los mismos movimientos que con la pelota. Ejercicios corporales:

- A cada paciente se le sugerirá la exploración sonora de su cuerpo, indicándole crear una sucesión de estos sonidos y movimientos, una vez sistematizados o aprendidos cada uno tratará de realizarlos contextualizándolo al ritmo del audio

FINALIZACIÓN:

Documentación:

- Se le preguntara a cada paciente su concepción acerca de la música que se escuchó, y porque lo motivo a desarrollar las actividades propuestas
- ¿Dónde se le facilito más la expresión al inicio de la sesión o en las actividades con audios musicales? ¿Por qué?

4.2.6.1.2 Sesión Nº 2

TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS	OBJETIVOS
LA EXPRESION CORPORAL	<p>INICIACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organización del grupo. • Sensibilización del pulso. • Calentamiento general del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Audio de música folklórica (San Andrés islas). • Audio de obras con pulso marcado y ritmos ostinatis. • Grabación de la sección para determinar características de expresión. • Sistema de amplificación de sonidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sensibilizar sobre la importancia del pulso en cada una de las actividades cotidianas. ✓ Demostrar la importancia del pulso, como factor primordial a la hora de percibir la música. ✓ Informar sobre la incidencia de la música, a través del pulso en nuestro organismo.
	<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concientización de la respiración. • Exteriorización del pulso. • Creación de movimientos libres para luego regularlos al pulso de una obra musical. 		
	<p>FINALIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Documentación de las características expresivas de cada paciente. 		

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES

INICIACIÓN:

Organización del grupo:

- Los pacientes se ubicaran en círculo, sobre el piso.

Sensibilización del pulso:

- Cada paciente se ubicara en un lugar del salón que le permita la concentración para poder sentir su pulso, luego trataran de tomar sus pulsaciones por minuto, antes de realizar ejercicios de calentamiento.

Calentamiento general del cuerpo:

- Mediante la audición de obras musicales con carácter rítmico, motivaremos a realizar movimientos uniformes con cada una de las extremidades del cuerpo.

DESARROLLO:

Concientización de la respiración:

- Se buscara que cada paciente controle y domine la respiración mediante la sensibilización del pulso, respirando gradualmente y patrones de tiempo de hasta diez pulsaciones.

Exteriorización del pulso:

- Cada paciente tomara su pulso en el cuello, tratando de exteriorizarlo con sonidos que lo representen ya sea golpes en el muslo, chasquido de dedos etc.
- Luego de exteriorizarlo se buscara la manipulación de este mismo, sugiriéndole la agrupación en números pares, representados en el uso de las demás extremidades del el cuerpo (golpe con las pies, saltos, golpes en el pecho etc).
- Luego se motivara al grupo al descubrimiento del pulso de una obra musical.

Adecuación de los movimientos anteriores al pulso de una obra musical:

- Cada paciente tratara de adecuar sus movimientos y sonidos al pulso que le represen la obra musical.

FINALIZACIÓN:

- Documentación en el historial sonoro de cada paciente sus características más representativas a la hora de expresarse.

4.2.6.1.3 Sesión N° 3

TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS	OBJETIVOS
LA EXPRESION CORPORAL	INICIACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> Organización del grupo Ejercicio de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> Audio de juegos de agua (Maurice Ravel) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Impartir actividades de relajación a través de la música.
	DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none"> Movimientos corporales representativos de las etapas de comportamiento de desarrollo humano. Creación de movimientos originales de su cuerpo a través de la interiorización del audio musical. Representación ante los demás pacientes, sus movimientos a través del audio musical. 	<ul style="list-style-type: none"> Palo de agua Tambor Pandereta <p>Accesorios para la coreografía:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cartulina Papel seda Marcadores Pegante Hilo caucho 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar a la socialización y relaciones interpersonales. ✓ Desarrollar actitudes de seguridad y calma a través de su expresión corporal.
	FINALIZACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> Documentación en su historial su actitud de expresión ante sus demás compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> Filmadora 	

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES
<p>INICIACIÓN</p> <p>Organización del grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se le sugerirá a los pacientes acostarse sobre el suelo. <p>Ejercicio de relajación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Una vez acostados los pacientes se le sugerirá cerrar los ojos y taparse con una pañoleta, para que consigan concentrarse en la respiración, mientras escuchan una obra descriptiva.

DESARROLLO

Representación de las etapas de desarrollo humano:

- Mientras están acostados se les pide realizar los movimientos paso a paso que represente sus etapas de desarrollo humano, desde su estado **pre-natal, infancia ,niñez, adolescencia, juventud y adultez.**
- Luego se les pide realizar estos movimientos acordes al pulso de una obra musical.

Creación de movimientos:

- Se les sugiere crear movimientos basados en los anteriormente realizados, pero de una forma libre y creativa.

Representación ante los demás compañeros:

- Una vez practicado los movimientos pasaran a representarlos frente a sus compañeros,(es libre la utilización de nombre, coreografías y demás actividades creativas).

FINALIZACION:

- Se documentara en el historial sonoro de cada uno, la reacciones ante la concientización del pulso como factor moderador en sus movimientos corporales.

4.2.6.2 La imaginación: La imaginación es aquella que permite al ser humano evocar las impresiones y sensaciones, resultado de sus experiencias pasadas, como también es la principal generadora en la visualización de imágenes, la cual puede ser utilizada para generar probabilidades positivas ante la ansiedad de acciones negativas.

El objetivo general de este segundo tema será:

GENERAR UNA SENSACIÓN DE LIBERACIÓN EN LA PARTICIPACIÓN Y CREACIÓN DE ACTITUDES POSITIVAS ANTE PROBABILIDADES NEGATIVAS.

4.2.6.2.1 Sesión N°4

TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS	OBJETIVOS
LA IMAGINACION	INICIACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • Organización del grupo. • Reconocimiento de los movimientos y acciones rutinarias de nuestro entorno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tambor maracas. • Palo de agua. • Sistro, etc. • Sonido de animales en su ambiente. • Tambores rústicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollar las facultades imaginativas de cada paciente. ✓ Infundir la cohesión del grupo para fortalecer las relaciones interpersonales. ✓ Ofrecer una herramienta, como la imaginación de probabilidades positivas en su cotidianidad.
	DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none"> • Apropiación y personificación de una de las acciones, por cada uno de los pacientes sugiriéndoles pensar en las posibilidades positivas de cambiar esta situaciones. • Trabajo en parejas a través del pulso, concretando una acción rutinaria como objeto intermediario. • Representación de la creación de un movimiento en un grupo mayor. 		
	FINALIZACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Documentación de las explicaciones acerca de la presentación de los movimientos. 		

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES
<p>INICIACIÓN</p> <p>Organización del grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se ubicaran los pacientes por todo el salón, a fin de que queden separados para realizar la actividad. <p>Reconocimiento de los movimientos del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se reproducirán videos y sonidos alusivos a los movimientos del entorno (animales, naturaleza, maquinas, etc.
<p>DESARROLLO:</p> <p>Personificación de los movimientos anteriores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una vez escuchados los sonidos y movimientos anteriores, cada paciente se apropiara de un movimiento, para personificarlo mientras se desplaza por el salón. Luego se le sugerirá al paciente que lo modifique según las probabilidades positivas que el imagina Regulándolo por los cambios rítmicos escuchados de los instrumentos de percusión. Que se interpretaran en el salón. <p>Trabajo en parejas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre las parejas trataran de concretar una acción rutinaria para que sea trabajaba bajo el concepto de la imaginación, luego lo representaran regulándolo a través de la audición de ritmos lentos interpretados en un objeto integrador, el cual siempre se asociara con su ritmo cardiaco. <p>Trabajo en grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se dividirán los pacientes en dos grupos, sugiriéndole crear una representación mayor donde cada paciente aporte imaginativamente de un movimiento original en la obra.
<p>FINALIZACION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Documentación de las explicaciones sobre los trabajos en pareja y grupo.

4.2.6.2.2 Sesión N°5

TEMA	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RECURSOS
LA IMAGINACION	INICIACIÓN <ul style="list-style-type: none"> Organización del grupo. Proyección de los pensamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar a la liberación en proyección de las imaginaciones. ✓ Desarrollar la aplicación de probabilidades positivas ante pensamientos catastróficos. 	<ul style="list-style-type: none"> Hojas en blanco. Recursos que complementen sus imaginaciones. Filmación de representaciones .
	DESARROLLO <ul style="list-style-type: none"> Creación de libretos donde plasman pensamientos. Utilización de materiales como recursos para la creación de los libretos. Aplicación de movimientos expresivos que representen los pensamientos positivos que más resalta en su libreto. 		
	FINALIZACION <ul style="list-style-type: none"> Documentación de las historias. 		

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES
INICIACIÓN Organización del grupo <ul style="list-style-type: none"> Se le entrega a cada paciente un papel en blanco donde se le sugerirá escribir espontáneamente una palabra que describa acertadamente los pensamientos que más tiene presente. Proyección de los pensamientos <ul style="list-style-type: none"> Una vez plasmada la palabra le embargarán los pensamientos, los cuales se les sugerirá asociar a la música que se reproducirá, esta música tendrá un carácter lento tratando de regular la proyección de los pensamientos, a final de la obra se buscará que el paciente proyecte sus pensamientos catastróficos a lugares que le han dejado experiencias placenteras.

<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se conformaran parejas que se encargaran de la creación de libretos donde plasmaran pensamientos positivos que nacen de la actividad anterior. • Luego seleccionaran los pensamientos que más le interesen y trataran de complementarlos con la imaginación de la posibilidad de proyectarlos. • Adecuación de de movimientos expresivos que representen los pensamientos más relevantes en el proyecto seleccionado por la pareja.
<p>FINALIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Documentación de las historias.

4.2.6.2.3 Sesión Nº 6

TEMA	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RECURSOS
<p>LA IMAGINACION</p>	<p>INICIACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organización del grupo. • Identificación y categorización de lugares agradables. 	<p>✓ Aplicar los conceptos de ritmo en una obra musical, a través de movimientos regulados por la misma obra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obras descriptivas. • Cartulina.
	<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conformación de grupos. • Audición de música, y contextualización de las experiencias. • Creación del movimiento más agradable por cada uno de los participantes. 		
	<p>FINALIZACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Representación ante los compañeros del movimiento más agradable. • Grabación de las actividades finales. 		

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
<p>INICIACIÓN:</p> <p>Organización del grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se ubicara cada paciente en un lugar donde el crea que sienta cómodo. <p>Identificación y categorización de los lugares agradables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada paciente utilizara las hojas en blanco para describir los lugares preferidos y los que le han dejado experiencias placenteras.
<p>DESARROLLO:</p> <p>Conformación de grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una vez organizado y categorizado los lugares se organizaran grupos teniendo en cuenta las generalidades comunes que determinaran las características de cada grupo. (playa, bosque, ciudad, etc.) <p>Audición de música :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se reproducirá música que trate de describir un lugar determinado, se le sugerirá a cada paciente tratar de representar una acción que le gustaría realizar en este lugar. Esta acción ira regulada por el pulso rítmico de la obra <p>Creación de movimientos agradables</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada paciente determinara un movimiento teniendo en cuenta las sensaciones agradables que este le brinda, utilizando la música como fuente mediadora.
<p>FINALIZACION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se pedirá a participante que represente el movimiento más característico de la actividad, ante sus compañeros explicando el porqué. • Se filmara el movimiento

4.2.6.3 La creatividad: La Creatividad es la producción de una idea, un concepto, una creación o un descubrimiento que es nuevo, original, útil y que satisface tanto a su creador como a otros durante algún periodo, al mismo tiempo es el principio básico para el mejoramiento de la inteligencia personal y del progreso de la sociedad.

El objetivo general de este tercer tema será:

DESARROLLAR UNA SEGURIDAD ANTE LA PRODUCCION GRUPAL A TRAVES DE EXPERIENCIAS PLACENTERAS EN LA CREACION MUSICAL.

4.2.6.3.1 Sesión Nº 7

TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS	OBJETIVOS
LA CREATIVIDAD	<p>INICIACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organización del grupo. • Creación del concepto de RITMO como elemento esencial de la música contextualizándolo en los movimientos básicos del sistema motor. 	<p>Instrumentos a remplazar con los instrumentos no convencionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bombo • Redoblante • Matraca • marrana 	<p>✓ Brindar a los pacientes una herramienta que les permita proyectar mejor sus emociones y sensaciones a través de la concientización de los movimientos básicos del sistema psicomotor humano.</p>
	<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dominio de los movimientos voluntarios a través de secuencias rítmicas. • Aplicación de las cualidades del ritmo (lento, medio, rápido, largo corto etc.)a los movimientos ya trabajados. • Caracterización de movimientos voluntarios por cada paciente. • Creación de historia que involucre los movimientos caracterizados. 	<p>Accesorios para la creación de los guiones de las historias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hojas en blanco. • Lápices • Colores. 	<p>✓ Sensibilizar a los pacientes en la capacidad de percibir el ritmo y sus cualidades para que sea utilizado a la hora de querer proyectar positivamente sus emociones (lenguaje corporal).</p> <p>✓ Concientizar a los pacientes sobre las importancia del lenguaje corporal motivar al desarrollo de las destrezas y movimientos motores para creen una sensación de seguridad al desarrollar sus actividades cotidianas.</p>
	<p>FINALIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Documentación de las historias. • Entrega del cajón de recurso-sonoros. 		

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES

INICIACIÓN:

Organización del grupo:

- Se crearan grupos y se ubicara en un lugar determinado del salón.
- Cada grupo representara un movimiento básico del **sistema motor humano**, para aportar las características que tiene cada movimiento, representado en movimientos, y sonidos.

DESARROLLO:

Dominio de movimientos voluntarios a secuencias rítmicas:

- Los pacientes ejecutara los movimientos regulándolos a través de las secuencias rítmicas escuchadas.

Aplicación de las cualidades del ritmo:

- Una vez socializado y contextualizado el concepto de ritmo dominaremos sus cualidades, tratando de aplicarlas a los movimientos.
- Estas serán explicadas y transmitidas a través de la utilización de los instrumentos no convencionales.

Caracterización de los movimientos de cada paciente:

- Se sugerirá la conformación de parejas, donde se trabajaran la realización de una escena a través de los movimientos, uno realizara los movimientos, mientras el otro los regula con la utilización de los instrumentos no convencionales.

Creación de una historia:

- Se dividirá el grupo en dos, cada grupo se encargara de crear una historia con su respectivo guion, tratando de utilizar los recursos que brindo la sección, resaltando los factores del ritmo y sus cualidades.

FINALIZACION

- Se archivarán las historias, donde se rescatara la participación de cada paciente.
- Se hará entrega de un cajón a cada paciente (**baúl de recursos sonoros**) para ser utilizado como el baúl donde paciente guardara sus producciones y recursos sonoros, que también serán utilizados en siguientes secciones.

4.2.6.3.2 Sesión N° 8

TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS	OBJETIVOS
LA CREATIVIDAD	INICIACIÓN <ul style="list-style-type: none"> Organización del grupo. Socialización sobre las concepciones del sonido. Audición de paisaje sonoro. 	Instrumentos de percusión menor. <ul style="list-style-type: none"> Pandereta Cascabel Guacharaca Claves Caja china Chinchines 	✓ Desarrollar las actividades creativas y expresivas a través de instrumentos no convencionales.
	DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none"> Adjudicación de unas de las cualidades del sonido. Entrega de recursos sonoros para la utilización de las cualidades. Creación de lenguaje sonoro. 		
	FINALIZACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> Representación del paciente donde representara la utilización de su lenguaje sonoro Documentación y recolección de los diferentes trabajos de cada baúl 		

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
INICIACION: <p>Organización del grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se organizaran grupos pequeños donde entablaran debates. <p>Socialización sobre las concepciones del sonido:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se ubicaran en grupos pequeños que se encargaran de socializar sus concepciones sobre los sonidos. <p>Audición de paisaje sonoro.</p> <ul style="list-style-type: none"> Se reproducirán una serie de sonidos agradables al oído, unos de la naturaleza otros de instrumentos con melodías sutiles, a fin desarrolla una actividad que permita sensibilizar a los pacientes sobre la importancia de los sonidos de nuestro entorno.

<p>DESARROLLO:</p> <p>Las cualidades del sonido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A cada uno de los grupos se le adjudicará una cualidad del sonido, la cual determinará cada una de las actividades que se le propongan. <p>Entrega de recursos sonoros:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se le adjudicará a cada grupo una diversidad de instrumentos que le permita proponer sus interpretaciones haciendo consciente las cualidades del sonido. basado en este mismo. <p>Creación del lenguaje sonoro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada paciente trabajará en la creación de un lenguaje sonoro, que sea representativo en el trabajo grupal, para esto será necesario la utilización de instrumentos y su propio cuerpo como instrumento.
<p>FINALIZACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada paciente hará una representación donde se resalte la utilización de su lenguaje sonoro. • Documentación y recolección de los diferentes trabajos de cada baúl

4.2.6.3.3 Sesión N° 9

TEMA	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RECURSOS
LA CREATIVIDAD	<p>INICIACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organización del grupo. • Contextualización de las actitudes negativas que suele presentar este trastorno. 	<p>✓ Mejorar la aceptación de síntomas a través de nuevas experiencias musicales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas. • Audio de obras. • Cartulina. • Marcadores.
	<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se trabajaran sobre las actitudes negativas y positivas. • Creación de una secuencias de movimientos que reflejan las actitudes. • Contextualización de las secuencias a través de movimientos regulados. 		
	<p>FINALIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexión sobre las actitudes. 		

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES
<p>INICIACION:</p> <p>Organización del grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se crearan grupos pequeños, donde los pacientes abordaran temas y conceptos referentes a su trastorno. <p>Contextualización de las actitudes negativas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una vez socializado los temas y conceptos se le pedirá a cada grupo representarlos en una hoja de cartulina, a fin de concientizarlos de sobre los comportamientos negativos.
<p>DESARROLLO:</p> <p>Trabajo sobre las actitudes negativas y positiva :</p> <ul style="list-style-type: none"> • A cada grupo se le otorgara una actitud negativa y otra positiva la cual debe crearle una secuencia de acciones o movimientos, estos movimientos se deben trabajar conscientemente hasta que refleje claramente las actitudes. <p>Interpretación de las actitudes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por grupos desarrollaran la dinámica grupal la cual consiste en identificar y representar los síntomas más referentes al trastorno de ansiedad generalizada. <p>Contextualización de la representaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • A través de la audición de obras musicales se sugiere contextualizar las actitudes negativas en movimientos o secuencias musicales que representan las actitudes positivas (reír, hablar, caminar, respirar profundo).
<p>FINALIZACION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada grupo reflexionara sobre aparición de actitudes negativas ante las diferentes actitudes cotidianas.

4.2.6.4 Las sensaciones musicales: A partir de las Sensaciones y las percepciones se van formando los procesos superiores del conocimiento, la inteligencia y el lenguaje. La inteligencia se desarrolla a partir de informaciones sensoriales y exploraciones motrices desde los primeros meses.

El objetivo general de este cuarto tema será:

MODERAR EL PADECIMIENTO DE SINTOMAS A TRAVES DE ACTIVIDADES SENSIBILIZADORAS DE CARÁCTER MUSICAL.

4.2.6.4.1 Sesión N° 10

TEMA	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RECURSOS
LAS SENSACIONES MUSICALES	INICIACIÓN <ul style="list-style-type: none"> Organización del grupo. Concientización de nuestros sentidos, a través de actividades que los estimule. 	✓ Orientar adecuadamente e la correlación entre el elemento de la música y los procesos de las sensaciones a través de los sentidos.	Instrumentos musicales: <ul style="list-style-type: none"> Rítmicos. Melódicos con característica armónica. Pañoletas de colores (vista). Bastidor para vaciado de arena (tacto). Aromas frutales (gusto y olfato).
	DESARROLLO <ul style="list-style-type: none"> Sensibilización de cada uno de los sentidos (tacto, vista, olfato, audición, y gusto) a través de actividades para desarrollo individual. Utilización de instrumentos melódicos, donde trataran de expresar como un todo la unión de los cinco sentidos. 		
	FINALIZACIÓN <ul style="list-style-type: none"> Se escuchara individualmente el trabajo de interpretación. Se documentara en un formato el trabajo y su sustentación 		

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES
INICIACIÓN: Organización del grupo: <ul style="list-style-type: none"> Se ubicaran los pacientes en círculo observando cinco objetos en el centro del lugar de la actividad. Concientización de nuestros sentidos: <ul style="list-style-type: none"> El grupo realizara un desplazamiento por el campo de trabajo, haciendo conciencia de la utilización de los sentidos direccionando la atención a cada uno por separado.
DESARROLLO: Sensibilización específica de los sentidos: <ul style="list-style-type: none"> Se empieza con una actividad que sea agradable a los sentidos, como primero se suspende el

sentido de la vista tapando los ojos del paciente, luego se estimulan los demás sentidos a través de experiencias prácticas, en el tacto se utilizara la descripción de objetos suaves, en el olfato se utilizaran sabores suaves.

Utilización de instrumentos melódicos:

- En este paso se busca el desarrollo específico de los sentidos como el oído y la vista; para la sensibilización del sentido de la vista, se le tapa los ojos y se le recomienda al paciente identificar objetos los cuales tiene algunos sonidos.
- Para la sensibilización del sentido de la audición se emplean instrumentos melódicos los cuales transmiten sensaciones directas, todo esto se desarrolla con los ojos cerrados para para la mayor sensibilización de los demás sentidos.

Representación musical a través de los instrumentos melódico:

- Una vez desarrollado las actividades anteriores se sugerirá utilizar los instrumentos melódicos como canal de comunicación de las emociones y sensaciones vivenciadas en las anteriores experiencias.

FINALIZACION:

- Se escuchara individualmente el trabajo de interpretación.
- Se documentara en un formato el trabajo y su sustentación.

4.2.6.4.2 Sesión Nº 11

TEMA	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RECURSOS
LAS SENSACIONES MUSICALES	<p>INICIACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organización del grupo. • Entrega de baúl de recursos y selección de los mismos para su utilización. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Resaltar la importancia del desarrollo de las habilidades mentales en personas que padecen un trastorno de ansiedad generalizada. ✓ Aplicar las habilidades desarrolladas en secciones anteriores. 	<p>Todos los recursos contenidos en el baúl sonoro, desarrollados en las anteriores secciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrumentos no convencionales • Mascaras • Fichas • Historias, etc...
	<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creación de un sistema que me permita utilizar los recursos de una manera organizada. • Elaboración de una obrar artistica según el sistema diseñado • Presentación de la obra. 		
	<p>FINALIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación digital de la obra 		

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES

INICIACIÓN

Organización del grupo:

- Se ubicaran los pacientes en un pequeño escenario.

Entrega del baúl de recursos:

- Se le entrega a cada paciente el baúl de los recursos sonoros donde se encuentran los objetos integradores y demás instrumentos utilizados en las secciones anteriores, también se encuentran todos resultados que desarrollara en el transcurso de las actividades los cuales perteneces a la parte de finalización de cada sección.

DESARROLLO:

Creación de un sistemas de utilización de los recursos del baúl:

- Se le sugerirá a cada paciente crear un sistema de escritura para diseñar la utilización de estos recurso (puede ser a base de símbolos, colores, sonidos etc.) para llegar a una forma expresiva.

Elaboración de una obra según el sistema diseñado:

- Una vez sistematizado los recursos del baúl se le pedirá al paciente elabora una obra artística que requiera de la utilización de los tres temas trabajar en la secciones (expresión corporal, imaginación y creatividad).

Presentación de la obra artística:

- El paciente tendrá que adecuar el escenario para la presentación de su obra, demostrando la aplicación de la expresión corporal, la imaginación, y la creatividad.

FINALIZACIÓN

- Se documentara la obra en medio digital.

4.2.6.4.3 Sesión N° 12

TEMA	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RECURSOS
LAS SENSACIONES MUSICALES	INICIACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Organización del grupo. • Entrega de recursos para la actividad. 	✓ Motivar a la seguridad en sí mismo a la hora de hacer uso de sus facultades.	<ul style="list-style-type: none"> • Lienzo. • Pinceles. • Pinturas. Temperas y acuarelas <ul style="list-style-type: none"> • Instrumentos tradicionales. • Instrumentos no tradicionales.
	DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de las habilidades estimuladas durante el taller a través de una actividad artística. • Utilización de instrumentos dentro de la actividad como recurso interpretativo. 	✓ Orientar y transmitir el manejo de la ansiedad a través de la expresión dinámica de sus pensamientos.	
	FINALIZACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Documentación digital de la actividad. • Reconocimiento de los trabajos. 	✓ Infundir el acercamiento al arte como herramienta moderadora de sus síntomas.	

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES
<p>INICIACIÓN:</p> <p>Organización del grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se ubicara cada paciente en un lugar determinado de un salón acústico. <p>Entrega de recursos para la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • A cada participante se le hace entrega de un lienzo, pinturas, pinceles y dos instrumento de los utilizados en el taller. Los cuales tendrán un carácter percutido y melódico.
<p>DESARROLLO:</p> <p>Aplicación de las habilidades estimuladas durante las secciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • A cada paciente se le sugerirá hacer uso de las habilidades que más cree haber desarrollado en las secciones, a fin estimular otras habilidades se les pide la creación de una obrar sobre el lienzo pero moderándola bajo esquemas rítmicos de algunos instrumentos de percusión para el movimiento, allí también irán ubicados los recursos nuevos como el lienzo, el pincel etc. <p>Utilización de los instrumentos como recurso interpretativo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una vez organizados los anteriores recursos se pasara a hacer uso de ellos durante el trascurso de la obra a realizar, los instrumentos son indispensables utilizarlos a fin de desarrollar las habilidades expresivas, recordando siempre la libre utilización de los recursos como la de los instrumentos.
<p>FINALIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se hará un círculo alrededor del terapeuta en donde cada uno de los participantes se despedirá y expondrá que fue lo que más le gusto y lo que menos le gusto de la experiencia musical vivida.

4.2.7 Resultados esperados

- Como primer resultado esperado y fundamental se esperarían alcanzar los objetivos de este mismo, los cuales siempre van direccionados a complementar aquellas carencias tanto emocionales como temperamentales de las personas diagnosticadas con trastorno de ansiedad generalizada
- Como segundo se espera que este catálogo llegue a estudiantes de licenciatura en música, licenciados en música y músicos, a fin de que creen el

espacio para la realización de propuestas como esta, lo cual conlleva a proyectar de una manera más el perfil del licenciado en música

- Por último se espera el reconocimiento al trabajo investigativo ante cualquier aplicación o contextualización del catálogo, como también se espera que sea un aporte ante nuevas investigaciones enmarcadas en esta temática

4.2.6 Cd de anexo

Este catálogo propone una selección de obras solo con el objetivo de orientar que tipo de obras y con qué dinámicas musicales es conveniente utilizar a la hora de desarrollar las actividades presentes en el catálogo.

Se debe tener en cuenta las dinámicas musicales al contextualizarla con las necesidades de la persona que participa, en este caso de persona con trastorno de ansiedad generalizada. Las obras deben ser una herramienta que transmita las siguientes sensaciones y beneficios:

En obras con:

UN TIEMPO LENTO MARCADO	CON TIEMPO ACELERADO
<ul style="list-style-type: none"> • El paciente encuentra una herramienta para controlar los síntomas de la ansiedad. • Transmite las sensaciones de distensión. • Ayuda a la creación de posibilidades positivas ante situaciones cotidianas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda al paciente a canalizar sus síntomas de una manera controlada. • Ayuda a contextualizar las probabilidades de paciente ante situaciones de miedo.

4.2.6.1 Nombre de obras y autores

OBRA	AUTOR
1. Concierto de Brandenburgo nº2 Allegro Concerto Grosso	Johan Sebastián Bach
2. Canción Sudafricana	Desconocido
3. Nocturno en si bemol menor Op 9 Nº 1	Fryderyk Franciszek Chopin
4. Symphony No 94, Surprise, 2nd movement	Franz Joseph Haydn
5. Air con ritmo ostinato in A minor	Irina Nenartovich
6. Rondo No 1 in D Major, K 485	Wolfgang Amadeus Mozart
7. Polifonía del Renacimiento Andaluz	Cristobal de Morales
8. La tempesta di mare RV 253	Antonio Lucio Vivaldi
9. Wynton Marsalis Haydn Trumpet Concerto part 3	Franz Joseph Haydn

CONCLUSIONES

Con la realización de este proyecto se concluye que por ser el arte un fenómeno presente en las diferentes manifestaciones de una comunidad representa claramente sus costumbres, perspectivas y necesidades ante un mayor acercamiento a este mismo.

Se considera importante la preocupación por parte de los profesionales en área de la salud y el arte con respecto a la aplicación de alternativas que complemente los procesos clínicos y terapéuticos de personas con algún trastorno mental controlado, en especial con trastorno de ansiedad generalizada ya que este demuestran una cifra bastante alta en el país y poca la atención a esta emergencia social.

Se resalta el acercamiento en el campo investigativo con respecto a las relaciones que puede generar la música como herramienta complementaria a procesos que optimizan la calidad de vida de la personas.

Se restablece la afectividad de las disciplinas del arte como la danza, teatro, y música como agente integrador, motivador y generador de valores fundamentales en el desarrollo del ser humano, a través del proceso investigativo socio-teórico.

RECOMENDACIONES

Como caso principal se recomienda tanto a las instituciones psiquiátricas de Bucaramanga como a las instituciones de educación superior trabajar en pro de la creación de espacios de investigación, capacitación y aplicación de programas o proyectos basados en la implementación del arte como factor complementario en cuanto a procesos de salud mental y física del ser humano.

Como segundo se recomienda la aplicación o desarrollo del catálogo como complemento al proceso de investigación realizado a la par.

Como tercero se recomienda partiendo del proceso investigativo considerar la aplicación de propuestas incluyentes como fundamentales, ya que se demuestra que parte de la comunidad con alguna limitación o un grado visible de vulnerabilidad, presentan en común la necesidad de implementación de programas lúdicos, didácticos y recreativo, basados en el mejoramiento de la parte integral del ser humano.

Por último se recomienda la continuidad en el diseño de catálogos dirigidos a personas con algún trastorno neurótico, ya que esta población presenta una problemática considerable en cuanto al goce de beneficios a través de alternativas complementarias a sus procesos tradicionales de mejoramiento psicoactivo.

BIBLIOGRAFIA

- Benenzon Rolando O. (1995) Manual de Musicoterapia. Editorial Paidós Educador
- Diccionario de Psicopedagogía. (1991) Editorial Océano.
- El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH). Trastorno de Ansiedad Generalizada GAD. Esta siempre preocupado. Una enfermedad real. 2005
- Hernandez Sampieri, Roberto ;Fernández Collado, Carlos;Baptista Lucio, Pilar. Metodología de la Investigación. Mc Graw Hill, México 2006
- <http://definicion.de/psicopedagogia/>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Entrevista>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Irvin_Yalom
- http://es.wikipedia.org/wiki/Manual_diagn%C3%B3stico_y_estad%C3%ADstico_de_los_trastornos_mentales#Definici.C3.B3n_de_trastorno
- <http://html.rincondelvago.com/desarrollo-sensorial.html>
- <http://psicologia.costasur.com/es/imaginacion.html>
- http://www.biografiasyvidas.com/biografia/j/jaques_dalcroze.htm
- <http://www.eutimia.com/sintomas.htm>
- <http://www.monografias.com/trabajos16/expresion-corporal/expresion-corporal.shtml>
- <http://www.neuronilla.com/documentate/articulos/19-creatividad-educacion-e-infancia/157-desarrollo-de-la-expresion-para-ser-y-hacer-creativos-ii-tomas-motos>
- http://www.revistaeducativa.es/data_library/didactica-musical-sistemas-metodologicos-iniciacion-al-instrumento-metodo-willems-642-17022010111209.pdf
- Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (Asociación Psiquiátrica Americana, 1995). Clasificación Internacional de las Enfermedades (Organización Mundial de la Salud,1992)

- Organización mundial de la Salud –OMS-.
- Rodríguez Estrada Mauro. Psicología de la Creatividad. Editorial Pax- México 1995
- Sophia Vinogradov, Irvin D. Yalom. Guia Breve De Psicoterapia De Grupo , 1996.
- Todo sobre el Trastorno de Ansiedad Generalizada. South Essex Partnership. <http://www.ips500.co.uk/documents/585.pdf>

ANEXOS

ANEXO A. MATRIZ CORRESPONDIENTE A LA ENTREVISTA APLICADA AL MUSICOTERAPEUTA

Nombre	Julia Liliana Medina Ferreira	Fecha	
Profesión	Musicoterapeuta	Cargos desempeñados	Violista Orquesta Sinfónica Nacional De Colombia. Profesora Suzuki En Violín Y Estimulación Temprana En Colegio San Bartolomé De La Merced. Sesiones Particulares De Musicoterapia
Estudios Realizados	Violista Egresada Conservatorio Nacional De Música, Universidad Nacional De Colombia. Pedagoga Suzuki De Violín Y Estimulación Temprana. Maestría En Musicoterapia De La Universidad Nacional De Colombia.		
Pregunta		Respuesta	
¿Qué tan importante considera la música para expresión en el ser humano, sea verbal o no verbal?	Considero la música muy importante para la expresión del ser humano, puesto que es el medio por excelencia por el cual el ser humano ha comunicado sus sentimientos a través de los tiempos, en cualquier cultura. Todas las civilizaciones han utilizado la música para manifestar sus emociones, para comunicar a los otros sus diferentes estados de ánimo. En todas las culturas vemos cómo la música se ha usado para invocar estados de ánimo en celebraciones, para manifestar alegría, en entierros para manifestar su dolor y la vez brindar consuelo. En la guerra para dar ánimo a los combatientes y así vemos como en cada uno de los momentos importantes de una civilización la música ha estado presente.		
¿Qué forma cree usted que sería la más apropiada de guiar y motivar la expresión de sensaciones en las diferentes etapas de la vida del ser humano. (Niño, adolescencia,	Se ha comprobado como el ser humano desde el vientre ya hace asociaciones y empieza a conectar sensaciones con situaciones que vive dentro del vientre, (ejemplo, si la madre está asustada, su corazón late más rápido y a nivel químico empieza a segregar hormonas del estrés que llegan al bebé en formación, a través de la placenta, estos cambios desagradables que el bebé percibe ya le permiten hacer asociaciones) por lo tanto pienso que desde la etapa prenatal podemos establecer vínculos y permitir que este bebé empiece a		

<p>joven y adulto mayor?</p>	<p>hacer asociaciones positivas y gratas , esto se hace brindándole elementos para esto .</p> <p>¿Cuáles serían estos elementos? Uno de ellos es la <i>música</i>, pues es la única de las artes que el bebé puede disfrutar desde el vientre, podemos establecer lazos y vínculos con la música que a la madre le agrada, puesto que si ella siente placer al escucharla le estará enviando toda esa información al bebé, quien estará atento a escucharla y si esto se hace de manera periódica (a una misma hora todos los días, en determinada posición) el bebé estará esperando ese momento para comunicarse con su madre. Lo mismo puede ocurrir brindándole un masaje a la panza, o hablándole, leyéndole un cuento especialmente a él.</p> <p>Hay muchos estudios que confirman la manera en que el bebé ya responde a estos estímulos y la forma positiva en que estos intervienen en su desarrollo, puesto que lo hacen sentir amado, esperado y ya le está enseñando el valor de la comunicación y de la expresión.</p> <p>Si a este bebé ya nacido se le ofrece un ambiente en donde se valora la comunicación, se le escucha, se le refuerzan los elementos antes explicados, él seguirá contando con esa herramienta para expresar sus emociones y le será más fácil atravesar por los cambios en la adolescencia. Como adulto y más como adulto mayor ya tendrá elementos que lo vinculen y le proporcionen placer como son todas las artes.</p>
<p>¿Qué función cree usted que cumple la expresión artística de los sentimientos como objeto integrador de un grupo social?</p>	<p>Todas las artes han sido creadas por el ser humano, por lo tanto están basadas en todas las construcciones o elementos de éste ser humano, tanto sociales y emocionales. Esta es la razón principal por la que las artes son el medio por excelencia para expresar, comunicar e integrar al otro dentro de un grupo social. Ejemplo: al producir música, si es una sola persona quien la hace y otros le escuchan, ya hay integración, hay comunicación, hay expresión. Sin hablar siquiera una palabra, habrá algunos que sientan alegría u otros recuerden algo o simplemente se sienten identificados con esa música. Si es un grupo quién participa en una creación colectiva, todavía es mayor la integración pues este ser humano se ve incluido dentro de un grupo con el que tiene que interactuar, un grupo en el que él es parte</p>

	<p>importante, un grupo que espera de él su aporte. Este ejemplo se hace valedero en todas las artes.</p>
<p>¿Cómo se podría mejorar o reforzar los procesos psicoafectivos del ser humano a través de la expresión creativa de sus sensaciones y sentimientos?</p>	<p>El ser humano es productor de símbolos y esto lo podemos aprovechar en toda su dimensión, debo crear vínculos, reforzarlos, ¿Cómo? Primero viajando a través de esa historia personal de cada individuo y recuperando esos símbolos y esos vínculos que han influido en su vida, la música y todas las artes tienen un poder sanador y este poder se lo proporciona el valor que tiene para cada ser, cada una de las artes (¿cómo ha conseguido tener valor? Por el significado que a través de la vida se le ha ido dando), por lo tanto vuelvo al principio si al bebé le damos significados de amor a través de elementos como el arte o la comunicación, él tendrá herramientas para enfrentar cualquier situación. Para las personas que abordamos ya mayores debemos empezar a darle estos elementos y permitirle que a través de las artes este ser humano construya significados y símbolos que le permitan desarrollar todo un proceso positivo.</p>
<p>Desde su punto de vista como cree que la música puede afectar positivamente a personas con trastorno de ansiedad generalizada?</p>	<p>La música es una herramienta muy poderosa si se sabe utilizar, para esto hay que tener conocimiento muy amplio, tanto de la música, cómo de los elementos que la conforman para así aprovecharla plenamente. Para trabajar esta población, sería un gran trabajo poder abordarla desde un equipo interdisciplinario que tenga médico, psicólogo y músico-terapeuta, o en su defecto músico.</p> <p>Así se podría estudiar la historia de cada paciente y vista desde estas disciplinas se podría trabajar conjuntamente.</p> <p>El Músico-terapeuta después de estudiar al paciente y hacerle una evaluación juzgara que música y qué elementos de la música serán idóneos para trabajar este trastorno en cada individuo.</p>

ANEXO B. MATRIZ CORRESPONDIENTE A LA ENTREVISTA APLICADA AL MUSICO

Nombre	Hernan Villegas	Fecha	
Profesión	Musico	Cargos desempeñados	Codirector Fundacion Unicornio
Estudios Realizados	Musico Discapacitado		
Pregunta	Respuesta		
¿Qué tan importante considera la música para expresión en el ser humano, sea verbal o no verbal?	Es una alternativa que surge para brindarnos opciones mucho más relajadas digámoslo así, yo creo que el tema de la expresión aunque el hombre la tiene muy innato y es algo natural del ser humano, aun no se ha hecho conciencia de eso, muchas veces se hace de una manera casi que ni siquiera craneada y la idea es que a través de la música la gente entienda poco a poco que significa tener nuestro cuerpo, que significa proyectarlo, que significa poder trabajar con él, mostrar tener una expresión artística y obviamente percibir las distintas sensaciones q la música nos ofrece, eso genera una comunicación que posibilita acercamiento con procesos de rehabilitación, de inserción o inclusión a nivel social y que va ligado a procesos de apoyo a personas con alguna dificultad especial.		
De qué forma cree usted qué sería la más apropiada de guiar y motivar la expresión musical en las diferentes etapas de la vida del ser humano. (Niño, adolescente, joven y adultos mayor?	Hay dos cosas a tener en cuenta: es necesario entender que todos los seres humanos debemos pasar por una etapa normal del desarrollo y q en ese proceso es fundamental contar con elementos necesarios que nos permitan explorar y conocer nuestro cuerpo, desafortunadamente en los planteles educativos y en lugares que brindan apoyo a niños y niñas con necesidad especial, no se está teniendo en cuenta que es necesario estimular el desarrollo musical., un manejo adecuado de nuestro cuerpo nos permite proyectarnos, ganar seguridad, tener dominio de lo que somos para expresarnos de diferente maneras a los demás, es como yo me veo y como yo me siento y la gente me ve conforme yo me siento o como yo quiero q me vean entonces todas las edades nos obligan a tener un constante trabajo en la expresion con el fin de que esa persona o niño aprenda a		

	proyectarse.
<p>¿Qué función cree usted que cumple la expresión musical como objeto integrador de un grupo social?</p>	<p>La expresión en general primero nos brinda posibilidades de comunicación, nos brinda alternativas de intercambio cultural cuando hablamos de expresión musical yo por lo menos soy uno de los que creo que a través de la música, la danza y la comida uno puede conocer un pueblo, la expresión cultural desde la perspectiva de la expresión musical está muy ligada, si yo aprendo en un lugar determinado a bailar a mover mi cuerpo conforme lo hacen en ese lugar, estoy acercándome a su cultura y estoy mostrando que me interesa y es además un respeto por el otro y una interacción de orden social, que genera una armonía dentro de un contexto comunitario. Entonces uno diría no es solo para que el aprenda a caminar bien y a estar derechito, pero no es también el hecho de poder interactuar con una comunidad a través de mi cuerpo.</p>
<p>Cómo se podría mejorar o reforzar los procesos psicoafectivos del ser humano a través de la expresión musical?</p>	<p>Primero si lo miramos como estrategia o como técnica la intencionalidad es aprender a explorar en el hombre o en el ser humanos cuales son los sentimientos que la música nos proyecta que siento yo cuando escucho cierto tipo de música, como lo muestro y como lo proyecto, como puedo mostrar a través de la música a la gente que estoy triste o aburrido o que tengo malgenio por algo, como la música y la expresión corporal nos permiten llegar a ese punto, entonces en la música el punto es aprender a escuchar y aprender a disfrutarla y de hecho es algo que nos pasa algo natural del ser humano por ejemplo muchas personas dicen poner música de plancha cuando estamos triste, o si estamos de románticos ponemos vallenatos o boleros, o despechados ponemos rancheras, o si queremos tranquilos escuchamos música clásica es ósea como cada género nos lleva a un estado y una situación en términos anímicos, entonces sea cual se la perspectiva que tenemos de la música si debemos estar concientes de que eso es así par que así mismo yo pueda decirle a la gente oiga me pasa esto.</p>

**ANEXO C. MATRIZ CORRESPONDIENTE A LA ENTREVISTA APLICADA
AL MAESTRO DE EXPRESION CORPORAL**

Nombre	Janeth Cristina Villegas Angel	Fecha	
Profesión	Maestro De Expresion Corporal	Cargos desempeñados	Docente Preescolar, Bailarina De Tango, Asesora Pedagógica Coordinadora Arte Y Discapacidad Fundación Unicornio. Directora Fundación A Media Luz.
Estudios Realizados	Prescolar, Baile Tango Y Pedagogia		
Pregunta	Respuesta		
¿Qué tan importante considera la música para expresión en el ser humano, sea verbal o no verbal?	La música es la expresión del estado mental, corporal, emocional y espiritual del hombre, toda relación entre el hombre y el universo está contemplada en una melodía, de allí, que la música pudiera ser una considerable herramienta de comunicación y evolución a nivel social.		
De qué forma cree usted que sería la más apropiada de guiar y motivar la expresión corporal en las diferentes etapas de la vida del ser humano. (Niño, adolescente, joven y adultos mayor?)	Toda motivación lleva antepuesto un interés, un entorno real, una capacidad individual y una deseada satisfacción personal. Cada etapa del desarrollo humano, se alimenta de múltiples expresiones artísticas, y partiendo de las capacidades diferentes se pueden proponer actividades adecuadas integrales acordes a cada individuo que encuentre en el movimiento el placer de expresarse.		
¿Qué función cree usted que cumple la expresión corporal como objeto integrador de un grupo social?	Tal como su nombre lo indica, la comunicación del cuerpo en movimiento o quietud, que representa una emoción, pensamiento e incluso un ideal		

¿Cómo se podría mejorar o reforzar los procesos psicoafectivos del ser humano a través de la expresión corporal?	La expresión corporal implica un autoconocimiento del cuerpo, la conciencia del mismo y la identificación de sus posibilidades y diferencias con relación a otros cuerpos. Por medio de la cual se transmiten experiencias y/o expectativas individuales, enmarcadas en objetivos plurales, lo que arroja como resultado el desarrollo social de cada uno de los que la practican.
¿Cómo ayuda la expresión corporal a desarrollar procesos de convivencia en grupos sociales de marcadas diferencias culturales?	Antes de las diferencias culturales hay que centrarse en las diferentes capacidades, pues partiendo de este punto, se logran resaltar valores como el respeto y la tolerancia que son fundamentales para llevar a cabo cualquier tipo de proceso, lo que a su vez hace posible la convivencia en todo tipo de grupo o cultura. La música, la danza, y las diferentes maneras de expresarse artísticamente, deben ser instrumentos de unión y enriquecimiento multicultural.

ANEXO D. MATRIZ CORRESPONDIENTE A LA ENTREVISTA APLICADA AL A PACIENTE

Edad	23 años	Fecha	
Genero	Femenino	Patologia	Trastorno de ansiedad
Actividad	Estudiante de Universidad		
Pregunta	Respuesta		
¿A la hora de acercarse a alguna disciplina del arte por interés propio, que beneficios cree usted que esta le aportaría con respecto a su desarrollo integral como persona?	Bueno, he tenido la oportunidad de experimentar en diversas disciplinas del arte, una de las que más me gusta es el teatro y mientras lo hice fue muy gratificante para mí, no solo porque lo disfrutaba, sino porque mientras lo hice me sentía tranquila, y relajada, esto me ayudo a tener un autocontrol y a ser más disciplinada con respecto a mi vida diaria, así que puedo responder en base a la experiencia que tuve, que las disciplinas artísticas son ejes fundamentales en el desarrollo como persona, ayudándonos al autocontrol, disciplina y satisfacción con uno mismo.		
¿Cuándo decides expresar sus sentimientos y pensamientos de qué	En mi caso especial, la forma en que me siento más segura es verbalmente, ya que mi capacidad oral está bastante desarrollada, y me considero una persona muy directa y honesta, así que la		

<p>manera te sientes más seguro realizándolo? ¿Por qué?</p>	<p>forma en que me siento más segura es verbalmente y por medios humanos claro está, como el llanto, la risa etc...</p>
<p>¿Desde que conoces el padecimiento de tu trastorno que actividades has realizado pensando en la superación de este mismo, y porque las ha creído conveniente realizarlas?</p>	<p>Pues realmente no he ido mucho más allá de lo normal, lo cual es la psicoterapia y el tratamiento farmacológico; pienso que en un adulto que sufre de algún trastorno mental es difícil acudir a otras cosas por falta de tiempo o de oferta de estas mismas, es muy difícil, para uno que tiene una vida ya organizada, sacar tiempo para cursos o actividades alternas. Lo único diferente que he hecho más a menudo es viajar puesto que me distrae, me relaja y me aleja del ambiente diario</p>
<p>¿Cómo considera la realización de actividades lúdica didácticas o recreativas como alternas a su proceso de recuperación terapéutica?</p>	<p>Creo que me parecería excelente si la psicoterapia alternara o complementara su proceso con actividades lúdicas y didácticas, puesto que en lo que he conocido y tenido experiencia, estas actividades además de obviamente distraer y brindar un ambiente diferente, creo que me ayudarían al desahogo de sentimientos, y al manejo de estos mismos, serian alternativas para canalizar las energías no se tal ves mediante la elaboración de trabajos manuales o de creaciones propias, Sería bueno.</p>
<p>¿Qué tanto interés tendrías si tuvieras la oportunidad de asistir a actividades que te relacionan con la música? ¿Por qué?</p>	<p>Creo que mucho, porque además de ser una persona que disfruta con esas cosas, creo que me brindaría mucho en la superación de mi trastorno.</p>
<p>¿Qué habilidades de las cree que tiene te gustaría utilizar como herramienta superadora de los síntomas de su patología?</p>	<p>En mi concepto creo que soy muy creativa, así que me gustaría explotar eso al máximo, enfocando y canalizando esa creatividad, para que me ayude a desahogar y desechar esos maslos sentimientos o energías que me provoca el mismo trastorno.</p>