



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CAMPUS IZTACALA

**“PROPUESTA DE TALLER PARA ALUMNOS DE BAJO  
RENDIMIENTO ACADÉMICO, UTILIZANDO LA  
MUSICOTERAPIA Y LA BIOENERGÉTICA”**

**T E S I N A**

PARA OBTENER EL TITULO DE

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A :

**OSWALDO JESÚS VÁZQUEZ DOMÍNGUEZ**

DIRECTOR: LIC. AMADO RAÚL RODRÍGUEZ TOVAR  
LIC. ALEJANDRO GONZÁLEZ VILLEDA  
LIC. LETICIA SÁNCHEZ ENCALADA



**IZTACALA**

TLALNEPANTLA ESTADO DE MÉXICO

2003



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# INDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCION	2
CAPITULO I HUMANISMO	9
1.1 Origenes y Antecedentes	9
1.2 Conceptos Basicos	11
1.3 Actualidad	13
CAPITULO II BIOENERGETICA	21
2.1 Orienes y Antecedentes	21
2.2 Conceptos Basicos	30
2.3 Actualidad	32
CAPITULO III MUSICOTERAPIA	38
3.1 Origenes y Antecedentes	38
3.2 Efectos de la musica en el ser humano y conceptos basicos	45
3.3 Actualidad	51
CAPITULO IV EDUCACION	56
4.1 Situacion de la Educacion en Mexico	56
4.2 Educacion Tradicional y Educacion Centrada en la Persona	59
CAPITULO V PROPUESTA DE TALLER	63
Objetivo General	64
Metodologia	64
Metodo:	
<i>Participantes</i>	65
<i>Situacion Experimental</i>	66
<i>Instrumentos</i>	66
<i>Aplicacion</i>	66
<i>Evaluacion</i>	67
CONCLUSIONES	68
BIBLIOGRAFIA	72
ANEXO 1	77
ANEXO 2	78
ANEXO 3	80
ANEXO 4	82

## RESUMEN

Esta tesina es una propuesta para realizar un taller con ejercicios de musicoterapia y bionenergética, que sirva para que alumnos de bajo rendimiento académico eleven su desempeño escolar.

El proyecto está integrado por cinco capítulos, en el primero se abordan los conceptos básicos del humanismo, pues es de ésta teoría de donde se puede partir para dar solidez a posturas alternativas como la musicoterapia y la bioenergética.

En el segundo capítulo se realizó una revisión teórica acerca de la bioenergética, desde sus primeros precursores hasta la forma en como se utiliza en la actualidad. La musicoterapia es tema central del tercer capítulo. Posteriormente se trató el tópico referente a la educación, así como el referente a los problemas de aprendizaje y también del bajo rendimiento escolar. Finalmente se presentó una propuesta práctica para abordar dichos problemas en el aula, un taller que englobe las técnicas de la bioenergética y de la musicoterapia para que los alumnos mejoren su ejercicio escolar.

Durante la revisión teórica queda claro que los problemas de aprendizaje no sólo tienen que ver con cuestiones cognitivas o de habilidades de estudio, sino que reflejan problemas de tipo personal en los individuos que los padecen. Una vez que las personas superen estos problemas o trabajen con ellos automáticamente sus calificaciones subirán y tendrán un óptimo desempeño académico.

El presente taller es una propuesta más que puede ayudar a las personas a elevar no solo su potencial en el ámbito educativo, sino que va más allá y actúa en todos los aspectos que envuelven a la persona.

## INTRODUCCIÓN

La educación es un proceso cuya finalidad es engrandecer la vida del sujeto a través del conocimiento, dicha educación no parte solo del aprendizaje adquirido en las aulas escolares, sino también del seno familiar, puesto que desde su nacimiento, cada experiencia que recibe el niño de su medio ambiente y de su contexto social le proporciona conocimientos útiles para su vida. De esta forma el ser humano se encuentra expuesto a aprender desde que nace hasta que muere, sin embargo pocas veces se le da al aprendizaje el valor trascendental que tiene. El sistema educativo de nuestro país sigue, en la mayoría de las escuelas, con lineamientos tradicionalistas en donde: el maestro es el poseedor de la sabiduría, el que generalmente habla; y el alumno es el necesitado de conocimientos y el que escucha. Aunado a esto la educación sigue presentando graves problemas como son: la insatisfacción de alumnos y profesores por los planes curriculares, la forma de enseñanza, la poca o nula apertura al debate, a la crítica, a la creatividad, los obstáculos burocráticos a los que se enfrentan los maestros que creen posible un cambio en la enseñanza, el bajo rendimiento escolar, etc. (Rogers, 1974).

Sin embargo uno de los mayores problemas se basa en la deshumanización del hombre debido a una sociedad mecanizada, industrial y comercial, en donde los resplandecientes logros de la ciencia y la tecnología nos han llevado a una especialización extrema que nos ha conducido a un sinúmero de crisis. Los docentes deben continuar mejorando la capacidad profesional y sus métodos de enseñanza, con los cuales guían el crecimiento y desarrollo del estudiante; esto solo se puede hacer en la medida en que la psicología, que es la ciencia más directamente relacionada con el estudio del comportamiento humano aporte nuevos elementos a la práctica educativa (Plascencia, 1996).

Es una realidad que la psicología puede contribuir a fundamentar todos los aspectos de la práctica educativa por la clarificación que puede brindar a la naturaleza del alumno, del proceso de aprendizaje y del papel del maestro. Con el paso de los años el psicólogo ha descubierto una gama inmensa de información sobre el amplio campo de la educación. Carl Rogers decía que en

un futuro el conocimiento de la psicología será explotado tan plenamente como lo es ahora el de las ciencias físicas (Mouly, 1978).

Una de los tópicos en donde la Psicología puede realizar y crear alternativas que impacten a la práctica educativa, es en él referente a las personas que presentan problemas de aprendizaje, individuos que presentan alteraciones en el proceso de aprendizaje que les impide tener un desarrollo académico adecuado en condiciones regulares de enseñanza. Las inhabilidades escolares que presentan estas personas se traducen en repeticiones de grado, deserciones escolares y problemas conductuales en el aula, lo que trae en consecuencia altos costos en el ámbito social, político, económico y educativo.

En los diversos marcos teóricos, por lo general sólo se habla de los niños con problemas de aprendizaje, pensando que se solucionan en la infancia (es sabido que esto no siempre sucede), la mayoría de las veces, el niño, al llegar a la adolescencia, continúa con estos problemas y además se anexan otros tantos de índole personal, que en muchas ocasiones afectan su desarrollo académico. (Barrera, 1996).

Es necesario tener en cuenta que hay diferencias significativas entre las personas que presentan dificultades en el aprendizaje y niños con problemas de aprendizaje. Por un lado las personas con dificultades de aprendizaje son aquellos que muestran alguna perturbación en uno o varios de los procesos psicológicos fundamentales relacionados con el entendimiento, éstas alteraciones pueden manifestarse como anomalías al escuchar, pensar, hablar, leer, escribir y para realizar operaciones matemáticas; originadas por impedimentos de tipo perceptual, trastornos motores, lesiones, disfunciones cerebrales, perturbaciones emocionales o desventajas ambientales. Por otro lado los individuos con problemas de aprendizaje se refieren a un sujeto que posee inteligencia media o superior a la media, una capacidad auditiva y visual dentro de los límites normales y que no presenta graves problemas motrices, sin embargo, tienen cierta dificultad para realizar el trabajo escolar cotidiano (Sánchez, 1996).

Muchas veces existe una enorme diferencia entre la capacidad intelectual y el rendimiento escolar de una persona. Estas diferencias a medida que pasa el tiempo se hacen evidentes en los logros académicos y laborales de

un adulto. Por lo que es de gran importancia identificar cuáles son los factores que contribuyen o frenan el aprendizaje en los individuos.

Ligado a lo anterior el rendimiento escolar es un aspecto importante y enormemente relacionado con los problemas de aprendizaje, éste consiste en la suma de transformaciones que se operan en varias áreas de la personalidad de un alumno, dichas transformaciones se crean con base en los conocimientos y habilidades adquiridas por el alumno durante un curso escolar y deben de emerger del proceso de aprendizaje como adquisiciones definidas, no solamente como material memorizado del alumno durante el curso, sino que realmente ha incorporado a su persona, demostrando cambios en su conducta, pensamientos o sentimientos; es decir utilizando en su beneficio todo lo aprendido (Barrera, 1996). Debido a lo anterior la Psicología también debería contribuir en la elaboración y aplicación de propuestas que tengan que ver con el rubro del rendimiento escolar.

La mayoría de los sistemas educativos y las personas involucradas en el proceso enseñanza-aprendizaje, muestran preocupación por entender y resolver el problema del bajo rendimiento escolar. En nuestro país el índice de reprobación y deserción escolar es cada vez más alarmante, si bien la mayoría de la población logra terminar la educación primaria solo una parte de ella consigue progresar y concluir con sus estudios posteriores, entre otras causas por problemas de reprobación, esto sin contar aquellos que aún obteniendo el documento muestran índices de aprovechamiento sumamente bajo (Buela, 1991).

Sin duda el instrumento humano mas utilizado por la sociedad para promover el cambio y el desarrollo es la educación, siempre y cuando ésta se contemple como medio a través del cual se facilite y promueva la realización del infinito potencial con el que nace el hombre (González, 1995).

Una manera de abordar y de proponer alternativas en la práctica educativa y en particular a los problemas de aprendizaje, es a través del enfoque de la Psicología Existencial Humanista. Dentro de esta perspectiva el hablar de educación no sólo se refiere a la simple instrucción intelectual o transmisión de información y conocimientos; la educación es entendida en un sentido mucho más amplio y está dirigida hacia el desarrollo integral y holístico

de la persona, por lo tanto debe abarcar todos los aspectos y las etapas de la vida del ser humano, desde su concepción hasta su muerte.

Los elementos más importantes del sistema educativo vistos desde la Psicología Humanista y en particular desde el Enfoque Centrado en la persona son:

- 1) Confianza en las potencialidades del ser humano.
- 2) El aprender implica un cambio en la percepción del individuo y una asimilación hacía si mismo de aquello que se aprende, por lo tanto no es posible enseñar a una persona directamente, sino sólo facilitar su aprendizaje.
- 3) Por medio del aprendizaje significativo la persona percibe como trascendente todo lo que vive.
- 4) El aprendizaje implica un cambio que en ocasiones se percibe como amenazante y tendiente hacia la resistencia. Si el aprendizaje no tiene una aplicación práctica en la vida del individuo, la resistencia será mayor.
- 5) Los requisitos del aprendizaje significativo son:
  - a) Que el estudiante no se sienta amenazado en su dignidad humana y encuentre un clima de confianza y seguridad en su grupo.
  - b) Al reducir la amenaza del ambiente, la percepción se facilita, se desbloquea.
  - c) La participación activa del estudiante en su proceso, facilita el aprendizaje.
- 6) La participación activa del estudiante en su proceso, permite la integración de las ideas, los sentimientos, las acciones y las experiencias.
- 7) Cuando la persona se percibe como una totalidad el aprendizaje es mejor asimilado y más perdurable.
- 8) El desarrollo del juicio crítico que promueve la autoevaluación, permite a la persona lograr, independizarse, ser original, y creativo, es decir, ser él mismo.
- 9) La flexibilidad, la apertura al cambio y la capacidad de aprender a aprender son elementos de gran importancia social.

Aunado a esto, otras posturas y metodologías teóricas como la musicoterapia y la bioenergética también pueden ser una alternativa para contribuir en la práctica educativa. Por una parte la musicoterapia es una especialidad muy joven que une la psicología del ser humano, la música y el cuerpo humano. Desde la intervención con esta técnica se puede abordar

diferentes estados de la persona, psíquicos o físicos y no influye la edad o condición del sujeto. Dicha técnica se realiza en individual y en grupo por lo que el abanico de intervención es muy amplio y ayuda a las personas a superar sus problemas desde un aspecto más global y sobre todo más humano, fomentando la parte más lúdica y expresiva del individuo".( Federación mundial de Musicoterapia).

Además se ha comprobado que la música puede activar el flujo de materiales de memoria archivados a través del cuerpo caloso que es una colección de fibras que conectan los hemisferios del cerebro ayudando a que ambos actúen armónicamente. El hemisferio derecho se desarrolla con la visión tridimensional, el reconocimiento de formas y contornos, las facultades musicales y el razonamiento holístico. Las funciones racionales se ubican fundamentalmente en el hemisferio izquierdo y las intuitivas en el derecho. Toda actividad creadora notable del ser humano ha surgido de la combinación y acción conjunta de ambos hemisferios Migoni (1994).

Incluso la musicoterapia pasiva de tipo prointelectiva está dirigida a contrarrestar el efecto negativo del estrés, tanto desde el punto de vista de la ansiedad percibida por el sujeto como por el desempeño de sus capacidades intelectuales, tomando en cuenta que también los procesos cognoscitivos (atención, memoria, concentración) resultan afectados ante un grado elevado de ansiedad o estrés.

También la música es un medio de autoexpresión ya que trae a la consciencia emociones profundamente asentadas y proporciona la vía de descarga necesaria. La música establece abre o utiliza puentes de energía que nos van a facilitar la toma de conciencia de los medios corporales y su expresión, así como también de los medios rítmicos externos que nos conducen a vibración al unísono con el estímulo, y también el rescate con nuestro propio ritmo, facilitando o desbloqueando el manejo de los tiempos y experiencias. (Benenson 1995)

Por esta razón otra alternativa que pueda ayudar al mejoramiento académico junto con la musicoterapia es la bioenergética ya que algunos estudios han mostrado que la música modifica o altera, el estado de ánimo, incrementa o disminuye el ritmo del pulso, el ritmo respiratorio, la presión

sanguínea y los niveles energéticos: así como también puede influenciar muchas otras funciones corporales.

En el campo de la psicología, se llama bioenergética al sistema terapéutico que elaboró Alexander Lowen y que estudia cómo se inscriben las emociones en el cuerpo

La bioenergética es una forma de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y en sus diversos procesos energéticos (la producción de energía a través de la respiración y el metabolismo, y la descarga de energía en el movimiento),. La cantidad de energía de que dispongamos, y el modo en que utilicemos nuestra energía, determinarán como responderemos a las situaciones de la vida; obviamente, podemos afrontarlas de un modo más efectivo si tenemos mas energía, capaz de ser libremente traducida en movimiento y expresión.

La bioenergética es también una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente, para ayudar a la gente a resolver sus problemas emocionales, y a comprender mejor su potencial. Lowen (1989)

Una premisa fundamental en bioenergética es que cuerpo y mente son funcionalmente idénticos, es decir, lo que sucede en la mente refleja lo que esta sucediendo en el cuerpo y viceversa. De esta forma podemos definir la bioenergética como: cualquier forma de psicoterapia que utilice sistemáticamente la respiración, el movimiento, y el contacto físico en el contexto de una relación profesional con el fin de propiciar el surgimiento de emociones, la amplificación de la conciencia, el alivio al sufrimiento, mayor capacidad de sentir placer y en general crecimiento y desarrollo personal. (Ortiz, 1990)

En México uno de sus máximos exponentes de la musicoterapia es el Doctor y Músico Víctor Muñoz Polit, el cual funge como director del Instituto de Musicoterapia Humanista, quien a través de cursos, dirigidos a público en general y a profesionistas, así como de diversas conferencias, le ha dado una proyección importante a la musicoterapia. En la U.N.A.M., se han ofrecido conferencias y videoconferencias en las cuáles se ha señalado la importancia de la musicoterapia como alternativa terapéutica en diversos ámbitos; también se han dado forma a diferentes curso-talleres de musicoterapia, dirigidos a grupos de Alta Exigencia Académica, a niños, adolescentes, y a personas con

posibilidad de cubrir el importe de estos talleres. En cuanto a bioenergética existen diversos centros e institutos en los cuales se dan cursos y talleres para mostrar los beneficios de esta alternativa, además la misma Universidad cuenta con algunas tesis, las cuales sirven para apoyar este trabajo.

Es por eso que surge la inquietud de realizar la propuesta de un taller el cual englobe diferentes ejercicios y técnicas tanto de musicoterapia como de bioenergética con la finalidad de que alumnos de nivel medio superior mejoren su rendimiento académico y tengan un óptimo aprendizaje.

# CAPITULO I

## HUMANISMO

### 1.1 Orígenes y Antecedentes.

En la actualidad dentro de Psicología existen varias corrientes o teorías que buscan la comprensión y el estudio del comportamiento humano. Tres de ellas han sido a lo largo de la historia las más importantes.

Por un lado se encuentra el Conductismo, que se basa en darle un énfasis en la vida presente y en la conducta inmediata a la persona, compara a los individuos con una “tabula rasa” en la cual se puede escribir lo que sea; para esta corriente, las acciones, ejecuciones y las conductas son más importantes que las palabras y las emociones, ya que éstas últimas dos no son observables, definibles, medibles y cuantificables; su modelo de terapia está basado en un modelo educativo, en el cual el maestro enseña a modificar lo observable. Por otro lado se sitúa el Psicoanálisis el cual se apoya en el pasado y las experiencias infantiles del hombre así como en la superación del complejo de Edipo (hechos importantes para la vida adulta); su enfoque es de tipo histórico y su concepción del hombre es comparada a la de un animal instintivo; el modelo terapéutico que utiliza es médico en donde “se cura” a través de la comunicación verbal. Y en tercer lugar está la corriente Existencial Humanista, la cual le da una gran importancia al sentir, al contenido emocional, a la experiencia en el aquí y ahora; ve al hombre como un individuo en constante desarrollo y evolución, con una tendencia a superarse en cada momento de su vida; la forma de intervención de este enfoque, es a través de la toma de conciencia y el darse cuenta a través de la apertura de los sentidos, por medio de un proceso vivencial y de un encuentro persona a persona. (Huicochea, 1996)

De las tres posturas antes señaladas la que ocupa el principal interés para este trabajo es la corriente Existencial Humanista de la cual se expondrán sus principales conceptos teóricos, así como sus antecedentes y sus aplicaciones en la actualidad.

La Psicología Existencial Humanista se origina en los Estados Unidos de Norteamérica, basándose en tres movimientos principales: la psicología humanista, el existencialismo y el movimiento de la dinámica de grupos de

Lewin. Las características principales de estas tres posturas es que todas se preocupan por la promoción del desarrollo del potencial humano. Por un lado la Psicología Humanística, la cual tiene sus raíces filosóficas en la corriente fenomenológica de Husserl, se estructuró en la década de los cuarentas con los trabajos de Rogers en particular con su modelo de psicoterapia centrado en la persona. Poco después Maslow estableció el movimiento de la psicología Humanística con la creación de una revista y la fundación de una asociación en las cuales se manifiestan los principios teórico-metodológicos de esta postura. Básicamente el humanismo se centra en el estudio y la comprensión del complejo fenómeno de lo humano y sus atributos, especialmente los relacionados con los valores, la autoconciencia, la salud, la creatividad, el significado de la existencia y la realización plena del potencial humano. Otro punto importante en el cual se centra este enfoque, es el que se refiere a la comprensión del comportamiento, mas que a su explicación, ya que la forma en el que se ven los fenómenos humanos es dejando fuera hipótesis y prejuicios preconcebidos. Algunos de los conceptos centrales de la teoría humanista fueron expuestos por psicólogos alemanes, emigrados a los Estados Unidos, entre ellos destacan Goldstein, Perls y Fromm, quienes llegaron a Norteamérica poco después de la depresión económica de 1929; surge así, el interés por las nociones de estos pensadores alemanes y por la filosofía humanística, que a su vez da origen al movimiento del Desarrollo Humano, el cual más adelante durante los años 60 se vio influenciado y enriquecido por disciplinas orientales tales como el budismo, el zen y el taoísmo. Otra gran influencia de la Psicología Humanística, llamada también Tercera Fuerza, es la Escuela Existencialista Europea, la cual tiene sus fundamentos filosóficos en autores como Kierkagaard, Jasper, Sartre y Heidegger, a éste último se debe la integración de la fenomenología como método propio de este movimiento. De toda esta unión nace la psicología Existencial Humanista, con el establecimiento además, de conceptos tales como existencia, dolor y sufrimiento, aspectos inherentes a la naturaleza humana. (Centro de Desarrollo y Aprendizaje Christel House A. C., 1999).

## **1.2 Conceptos Básicos.**

Una de las metas primordiales del Enfoque Existencial Humanista es obtener una descripción completa de lo que significa estar vivo como ser humano, de la misma manera ofrece una concepción y una experiencia mucho mas amplia de lo que implica y significa ser humano; esto lleva a reconocer que la persona tiene todas la habilidades latentes y dispuestas a desarrollarse. Dentro de los objetivos mas importantes de la llamada tercera fuerza puede mencionarse que la persona, al tomar conciencia de sí misma, se responsabiliza de su propia existencia, al mismo tiempo reconoce que (a pesar de todas las condiciones ambientales impuestas y limitaciones físicas) existe un grado de libertad de elección de la cual es responsable. En cada momento el ser humano lleva decisiones de las cuales muchas veces no es consciente. Todo el proceso de desarrollo de las potencialidades humanas depende de la apertura a la experiencia, al aprendizaje y al cambio, así como de una búsqueda continua y constante del sentido de la propia vida y de sus significados, labor que cada individuo tiene que llevar a cabo por sí mismo y a su vez al trabajo del terapeuta quien funge como facilitador del “darse cuenta” o toma de conciencia de la persona.

Una de las características de la Psicología Existencial Humanista es que su método de estudio del ser humano es la fenomenología, como ya se había mencionado anteriormente, retomado de los trabajos de Heidegger, este tipo de método se refiere al estudio directo (no sujeto a interpretaciones) del proceso, en todo momento cambiante de la experiencia inmediata humana. Basándose en dicho método el humanismo se preocupa por investigar aspectos cualitativos y subjetivos del sí mismo, además de conceptos como la autoestima, el autoconocimiento, la autodeterminación, la autorrealización, la libertad, las relaciones interpersonales, los valores y las actitudes; de igual forma se ocupa de las características potencialidades humanas, que no se toman en cuenta en la mayoría de los enfoques, como por ejemplo, la creatividad, el amor, el sí mismo, el crecimiento, el organismo, la autorregulación orgánica, las necesidades básicas, el ser, el devenir, la espontaneidad, los valores superiores, la espiritualidad, el respeto, la responsabilidad, etc. De esta manera la corriente Existencial Humanista

propone una visión holística del ser humano, desde la cual se le es considerado como una unidad indivisible, integral cuya esencia se manifiesta en su dimensión espiritual y comportamental. Por esta razón esta psicología rechaza el uso único y exclusivo de la medición del individuo a través del método científico tradicional, ya que este reduciría a explicar solo los hechos externos sin considerar las características íntimas de las personas. (Centro de Desarrollo y Aprendizaje Christel House A. C., 1999).

La confianza que el humanismo deposita en cada persona, para poder desarrollar dicha apertura hacia su desarrollo, enfatiza los intereses y preocupaciones filosóficas por descubrir la esencia de la existencia humana. Como principio fundamental el enfoque humanístico muestra una apertura hacia los diferentes enfoques y métodos aceptables, así como también, se interesa por el conocimiento de nuevos aspectos del comportamiento humano. (Op. Cit.)

Por otro lado la concepción de ser humano desde la corriente existencial humanista es positiva, es decir, se refiere al individuo como un sujeto inmerso en su propia vida, actuando en el mundo, cambiándose a sí mismo y a lo que lo rodea, que tiene la capacidad de dirigirse a sí mismo de una manera positiva. Además el ser humano es un ser viviente cuya conducta esta en constante cambio, y posee la capacidad de ser conciente de su existencia. Carl Rogers señala que como parte de la naturaleza humana, el individuo tiene una tendencia natural a conservarse y mejorarse, este concepto llamado tendencia actualizante (tomado de los postulados de Maslow y Goldstein) se basa en la capacidad para elegir y decidir sobre las condiciones de la existencia de la persona y la cual se presenta como una fuerza impulsora hacia el crecimiento. Para Rogers el ser humano es cooperativo, leal y constructivo que posee herramientas para la autocomprensión de su esencia y de su existencia, de igual forma el individuo tiene la habilidad para lograr un autoajuste de problemas que le causen un desequilibrio psicológico. Dentro de la concepción de ser humano la Psicología Humanística niega que la naturaleza de las personas pueda ser descrita en términos de instintos de destructividad, hostilidad, o maldad; tampoco esta de acuerdo con la postura de que el hombre sea una tabula rasa o bien que se le pueda moldear de

cualquier forma haciendo un ajuste de contingencias. (Lafarga y Gómez del Campo, 1991).

Por lo tanto es importante señalar que de acuerdo a esta corriente la destrucción, la violencia, la frustración existencial, la lucha por el poder, la angustia, etc. son el resultado de la falta de identidad personal, de seguridad, de confianza en sí mismo, de sentido de vida, de confianza en las potencialidades humanas, las cuales surgen debido a la división entre las tendencias naturales del organismo hacia el desarrollo y la acción e influencia opresora y manipuladora de las figuras significativas de autoridad. De igual manera los desórdenes psicológicos son contemplados como bloqueos, como fallas en el proceso de desarrollo. Desde el punto de vista de Rogers el ser humano sí posee emociones antisociales como los celos y la violencia que provienen de reacciones ante la frustración de características más elementales como el amor, la dependencia, la seguridad, etc., y no de la represión de impulsos espontáneos o instintos que tengan que ser controlados. (Centro de Desarrollo y Aprendizaje Christel House A. C., 1999).

### **1.3 Actualidad**

Hoy en día el corriente Existencial Humanista se caracteriza por lo siguiente:

- Su confianza plena en el potencial humano.
- Su búsqueda de una perspectiva que englobe las experiencias del ser humano visto como una totalidad que se relaciona con el mundo.
- Su interés por el desarrollo de una filosofía y ética propias del ser humano.
- Su reacción contra el uso exclusivo del método científico en el estudio del ser humano. Y el apoyo al uso subordinado de la estadística bajo el análisis cualitativo.
- Su concepción del ser humano como una unidad integral, capaz de conocerse, de ser consciente de sí mismo, de las situaciones y de las condiciones que lo influyen y a su vez de la influencia que él ejerce

sobre las mismas. Conciencia que le permite la libertad de elección y lo hace propiamente humano.

- Su énfasis en las cualidades de las relaciones humanas y la comunicación para el desarrollo social e individual.
- La utilización del método fenomenológico para describir los datos y comprender los fenómenos antes de explicarlos.
- Su promoción en el desarrollo integral (cognitivo y afectivo) del ser humano.
- La postura de que sus principios son meras hipótesis en continuo desarrollo y perfeccionamiento.
- La naturaleza humana es considerada profundamente positiva, cualquier elección que realiza un individuo expresa su búsqueda de desarrollo total y autorrealización.
- Son mas importantes los significados y el sentido que el procedimiento y el método.
- Las personas tienen una tendencia innata a autorrealizarse y satisfacer sus necesidades de forma jerarquizada.
- El punto de partida para promover el desarrollo está puesto en la salud, tomando en cuenta las capacidades de la persona, no sólo sus limitaciones. (Soto, 1997).

Otra Parte importante del enfoque Existencial Humanista es la que se refiere a sus campos de aplicación. La Psicología Humanística aplicada tiene como objetivo dar a buscar aquellas condiciones que más o mejor favorecen al desarrollo del ser humano (Arriaga, 1998). Existen diversas áreas a donde se puede llevar a la practica la teoría humanística, como son:

#### *Trabajo e industria*

En el campo de la industria se puede observar la gran influencia de la Tercera Fuerza, durante muchos años los directivos del mundo de los negocios se han interesado en todo lo que se refiere a la conducta y la motivación humanas. En un principio se realizaron muy pocas investigaciones al respecto, pero hoy en día existe un creciente cuerpo de datos. Los primeros

experimentos sobre las relaciones humanas no obtuvieron un total reconocimiento por parte de los empresarios. Sólo en los últimos años, y estimulada por la obra de Abraham Maslow y por un nuevo concepto de consultoría administrativa, viene ganando aceptación, aunque de manera muy lenta, la *administración compartida*.

De la misma forma Elton Mayo (1923) manifiesta que el éxito de su teoría consistió en el hecho de haber permitido que los empleados participaran en decisiones que por lo general estaban reservadas a la gerencia. De esta forma Sol W. Gellerman menciona en su libro "Motivación y Productividad" *Ese grupo se desplazó dentro de un tipo de camaradería con la administración, mas que en modo opuesto hacia la misma. Mayo dio, allí, con la clave exacta de lo que más tarde llegó a conocerse como teoría de las relaciones humanas. Misma teoría que parte del Enfoque Centrado en la Persona.*

Dentro de la misma línea diversos autores han trabajado con teorías humanistas, para llevarlas al campo de la industria, algunos trabajos importantes son los referentes a:

-- Douglas Macgregor, quien partiendo de la teoría de las necesidades básicas de Maslow elabora una nueva teoría para el campo industrial, llamada Teoría X, la cual apunta que la administración podría lograr una mayor productividad y un mejor estado de ánimo por parte del trabajador si se comprendiera y se manejara la motivación humana.

-- Alfred J. Marrow quien afirma que para que una empresa funcione adecuadamente la gerencia debe estar convencida de que el trabajo se realiza de mejor manera cuando las necesidades del personal son observadas de modo que ello mantenga vivo el respeto del individuo hacia sí mismo y creé el sentido de responsabilidad.

-- Rensis Likert, quien estaba convencido en que los gerentes con intenso poder productivo profesan confianza y respeto a sus trabajadores y, en razón de la peripeca que poseen en relaciones humanas, obtienen colaboración y productividad más amplias por parte de aquellos. Todo elemento profundamente motivado disfruta mas libertad, mas respeto y consideración, tiene una mayor participación en la toma de decisiones y forma parte de un entusiasta grupo de contribuyentes.

La mayoría de las investigaciones que se han hecho de Psicología humanista relacionadas a la industria expresan que las ciencias del comportamiento aportan un nuevo y valioso concepto de administración, que se extiende a los renglones de la productividad y las ganancias.

En la actualidad se recomienda contratar supervisores hábiles en relaciones humanas, con un natural respeto por los demás, pero también puede adiestrarseles en aspectos específicos de ese ámbito: comunicación, habilidad para escuchar y comprensión.

### *Comunidad*

Una labor sumamente interesante es la que se puede realizar con grupos comunitarios. Durante los años 70, surgió una gran preocupación para muchos psicólogos mexicanos y para otros profesionales de las áreas de la salud mental y de las ciencias sociales en general, dicha inquietud consistía en la búsqueda de la mayor cantidad de alternativas posibles para comprender las necesidades de diversos grupos marginados de nuestro país. Se tomó la decisión de adaptar nuevos roles profesionales definidos por las necesidades de la comunidad y no por los colegios, universidades u otras instituciones educativas.

José Gómez del Campo (1999) menciona algunos supuestos básicos los cuales parten de la psicología humanista para establecer el trabajo comunitario.

1) En nuestro país la psicología ha tenido un carácter elitista, ha servido a las necesidades de grupos minoritarios adecuando modelos importados e instrumentos adaptados que se utilizan en poblaciones de otros países. Al parecer se ha tenido éxito con estos modelos, por lo tanto el psicólogo mexicano ha descuidado la necesidad de elaborar instrumentos de evaluación e investigación que ayuden a la creación de un modelo propio.

2) Todos los sistemas sociales afectan el comportamiento de la persona, así que una perspectiva que no tome en cuenta este planteamiento no será del todo útil para el contacto con la gente mas desfavorecida, de esta forma el enfoque centrado en la persona proporciona un marco teórico más general y adecuado para desarrollar un punto de vista que considere a la sociedad como un todo.

3) La psicología debe tomar su lugar como un recurso social para resolver problemas de la comunidad. Desafortunadamente la psicología como ciencia tiene poco impacto social en este país.

4) Los métodos clínicos tradicionales han impedido estudiar los procesos y las influencias sociales, así como el contexto social en el que ocurren las actividades del ser humano.

5) Es primordial incrementar los programas de entrenamiento a los no profesionales y paraprofesionales para enfrentar el problema de la carencia de recursos humanos.

6) Mas que por la investigación teórico-metodológica, el psicólogo mexicano debe preocuparse por la investigación aplicada, ya que esta juega un papel clave en lo que se refiere a la posibilidad de generalizar los nuevos modelos de intervención.

7) La integración y la comunicación entre los miembros del equipo de trabajo son aspectos centrales del funcionamiento de los Centros Comunitarios de Asistencia Psicológica. También es necesario que los miembros del grupo estén abiertos a la exploración de sus relaciones interpersonales, puesto que en algún nivel actúan como modelos de las personas a las que sirven.

Este tipo de centros sería de gran apoyo para los planes de estudio de diversas escuelas de psicología que deseen ampliar su proyección social. Mediante estos programas los estudiantes pueden tener contacto directo con las necesidades de la comunidad. Al funcionar como centros de entrenamiento y supervisión de estudiantes y de personal no profesional y paraprofesional estos centros ofrecen posibilidades de impartir una gran variedad de programas. Partiendo de estos preceptos algunos ejemplos pueden ser los siguientes, según lo menciona Gómez del campo (Op. Cit.)

- Educación para padres de familia.
- Entrenamiento de los padres para la detección temprana de problemas de aprendizaje.
- Entrenamiento en fisioterapia y otras formas de tratamiento para personas con daño cerebral mínimo.
- Educación sexual y prematrimonial.
- Programas de prevención del alcoholismo.

- Farmacodependencia y delincuencia.
- Entrenamiento de facilitadores de grupo y orientadores comunitarios
- Rehabilitación de personas con impedimentos físicos
- Desarrollo de la creatividad
- Terapia de juego
- Atención a personas invidentes
- Programas de apoyo para personas de edad avanzada
- Mejoramiento del autoconcepto y de las habilidades en las relaciones interpersonales
- Adaptación de las madres solteras y padres sin pareja
- Resocialización del deficiente mental o del paciente psiquiátrico
- Programas de apoyo para los moribundos y sus familias.

#### Psicoterapia

Dentro del área clínica y en específico en la psicoterapia, el psicólogo facilita el crecimiento y desarrollo de las personas, en lo individual y en los grupos. La psicoterapia dentro del Enfoque Centrado en la Persona es de gran beneficio para muchos y variados tipos de problemáticas, ya que una de las grandes ventajas es que la dirección de la terapia es determinada por el cliente. Para cualquier persona (y específicamente para la que este afligida con trastornos emocionales) es importante comprender los orígenes y la gestión de su problemática, pero lo fundamental es encontrar formas adecuadas de tratamiento y optimización de sus recursos en el menor tiempo posible (Lafarga, 1992).

La terapia dentro del Enfoque Centrado en la Persona tiende a ser de apoyo, en lugar de reconstructiva, en sus últimos escritos Rogers destacó la necesidad de que el terapeuta estuviera presente como una persona más en la relación y mostró mayor interés en la terapia de grupo y el cambio social. Finalmente todo la teoría de Rogers se basó en las aplicaciones empíricas con pacientes (Engler, 1996).

Rogers se dio cuenta que los terapeutas que mayor éxito tenían o que habían tenido mayores avances en el proceso con sus clientes, eran aquellos terapeutas que reunían tres condiciones básicas: Actitud positiva incondicional,

congruencia, empatía. Esto constituyó un gran descubrimiento que impulsó la práctica de la psicoterapia (Arriaga, 1998).

En la actualidad existe mayor conciencia sobre las ventajas y utilidad de la ayuda psicológica individual y en grupo, debido a la incidencia que el psicólogo como profesional ha estado ejerciendo en la comunidad, aunque todavía el papel del psicólogo no es claro, observándose que se le ha dado un lugar de autoridad máxima capaz de resolver los conflictos de las otras personas o bien se ha subestimado su labor. (Ortíz, 1998).

Finalmente Rogers creía que la terapia no estaba confinada a la oficina del terapeuta o consejero profesional, de hecho mencionaba que cualquier relación puede ser terapéutica, siempre y cuando existan las condiciones necesarias suficientes (Engler, 1996).

### *Educación*

Un campo de aplicación muy importante dentro de la denominada Tercera Fuerza es el que se refiere a la educación. La praxis educativa que a través de un proceso social, pretenda fomentar la actuación por la que el hombre, como agente de su propio desarrollo, tienda a lograr una óptima realización de las potencialidades humanas, debe de construirse en un espacio abierto que incida en esa corriente vital de crecimiento de tal manera que los valores y los conocimientos que promueve y transmite, se integren en un proceso básico por el que el ser humano se hace a sí mismo. (González, 1995).

Cuando la educación tiene como único objeto la información y el desarrollo netamente intelectual por parte del estudiante, olvida que la persona es una unidad (cuerpo, mente, espíritu) a la que hay que alimentar en forma integral.

La educación centrada en la persona, libera la curiosidad innata de la persona y estimula su deseo de aprender. Fomenta el aprendizaje significativo el cual le da un sentido a su vida.

Un aspecto destacado del aprendizaje significativo es que inmediatamente se traduce en conducta. Dicho de otro modo el aprendizaje es mejor y más asimilable cuando se da la libertad para aprender. (Rogers, 1980)

Estos mismos principios están aplicados a la educación especial, según Lafarga (citado en Arriaga, 1998), para esta área este enfoque plantea primordialmente, la confianza, afecto y estímulos para el aprendizaje.

Es importante señalar que para el objetivo de este trabajo, el punto anterior (educación) es de sumo interés, ya que posteriormente se retomarán algunas de las características del modelo centrado en la persona para la elaboración del taller para alumnos de bajo rendimiento académico. Además partiendo de la idea de que para un óptimo aprendizaje es necesario considerar a la persona de una manera integral en la cual se integren mente y cuerpo, el siguiente apartado está dedicado a conocer algunos preceptos teóricos acerca de la bioenergética o teoría corporal, también se verá la importancia del cuerpo y los desbloques de energía para un mejor rendimiento académico.

# CAPITULO II

## BIOENERGÉTICA

### 2.1 Antecedentes y orígenes.

La psicología del cuerpo pudo haber nacido antes de la época en que lo hizo (mediados de los años 30s). Freud tuvo la oportunidad de poner mas atención en el lenguaje no verbal de sus pacientes pero no estaba preparado para interpretarlo, mucho menos para manejarlo. Sin embargo todo el compendio teórico formulado por Freud para construir su teoría psicológica era indispensable, por eso tiene un gran valor para la aproximación que toma en cuenta al cuerpo. Lo importante en la terapia psicoanalítica es conectar los recuerdos que se producen en la sesión, a partir de las asociaciones libres, con las emociones que les dieron origen. El método para lograrlo es hablar de cualquier cosa, aunque parezca intrascendente, recostado en un diván sin ver al terapeuta, y con ayuda de aquel, asociarla a una situación infantil que pudo haber sido la causante del problema objeto de la terapia. Esta es la forma clásica de trabajar el síntoma neurótico y a primera vista parece fácil de conseguir que el tratamiento tenga éxito. Pero el panorama se complica cuando entendemos que no es lo mismo pensar que sentir. Un paciente puede recordar muy bien una situación infantil pero no cargar el recuerdo de emotividad y lo recuperado de esta manera tiene poco efecto en la transformación de la conciencia del paciente; o se dan frecuentemente los casos de pacientes que no son aptos para hacer asociaciones libres: o los pacientes que no recuerdan nada; o también los pacientes que se bloquean ante el terapeuta y que no dicen nada en toda la sesión. (Gutierrez, 1991).

Wilhelm Reich, un psicoanalista austriaco, de quien se hablara a detalle después, ya hacia notar estas dificultades técnicas del método psicoanalítico y su poca efectividad como alternativa terapéutica para cualquier persona. El psicoanálisis era, y sigue siendo, un tratamiento elitista por su alto costo, su prolongada aplicación (algunas veces de años) y de efectos poco perdurables por las frecuentes recaídas de los pacientes. Además Reich hizo notar que en muchos casos la terapia no curaba como tal, sino las relaciones sexuales más

satisfactorias que lograban los pacientes con sus parejas de siempre o estableciendo nuevas relaciones. El paciente permanecía callado todo el tiempo de la sesión, ese silencio, ¿no querría decir algo?, esas manos nerviosas y sudorosas podían decirnos mucho, esa frente absorta, ese cuello contraído y tenso, esos hombros levantados y echados al frente, ese pecho hundido, ese abdomen maduro, esa pelvis orientada hacia atrás, esas rodillas rígidas, tienen algo que contarnos, una historia biográfica fiel a todas las vivencias del paciente. Todo esto inquietaba a Reich cuando trataba con sus pacientes “no aptos para el psicoanálisis”. Estos planteamientos aparecen en una de sus obras, *Análisis del carácter* (1987).

A principios de los años 30s, Reich atendía a un paciente con resistencias caracteriológicas muy fuertes y con una homosexualidad pasiva muy arraigada. Dicho paciente presentaba mecanismos de defensa reactivos manifestados en una tensión cervical muy marcada, con el cuello tenso y la movilidad de la cabeza como la de un robot. Reich decidió atacar esta defensa muscular, que denotaba una actitud masculina exagerada como defensa ante los impulsos homosexuales que de esta manera permanecían latentes. El ataque lo hizo verbal, insistió durante algunas sesiones hasta que en una de ellas sucedió algo inaudito. El paciente comenzó a cambiar de color en su cara, del verdoso al morado y el blanco, tenía astenia, vómito y diarrea, alternados con manchas en el cuello y la cara. En esa ocasión el ataque fue solamente verbal y produjo resultados que sorprendieron hondamente a Reich. Sin embargo lejos de amedrentarse continuó investigando tales manifestaciones hasta construir toda la estructura teórica de su tratamiento que él llamó vegetoterapia carácter-analítica. Ese es el verdadero comienzo de la psicología del cuerpo humano, cuando se establece la identidad funcional entre la psique y el soma. Reich introdujo un concepto que define claramente la relación entre soma y psique, “la identidad funcional”. Las leyes del suceder psíquico se pueden aplicar al soma, pero lo inverso no es correcto. El cuerpo no tiene significados, el psiquismo sí. (Gutierrez, 1991).

Mientras Freud analizaba a un paciente en un diván y le escuchaba, Reich observaba su cuerpo en acción expresiva, es decir radicalmente somático.

Uno de los principales precursores de la bioenergética como se dijo anteriormente fué Wilhelm Reich, médico, sexólogo y psicoanalista austriaco. Es el fundador de lo que podría llamarse la psicoterapia de orientación corporal. Wilhelm Reich fue miembro del Círculo Interno de Psicoanálisis de Viena dirigía el Taller de Adiestramiento técnico para psicoanalistas jóvenes. En sus trabajos terapéuticos fue poniendo cada vez más énfasis en la importancia de tratar los aspectos físicos del carácter de un individuo, particularmente aquellos patrones de tensión muscular crónica que él denominó coraza corporal. Se preocupó también por el papel que tenía la sociedad en la creación de las inhibiciones (en especial las sexuales) instintivas en el individuo. Según un comentarista, Reich, "tal vez con mas consistencia que ningún otro, determinó las implicaciones críticas y revolucionarias de la teoría psicoanalítica" (Robinson, 1969).

Wilhelm Reich nació el 24 de marzo de 1897 en Galitzia, Austria. Era hijo de un granjero judío de clase media. Su padre era un hombre celoso, autoritario, de un temperamento fuerte y que aparentemente dominaba por completo a su muy atractiva esposa. El padre era un judío naturalizado que no proporcionó ninguna formación religiosa a sus hijos. Como alemán, profundamente nacionalista, aparentemente insistía en que solo se hablara alemán en su casa. Tenía un hermano tres años menor, que fue a la vez su compañero y su rival. Reich idolatraba a su madre, quien se suicidó cuando él tenía catorce años, aparentemente después de que este le reveló a su padre que ella tenía relaciones con su tutor. Su padre quedo desolado ante la muerte de su esposa. Poco después contrajo una neumonía que se convirtió en tuberculosis y murió tres años mas tarde. Su hermano también murió de tuberculosis a la edad de veintiséis. (Fadiman, 1992).

Después de la muerte de su padre, él tuvo que administrar la granja de la familia y continuo sus estudios. En 1916, la guerra se extendió por su patria y destruyó la propiedad familiar. Reich abandonó su granja para ingresar en el ejercito austriaco, se hizo oficial y luchó en Italia. En 1918, ingreso a la escuela de Medicina de la Universidad de Viena y al cabo de un año se hizo miembro de la Sociedad Psicoanalítica de Viena y empezó a practicar el psicoanálisis;

en 1922 se graduó de médico. Cuando era estudiante participo en la política y posteriormente llegó a ser uno de los numerosos psicoanalistas que trataron de reconciliar las teorías de Freud y de Marx. En la universidad conoció a su primer esposa, Annie Pink, quien también era estudiante de Medicina y luego se dedicó al Psicoanálisis. En 1922, Freud fundó una clínica psicoanalítica en Viena y Reich fue su primer asistente clínico, y más tarde el subdirector. En 1924, se convirtió en el director del taller de Terapia Psicoanalítica. El mismo se sometió a análisis personales con varios psicoanalistas, pero por diversas razones, tuvo que interrumpirlos. En 1927, trató de ser analizado por Freud, quien rehusó hacer una excepción dentro de su política de no tratar a los miembros del círculo interno de psicoanálisis. Por esa época se le presento un serio conflicto con Freud, el cual se originó, en parte por su negativa a analizarlo y en parte, por las grandes diferencias teóricas que provenían de las ideas marxistas de Reich y de su fuerte insistencia en la teoría de que toda neurosis se basaba en una falta de satisfacción sexual. En esos días se enfermó de tuberculosis pulmonar y tuvo que pasar varios meses recuperándose en un sanatorio de Suiza. En 1928, se afilió al partido comunista. En 1929, colaboró en la fundación de las primeras clínicas de higiene sexual para obreros, las cuales suministraban información, sin costo alguno, sobre el control de la natalidad, la educación del niño y la educación sexual. (Op. Cit.)

En 1930, se traslado a Berlín con el fin de iniciar un análisis personal con Rado, un psicoanalista prominente, y también porque sus actividades políticas habían incomodado a muchos psicoanalistas de Viena. Allí participó mas activamente en el movimiento de higiene mental de tendencia comunista; viajó por toda Alemania dictando conferencias y ayudando a establecer centros de salud. Sus prácticas políticas lo habían hecho inaceptable para los psicoanalistas y los comunistas no podían tolerar su insistencia en los programas radicales de educación sexual. En 1933 fue expulsado del Partido Comunista alemán y en 1934 de la Asociación Psicoanalítica Internacional. A raíz del ascenso de Hitler al poder, en 1933 emigró a Dinamarca. Una vez que salieron de Berlín se separó de su primera esposa debido a diferencias de orden personal político y profesional. Un año antes había conocido, en Berlín, a Elsa Lindenberg, bailarina de ballet y miembro de su célula comunista;

posteriormente ella se reunió en Dinamarca con Reich y se convirtió en su segunda esposa. Por causa de sus controvertidas teorías, fue expulsado de Dinamarca y de Suecia. En 1934, él y Elsa se trasladaron a Oslo, donde dictó conferencias y dirigió investigaciones en Psicología y Biología durante cinco años. En un periodo de seis meses, Reich había sido expulsado de dos principales asociaciones profesionales, políticas y sociales (el partido comunista y el movimiento psicoanalista) y también desterrado de tres países diferentes. En 1939, le ofrecieron el cargo de profesor asociado de psicología médica en la Nueva Escuela de Investigación Social de Nueva York. Empacó su laboratorio y se trasladó a los Estados Unidos. En Nueva York conoció a Ilse Ollendorf, una refugiada alemana que primero fue su asistente de laboratorio y luego su tercera esposa. Ahí desarrolló su teoría de la energía orgónica y construyó su primer acumulador de orgones, aparato cuya finalidad era acumular energía vital para utilizar con fines terapéuticos. Reich consideraba que esta energía estaba contenida en todos los seres vivos y se liberaba a través de la actividad sexual (dicha energía era la fuerza biológica en que se fundamentaba el concepto de la libido de Freud) ; en caso contrario, podía ocasionar una neurosis e, incluso, el cáncer. Fundó el Instituto del Orgón para cimentar sus investigaciones sobre la energía orgónica o energía vital. En 1954, debido a que sus anuncios sobre el éxito de su tratamiento de varias enfermedades, con los acumuladores de energía orgónica, resultaron falsos, la Administración de Drogas y Alimentos (ADA) logró la prohibición de la distribución de acumuladores orgónicos y cualquier uso de ellos; con ello también se prohibía la venta de la mayor parte de los libros y revistas de Reich. Éste violó la prohibición y continuó sus investigaciones; insistía en que los tribunales no eran competentes para emitir juicios sobre asuntos científicos. Finalmente se le acusó de desacato a la autoridad y fue condenado a dos años de prisión. La ADA quemó sus libros y otras publicaciones relacionadas con la venta o fabricación de acumuladores de orgón. En 1957, murió de una enfermedad cardíaca en la cárcel federal. Hoy su obra tiene una gran validez por las aportaciones que ha dado a la psicología, no siempre reconocidas por el movimiento psicoanalítico. (Op. Cit.).

Sus obras más destacadas son: *La función del orgasmo* (1927), *Materialismo dialéctico y psicoanálisis* (1929), *La lucha sexual de los jóvenes* (1932), *Psicología de masas del fascismo* (1933) y *La revolución sexual* (1945).

Es importante para la bioenergética saber los conceptos fundamentales de la teoría de Reich, a continuación mencionamos los más importantes:

-- CARÁCTER : De acuerdo con Reich, el carácter está compuesto por las actitudes habituales de una persona y por un patrón permanente de respuestas a diferentes situaciones. Incluye las actitudes y valores conscientes, el estilo de conducta (timidez, agresividad, etc.) y las aptitudes físicas (postura, hábitos en la forma de sostener y mover el cuerpo). El concepto de carácter fue estudiado primero por Freud en 1908, en su obra *Carácter y erotismo anal*. Reich estudió detalladamente este concepto y fue el primer psicoanalista que trató a los pacientes, interpretando la naturaleza y función de su carácter más que analizando sus síntomas. (Freud, 1979).

-- CORAZA DEL CARÁCTER: Según la opinión de Reich, el carácter forma una especie de defensa contra la ansiedad creada por los intensos sentimientos sexuales del niño y el correspondiente temor al castigo. La primera defensa contra el temor es la represión, la cual reprime temporalmente los impulsos sexuales. Como las defensas del ego llegan a ser crónicamente activas y automáticas, se transforman en rasgos del carácter o en una coraza del carácter. La concepción que Reich tiene sobre la coraza incluye la suma total, de todas las fuerzas defensivas de represión, que están organizadas en un patrón más o menos coherente dentro del ego. "El establecimiento de un rasgo característico. . . indica la solución de un problema de represión: hace innecesario el proceso de la represión o cambia una represión en una formación relativamente más aceptada por el ego, una vez que se ha establecido" (Reich, 1949 pp.161).

Reich trató siempre de hacer que sus pacientes se dieran cuenta de sus rasgos característicos. Frecuentemente imitaba sus gestos o sus posiciones características y hacía que exageraran algún comportamiento habitual, por ejemplo una sonrisa nerviosa. Cuando los pacientes dejaban de considerar su modo de ser característico como algo inmodificable, su motivación para cambiar aumentaba.

-- RELAJACIÓN DE LA CORAZA MUSCULAR: Reich descubrió que toda actitud del carácter tenía su correspondiente actitud física y que el carácter del individuo encontraba su expresión corporal en términos de rigidez muscular o de la coraza muscular. Reich, empezó a trabajar directamente en la relajación de la coraza muscular simultáneamente con sus trabajos de análisis. Encontró que el relajamiento liberaba gran cantidad de energía libidinal y ayudaba al proceso del psicoanálisis. La labor psiquiátrica de Reich se ocupó cada vez más de la liberación de emociones (placer, ira, ansiedad) mediante el trabajo corporal. Descubrió que esto conduce a una experimentación mucho más intensa del material infantil que no se descubría en el análisis. En sus trabajos sobre la coraza muscular, Reich descubrió que la tensión muscular crónica sirve para bloquear una de las tres emociones biológicas fundamentales: la ansiedad, la ira o la excitación sexual. Sacó como conclusión que la coraza física y psicológica eran esencialmente una misma cosa. (Reich, 1987).

-- *CARÁCTER GENITAL*: El término "carácter genital" ya había sido utilizado por Freud para referirse al nivel final de desarrollo psicosexual. Reich lo adoptó para significar específicamente a aquel que hubiera alcanzado la potencia orgástica. "La potencia orgástica es la capacidad de rendirse al flujo de energía biológica sin ninguna inhibición; la capacidad de descargar completamente toda la emoción sexual, que estaba reprimida, por medio de contracciones agradables involuntarias del cuerpo" (Reich, 1949, pp. 68-69). Reich descubrió que cuando sus pacientes se despejaban de su coraza y desarrollaban potencia orgástica, cambiaban espontáneamente muchas áreas del funcionamiento neurótico. En lugar de rígidos controles neuróticos, los individuos desarrollaban una capacidad para la *autorregulación*. A los individuos capaces de autorregularse, Reich los describió como natural y no como obligatoriamente morales. Ellos actúan en función de sus propias inclinaciones interiores y sentimientos más que siguiendo un código externo o las exigencias de los demás.

Reich decía que los caracteres genitales han trabajado y pasado a través del complejo de Edipo, de tal manera que el material edípico ya no está vigorosamente cargado o reprimido. El super ego se ha vuelto "afirmativo del sexo" y por eso el id y el super ego generalmente están en armonía (Reich, 1949). El carácter genital es capaz de experimentar el orgasmo sexual en

forma libre y completa, descargando en su totalidad el exceso de libido. El clímax de la actividad sexual se caracteriza por la sumisión a la experiencia sexual o al movimiento involuntario y sin inhibiciones, en contraposición a los movimientos forzados o aun violentos del individuo acorazado.

-- BIOENERGIA : En sus trabajos sobre la coraza muscular, Reich descubrió que la relajación de los músculos crónicamente rígidos, con frecuencia produce sensaciones físicas peculiares: sensaciones de frío y calor, picazón, prurito y despertar emocional. Concluyo que dichas sensaciones se debían a los movimientos de la energía vegetativa o biológica liberada. También halló que la movilización y la descarga de bioenergía son etapas esenciales en el proceso de la excitación sexual y el orgasmo; a esto lo denominó formula del orgasmo, proceso con cuatro partes que, según su concepto, era característico de todos los organismos vivientes. Después del contacto físico se forma energía en ambos cuerpos y finalmente se descarga en el orgasmo, que esencialmente es un fenómeno de descarga bioenergética. (Fadiman, 1992).

-- ENERGIA ORGÓNICA: Reich fue ampliando poco a poco su interés por el funcionamiento físico de los pacientes hasta la investigación en el laboratorio de la Fisiología y la Biología y, a la larga, hasta la investigación de la Física. Llego a creer que la bioenergía, en el organismo del individuo, no es, sino un aspecto de una energía universal que está presente en todas las cosas. Él inventó el término "orgónica" de las palabras organismo y orgasmo. "La energía orgónica cósmica funciona, en el organismo vivo, como energía biológica específica. Como tal, gobierna todo el organismo y se manifiesta en las emociones, así como también en los movimientos orgánicos puramente biofísicos" (Reich, 1949, p.358).

La mayoría de los críticos y científicos han pasado por alto o han menospreciado las extensas investigaciones realizadas por Reich sobre la energía orgónica y otros temas relacionados. Sus descubrimientos contradicen varias teorías y axiomas ya aceptados en la Física y la Biología y, en realidad sus trabajos no dejan de tener deficiencias experimentales. Sin embargo, ningún crítico o científico respetable ha refutado hasta ahora sus investigaciones, ni siquiera las han revisado y censurado en forma responsable. (Fadiman, 1992).

La terapia de Reich consistía principalmente en disolver la coraza en cada segmento, por medio de ejercicios corporales iniciando con los ojos y acabando con la pelvis (Op. Cit.). El interés de las teorías de Reich ha tenido un mayor auge en la actualidad, así como sus ideas en relación con el trabajo del cuerpo. Alexander Lowen, psicoterapeuta norteamericano y discípulo del Dr. Wilhelm Reich, creó en los años cincuenta, un sistema de trabajo corporal similar al de éste, llamado Bioenergética, el cual Tuvo un éxito inmediato y se extendió rápidamente dentro y fuera del país. Al trabajar con sus pacientes el doctor Lowen percibía que en algunos pacientes no había una solución total a sus problemas y empezó a tratarlos del mismo modo, de forma corporata, teniendo como base una idea energética.

La Bioenergética es un moderno método terapéutico que combina procedimientos físicos (ejercicios, masajes) con la terapia psicológica, en base al conocimiento de los procesos energéticos que mueven todas las manifestaciones del ser humano (pensamientos, sentimientos, acciones). El objetivo de la Bioenergética es según Lowen “ayudar al hombre a reconquistar su naturaleza primaria, que es la condición de la libertad, es el estado de gracia y la calidad de la hermosura. Libertad, gracia y belleza son los atributos naturales de todo organismo animal. La primera consiste en la ausencia de trabas internas a la expansión de los sentimientos, la gracia es la expresión de esa expansión, y la belleza es la manifestación de la armonía interior que engendra dicha expansión. Son valores que denotan y evidencian un cuerpo sano, y por lo tanto, una mente sana también. La naturaleza primaria del ser humano es estar abierto a la vida y al amor. El conservarse protegido, abroquelado en una armadura, desconfiado y aislado, es la segunda naturaleza de nuestra cultura. Adoptamos este procedimiento para defendernos de todo daño; pero, cuando estas actitudes se hacen caracterológicas o se estructuran en la personalidad, constituyen un daño muy grave y perjudican e imposibilitan más al individuo que el daño que tratan de evitar” (Smolar, 2000).

Para entender de una mejor forma lo que es la bioenergética se presentan a continuación algunos conceptos básicos de esta disciplina.

## 2.2 Conceptos Básicos

La física ha denominado bioenergética al estudio de las leyes de la termodinámica en los organismos vivos. En el campo de la psicología, se llama bioenergética al sistema terapéutico que elaboró Alexander Lowen y que estudia cómo se inscriben las emociones en el cuerpo. Históricamente, el término bioenergía se refiere a la concepción de una energía vital existente en los organismos vivos. A esta energía se le han dado distintos nombres, algunos de los cuales son prana, chi y orgón. La bioenergética es una disciplina que promueve la integración entre las medicinas energéticas, las prácticas médicas tradicionales y la medicina moderna, rescatando lo mejor de cada campo terapéutico para que, dentro de una práctica coherente y desde lo más denso de la medicina convencional hasta lo más sutil de la sanación espiritual, puedan estar al servicio de la humanidad. (Instituto Samat A. C., 2001).

La bioenergética es una forma de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y en sus diversos procesos energéticos (la producción de energía a través de la respiración y el metabolismo, y la descarga de energía en el movimiento),. La cantidad de energía de que dispongamos, y el modo en que utilicemos nuestra energía, determinarán como responderemos a las situaciones de la vida; obviamente, podemos afrontarlas de un modo más efectivo si tenemos mas energía, capaz de ser libremente traducida en movimiento y expresión. (Lowen, 1990)

La bioenergética parte del hecho de que lo que somos, lo vivimos y lo expresamos en y con nuestro cuerpo; y que tanto las tensiones musculares, así como la multiplicidad de padecimientos orgánicos son el aspecto físico de conflictos emocionales no resueltos. La bioenergética es una teoría con la que se trabaja para atender, movilizar y liberar las tensiones estructuradas por la persona en su cuerpo. Permite a sus practicantes sentir sus tensiones, en que zona se localizan, como afectan otras partes del cuerpo y como alteran la postura, el caminar, la soltura, etc. Es a partir de su práctica frecuente que se comienzan a aliviar las tensiones musculares, especialmente cuando se conectan con emociones, que son analizadas dentro de un espacio terapéutico,

en donde además el paciente aprende como expresar sus emociones en la vida cotidiana. (Ortiz, 1998).

La bioenergética trata a la persona en su totalidad: Corporal, emocional y mental. Cuando una persona arrastra viejos conflictos sin resolver, viejas heridas inconscientes, su mente, su cuerpo y su vida emocional se vuelven rígidos, a fin de defenderse del dolor. Si la rigidez llega a ser excesiva, o si el conflicto desborda las defensas de la persona, aparecerán los síntomas: la angustia, la depresión, dificultades sexuales, falta de alegría y placer en la vida y en las relaciones con los demás, incluso enfermedades psicosomáticas. El objetivo del Análisis Bioenergético es devolver el movimiento, la vida, a lo que está rígido. Relajar los bloqueos corporales, respiratorios, para promover una respuesta emocional más intensa, más apropiada y proporcionar a quien está en tratamiento una comprensión que le permita salir del conflicto. (Asociación de análisis bioenergético del País Vasco, 2000).

Por ello la bioenergética diagnostica y trata los diversos males del cuerpo, no sólo psicológicos o neurofisiológicos, sino inclusive las úlceras, migrañas, asma, dolores crónicos sin causas aparentes, a través del trabajo del cuerpo y la energía de cada persona.

Como se puede notar en las definiciones y en los planteamientos teóricos de la bioenergética, ésta, concibe a las personas como entidades sociales en las que no hace diferencia entre lo psíquico y lo somático. Además la idea de ser humano que existe en la Bioenergética es la de un ser compuesto de corrientes energéticas las cuales corren libremente por el cuerpo, esto le permite ser espontáneo en la vida, emotivamente adecuado a las circunstancias, y ser capaz de entregarse libremente en la sexualidad a su pareja; aunque no desconoce la posibilidad de encarcelamiento emocional de la vida, la cual se representa por sensaciones aprisionadas en las corazas musculares (músculos espáticos), esta situación limita la energía (libido) disponible en el sujeto para su vida cotidiana. Al quedar aprisionada la energía se limita la capacidad emotiva y expresiva de la persona, lo cual puede dar sujetos poco efusivos de sus necesidades y emociones. Esto lo podemos ver en personas calladas que asumen pasivamente los deseos de las otras

personas, no teniendo la capacidad energética necesaria para plantear sus requerimientos a los otros. (Gutierrez, 1991).

### **2.3 Actualidad**

La práctica de los ejercicios Bioenergéticos, es una alternativa más para contrarrestar las tensiones y el stress diarios, provocados por el ritmo vertiginoso de la gran ciudad, transformándose así en otro valioso aporte a la salud y la belleza integral.

El modo de operar de la bioenergética incluye tanto procedimientos manipulativos como ejercicios especiales. Los procedimientos manipulativos consisten en masaje, presión controlada y toques suaves para relajar los músculos contraídos. Los ejercicios están destinados a ayudar a la persona a entrar en contacto con sus tensiones y liberarlas a través de un movimiento apropiado. Es importante de saber que todo músculo contraído esta bloqueando algún movimiento. Dichos ejercicios no son un sustituto para ninguna terapia. No resolverán problemas emocionales profundos, los cuales requieren generalmente ayuda profesional competente (Lowen, 1989).

Dentro de la terapia se busca que el sujeto sea responsable de sus actos, que se sensibilice de su cuerpo, lo cual se hace poniendo énfasis en la respiración y en la movilización de la energía de las masas musculares; es un trabajo analítico y corporal, en donde no hay una ruptura o escisión del sujeto, es decir, se le ve como una unidad, como un ser energético que interactúa con los eventos energéticos que le rodean.

El concepto de energía es básico en la Bioenergética. Se diferencia de otras exploraciones, porque trata de entender la personalidad humana en función del cuerpo. En este método se habla de la mayor o menor cantidad de energía, del fluir natural de la misma y como se manifiesta en el individuo, de las defensas o corazas que impiden que la energía fluya libremente y pueda llegar al corazón. (Anaya, 1998).

Las defensas de nuestro cuerpo en el transcurso de nuestra vida se pueden ver mas claras si las dividimos para su estudio en (Lowen, 1990):

### 1.- LA CAPA DEL EGO

Que contiene las defensas psíquicas; las defensas son los mecanismos de negación, proyección, reproche, desconfianza, racionalizaciones e intelectualizaciones.

### 2.- LA CAPA MUSCULAR

En donde se encuentran las tensiones musculares crónicas que justifican las defensas del ego y protegen la capa interior de los sentimientos reprimidos.

### 3.- LA CAPA EMOCIONAL

La de las emociones reprimidas de cólera, pánico, terror, desesperación, tristeza y dolor.

### 4.- EL CENTRO

Del cual fluye el sentimiento de amar y ser amado.

En Bioenergética estos tipos de defensa se conocen como ESTRUCTURAS DEL CARACTER las cuales se manifiestan en tensiones musculares crónicas y que inconscientemente bloquean los impulsos y el fluir de la energía por todo el cuerpo.

En el cuerpo humano hay seis áreas principales de contacto con el mundo exterior; la cara (con los órganos sensoriales), las dos manos, el aparato genital y los dos pies.

Las diversas estructuras de carácter en Bioenergética se clasifican en cinco tipos; esquizoide, oral, psicópata, masoquista y rígido.

Cada uno de ellos tiene un patrón especial de defensa tanto psicológica como muscular que los distingue de los demás, aunque en Bioenergética no se clasifican personas sino posiciones defensivas teniendo en cuenta que no hay una persona que sea de un solo tipo sino todas las personas combinamos en diferentes formas algunos o todos los patrones defensivos.

La descripción de los caracteres siguientes parte de diversos artículos de Lowen, además esta apoyado de lo que dice Reich y Freud. (Lowen, 1982, Fadiman, 1992, Segal 1991 y Ramírez, 1995).

Sólo se describirán los cinco caracteres bioenergéticos fundamentales a saber: esquizofrénico, oral, masoquista, psicópata y rígido, haciendo caso

omiso a las subdivisiones que el mismo Lowen hace (en su libro Narcisismo) del psicópata y del rígido en que incluye al compulsivo y al histérico, fálico-narcisista, pasivo-femenino y masculino-agresivo. Se dará entonces una visión mas general únicamente de los cinco caracteres principales.

### CARÁCTER ESQUIZOIDE

Su pensamiento no esta relacionado con lo que siente, tiene tendencia a retraerse, interrumpiendo o perdiendo contacto con la realidad.

La condición bioenergética de estas personas es que se retiran de las estructuras periféricas del cuerpo; la carga interna tiende a congelarse en el área central, causando división energética en el cuerpo que produce la desintegración.

En el aspecto físico vemos un cuerpo estrecho y contraído, medio torcido, cara como máscara, los ojos no establecen contacto y hay discrepancia entre las dos mitades.

La persona no se siente integrada, produce división con actitudes opuestas, es hipersensible y tiende a evitar relaciones intimas.

En los estudios realizados a estas personas hay pruebas claras de que hubo rechazo de la madre en los primeros anos de vida, ese rechazo se ve en la falta de sentimientos fuertes de seguridad y alegría; típica conducta retraída, el niño se rodea de murallas para defenderse.

### CARÁCTER ORAL

Débil sentido de independencia, rasgos típicos del periodo de la infancia, experiencia esencial de privación, disminución de la agresividad, tendencia de estar apartado de los demás.

La condición bioenergética de estas personas circula hasta lo periférico del cuerpo debidamente, se acentúa el desarrollo lineal del sujeto y la falta de energía es más notable en la parte inferior.

En el aspecto físico, cuerpo largo y flaco, las piernas parecen no ser capaces de sostener el cuerpo, tendencia a doblarse, apariencia infantil y respiración poco profunda.

La persona tiene dificultad en sostenerse en sus propios pies, incapacidad de estar solo, sensación interna de vacío, depresión y exaltación, actitud de que se les debe algo.

En estas personas encontramos la privación de una madre protectora y cariñosa; desarrollo precoz, frustración en la vida en forma temprana, episodios depresivos a finales de la niñez y principio de la madurez.

### CARÁCTER PSICÓPATA

Negación de los sentimientos, afán de poder y la necesidad de controlar y mandar se impone violentamente o minimiza con seducción. El ego en busca de placer.

La condición bioenergética de estas personas es de desplazamiento de energía hacia el extremo superior del cuerpo; mas grande, la cabeza y esta sobrecargada, sus ojos observan con desconfianza, alcanza poder por imposición, necesidad hacia el yo.

En el aspecto físico cuerpo desproporcionado, tipo rígido y hay tensiones marcadas en la zona ocular del cuerpo.

La necesidad de controlar es un temor a ser controlado. Hay cierto grado de oralidad; el impulso de triunfo es fuerte, no soporta la derrota, negación de la necesidad, la sexualidad siempre esta en juego.

En estas personas vemos a sus padres o madres como seductores sexuales; la carencia de contacto explica el elemento oral; el niño no puede rebelarse ni alejarse, hay elemento masoquista.

### CARÁCTER MASOQUISTA

Deseo de sufrir, padece y se queja, pero sigue sumiso. Muestra sentimientos de rencor, hostilidad, superioridad, esto es tan bloqueador por temor a explotar. Músculos poderosos, pero solo emiten quejas.

La condición bioenergética esta plenamente cargada de energía pero es retenida; a causa de esto los órganos periféricos están debidamente cargados. Los impulsos se quedan en el cuello o la cintura. En el aspecto físico cuerpo bajo, recio y muscular, espeso vello del cuerpo; cuello corto y cabeza hundida, la cintura es corta, glúteo hacia adentro y color de piel morena.

En estas personas hay reducción de agresividad, la quejumbre es la única expresión verbal; su comportamiento es provocativo. Sentimientos de estar atascado, actitud de sumisión y agrado.

En los estudios realizados vemos a una madre dominante y abnegada, aun padre pasivo, al niño lo hacen sentir culpable, la necesidad de comer y diluir es fuerte; todos los temperamentos fueron aplastados, fuerte ansiedad de castración.

## CARÁCTER RÍGIDO

Se mantiene tiesos y erguidos con orgullo, miedo a ceder, rigidez como defensa a cualquier tendencia masoquista, esta en guardia, alto grado de control sobre su conducta.

La condición bioenergética de estas personas es de carga bastante fuerte en los puntos periféricos de contacto; limita expresión de sentimientos, músculos largos de mayor tensión.

Aspecto físico; cuerpo proporcionado y armoniosos, vivacidad del cuerpo pero si es muy rígido pierde lo anterior.

Estas personas tienen aspiraciones mundanas, son ambiciosos, competitivos y agresivos: pueden ser obstinados pero no rencorosos, su rigidez es de acero; miedo a la sumisión.

En el carácter rígido vemos experiencias de frustración en la búsqueda de satisfacciones eróticas; prohibición de masturbación; opera indirectamente.

Finalmente podemos decir que la estructura de carácter de un individuo indica como se conduce en su necesidad de amar, en su búsqueda de intimidad y acercamiento y en su esfuerzo por encontrar el placer. Según Lowen, la formación del carácter se efectúa por la interacción de la parte psicológica y biológica del individuo, explica el fenómeno de la represión por la contracción del organismo y endurecimiento y rigidez de los músculos contraídos. Por eso para Lowen la carga y descarga de energía, hace que el individuo sienta menos ansiedad hasta que pueda mantener un equilibrio y la energía pueda fluir libremente por todo el cuerpo. Para ayudar a esto Lowen recomienda en general una serie de ejercicios para que las personas se puedan poner en contacto con su propio cuerpo, sentir sus trastornos y

tensiones y entender su significado, descubran sus tensiones y bloqueos con lo cual conocen sus temores y ansiedades. (Ramírez, 1995).

Ejercicios de este tipo ayudarían a las personas a poder solucionar problemas de tipo afectivo que les permitan ser mejores en cualquier ámbito en donde se desenvuelvan, en este caso ejercicios que tomen como base la bioenergética serían de gran ayuda para las personas con problemas de aprendizaje. Sin embargo no sólo esta disciplina puede ayudar a resolver este tipo de cuestiones, a la par de la bioenergética existen otro tipo de alternativas que podrían facilitar los procesos de aprendizaje, una de ellas es la musicoterapia, la cual se aborda de manera mas completa en el siguiente capítulo.

## **CAPITULO III MUSICOTERAPIA**

### **3.1 Orígenes y Antecedentes.**

La musicoterapia a pesar de ser una profesión relativamente nueva, tiene una larga historia, pues la música siempre ha sido una forma de representar y expresar los sentimientos humanos; es el fiel reflejo de los más profundos rasgos de la personalidad del hombre y de su civilización. Cada cultura se ha apropiado de la música y la ha utilizado de manera muy particular, sin embargo, la mayoría le ha atribuido poderes terapéuticos y místicos, incluso en las culturas que eran más racionalistas. Como por ejemplo en la antigua China, que era una civilización centrada en la religión, la música era interpretada por sacerdotes; para ellos la música era una conexión entre el cosmos y el desarrollo humano musical. También en Egipto nos damos cuenta, por medio de las pinturas y las esculturas, que el arpa, la lira, la trompeta y el timbal eran instrumentos conocidos por esta civilización, además los lugares sagrados poseían una triple naturaleza: religiosa, médica y musical. En la India la música era utilizada para armonizar al hombre con la naturaleza. Por otro lado los filósofos fueron quienes se ocuparon de la música en Grecia, fuente de sabiduría y purificación para ellos, en la jerarquía social, el músico se situaba por encima del escultor, y era considerado como un sabio; el instrumento favorito era la cítara, la cual aparece en las representaciones de Apolo Dios de la Música. (Alvin, 1997).

Muchos escritores e historiadores han hecho miles de relatos y fábulas referentes a los poderes curativos de la música, los cuales son en general muy sorprendentes, interesantes y sumamente encantadoras. Haré un recorrido por el tiempo para mostrarles de manera global la forma en cómo la música ha tenido una estrecha e importante relación con aspectos terapéuticos y cómo surge la necesidad de crear institutos destinados a la investigación de este tipo de alternativa terapéutica.

En los pueblos primitivos la música ha sido asociada con los brujos y chamánes en los procesos curativos, mágicos y religiosos. Los hombres de la antigüedad pensaban que la música curaba algunas enfermedades,

ahuyentando los malos espíritus, absolviendo de los pecados, introduciendo valores morales y éticos en sus vidas y aplacando a los dioses. (Gastón, 1968).

De esta forma, desde los primeros tiempos, el hombre ha creído que el sonido era una fuerza elemental cósmica que existía en los comienzos del mundo y que posteriormente adquirió forma verbal. San Juan comienza su evangelio así: “Cuando la creación, el verbo ya existía, y el verbo estaba con Dios, y el verbo era Dios” (Juan 1,1). A lo largo de nuestra historia existen diferentes leyendas acerca de la creación del Universo, en las cuales el sonido desempeña una función principal. Los egipcios creían que el Dios Thot había creado al mundo, no con el pensamiento o la acción, sino con su voz únicamente, “de su boca y de los sonidos que emitía nacieron cuatro dioses dotados de igual poder, quienes poblaron y organizaron el mundo”. (Alvin, 1997). Aunque en general, todos los autores coinciden en que el primer relato sobre la musicoterapia es donde David curaba con su arpa al Rey Saúl, la cita dice: “Cuando el espíritu maligno enviado de Dios acometía a Saúl, tocaba David el arpa y la tañía, lo cual hacía que Saúl sintiera alivio y mejoría; y aún se le retiraba el espíritu maligno” I Samuel 16, 23. (Benenzon 1995).

Sin embargo, probablemente los primeros registros que se tienen sobre la musicoterapia son los papiros médicos egipcios descubiertos por Petrie, en Kahume (Egipto), en 1889 y que datan de alrededor del año 1500 antes de Cristo, estos se refieren a la manera en como la música favorecía notablemente la fertilidad en la mujer. (Benenzon, op. cit.). Por su parte los griegos creían que la música ejercía un poder tan grande sobre los sentimientos del hombre, que podían hacerlo malo, bueno, fuerte o débil; incluso prohibieron que se tocara cierto tipo de música, creían en la doctrina de Eros que dice “la música es un arte imbuido con el poder para penetrar a lo mas profundo del alma”. La música y la medicina estaban estrechamente ligadas entre sí (Apolo era el dios de las dos); Platón y Aristóteles llevaban un registro de las virtudes terapéuticas de la música considerándola como una medida importante de higiene mental, asentando así las bases de la Medicina Psicosomática. De la misma manera los egipcios notaban y reconocían el efecto de la música en el ser humano, llamaban a la música “la física del alma”, durante la época en que se construyeron las pirámides en Egipto, ya existían coros y grandes orquestas, con una amplia gama de instrumentos, incluso se

hipotetiza que estas grandes obras maestras de construcción, solo fueron posibles gracias al empleo del sonido dirigido y controlado para suavizar tan ardua labor. (Sánchez, 1997). A su vez, en la India, se decía que gracias a la danza y a la música. las fuerzas centradas en el corazón humano son susceptibles de elevarse, y si lo hacen lo suficiente, pueden suprimirse las dolencias del mundo terrenal: los gurús indúes promovían el poder curativo de la música. Del otro lado del mundo en Mesoamérica la música era un medio de expresión comunitaria, debiendo ser ejecutada en grupos, fundiendo la ejecución de los instrumentos con el canto y la danza. El teponaztli y el huehuetl se consideraban de origen divino: eran los dioses que vivían en el exilio terrenal y como instrumentos musicales tenían el poder de traspasar el umbral de lo sobrenatural para crear estados emocionales, incluso hipnóticos (Migoni, 1994). Finalmente y agregando un dato interesante respecto a el poder curativo de la música, en Norteamérica se dice que existen alrededor de 1500 canciones terapéuticas de los indios americanos en el Bureau Indio de los Estados Unidos (Harvey, 1985).

Como podemos ver en este breve recorrido histórico, la música y la terapia, han estado estrechamente ligadas al hombre durante casi todo el tiempo de su existencia. Es muy importante recalcar que los efectos de la música sobre la mente y el cuerpo del hombre mantienen desde el principio notables semejanzas. Alvin (1997) menciona tres partes en las que se puede dividir los procesos curativos de la música:

- A) Las que relacionan con la magia: El mago poseía la habilidad para mediar con el mundo de los espíritus, su música era convincente; además tenía la certidumbre de que sin cantos, música o encantamientos, algunos de sus remedios serían ineficaces. Todos los recursos musicales empleados por los hechiceros, provocaban una atmósfera de temor y misterio alrededor del paciente, la terapia del hechicero nada tenía que hacer con la relación humana ni con la compasión, era una comunicación con el mundo de los espíritus.
- B) La música en las curaciones religiosas: La creencia primitiva de que la enfermedad era causada por espíritus malignos que invadían el cuerpo humano persistió en el mundo antiguo especialmente en lo que se refiere a los trastornos mentales. Ya que la música y aún los instrumentos musicales

estaban conceptualizados como dones de los dioses, los griegos los usaban con la esperanza que les llegara y de que ellos les quisieran responder. La música había sido un medio de comunicación humana con la deidad. Cuando el sacerdote empleaba la música como medio de comunicación con los dioses, sólo lo hacía para agradecerles y ganar su favor. Las obras maestras del arte y de la música encomendadas por la iglesia para ornar las catedrales y exaltar el efecto de los oficios religiosos no sólo fueron ofrecidos a la gloria de Dios, también llevaban el propósito de acercar al creyente a Dios mediante la belleza y la expresión de sonidos y pinturas, para ponerlo en un estado receptivo y espiritual.

- C) La música en la cura racional: Los griegos procuraron encontrar razón lógica intelectual en el mundo que los rodeaba y en el propio ser humano. El hombre no era para ellos una parte, sino el centro de la armonía universal. El equilibrio entre el cuerpo y el alma era la salud, este pensamiento fue expresado por Juvenal en su famosa máxima: *Mens sana in corpore sano* (Mente sana en cuerpo sano). La concepción psicosomática griega de la enfermedad explica porqué la música, que es orden y armonía para el hombre en su totalidad, desempeña un papel tan importante en la concepción griega de los problemas de salud. La música era parte integrante de la vida griega. Aristóteles da a la música un valor médico definido cuando afirma que la gente que sufre de emociones no dominables “después de oír melodías que elevan el alma hasta el éxtasis, retorna a su estado normal como si hubiera experimentado un tratamiento médico o depurativo”. Esculapio, famoso médico había prescrito música y armonía a personas de personalidad perturbada. Se atribuye a Pitágoras, el empleo de la música para pacientes mentales; a esto llamaba él “medicina musical”. Había desarrollado una mística de numerología que expresaba en términos musicales. Muchos médicos amantes de la música eran investigadores y observaron los efectos de la música sobre el hombre, probablemente sobre ellos mismos y aún sobre animales. El médico Philip Barrohug decía de sus pacientes mentales “dejadlos que estén alegres tanto como puedan y que tengan instrumentos musicales y canten”. Ya en el siglo XVIII se encuentra cierto material de investigación sobre los efectos puramente fisiológicos de la música. En el curso de la historia, hasta el siglo XX, la música fue

aplicada por el médico que la prescribía a menos que apelara a músicos que no eran expertos en métodos terapéuticos. Hasta el siglo XX la parte que desempeñaron los músicos en la musicoterapia, fue empírica. Los nombres de dos músicos se destacan en la historia de la musicoterapia, David, el tocador de arpa y Farinelli, quien a través de su canto cura a Felipe V de sus depresiones.

La conexión entre la música y el bienestar humano se refleja también en la ambigüedad del termino inglés “Sound” –sonido y sano- que en muchas lenguas remite no sólo a los fenómenos acústicos sino también al concepto de integridad o al estado de bienestar general.

La música como medio terapéutico en sí, es utilizada por el Doctor Brown “investigó los efectos fisiológicos de la música en pacientes hospitalizados, observando efectos en la respiración, la presión sanguínea y la digestión, encontrando además la influencia que el canto tenía en el movimiento del corazón, los pulmones y la respiración entre otros”. (Sánchez, 1984, p. 46).

La música en la mayoría de pacientes con trastornos mentales era utilizada por sus efectos, ya que actuaba como sedante a la vez que restablecía la confianza en los enfermos. Mas tarde los especialistas se dieron cuenta de la importancia de la misma en la rehabilitación, al pedir que tocaran un instrumento o que generaran algún tipo de sonido o ritmo, ya que al hacerlo se abrían canales de comunicación, inaccesibles por otros medios, provocando un mejoramiento en las articulaciones atrofiadas, en caso de impedimento físico, hasta entonces no tenía el nombre de musicoterapia, pero era ya utilizada como tal. (López, Orozco y Pérez, 1996). Para el año de 1789 el doctor Brocklesby se dedicó a realizar experimentos con niños, intentando conocer el efecto que les producía dependiendo de la melodía que escuchada. En lo que se refiere a las dolencias de tipo histérico e hipocondríaco, los doctores Scheneider y Becker emplearon terapias musicales con resultado altamente positivo.

Alrededor del año 1800 un psiquiatra francés llamado Esquirol, comentó “tuve que probar la música como medio de curar a los enajenados; la probé de todas clases y maneras, y en las circunstancias mas apropiadas para el éxito. A veces llegó a irritar hasta el furor, con frecuencia parecía distraer, pero no

puedo decir que haya contribuido a curar, ha resultado propicia a los convalecientes” (Benenzon, 1995, p. 256). De esta forma nos damos cuenta como la música tenía un fuerte impacto en los pacientes que las propias personas que la utilizaban no sabían explicar.

En 1930 se abre una clínica privada en Nueva York donde se realizan los primeros ensayos con musicoterapia cuyos resultados son gratamente satisfactorios de esta forma “queda demostrado que la acción de la música es una terapia eficaz que obra a través del sistema nervioso y en los estados emotivos, los cuales aumentan o disminuyen las secreciones glandulares, activando o disminuyendo la circulación de la sangre y por consiguiente regulando la tensión arterial” (Alonso, 1996).

Hasta la segunda guerra mundial, la música comenzó a utilizarse como un tratamiento general, como un sedante, como “algo bueno para el alma”. Sólo después de este periodo comenzó a emplearse de modo más específico. Se empezó a investigar la música como herramienta terapéutica desde un punto de vista clínico y científico por los psiquiatras americanos que participaban en programas de rehabilitación para el personal militar que había sufrido traumas.

A mi parecer, y a manera de resumen, la musicoterapia ha pasado en los últimos veinticinco años por tres etapas básicas: En la primera se concedió gran importancia al efecto que ejercía la música, dejándose de lado la función del terapeuta. En la segunda, el terapeuta se inclinó menos a prestar atención a la música y cuidar más a la relación individual con el paciente. En la tercera se ha adoptado más una posición intermedia entre estos dos extremos. El terapeuta utiliza más su especialidad para centralizar la relación con el paciente y actuar del modo más conveniente tanto en la actividad musical como en la relación misma.

Poco después surge la necesidad del entrenamiento formal de musicoterapeutas y de formar asociaciones especializadas en esta rama, a continuación se presentan la cronología de las diversas instituciones, que aparecen en Los Estados Unidos de Norteamérica (Bunt, 1994):

- ◆ 1944, en la Universidad Estatal de Michigan surge el primer plan de estudios destinado a la formación de musicoterapeutas.
- ◆ 1945, El Consejo Nacional de Música forma el Comité de Musicoterapia.

- ◆ 1946, La Universidad de Kansas, se dicta el primer curso académico de teoría y práctica de musicoterapia.
- ◆ 1950, se funda la Asociación Nacional de Musicoterapia (NAMT).
- ◆ 1971, se funda la Asociación Americana de Musicoterapia (AAMT).

En Gran Bretaña el primer curso de formación en musicoterapia fue organizado al final del decenio de 1960 en la escuela de Música de Guildhall por Juliette Alvin (pionera en la materia, junto con Paul Nordoff y Clive Robbins) ella fue reconocida en el Reino Unido por ser una excelente música (concertista de Chelo), maestra y musicoterapeuta. Desde entonces a la fecha se han creado dos nuevos cursos que han permitido formar a unos 30 posgraduados al año. En cuanto a Inglaterra se tiene la siguiente cronología (Bunt, op, cit.)

- ◆ 1958, Se funda la “Society for Music Therapy and Remedial Music”, y también la “British Society for Music Therapy (BSMT)”.
- ◆ 1968, En la “Guildhall Schol of Music and Drama” de Londres, se imparte el primer curso de musicoterapia por Alvin.
- ◆ 1974, En el sur de Londres en el “Goldie Leigh Hospital”, imparten cursos Paul Nordoff and Clive Robbins.
- ◆ 1976, se funda la Asociación de Profesionales Musico-terapeutas (APMT).
- ◆ 1981, en el “Southlands College” de Londres, se imparten nuevos cursos impartidos por Elaine Streeter.
- ◆ 1991, En la Universidad de Bristol. Se imparte cursos de musicoterapia.

A pesar del reducido número de practicantes la profesión ha seguido ampliándose de forma sostenida desde su fundación (La APMT) y ha sido reconocida por la D. H. S. S. en 1982 como entidad independiente en el seno del servicio de salud (junto con la terapia artística).

Pero para entender la forma como la música facilita y promueve cambios de manera integral, es necesario entender cuales son los efectos que la música tiene en el ser humano.

### 3.2 Efectos de la música en el ser humano y conceptos básicos

Los efectos de la música se pueden clasificar en dos grandes ramas: los efectos físicos y los efectos psicológicos (Alvin, 1997).

◆ A) Efectos físicos:

Algunos de los efectos de la música consisten en reflejos espontáneos e indomables, dependen de los diferentes componentes del sonido, tales como: frecuencia o altura del sonido, intensidad, timbre, intervalos y duración., dichos efectos de la música en las personas, son visibles, por ejemplo, algunos individuos para aumentar su actividad recurren a sonidos graves y de alta intensidad, algunos otros para concentrarse y estudiar recurren a tonos suaves. Es preciso señalar que no existe un estándar para todos los sujetos, pues aquí influyen las costumbres musicales obtenidas en el seno familiar y la cultura en la cual se encuentra inmerso. No obstante, algunos estudios científicos han expresado que las personas tensas o nerviosas pueden experimentar efectos indeseables por las frecuencias altas en la música y más aún si duran demasiado tiempo, por otro lado pueden relajarse ante la presencia de un sonido suave. Asimismo el volumen débil produce sensación de intimidad, refleja quietud y serenidad, intensidad perfecta para hablar con un tímido, retraído o simplemente para persuadir. Por otro lado los pacientes deprimidos pueden ser estimulados más rápido con música triste que con alegre

Según *Juliette Alvin (1997)*, los esquemas de ritmos y secuencias musicales están muy estrechamente ligados a ciertas funciones físicas. En la música existe, lo mismo que en cualquier organismo viviente, una actividad y descanso aún en las vibraciones de un sonido simple. Los esquemas rítmicos y las líneas melódicas de la música se corresponden con características similares del organismo humano.

Está comprobado que existe una respuesta vegetativa, fisiológica e involuntaria de nuestra respiración, y la frecuencia cardíaca o pulso sanguíneo ante la audición de diferentes composiciones musicales, las cuales siguen el ritmo de la música, funciones éstas que en la relajación y sobre todo en el sueño, disminuyen su actividad.

También se ha comprobado que la música puede influir en la conductividad eléctrica del cuerpo humano, al registrarse mediante

galvanómetros los cambios en la resistencia eléctrica de la piel, manifestándose como un crecimiento en las fluctuaciones del índice psicogalvánico.

De la misma manera la musicoterapia tiene efectos de tipo afectivo y mental contribuyendo a un equilibrio psicofísico que se basa en su poder calmante y reconfortante. Entre sus múltiples aplicaciones se ha estudiado la acción que ejerce sobre el sistema nervioso, despertando su actividad e influyendo en la memoria y la actividad intelectual. Investigaciones neuropsicológicas señalan su relación con los procesos cognitivos y emotivos. (Bunt, 1994).

Podríamos englobar los efectos físicos de la música de tres maneras, según Migoni (1994).

1.- Dado que la música es un vínculo no verbal, viaja a través del cortex auditivo directamente hacia el centro del sistema Límbico que es la red del cerebro medio que gobierna la mayor parte de nuestras emociones, así como las respuestas metabólicas básicas: temperatura, el ritmo cardiaco y la presión.

2.- La música puede activar el flujo de materiales de memoria archivados a través del cuerpo calloso que es una colección de fibras que conectan los hemisferios del cerebro ayudando a que ambos actúen armónicamente. El hemisferio derecho se desarrolla con la visión tridimensional, el reconocimiento de formas y contornos, las facultades musicales y el razonamiento holístico. Las funciones racionales se ubican fundamentalmente en el hemisferio izquierdo y las intuitivas en el derecho. Toda actividad creadora notable del ser humano ha surgido de la combinación y acción conjunta de ambos hemisferios.

3.- La música puede sintetizar la producción de ciertos agentes péptidos, o estimular sustancias químicas que generan nuestros cuerpos, llamadas endorfinas que son opiáceos naturales, segregados por el hipotálamo y que inducen un estado particular similar a “estar enamorado”.

◆ B) Efectos psicológicos:

La música también tiene grandes efectos emocionales en nosotros, ya que la música también es comunicación, es o actúa, como mensaje no verbal, es el significado sin palabra, lo que le otorga a la música su poder y valor (Gaston, 1968.). La música sería inservible si fuese posible comunicarse

mediante la palabra con la misma facilidad con que lo es mediante la música. La música es el lenguaje de la afectividad, es un medio de comunicación.

Los seres humanos nos identificamos con la música, a la cual le damos cada uno de nosotros nuestra propia interpretación, también nos podemos identificar con el compositor como persona; la música contiene definitivamente características masculinas o femeninas que están presentes en cualquier ser humano, en general, la música expresa características humanas, y en la misma forma puede también revelar algunos desordenes de la personalidad. Así mismo la música ayuda a asociar, evoca directa e indirectamente experiencias y sensaciones de todo tipo, la música puede tender un puente entre lo real y lo irreal, entre lo consciente y lo inconsciente. No solo relaciona al hombre estados reales, sino también estado o experiencias pasados. También la música es un medio de autoexpresión ya que trae a la consciencia emociones profundamente asentadas y proporciona la vía de descarga necesaria.). La música tiene la virtud de facilitar la psicomotricidad ayudando a la adquisición o restablecimiento de funciones motoras disminuidas siempre y cuando el ritmo de la música y el movimiento motor se acoplen armónicamente.

Por otro lado, Arthur Harvey (1985), menciona que existen cuatro tipos de respuestas cerebrales a la música que las personas experimentan, las cuales son:

- I. Respuesta Cognitiva: Aún cuando la mayoría de las personas no escuchan música analíticamente con el hemisferio izquierdo del cerebro, muchos músicos entrenados desarrollan habilidades para verbalizar y analizar intelectualmente la música. Esta respuesta se refiere precisamente al análisis y estructura intelectual de la música tal como la letra (en la mayor parte de las ocasiones), la ejecución de la música, las técnicas, estructuras musicales, etc.
- II. Respuesta Afectiva: Los estados de ánimo de la mayoría de los individuos se afectan regularmente (muchas veces inexplicablemente) a través de la radio, de una canción, de la televisión, música de los centros comerciales y muchos otros encuentros cotidianos con la música. Las variaciones musicales de tiempo, volumen, balance de disonancia y consonancia, timbre, y sonoridad, tanto como la instrumentación utilizada cuando se combina el ritmo, la melodía, armonía y elementos

formales de la música, evocan diferentes estados de ánimo, según sea la respuesta cerebral a la música. Dicha respuesta envuelve una interpretación del sonido, como simbólico de, o análogos a, o sugestivo de estados emocionales del sí mismo. Esta manera de conocer es un proceso metafórico del hemisferio derecho.

- III. Respuesta Física: La mayor parte de las investigaciones se han hecho poniendo mucha atención a este tipo de respuesta. Los estudios han mostrado que la música modifica o altera, el estado de ánimo, incrementa o disminuye el ritmo del pulso, el ritmo respiratorio, la presión sanguínea y los niveles energéticos: así como también influenciar muchas otras funciones corporales. Otras respuestas biofísicas que se han estudiado con respecto a la música son las ondas cerebrales, los estudios han mostrado que la frecuencia del potencial eléctrico que produce el cerebro humano puede medirse y que ésta se afecta cuando se escucha música, y que diferentes tipos de música producen diferentes tipos de onda.
- IV. Respuesta Transpersonal: La música puede ser un recurso importante para alterar el estado de conciencia tradicional, los estados alterados de conciencia no solamente son válidos en el enfoque transpersonal sino también deseables. Los estados alterados pueden evocar imágenes visuales acompañadas de experiencias auditivas, y pueden usar incluso un procedimiento específico que fue desarrollado por Helen Bonny que se llama Imágenes Guiadas a través de la Música (GYM). Música para meditación, relajación, alteración de la mente y aprendizaje subliminal, son algunos de los sendos que utiliza la música en sus caminos transpersonales.

Ya que la cultura occidental ha enfocado tradicionalmente la conciencia de manera reducida y racional, la aceptación y realización de la música como medio para alterar nuestra conciencia ha sido recientemente considerada como una área legítima y aceptable de estudio. La música promueve lo que A. Maslow llamó "Experiencias Cumbre", es decir estados de éxtasis, en donde se pierde la noción de presente, de tiempo, de lugar, estados que permiten una mayor apertura de la conciencia; son momentos transitorios de

autorrealización, son experiencias estéticas, no perduran en el tiempo pero si en el conocimiento del ser.

Como podemos darnos cuenta los efectos de la música en el ser humano son reales y muy variados, es por eso que su utilización como medio terapéutico es muy grande y por lo tanto muy compleja. Para pasar a la definición de lo que específicamente es la musicoterapia, y finalizar con este apartado, solo nos queda reflexionar con esta frase de Harvey (1985) "Sólo hasta que nos demos cuenta del poder que la música tiene para afectar las diversas respuestas humanas, por las variadas interacciones que suceden en el cerebro del individuo; entonces entenderemos la universalidad y el gran poder de la música" (pag.7).

Una vez que hemos revisado la forma en como la música afecta a las personas es pertinente decir que la musicoterapia como tal, es una técnica terapéutica joven, pero a la vez, vinculada al hombre desde el principio de su historia y con raíces muy antiguas. Existen diversas definiciones de la musicoterapia, entre las cuales destacan las siguientes:

Decourneau (1988), menciona que la musicoterapia es un medio de apertura de los canales de comunicación, utilizando el sonido, el ritmo y el movimiento.

Fregtman (1989) señala que la musicoterapia (en cuanto a expresión y camino transpersonal) es una manifestación de la conciencia que nos permite acceder a experiencias de una extensión de la identidad, que van mas allá de la personalidad y la individualidad.

Por otro lado Muñoz (1992) dice que la musicoterapia humanista es el espacio psicoterapéutico donde a través del sonido y la música, así como actitudes de respeto, aceptación, empatía y congruencia, se facilita el desarrollo personal y transpersonal del individuo.

Benenzon (1995) la define como una especialización científica que se ocupa del estudio e investigación del complejo sonido-ser humano, sea el sonido musical o no, tendiente a buscar los elementos diagnóstico y los métodos terapéuticos del mismo.

Para Alonso (1996) la musicoterapia es una técnica terapéutica que utiliza la música en todas sus formas con participación activa o receptiva por

parte del paciente, constituye por sí misma una profesión paramédica con identidad propia.

A su vez la Definición de la Federación mundial de Musicoterapia es la siguiente: "La Musicoterapia es una especialidad muy joven que une la psicología del ser humano, la música y el cuerpo humano. Desde la intervención con esta técnica se puede abordar diferentes estados de la persona, psíquicos o físicos y no influye la edad o condición del sujeto.

Alvin (1997) expresa que la musicoterapia es el uso dosificado de la música, en el tratamiento, rehabilitación, educación y adiestramiento de adultos y niños que padecen trastornos físicos, mentales o emocionales.

Como se puede observar, en todas las definiciones, se encuentran elementos similares, por lo tanto la definición que propongo para los fines de éste proyecto, es:

La musicoterapia es una técnica terapéutica que utiliza tanto la música como los sonidos con el objetivo de incidir fisiológica y psicológicamente en la naturaleza del ser humano y así lograr establecer un equilibrio físico, mental, emocional y espiritual; además de potencializar el desarrollo de la persona.

Esta alternativa no pretende luchar o competir contra la medicina occidental, lo que busca es crear nuevas herramientas que ayuden al desarrollo de la persona. Así mismo la musicoterapia busca desarrollar potencialidades y/o restaurar funciones del individuo, de manera que puedan activar mejor una integración intrapersonal o interpersonal y consecuentemente una mejor calidad de vida por medio de la prevención, rehabilitación o tratamiento.

Existen también dos tipos de musicoterapia, por un lado, el efecto terapéutico producido por la audición de fragmentos musicales específicos, previamente seleccionados y comprobados se denomina musicoterapia receptiva a diferencia de la musicoterapia activa que implica algún tipo de participación en cuanto a la producción o expresión corporal de la música. Finalmente se puede afirmar que los instrumentos de la musicoterapia son la música misma, escuchar música, estar en un ambiente con música y hacer música, todos estos elementos ayudarán al paciente y al médico en las terapias.

### 3.3 Actualidad

La musicoterapia se ha utilizado en distintas poblaciones con trastornos mentales, emocionales y físicos; ya sea como medio auxiliar de otras disciplinas o como terapia en sí. Pero donde más se ha trabajado, es en hospitales psiquiátricos dedicados a los trastornos provocados por alteraciones a nivel del tejido cerebral, a deficiencias de origen familiar o de nacimiento, existen tratamientos y programas para niños en el área de educación especial, para niños con problemas de aprendizaje; en sí a individuos donde el proceso de armonía sufre un desequilibrio tónico-emocional (López, Orozco y Pérez, 1996).

Muñoz (1992) considera a su vez que la musicoterapia tiene diversas utilidades; por ejemplo, a través del sonido, del movimiento y del contacto con otras personas incrementa la autoestima de las siguientes maneras:

- Los sonidos producidos por la persona promueven un encuentro con otra forma de relacionarse y de expresarse, esto a vez lleva a sentirse mejor comunicado y por lo tanto más querido.
- El encuentro con partes creativas personales, conocidas o desconocidas, incrementa el autoconocimiento y el autoconcepto.
- Se intensifica el contacto con el sí mismo, con sentimientos y emociones como pueden ser la tristeza, la alegría, la rabia, el amor, etc.
- Se promueve la posibilidad de expresar afecto y de ser retroalimentados, así como el establecer lazos afectivos.
- Se contacta con partes de fortaleza propia, que promueven el sentirse más valioso.

Alonso (1996) señala que se aplica con éxito en problemas del aparato digestivo (anorexia, cirrosis, dispepsia, estreñimiento, gastritis, litiasis biliar, pancreatitis), en el sistema nervioso (Cefaleas y jaquecas, delirios, epilepsia, depresión nerviosa, enfermedad de Parkinson, Narcolepsia, Insomnio), en el aparato respiratorio (Asma, bronquitis, Enfisema pulmonar, Atelectasia, Pleuresía, Pulmonía, tuberculosis), en el sistema cardiovascular (Aneurismas, angina de pecho, arterioesclerosis, arritmias, hipertensión arterial, hipotensión, insuficiencia cardíaca, flebitis, embolia), en el aparato reproductor (Frigidez, leucorrea, menopausia, trastornos de la menstruación, dismenorrea y regla

dolorosa, impotencia, uretritis), en el sistema metabólico y en el endocrino (Adelgazamiento, Obesidad, alergias, bocio, infantilismo, pubertad precoz).

La musicoterapia se usa también en psicoterapia grupal o individual, fisioterapia y socioterapia, utilizándose así mismo en medicina curativa y preventiva, “se aconseja su utilización en toda enfermedad de origen psicógeno, sobre todo en pacientes psicóticos con problemas de relación interpersonal, también se recurre a ella con éxito en drogadictos y alcohólicos.” (Alonso, op. cit.).

Poco a poco han surgido diversas instituciones en donde la musicoterapia ayuda como alternativa complementaria en casos de: psicosis, trastornos de conducta, estimulación temprana, embarazo y estimulación prenatal, esquizofrenia, trastornos de la alimentación, bulimia, anorexia, obesidad, trastornos motores, trastornos de la comunicación, trastornos de aprendizaje, adicciones, enfermedades terminales, H.I.V., terapia intensiva, coma, cirugía enfermedades psicosomáticas, afecciones y síndromes neurológicos, discapacidad auditiva y debilidad mental. La musicoterapia es la primera técnica de acercamiento al ser humano, en casos como autistas, síndrome de Down y todo tipo de deficiencias sean estas físicas o mentales, e incluso en pacientes en coma. La música como disciplina de lo sensible, se dirige a todas las partes del individuo: su cuerpo, su psiquismo, su emotividad, su pensamiento.

Es importante mencionar que el acto musical ejercita la polisensorialidad, la sensibilidad táctil, se podría decir vibrotáctil ya que se trata de la sensibilidad a los sonidos musicales. El oído, en particular en la fase perceptiva que puede llevar al individuo a escuchar. La vista que permite preparar el gesto musical y apreciar las reacciones de los demás ante lo que se ha emitido u oído. El gusto y el olfato que aportan valiosísimas informaciones adicionales acerca del material sonoro, el instrumento. La musicoterapia ofrece una actividad terapéutica a los diferentes pacientes ya que le proporciona la posibilidad de estímulos sensoriales, favorece su vida social (prácticas colectivas) constituye un medio de expresión pero también de comunicación.

En la Odontología es un campo de acción fabuloso para utilizar la Musicoterapia, con resultados siempre sorprendentes. Hoy día se aplica en el transcurso de los diferentes tratamientos Odontológicos, con el objetivo de

lograr una relajación cada vez mayor en el paciente lo cual se traduce en una respuesta más favorable. Cuando se le colocan los audífonos al paciente, y se le deja escuchar música de relajación, efectivamente se reduce el estrés en un altísimo porcentaje, la persona regulariza su ritmo cardíaco y respiratorio; y en estas condiciones utilizar la anestesia, o hacer una cirugía, o usar la fresa resulta mucho más tranquilo y agradable. Por otro lado, al estar todo el tiempo de la consulta con los audífonos colocados escuchando música, la persona queda aislada del entorno acústicamente, de manera que no va a escuchar el ruido exterior, las manipulaciones del equipo, y en general se puede concentrar en su tranquilidad interior.

Existen también algunas piezas musicales y sonidos, previamente seleccionados y a su vez bien manejados, que pueden tener efectos terapéuticos en las personas por ejemplo, las selecciones que comprenden la música adormecedora parten de parámetros extraídos de la literatura, susceptibles de producir ese efecto. Como aspectos esenciales comprenden una voz pausada y melódica, instrumentos de cuerda, ritmo poco marcado y ciertas semejanzas con canciones de cuna. La música relajante, similar a la anterior en cuanto al ritmo lento y poco marcado, mezcla elementos naturales y electrónicos para recrear un ambiente tranquilo, que puede evocar el efecto de la marea, cascadas o una pradera. A diferencia de la anterior no busca necesariamente el sueño del sujeto aunque sí una relajación psicofísica amplia. Fragmentos de música barroca han demostrado producir estos efectos. La música ansiolítica ha sido diseñada especialmente para pacientes con estados de ansiedad patológica y procura llevar al paciente gradualmente de un estado de ansiedad a un estado de sedación. Por último, la música antidepresiva procura llevar al paciente, durante la escucha del fragmento, desde un estado deprimido (la música inicialmente sugiere tristeza y depresión) hasta un estado de ánimo y alegría.

Cómo podemos observar la música es una gran herramienta para el trabajo terapéutico, no obstante, esta sólo es eficaz cuando es utilizada de manera adecuada, es decir siempre y cuando la persona sepa que, cómo y para qué la va a utilizar.

En la actualidad los musicoterapeutas trabajan en una amplia variedad de sectores, incluidos hospitales, escuelas especiales y entornos comunitarios, junto con otras disciplinas de tradición más arraigadas.

Se ha acumulado también un acervo creciente de investigaciones que apoyan los hallazgos empíricos de los terapeutas profesionales y en diferentes universidades del mundo se han abierto programas de apoyo a esta disciplina. Se celebran periódicamente conferencias internacionales en todo el mundo. El número de musicoterapeutas se incrementa gradualmente.

Esta gran alternativa terapéutica ha tenido un fuerte auge, como se vio anteriormente, en países como Inglaterra y Estados Unidos; inclusive en Argentina existe una Licenciatura en Musicoterapia, la cual se conforma de ocho semestres de formación. En España ésta técnica también goza de una gran aceptación, el doctor Aitor Loroño; Médico, musicoterapeuta y Director del Centro de Investigación Musicoterapéutica de Bilbao brinda diferentes cursos y talleres.

La mayoría de los terapeutas de Gran Bretaña trabajan con un método de improvisación creativa, en que ambas partes, terapeuta y cliente, improvisan música juntos, utilizando a menudo instrumentos simples como los de percusión afinada, esto garantiza que no exista una barrera técnica y que el cliente pueda crear música de forma inmediata sin necesidad de aprender primero el instrumento. Así la música puede convertirse en un lenguaje compartido de sonidos.

Actualmente existen recetas musicales que pretenden aliviar malestares a nivel masivo, convirtiéndose sólo en recetas que contradicen e incluso pueden empeorar la situación. Es por eso que en ocasiones se confunde y se interpreta de una forma errónea esta profesión.

El movimiento y el desarrollo de la musicoterapia “en estos últimos años ha crecido rápidamente, es por eso que la bibliografía que aparece sobre el tema es cada vez mas profunda, y sobre todo porque la musicoterapia empieza a estar en manos de los musicoterapeutas” (Benenzon, 1995).

Existe en México el Instituto de Musicoterapia Humanista, el cual brinda cursos, dirigidos a público en general y a profesionistas, así como de diversas conferencias, le ha dado una proyección importante a la musicoterapia. En la U.N.A.M., se han ofrecido conferencias y videoconferencias en las cuáles se ha

señalado la importancia de la musicoterapia como alternativa terapéutica en diversos ámbitos; también se han dado forma a diferentes curso-talleres de musicoterapia, dirigidos a grupos de Alta Exigencia Académica. Lo interesante de este proyecto es probar la contraparte es decir, ver que tanto ayuda la musicoterapia y la bioenergética a jóvenes con problemas de bajo rendimiento académico. Pero para dar una propuesta mas amplia es necesario entender y conocer a las personas con problemas de aprovechamiento, así como conocer la situación de la educación en México y ver que es lo que se puede planear teniendo en cuenta todas estas variables. Esto se presenta en el capítulo siguiente.

# CAPITULO IV

## EDUCACIÓN

### 4.1 Situación de la Educación en México.

A pesar de que mucha gente que trabaja en el sector educativo en Latinoamérica, incluyendo investigadores y funcionarios, argumentan que los problemas y las soluciones relacionados con la calidad de la educación son muy conocidos y que hay muchos estudios sobre el tema, la evidencia empírica todavía es limitada y las personas responsables de adoptar decisiones todavía no saben cuáles son las mejores estrategias. La suposición general es que entre más y mejores insumos educativos haya, tales como textos y otros materiales didácticos y maestros mejor capacitados, la calidad de la educación mejorará. Sin embargo, si estos insumos no incrementan el nivel cognoscitivo de los estudiantes, las inversiones presentes y futuras en libros, material educativo y capacitación de profesores resultarían estériles. (Velez, Schiefelbein y Valenzuela, 1999).

Hasta finales de los años 70 la literatura sobre determinantes del logro escolar estuvo casi limitada a los países desarrollados, fue sólo hasta 1978 y que incluía países de Latinoamérica. Desde ese entonces, el número de estudios se ha incrementado debido a la difusión de nuevas tecnologías, incluyendo mediciones nacionales, técnicas estadísticas, facilidades de cómputo y mecanismos de compensación. (Simmons y Alexander, 1978).

Una revisión comprensiva de la literatura que incluye todo tipo de investigación, cualitativa y cuantitativa, y que identifica más de 100 reportes sobre tópicos relacionados con el logro académico y reprobación es la de Schiefelbein y Zevallos (1993).

En México los niveles de conocimientos son muy bajos. Este hecho refleja la política educativa de los últimos decenios, que ha querido masificar la enseñanza, lo cual es plenamente justificado, pero no en detrimento de la calidad de la educación. Actualmente el problema de la educación no es la cantidad, sino la calidad. La educación básica es de memorización y enciclopédica. De esta manera se pierden sus objetivos fundamentales y se descuidan los procesos cognoscitivos en que se desarrolla el conocimiento. La

adquisición de conocimientos se da en un proceso de desarrollo. Hay que generar primero los cimientos estructurales que den sentido a lo que se aprende y a lo que se va a aprender. Se pierde lo sustantivo de la educación, porque se aprende solo para los exámenes. Se reprueba a quien ignora la sutileza y se acredita a quien la repite de memoria, aunque la olvide después de una semana e ignore lo fundamental. Se debe impulsar una revolución en la calidad de la educación, preocuparnos por el aprendizaje, por comprensión y asimilación, y no por el de reiteración y memorización. La educación debe ser formativa, no informativa (Tirado, 1986).

Aunado a esto en muchos barrios pobres de México es difícil que los jóvenes alumnos de escuelas, reciban durante sus primeros años de vida las experiencias necesarias para desarrollar sus capacidades cognitivas a un ritmo normal y aún más difícil sus habilidades afectivas. (Bardin, 1993).

Si a esto agregamos el costo social que se da a la educación. Tan sólo el gobierno federal destina, 19.5% de su presupuesto de egresos a la educación (Maliachi, 1986), sumemos a esto, las instalaciones, los útiles, el transporte, las escuelas particulares, las otras condiciones que se requieren para estudiar.

En México en lo que se refiere a la educación, el porcentaje de analfabetas permanece constante con respecto al incremento gradual de la población. Al hablar de analfabetismo es imposible referirse a una causa única, ya que es resultado de un proceso histórico, donde el ámbito político, económico y educativo se han ido relacionando de tal manera que se ha dado mayor importancia a las actividades políticas y económicas, quedando rezagada la educativa. No obstante la educación es una tarea clave para el desarrollo y el equilibrio de un país. Tanto el analfabetismo como el bajo nivel educativo en México ponen en peligro:

- 1.- La incapacidad de seguir creciendo por falta de la preparación de la mano de obra para absorber las cada vez más complicadas técnicas que la sociedad necesita y ampliando constantemente la desigualdad entre el reducido estrato de la sociedad que si tiene acceso a los conocimientos y la gran mayoría de la población que nos los tiene.

2.- La solución de los problemas tanto sociales, como particulares por la incompreensión de la realidad. Cabe señalar que una de las características principales de la inteligencia es la mayor facilidad para resolver problemas.

3.- La estabilidad política con todos los efectos negativos que un cambio explosivo genera y que no siempre desemboca en algo positivo. (Olguin y Ramírez, 2002).

Por otro lado es una realidad que las escuelas carecen de sistemas de evaluación académica verdaderamente confiables, por esto es difícil hablar de la calidad de la educación. Con cierta frecuencia la Secretaría de Educación Pública realiza evaluaciones directas de diversas áreas del conocimiento para verificar las calificaciones de los maestros, pero no suele dar a conocer sus resultados, cuando éstos trascienden al público, se comprueba que son sumamente bajos. Incluso lo que sucede en México es que casi todas las universidades aplican exámenes de admisión y las calificaciones globales son alarmantes, es necesario recordar los datos publicados por el Dr. Carpizo en 1986 "En la década de 1976 a 1985 la UNAM estableció en sus exámenes de admisión de bachillerato una calificación de corte (es decir, la raya entre alumnos aceptados y rechazados) de 3.5 sobre 10 (promedio de la década), esto significa que cada año cerca de 12,000 estudiantes egresados de secundaria tenían calificaciones inferiores a 3.5; si la Universidad hubiera aceptado únicamente a los que aprobaban, hubieran ingresado solamente el 7.6% de los aspirantes, lo que implica que tuvo que admitir a 92.4% de los alumnos que reprobaban el examen de admisión" (Latapi, 1996). Semejantes fueron los resultados de los exámenes de admisión a las licenciaturas de la UNAM en esa década: el 28.4% de los estudiantes examinados (9300 al año) obtuvo menos de 4.5 de calificación (varió de 3.5 en Cirugía Dental a 6.1 en Ingeniería en Computación); en 10 carreras el promedio de corte fue 4.0; en otras 35 se ubicó entre 4 y 4.9 y sólo en 13 fue de 5.0 o más. En el IPN el promedio de respuestas acertadas en una prueba de admisión a licenciatura (1988) fue de menos del 50%. Otro caso, en la Universidad Autónoma de Nayarit las calificaciones de admisión fueron: 5.2 en Literatura, 4.9 en Biología, 4.4 en Matemáticas, 4.1 en Geografía, 3.8 en Física, 3.3 en Química, 3.2 en Historia, en promedio, 4.1 sobre 10. Tenemos también los resultados de las pruebas aplicadas por la Fundación Nexos y el INEGI en Mayo de 1990

(Publicadas en Nexos, Junio de 1991 y Febrero de 1992); esos exámenes nos mostraron como “país de reprobados”, aunque la expresión molesto a algunos maestros, el índice de reprobación de los alumnos de primaria fue de 81.7% y de los de Secundaria 96.2%. Resultados igualmente preocupantes arrojan los estudios de un investigador que se ha dedicado a este tema durante 10 años; de varios de sus estudios resulta un promedio de 3.8 sobre 10 (Tirado 1986, y Tirado y Serrano 1989).

Dentro de la Universidad Nacional Autónoma de México, específicamente en la Facultad de Estudios Profesionales Campus Iztacala, se han realizado diversas investigaciones con el fin de conocer un poco mas acerca del nivel de la educación en México, como por ejemplo el de Tirado (1986) el cual refleja que los alumnos de dicho Campus aprenden mas por memorización y reiteración que por comprensión y significación, lo que deja ver uno de los vicios mas absurdos del sistema educativo, en el cuál la preocupación sólo se centra en que el alumno dé la respuesta correcta, aunque sea en forma mecánica.

Como podemos notar por los datos anteriores mucha parte de la educación en nuestro país sigue funcionando de manera antigua y obsoleta, sin embargo existen paradigmas que pueden cambiar y dar paso a nuevas formas de enseñanza que permitan a los alumnos desenvolverse mejor como estudiantes y personas al mismo tiempo.

#### **4.2 Educación Tradicional y Educación centrada en la persona**

Al hablar de educación tradicional me refiero a la forma más o menos generalizada como funcionan nuestras escuelas las cuales de un modo u otro presentan las siguientes características. La escuela como totalidad está dividida en diferentes grupos que pretenden representar diversos niveles de escolaridad y diversas disciplinas de estudio, cada grupo se reúne con un horario preestablecido en un salón de clases, al frente de cada grupo hay una persona llamada maestro quien tiene como función principal enseñar a los estudiantes una materia o contenido determinado, con base a un temario preparado de antemano por la dirección, un consejo técnico o una comisión de especialistas, el proceso de enseñanza se realiza casi siempre, a través de conferencias y exposiciones. Las relaciones maestro estudiante en roles y

funciones impersonales mas que en un encuentro interpersonal, son relaciones en las que el estudiante es considerado como recipiente para ser llenado con la información y conocimientos que en él deposita el maestro.

Pues bien, este tipo de educación tiene una filosofía de los seres humanos que les sirve de inspiración, la desconfianza básica en el ser humano. Importa mas acumular buenas calificaciones, medallas, diplomas, títulos, grados y reconocimientos que la verdadera preparación y capacitación, la honradez y el saber real. (Moreno, 1979)

A diferencia de lo anterior la educación centrada en la persona es un proceso que está centrado en el aprendizaje significativo para el individuo en cuestión y no en la enseñanza por sí misma, le importa mas el proceso de descubrimiento de los conocimientos y habilidades y la adquisición diaria de nuevas experiencias, que el almacenamiento pasivo de grandes cantidades de información y teorías ya elaboradas.

En la enseñanza tradicional se considera que los conocimientos son algo perfectamente definido que hay que enseñar al estudiante para evitar que éste se extravíe y se vaya por caminos equivocados, para evitar que se aparte de los puntos de vista ya establecidos oficialmente. El problema de este enfoque es que el conocimiento sólo puede adquirirse en una postura de autenticidad, es decir todo conocimiento va unido a situaciones que sentimos como expresión de necesidades y problemas personales, tanto su vivacidad como su carácter experiencial aseguran una exacta fijación, esta es la posición del enfoque centrado en el estudiante. A este tipo de aprendizaje Rogers lo llama aprendizaje significativo "Al decir aprendizaje significativo, pienso en una forma de aprendizaje que es mas que una mera acumulación de hechos. Es una manera de aprender que señala una diferencia (en la conducta del individuo, en sus actividades futuras, en sus actitudes y en su personalidad); es un aprendizaje penetrante, que no consiste en un simple aumento del caudal de conocimientos, sino que se entreteje con cada aspecto de su existencia" (Rogers 1972, p. 247).

La ecuación humanista reconoce que el aprendizaje es facilitado cuando se toma en cuenta la importancia de las emociones. Una persona debe sentirse bien, para aprender bien. Se interesa por el hombre total, no sólo en su pensamiento creativo o cognoscitivo sino en todo su proceso de convertirse en

persona. La educación centrada en la persona, siendo un tipo de educación humanista, se interesa también por todo el ser humano: inteligencia, conducta y afectividad. Y más aún centra su atención en el educando mismo como sujeto de su propia educación. Rogers (Op. Cit.) nos dice que todo individuo posee en sí la capacidad y la tendencia, en algunos casos latente, de avanzar en la dirección de su propia madurez. Que cada persona posee en sí misma la capacidad de autodirigirse adecuadamente, de elegir sus propios valores, de tomar decisiones y ser responsables de sí misma, en sus acciones, ideas y sentimientos. La educación centrada en la persona, al estar comprometida con toda la persona, se interesa por su desarrollo global como ser humano, por su crecimiento y autorrealización. Está centrada en el proceso de aprendizaje y no en la enseñanza. Lo que importa es cómo facilitar el aprendizaje significativo del estudiante y qué hay que enseñar. Puesto que cada quien es el sujeto de su propia educación, todos aprenden de todos, nadie educa a nadie. Lo más que alguien puede hacer es: facilitar el aprendizaje. Este enfoque, al centrar su atención en el estudiante más que en el maestro, constituye un viraje de 180 grados en la forma de abordar el proceso educativo.

Rogers lo mencionaba desde antes y en nuestro contexto es algo que aun apenas muchos educadores no perciben todavía.

La educación para un futuro, que nos ha alcanzado, hace necesario que, en todos los tipos, niveles y modalidades, existan educadores con características precisas y cualidades diversas incluyendo:

- Dominio de procesos que determinen la generación, apropiación y uso del conocimiento.
- Capacidad para trabajar en ambientes de tecnologías de información y comunicación.
- Deseos de propiciar y facilitar el aprendizaje.
- Capacidad para despertar el interés, la motivación y el gusto por aprender.
- Disponibilidad para aprender por cuenta propia y a través de la interacción con otros.
- Habilidad para estimular la curiosidad, la creatividad y el análisis.
- Aptitudes para fomentar la comunicación interpersonal y el trabajo en equipo.

- Imaginación para identificar y aprovechar oportunidades diversas de aprendizaje.
- Autoridad moral para transmitir valores a través del ejemplo. (SEP, 2001).

Los cambios en los procesos de aprendizaje suponen transformaciones en el entorno educativo, dentro del aula, que ya no es el único espacio de aprendizaje, la palabra del profesor y el texto escrito dejan de ser los soportes básicos de la comunicación educacional. El profesor se convierte cada vez mas en facilitador de aprendizaje de sus estudiantes (Documento Citado).

La adquisición de conocimientos se debe llevar a cabo, en el nivel significativo, todo esto debe hacernos recapacitar en la necesidad de actuar a favor de la transformación de la calidad de la educación en México. El primer paso para resolver un problema es reconocerlo, una vez hecho esto, crear alternativas, en el capítulo siguiente se brinda una de ellas.

## **CAPITULO 5**

### **PROPUESTA DE TALLER**

Un precepto importante en la teoría del Enfoque Centrado en la Persona es confiar la tarea terapéutica en otras actividades, dicho de otro modo. Si dentro de la terapia se confía en las capacidades del cliente para manejar sus situaciones de una forma constructiva y positiva, la finalidad del terapeuta es liberar esa capacidad, ¿ Por qué no aplicar esta hipótesis y este método a la enseñanza?, además, Si creando una atmósfera de aceptación, comprensión, empatía y respeto, logramos una base sólida y eficiente para facilitar el aprendizaje llamado terapia ¿ Por qué no puede ser la base del aprendizaje denominado educación?. Tomando como base estas preguntas, Rogers crea un sistema de enseñanza llamado aprendizaje significativo. “Al decir aprendizaje significativo pienso en una forma de aprender que es mas que la mera acumulación de datos, de hechos. Este método es una manera de aprender que señala una diferencia en la conducta del individuo, en sus actividades presentes y futuras, en sus actividades y su personalidad, es un aprendizaje penetrante que no consiste en un simple aumento de conocimientos, sino que se entreteje en cada aspecto de la existencia del individuo” (Rogers, 1969).

Bajo estos argumentos podemos llevar a la práctica propuestas de trabajo tanto dentro como fuera del aula, una alternativa en particular que propongo para realizar algo concreto es un taller vivencial que incluya técnicas y dinámicas de musicoterapia y de bioenergética. Según Lowen (1989) “La música establece, abre o utiliza puentes de energía que facilitan la toma de conciencia de los medios corporales y su expresión, así como también de los medios rítmicos externos que nos conducen a vibración al unísono con el estímulo, y también el rescate con nuestro propio ritmo, facilitando o desbloqueando el manejo de los tiempos y experiencias”. Se podría impartir un taller a alumnos de bajo rendimiento académico de nivel superior con el objetivo de que ellos incrementen su rendimiento académico y puedan tener un mejor desarrollo como personas. Este taller sería bajo el enfoque centrado en la persona el cual como vimos anteriormente al hablar de educación no solo se

refiere a la simple instrucción intelectual o transmisión de información y conocimientos; la educación es entendida en un sentido mucho más amplio y está dirigida hacia el desarrollo integral y holístico de la persona. Si se aplicaran cursos como estos la Universidad tendría mejores alumnos y por lo tanto un mejor prestigio, el cuál por diversas razones poco a poco se ha ido perdiendo. Socialmente este tipo de talleres tendría un impacto tanto en la calidad de la educación como en la calidad de vida, siguiendo la formula, a mayor educación mayor sueldo y mejor calidad de vida. La repercusión que tendría a nivel económico y político también sería de suma importancia en tiempos de globalización y competencia a nivel internacional. Por todos los lados que se le vea talleres como éste tendrían amplia repercusión por sí mismos, no quiere decir con esto que es la solución a todos los problemas sino que sería una de las tantas actividades en paralelo que nos corresponde hacer como país para seguir creciendo y no quedarnos estancados en la mediocridad.

El taller estaría integrado de la siguiente manera:

## **OBJETIVO GENERAL**

Por medio de la música y diferentes tipos de ejercicios corporales, los participantes establecerán nuevas formas de comunicación con su cuerpo, así como el reconocimiento del mismo. También se promoverá, por medio de dinámicas vivenciales (acompañadas de música), un encuentro consigo mismos que les permita conocerse y aceptarse tal como son.

## **METODOLOGÍA**

Para esta parte se seguirán los planteamientos de Muñoz (1992) y Benenzon (1995) quienes afirman que aprendemos a través de la experiencia “encontramos la posibilidad de que, a partir de una vivencia propia del individuo, éste comprenderá y facilitará su conocimiento”; nos ubicaremos como lo menciono anteriormente en un campo muy específico como lo es el de la vida académica. Por lo tanto se utilizará una postura etnográfica-cualitativa.

La Etnografía es una postura entendida como una postura encargada de estudiar lo que cotidianamente acontece en un ámbito previamente establecido,

puede ser un grupo étnico o una cultura particular, entre otros. Esta técnica intenta describir “las características de las variables y fenómenos, con el fin de generar y perfeccionar categorías conceptuales, descubrir y validar asociaciones entre fenómenos o comparar los constructos y postulados generados a partir de fenómenos observados” (Gotez, 1988).

La Etnografía es una forma de estudio que puede caer en la subjetividad, ya que su característica principal es que de antemano se sabe que como estudio social, el control de las situaciones no se tiene al 100%, tomándose en cuenta la existencia de un mediador que sin subjetivizar todo el trabajo interpreta una realidad valiéndose de cosas intangibles que recuerda y matizan, dando mayor objetividad a la interpretación, permitiendo así que se documente lo no documentado, logrando el análisis de los elementos (encuestas, entrevistas, registros anecdóticos, notas de campo, datos registrados en la memoria del investigador) que intervinieron en el proceso sin fragmentar las realidades dando una lógica a lo construido. La Etnografía ha sido en su mayoría empleada por antropólogos y sociólogos aunque en últimas décadas ha tenido un gran auge en la educación por su relevancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje y acción.

## **MÉTODO:**

**Participantes:** Para considerar a los participantes de esta investigación se deben seguir los siguientes lineamientos según (Hernández, Fernández y Baptista, 1996): La población debe estar bien definida, es decir saber con quienes y con cuantos se va a trabajar, dependiendo de los objetivos de la investigación, deben seguirse criterios de selección los cuales faciliten la aplicación del trabajo, además de considerar el número apropiado de personas con las cuales realmente se puedan trabajar. Por lo tanto para objetivos de esta investigación propongo que se trabaje con un grupo de entre 15 y 40 personas, estudiantes de la carrera de Psicología, sin importar su edad, con promedios máximos de 8; ó personas que asistan al taller de manera voluntaria por medio, previa convocatoria, es decir conscientes de sus dificultades académicas.

**Situación experimental:** El lugar de la aplicación del taller debe estar aislado de los sonidos exteriores, así como también la institución donde este ubicado dicho lugar debe permanecer aislado de los sonidos interiores de éste. Además el lugar debe estar ventilado, iluminado. Con dimensiones adecuadas al grupo, ni demasiado grande ni muy pequeño. Las paredes no deben tener demasiados objetos decorativos, sino pintadas de un color sedante, con la finalidad de tener la menor cantidad de estímulos, para concentrar todo el trabajo en el aspecto sonoro y de movimiento. Si es posible el suelo de madera, teniendo en cuenta la posibilidad de transmisión de las vibraciones y la necesidad de trabajar con todo el cuerpo e incluso descalzos. Parto de la idea de que este sería el lugar ideal, sin embargo este se podrá adaptar de acuerdo a las posibilidades institucionales donde se realice.

**Instrumentos:** Cuestionarios de expectativas para cada uno de los participantes (anexos 1), Fichas musicoterapéuticas (anexos 2 y 3), Test Beta II-R de C. E. Kellog y N. W. Morton, el Test Proyectivo Sonoro propuesto por Benenzon (1995), Discos compactos con música diversa, equipo de sonido, cassettes, proyector de diapositivas y proyector de acetatos.

**Aplicación:** La aplicación se llevará a cabo en tres fases:

1.- Pre-Test: en la cual se contemplarían las características del grupo con quienes se trabajaría. En esta primera evaluación se aplicará de manera individual a los participantes los siguientes instrumentos: Cuestionarios de expectativas, Beta II-R (C. E. Kellog y N. W. Morton) , Dibujo e interpretación de la Figura de Sí mismo, Ficha musicoterapéutica y el Test Proyectivo Sonoro propuesto por Benenzon (1995). Con la finalidad de que sean indicadores de la condición corporal, mental y emocional del participante en el “aquí y ahora”. Se sobreentiende que al final del taller esta condición haya cambiado teniendo que evaluar nuevamente.

2.- El taller, incluyendo su estructura, organización y realización. El taller durará 10 sesiones de una hora y media, se desarrollará mediante actividades y dinámicas grupales así como ejercicios individuales que motiven al grupo a

participar y exponer sus inquietudes, cada una de las sesiones debe estar orientada hacia el individuo, la pareja o el grupo, buscando una total interacción, entre cuerpo y mente. La primera y la última sesión se utilizarán para evaluar a los participantes, las 8 sesiones restantes se presentan desglosadas en el Anexo 4.

3.- Post-Test: Aplicación de los mismos instrumentos para una comparación de resultados y conocer los cambios en cada individuo.

**Evaluación:** Esta debe llevarse a cabo considerando lo siguiente:

- Es conveniente llevar una bitácora de lo ocurrido en cada sesión
- Se debe tomar en cuenta la parte cuantitativa por medio de gráficas que proporcionen datos acerca de la asistencia, de los efectos fisiológicos y psicológicos que produce la audición musical aunado de los resultados de los tests aplicados.
- No debe olvidarse la parte cualitativa por medio de los comentarios, actitudes y lenguaje no verbal de los participantes del taller. Y sobre todo de la comparación final de las pruebas aplicadas.

## CONCLUSIONES

Aun cuando no se llevo a cabo la aplicación del taller de acuerdo a lo analizado en la parte teórica, las conclusiones de esta investigación son las siguientes:

Los métodos de enseñanza activos son más efectivos que los métodos pasivos. La mayor parte de la literatura citada menciona que es el movimiento, la actividad misma lo que hace que los alumnos aprendan y no solo la teoría o el trabajo en el aula. Debemos de enfocar a los jóvenes a un mayor acercamiento con el campo de trabajo, formular ejemplos de situaciones reales, tener mas prácticas de campo, mas salidas, no podemos limitarnos simplemente a la escuela o a lo que dicen los libros o los programas, el aprendizaje se nos facilitara mas cuando éste tenga una utilidad o nos sirva de algo y además cuando constantemente lo estemos poniendo en práctica, mientras mayor relación exista entre las actividades académicas con la realidad que vive el individuo éstas generaran mayor interés en él, que va mas allá de una calificación, hay un precepto importante que se puede aplicar aquí a manera de metáfora “todo músculo que no es utilizado tiende a atrofiarse, incluso el cerebro”.

Por otro lado es una realidad que los profesores también influyen en la forma en como el alumno adquiere sus conocimientos y mas allá de eso promueven u obstaculizan, dependiendo el caso, el desarrollo de las personas a las que educan. Debemos ir mas allá de las técnicas tradicionales de aprendizaje, contar con mas práctica, menos teoría, tener mas visitas guiadas, mas salidas, contar con amplios recursos didácticos, hacer mas didácticas, crear manuales, apoyarnos mutuamente. Realmente dedicarnos con vocación al trabajo docente, es decir, dejar de lado intereses monetarios y de estatus. Así como actitudes de poder, autoritarias y arbitrarias, que obstaculicen el buen desempeño de los alumnos y que a su vez provoquen la deserción de los mismos y la mala imagen que en algunos lugares existe de la escuela. Se debe de promover la comprensión, la empatía, la apertura, la democracia y la participación crítica, reflexiva y objetiva por parte de los alumnos.

La práctica de tareas en casa que incluye la participación de los padres, es una parte fundamental e indispensable para el accionar de las personas en

las instituciones educativas, el cómo ellos ayuden, apoyen, brinden recursos, y se interesen en las actividades de los hijos promoverá enormes ganancias en el ejercicio escolar, al contrario si el estudiante percibe un desinterés por parte de los padres, tendrá mayores dificultades en su trabajo educativo, y puede que no encuentre el sentido y la motivación necesaria para afrontarlo.

Un comentario final se refiere a la poca investigación cuantitativa que se lleva a cabo en nuestro país (la mayoría de la literatura revisada fue producida fuera de la región). Para mejorar la calidad de la educación se necesita evaluar y decidir cuáles son los insumos educativos más eficientes (en su costo-efectividad). Para tomar decisiones racionales los países deben llevar a cabo investigaciones sistemáticas, pero desafortunadamente la mayoría de los países de la región no poseen la capacidad institucional o la disposición para asignar los fondos requeridos para una política de investigación en educación. La experiencia muestra que buenos grupos de investigación, con objetivos bien definidos, mantienen un buen nivel de desempeño en la región. Les faltan recursos humanos, apoyo financiero y capacidad institucional (administración de actividades de investigación). Para corregir esos problemas se podrán tomar acciones sistemáticas, promovidas por agencias internacionales y por gobiernos locales.

El saber es ahora el recurso clave de un país como parte de su potencial económico. Un país al tomar sus decisiones tendrá que considerar seriamente su posición competitiva en la economía mundial y el nivel de desarrollo de sus competencias en el saber; el hecho de que el saber se haya convertido en un recurso clave, significa que representa una alternativa para el desarrollo competitivo en una economía mundial.

Debemos pensar que si bien es cierto que la educación tradicional ha jugado un papel muy importante en el desarrollo del hombre, en su progreso y en su cultura, las condiciones actuales del mundo en que vivimos nos están pidiendo una revisión a fondo de la forma como hemos llevado a cabo, hasta ahora, las actividades que llamamos educación. Las condiciones sociales, políticas y económicas nos plantean nuevas exigencias y otras necesidades. Los cambios tan rápidos que estamos viviendo en muchas de las esferas de nuestra vida (la ciencia, la tecnología, las comunicaciones, etc.) nos exigen nuevos y mejores enfoques en la educación.

En suma la gran conclusión de las evaluaciones de que se dispone es que los promedios de conocimientos en primaria y secundaria, oscilan entre el 3 y 4 sobre 10. De nada sirve reaccionar airadamente contra estas afirmaciones como si obedeciesen al propósito de denigrar a los maestros o de atacar la enseñanza del país, tampoco es válido alegar que las cifras están sacadas de su contexto, ni consolarse con que también en otros países hay deficiencias semejantes o peores. Si se es honesto hay que aceptar que, según, la mayor parte de las evidencias disponibles, la mayoría de nuestras escuelas son malas, que están muy lejos de enseñar lo que los programas prescriben y que, por las razones que se quiera, estamos defraudando a los alumnos y a sus familias y comprometiendo el futuro del país. Es sumamente grave que los adultos sin primaria completa sumen mas de 20 millones, y si añadimos los que no terminaron secundaria, mas de 30, y que además este saldo acumulado siga aumentando. Pero es todavía mas grave que quienes si logran terminar su enseñanza básica tengan en promedio, niveles tan bajos de conocimientos, aún cuando cuenten con certificados aprobatorios. Como se ha dicho con razón, no son los alumnos los reprobados, es el sistema educativo. Esto requiere muchas acciones enérgicas, no es posible transferirlo de un sexenio a otro por protecciones gremiales, complacencias de funcionarios o intereses de partidos políticos. Cursos de actualización, seminarios, capacitación a supervisores, directivos, programas pilotos en las escuelas, cursos extramuros, talleres como este, diferentes formas de cambiar los sistemas educativos, así como la propuesta de Latapi:

“ Es urgente que el país cuente con un monitoreo anual, realmente confiable, de la calidad de su educación básica, al menos en este aspecto elemental de la calidad educativa que es el aprendizaje de conocimientos, que sepamos donde estamos y si vamos mejorando o empeorando. Conociendo la situación podemos después analizar sus causas y aplicar los remedios. Propongo que este monitoreo lo encabece el H. Congreso de la Unión en forma independiente (la SEP, supongo lo agradecería). Si es el Congreso el responsable de legislar para distribuir la función social educativa (art. 3º, VII), tiene la obligación de conocer cuál es la situación real de la educación; y si es un organismo que representa los intereses de la sociedad, a él le corresponde ejercer la contraloría social, que, se ha dicho con razón, requiere el sistema educativo. “

El cambio educativo es, pues, complejo; supone la necesidad de innovar a partir de la tradición; implica un cuidadoso equilibrio entre ambición y realismo, requiere sortear resistencias a la vez que aprovechar oportunidades, pero es posible justo y necesario.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, R. J. (1996) La curación por la Música. Madrid: LIBSA.
- Alvin, J. (1997) Musicoterapia. Buenos Aires: Paidós.
- Anaya, R. (1998) La acupuntura, la bioenergética y la psicología. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala, Estado de México, México.
- Arriaga (1998) Contribuciones del Dr. Juan Lafarga al Desarrollo de la Psicología en México. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala, Estado de México, México.
- Asociación de análisis bioenergético del País Vasco (2000) (En red) Disponible en: <http://personal.redestb.es/ehabe/#Informa>.
- Bar-Din, A. (1993) Algunos efectos de la pobreza extrema sobre el desarrollo cognoscitivo y emocional de los niños. En: Bejar, R. y Hernández, H. (cord.). Población y desigualdad social en México: México: UNAM-CRIM. pp. 393-406.
- Barrera, G, J. (1996) Propuesta para resolver los problemas de aprendizaje en el adolescente a nivel medio superior. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala, Estado de México, México.
- Benenzon, R. O. (1995) Manual de musicoterapia. Madrid: Paidós.
- Buela (1991) Citado en Moreno (1979) La educación centrada en la persona. México D.F.: Manual Moderno.
- Bunt (1994) Music Therapy. An art beyond words. New York: Routledge
- Centro de Desarrollo y Aprendizaje Christel House A. C. (1999). Taller de Formación de Facilitadores Christel. México D. F.: Herrera, V., Olivares, R. y Pulido, C.
- Ducourneau, G. (1988) Musicoterapia. La comunicación musical: su función y sus métodos en terapia y reeducación. Madrid: Plus Vitae
- Engler (1996) Introducción a las teorías de la personalidad. México: McGraw Hill

- Fadiman (1992) Teorías de la personalidad. Buenos Aires: Piados.
- Fregtman, C. (1989) Holomúsica. Buenos Aires: Kairós
- Freud (1979) Carácter y erotismo anal. Buenos Aires: Piados.
- Gastón, T. (1968) Tratado de Musicoterapia. Buenos Aires: Paidós.
- Gómez del Campo (1999) Psicología de la comunidad. México: Plaza y Váldes.
- Gonzalez (1995) Citado en Moreno (1979) La educación centrada en la persona. México D. F. : Manual Moderno.
- González (1995) Enfoque centrado en la persona: Aplicaciones a la educación. México: Trillas.
- Gotez, (1988) Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa. Madrid:Morata.
- Gutierrez, F. (1991) Del psicoanálisis a la bioenergética. Antología. Naucalpan Estado de México. Colegio de Ciencias y Humanidades. UNAM.
- Harvey, Arthur (1985) "Entendiendo las respuestas cerebrales a la música", en: International Brain Dominance Review. Eastern Kentucky University Richmond KY. Vol. 2 No. 1
- Hernández, Fernández y Baptista (1996) Metodología de la Investigación. México : Mc. Graw Hill.
- Huicochea, M. V. (1996) "Análisis sobre la importancia del proceso de percepcion dentro de la terapia centrada en la persona, desde la perspectiva de Carl Rogers". Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Estado de México., México.
- Instituto Samat A. C. (2001) (En Red) Disponible en: <http://samat.com.mx/bioenergetica/>
- Lafarga (1992) Desarrollo del potencial humano: Aportaciones de una psicología humanista / Comps. Juan Lafarga Corona, José Gómez del Campo. México : Trillas, 1990-1992

- Lafarga y Gómez del Campo (1991) Desarrollo del Potencial Humano. Vol. 2  
México: Trillas.
- Latapi, P. (1996) Tiempo Educativo Mexicano II. México: UAA y UNAM, Calidad de la educación, magisterio y evaluación. Pp. 125-158.
- López, P., Orozco, T. y Pérez, A. (1996) Taller vivencial de danzaterapia y musicoterapia: Un enfoque corporal al proceso enseñanza-aprendizaje.  
Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala, Estado de México, México.
- Lowen (1982) La depresión y el cuerpo, la base biológica de la Fe y la realidad  
Madrid: Alianza.
- Lowen (1989) Ejercicios de Bioenergética. Málaga. Editorial Sirio.
- Lowen (1990) Bioenergética. México DF: Diana.
- Maliachi (1986) "un gran reto para mejorar los recursos de la educación"  
Unomasuno, México 18 de abril de 1986 p. 5
- Mayo (1923) Problemas humanos de una civilización industrial. Buenos Aires:Galatea-Nueva visión
- Migoni, R. (1994) La importancia de la música en psicología. Psicología al día.  
Año IV, No. 44. México: Citem.
- Moreno (1979) La educación centrada en la persona. México D. F. :  
Manual Moderno
- Mouly, G. J. (1978) Psicología para la enseñanza. México: Interamericana
- Muñoz, P. V. (1992) Musicoterapia Humanista. México: Manuscrito
- Olguin, L. y Ramírez, (2002) Creatividad, una propuesta de capacitación para el desarrollo del recurso humano en la pequeña y mediana empresa. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala, Estado de México, México.
- Ortiz (1990) Pasado Presente y Futuro de la Terapia psicocorporal en México.  
Universidad Autónoma Metropolitana Iztapalapa.

- Ortiz (1998) Condiciones necesarias y suficientes que favorecen el cambio constructivo de la personalidad en un proceso de terapia individual desde el enfoque centrado en la persona. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala, Estado de México, México.
- Plascencia, M. (1996) La educación desde la psicología humanista. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala, Estado de México, México.
- Ramírez, T. (1995) Psique y Soma. Terapia Bioenergética. Jalisco: ITESO.
- Reich (1949) El descubrimiento del orgón. La función del orgasmo. Vol. 1. NuevaYork: Orgone Institute Press.
- Reich W. (1987) Análisis del carácter. México: Paidós.
- Robinson, (1969) The Freudian left. Nueva York: Harper and Row.
- Rogers (1972) Freedom to Learn. Mc. Graw Hill, New York.
- Rogers (1974), Libertad y creatividad en la educación. Buenos aires. Paidós
- Rogers (1980) El proceso de convertirse en persona. Buenos Aires: Paidós.
- Sánchez , L. J. (1997) Musicoterapia: Una opción no verbal de intervención psicológica. Sus principios, métodos y aplicaciones. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala, Estado de México, México.
- Sánchez C. A. (1996) Comunicación familiar y desempeño escolar. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala, Estado de México, México.
- Sánchez, M. (1984) La música en terapia. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala. Estado de México, México.
- Schiefelbein, E. y N. Zeballos. “Factores del Rendimiento y Determinantes de la Repetición en alumnos de la Educación Primaria”. Resúmenes Analíticos Monotemáticos No. 5, Santiago, 1993.

Segal (1991) Introducción a la obra de Melanie Klein. Barcelona: Amorrortu.

SEP (2001) Programa Nacional de Educación 2001-2006. México.

Simmons y Alexander. "The Determinants of School Achievement: A Review of the Research", Economic Development and Cultural Change, January, 1978

Smolar (2000) Centro de Bioenergía y Creatividad (En Red) Disponible en:  
<http://www.saludlatina.com/Instituciones/bioenergia/que.html>

Soto G. E. (1997) Cronología Histórica del desarrollo Humano. Manuscrito presentado para su publicación.

Tirado, S. (1986) La crítica situación de la educación básica en México. Nov. y Dic. Num. 71 Año XII Ciencia y Desarrollo.

Tirado y Serrano (1989) Educación Básica, indicadores y algo mas. Marzo y Abril 90 Año XV Ciencia y Desarrollo.

Velez, Schiefelbein y Valenzuela (1999) Factores que afectan el rendimiento académico. Revisión de la literatura de América Latina y el Caribe.

## ANEXO 1

### CUESTIONARIO DE INICIO (Pre-test)

- 1.- ¿Qué te motivó a entrar al taller?
- 2.- ¿Crees que después de este taller puedas aprender mejor?
- 3.- ¿Sabes lo que es la Musicoterapia?
- 4.- ¿Sabes que es la Bioenergética?
- 5.- ¿Alguna vez has estado en un curso o taller similar?
- 6.- ¿Qué música te gusta?
- 7.- ¿Cuál es tu canción favorita?
- 8.- ¿Tocas algún instrumento musical?
- 9.- ¿Te gusta bailar?
- 10.- ¿Qué esperas de este taller?

### CUESTIONARIO FINAL (Post-test)

- 1- ¿Qué enseñanzas te dejó este taller?
- 2.- ¿Te agradó la forma en que se manejó la información teórica? ¿Por qué?
- 3.- ¿Te pareció adecuada la manera en que se llevaron a cabo los ejercicios?
- 4.- ¿Tienes algún comentario sobre la música que escuchaste en el taller?
- 5.- ¿Qué fue lo que más te gustó del taller? ¿Por qué?
- 6.- ¿Hubo algo que no te gustó del taller?
- 7.- ¿Qué sugerencias harías para talleres posteriores?
- 8.- ¿Te gustaría participar nuevamente en un taller similar? ¿Por qué?
- 9.- ¿Sabes lo que es la Musicoterapia?
- 10.- ¿Sabes que es la Bioenergética?
- 11.- ¿Crees que después de este taller tu rendimiento académico será mejor?

## ANEXO 2

### ESCALA EVALUACIÓN DE LOS EFECTOS DE LA MÚSICA

#### DBL-3

(Doménech, Blasco, López)

#### ¿Cómo te sientes?

Título del tema musical.....Autor.....  
Duración.....Fecha.....Hora.....  
Nombre.....Sexo.....Edad.....  
Observaciones.....  
.....

“Señale con una cruz en forma de aspa (x) en el punto más próximo o más lejano de cada concepto, en función de cómo se siente o como se encuentre en el momento que el examinador se lo pregunte (antes y durante la audición de la obra musical). Para ello, se utilizan dos fichas, una para cada uno de los momentos señalados.

Si tiene dudas, levante el brazo y pregunte al examinador.

Utilice preferentemente lápiz. Si se equivoca puede borrar o tachar y volver a señalar.

Comience a trabajar cuando le indique el examinador”

## GRACIAS

## ¿CÓMO TE SIENTES?

CATEGORÍA	PORCENTAJE	CATEGORÍA
	< = >	
Abierto		Reservado
Acompañado		Solo
Activo		Pasivo
Despierto		Adormecido
Afortunado		Desafortunado
Alegre		Triste
Animado		Desanimado
Dependiente		Independiente
Bueno		Malo
Cómodo		Incómodo
Divertido		Aburrido
Dominante		Sumiso
Emprendedor		Cohibido
Enamorado		Desenamorado
Esperanzado		Desesperanzado
Estable		Inestable
Eufórico		Melancólico
Evadido		Preocupado
Extrovertido		Introvertido
Feliz		Infeliz
Fuerte		Débil
Inspirado		Sin inspiración
Libre		Atado
Masculino		Femenino
Paz (en)		Guerra (en)
Próximo		Distante
Relajado		Tenso
Responsable		Irresponsable
Sensible		Insensible
Verdadero		Falso

**ANEXO 3**  
**ESCALA CARACTERIOLÓGICA MUSICAL**

**DBL-2**

(Doménech, Blasco, López)

**¿Cómo es la música?**

Título del tema musical.....Autor.....  
Duración.....Fecha.....Hora.....  
Nombre.....Sexo.....Edad.....  
Observaciones.....  
.....

“Tras completar los datos de la cabecera, excepto el título y autor del tema musical que se dará al final, va a oír un tema musical.

Usted debe, durante su audición señalar con una cruz en forma de aspa (x) en cada concepto el punto exacto, hacia la izquierda o la derecha, según crea que significa la música una u otra cosa, teniendo en cuenta que cada concepto de la derecha es lo contrario que el de la izquierda. Dispone de todo el tiempo que desee durante la audición.

Si tiene dudas, levante el brazo y pregunte al examinador.

Utilice preferentemente lápiz. Si se equivoca puede borrar o tachar y volver a señalar.

Comience a trabajar cuando le indique el examinador”

**GRACIAS**

## ¿CÓMO ES LA MÚSICA?

CATEGORÍA	PORCENTAJE	CATEGORÍA
	< = >	
Activa		Pasiva
Ágil		Pesada
Agradable		Desagradable
Alegre		Triste
Armoniosa		Disarmoniosa
Bella		Fea
Buena		Mala
Coherente		Incoherente
Calmosa		Tempestuosa
Clara		Confusa
Corta		Larga
Dinámica		Inmóvil
Divertida		Aburrida
Fuerte		Débil
Importante		Trivial
Majestuosa		Humilde
Masculina		Femenina
Monótona		Variada
Ordenada		Desordenada
Original		Repetida
Profunda		Superficial
Rápida		Lenta
Religiosa		Profana
Rítmica		Disrítmica
Sencilla		Complicada
Sosegada		Ansiosa
Suave		Brusca
Sublime		Vulgar
Trascendente		Intrascendente

## ANEXO 4

SESIÓN 1					
Temas y subtemas	Objetivo Particular	Ideas generadas	Actividades	Materiales	Duración
1.- Presentación	Dar a conocer la estructura del taller		Presentación de los coordinadores, de los temas y de los objetivos del taller.		5 min.
2.- Escucha para inicio de sesión	Las participantes escucharán un tema musical, para relajarse y comenzar la sesión		Escucha Integral de una pieza musical Invitación a participar en la dinámica de "gustos musicales"	C.D.	10 min.
3.- el barco	Promover la integración grupal, promover creatividad,		creación del barco creación de la bandera elaborar historia	papel tijeras resistol regla colores C . D.	40 min.
4.- collage musical	las participantes expresaran por medio de un collage, el sentir que les produce la música		crear un collage de acuerdo a las diversas piezas musicales	C. D. revistas colores, tijeras resistol	20 min.

5.- cierre de sesión	las participantes expresaran sus comentarios y sus dudas finales acerca de la sesión		se realizara una retroalimentación grupal, acerca de la sesión		10 min.
----------------------	--	--	--	--	---------

SESIÓN 2					
Temas y subtemas	Objetivo Particular	Ideas generadas	Actividades	Materiales	Duración
1 .- Escucha para inicio de sesión	Las participantes escucharán un tema musical, para relajarse y comenzar la sesión		Escucha Integral de una pieza musical Invitación a participar en la dinámica de "gustos musicales"	C.D.	10 min.
2.- Dibujando la mano.	las participantes reconocerán la importancia de su mano		se le pide a las participantes <b>que dibujen el contorno</b> de su mano, posteriormente se les dice que dibujen sin observar su mano las líneas que hay en esta, después se les pide que vuelvan a dibujar el contorno de su mano, y ahora observando su mano, dibujen las líneas que hay en esta. Posteriormente se realiza la retroalimentación de los dos dibujos. Todo esto se hace con música	c.d. <b>hojas</b> lápices	20 min.

			de acompañamiento		
3. Ejercicios corporales qpdb	Ejercicios de coordinación motora		De acuerdo a la letra señalada en la lamina las participantes realizarán diferentes movimientos con sus piernas, y sus manos	c.d., láminas con las letras qpdb	10 min.

4. De frente al espejo	las participantes conocerán sus diferentes expresiones faciales		se les pide a las participantes que cada una de ellas tome su espejo y que se miren en el, poco a poco se les pide que vean como es su cara, sus expresiones, que forma tienen como es esa mirada, y se les pide que de acuerdo a la música realicen diferentes expresiones faciales.	c.d. y espejos	20 min.
5. El espejo	Las participantes se expresaran corporalmente.		Una vez que las participantes están en parejas, se les pide que sigan el ritmo de la música y que una de ellas imite en sus movimientos a la otra como si fuera un espejo	C. d.	10 min.
6.- cierre de sesión	las participantes expresaran sus comentarios y		se realizara una retroalimentación grupal, acerca de la sesión		10 min.

	sus dudas finales acerca de la sesión				
--	---------------------------------------	--	--	--	--

SESIÓN 3					
Temas y subtemas	Objetivo Particular	Ideas generadas	Actividades	Materiales	Duración
1.- Escucha para inicio de sesión	Las participantes escucharán un tema musical, para relajarse y comenzar la sesión		Escucha Integral de una pieza musical Invitación a participar en la dinámica de "gustos musicales"	C.D.	10 min.
2. Creando su cuerpo con Plastilina	Las participantes realizarán una expresión de su cuerpo, por medio de plastilina.	1.- te gusto la figura. 2.- así como esa figura eres tú?	Se les pedirá a las participantes que creen su cuerpo con plastilina.	Plastilina Música	20 min.
3 . Gracias a mi cuerpo (órganos internos) Visualización del cuerpo	Las participantes reconocerán la importancia de su cuerpo (órganos internos)	1.- conocerán las partes internas de su cuerpo	por medio de un lamina de los órganos internos del cuerpo las participantes conocerán las funciones de sus órganos internos, posteriormente se realizará una relajación para dar gracias a dichos órganos	C. D. láminas de órganos internos	20 min.
4. Masaje corporal con espalda	Los participantes exploraran diversas formas Comunicación corporal		Se les pide a los participantes que formen parejas, se colocan frente a frente, se les dice	c.d.	20 min.

5.- cierre de sesión	las participantes expresaran sus comentarios y sus dudas finales acerca de la sesión		que se vean a los ojos y que realicen un contacto corporal, posteriormente se les pide que de espaldas y al ritmo de la música comiencen a darse un masaje con la espalda  se realizara una retroalimentación grupal, acerca de la sesión		10 min.
<b>SESIÓN 4</b>					
<b>Temas y subtemas</b>	<b>Objetivo Particular</b>	<b>Ideas generadas</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Duración</b>
1 .- Escucha para inicio de sesión	Las participantes escucharán un tema musical, para relajarse y comenzar la sesión		Escucha Integral de una pieza musical	C.D.	10 min.
2. Comunicación con los pies (se puede hacer igual con las manos)	contactar con otra persona por medio de los pies	siente como es la textura como es  la temperatura, que sientes al tocar de esta manera a otra persona, etc.	por parejas se les pide a las participantes que se acuesten frente a frente, y después acompañadas de música poco a poco exploraran los pies del otro	cd. colchonetas para acostarse en el suelo	20 min.
3. Ejercicios de comunicación interna con el cuerpo	sensibilizar y contactar internamente con las		1.- de manera individual se les pide a las participantes que vean	c.d	30 min.

	diferentes partes del cuerpo		(parte indicada), que se toquen, que sientan su textura, y posteriormente al ritmo de la música, se les pide que muevan <b>MANOS:</b> una flor que se abre los dedos se separan y se abren como un rastrillo, se estiran y se flexionan como un resorte, se miran y se hablan, los dedos se entrelazan como una planta, <b>CABEZA Y ROSTRO:</b> se balancea como una hamaca, dice si y no, hace círculos., la frente se arruga, etc. <b>PIERNAS Y PIES:</b> los doblamos y los sacudimos, los levantamos los hacemos correr, saltar, etc.		
--	------------------------------	--	--	--	--

<b>Temas y subtemas</b>	<b>Objetivo Particular</b>	<b>Ideas generadas</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Duración</b>
4. Gustos musicales	Conocer los gustos musicales de cada participante	1.- Donde has oído esa música. 2.- Que te recuerda 3.- Porque elegiste esa música	Se pondrán diferentes tipos de música para conocer los gustos musicales de las participantes (2 participantes)	C. D.	10 min.
5.- cierre de sesión	las participantes expresaran sus comentarios y sus dudas finales acerca de la sesión		se realizara una retroalimentación grupal, acerca de la sesión		10 min.

--	--	--	--	--	--

SESIÓN 5					
Temas y subtemas	Objetivo Particular	Ideas generadas	Actividades	Materiales	Duración
1.- Escucha para inicio de sesión	Las participantes escucharán un tema musical, para relajarse y comenzar la sesión		Escucha Integral de una pieza musical	C.D.	10 min.
2. Historia corporal	Las participantes realizarán un recorrido a través de la historia de su cuerpo	1.- tu cabeza para que te ha servido 2.- tus hombros todo lo que han cargado 3.- tus caderas, para que te han servido han sido deseadas 4.- se sigue así con todas las partes del cuerpo	Por medio de una relajación se les pide a los participantes que recuerden para que les ha servido cada parte de su cuerpo	C. D.	30 min.
3. La doble rueda	relajación y expresión corporal		se les pide a las participantes que hagan una doble rueda y que ubiquen a la persona que queda frene a ellas, después se les pone música y las dos ruedas comienzan a girar en dirección contraria,. Al detenerse la	c.d.	15 min.

			música deben encontrar a su pareja y sentarse en el suelo, las ultima pareja que lo haga va quedando eliminada		
--	--	--	--	--	--

4. Gustos musicales	Conocer los gustos musicales de cada participante	1.- Donde has oído esa música. 2.- Que te recuerda 3.- porque esa música	Se pondrán diferentes tipos de música para conocer los gustos musicales de las participantes (2 participantes)	C. D.	10 min.
5.- cierre de sesión	las participantes expresaran sus comentarios y sus dudas finales acerca de la sesión		se realizara una retroalimentación grupal, acerca de la sesión		10 min.

SESIÓN 6					
Temas y subtemas	Objetivo Particular	Ideas generadas	Actividades	Materiales	Duración
1 .- Escucha para inicio de sesión	Las participantes escucharán un tema musical, para relajarse y comenzar la sesión		Escucha Integral de una pieza musical	C.D.	10 min.

2 . Pintando la música	Las participantes pintarán y dibujarán la música,	1.- estados anímicos	De acuerdo a diferentes tipos y ritmos de música, las participantes dibujarán	C. D. colores, gises pinturas, papel	30 min.
3.- adivina como me siento	las participantes exploraran diversas formas de manifestar los sentimientos		se organizan dos equipos y se les da diversas tarjetas a las participantes (de diversas situaciones y sentimientos), estas las tendrán que representar por medio de mímica y algunos sonidos, para que el otro equipo las trate de adivinar	tarjetas de diversas situaciones y sentimientos	20 min.
4. Gustos musicales	Conocer los gustos musicales de cada participante	1.- Donde has oído esa música. 2.- Que te recuerda 3.- Porque elegiste esa música	Se pondrán diferentes tipos de música para conocer los gustos musicales de las participantes (2 participantes)	C. D.	10 min.
5.- cierre de sesión	las participantes expresaran sus comentarios y sus dudas finales acerca de la sesión		se realizara una retroalimentación grupal, acerca de la sesión		10 min.

SESIÓN 7					
Temas y subtemas	Objetivo Particular	Ideas generadas	Actividades	Materiales	Duración
1 .- Escucha para inicio	Las participantes		Escucha Integral de una pieza	C.D.	10 min.

de sesión	escucharán un tema musical, para relajarse y comenzar la sesión		musical		
2. El baño imaginario	integración corporal		se les pide a las participantes que realicen los movimientos que hacen cuando se dan un baño y cuando se secan. se le dice además que interpreten la canción que quieran mientras se bañan.	c.d. son sonido de agua	15 min.
3. el títere y el titiritero	incrementar la confianza entre los miembros del grupo	que te gusto mas, ser títere o titiritero, te dio confianza tu compañera etc.	se forman parejas y a una participante se le pide que sea títere y a otra el titiritero, por medio de la música se adopta el rol después se invierten los papeles	c.d.	20 min.
4. video de escenificación musical	las participantes conocerán como se lleva a cabo una escenificación musical		ver video de una obra musical	video	30 min.
5.- cierre de sesión	las participantes expresaran sus comentarios y sus dudas finales acerca de la sesión		se realizara una retroalimentación grupal, acerca de la sesión		10 min.

SESION 8					
Temas y subtemas	Objetivo Particular	Ideas generadas	Actividades	Materiales	Duración
1.- Escucha para inicio de sesión	Las participantes escucharán un tema musical, para relajarse y comenzar la sesión		Escucha Integral de una pieza musical	C.D.	10 min.
2.- Gustos musicales	Conocer los gustos musicales de cada participante	1.- Donde has oído esa música. 2.- Que te recuerda 3.- Porque elegiste esa música	Se pondrán diferentes tipos de música para conocer los gustos musicales de las participantes (Los participantes que falten)	C. D.	Determinada por el numero de participantes
3.- escenificación teatral	las participantes expresaran su sentir y su creatividad integración grupal		al centro del salon se les deja a las participantes maquillaje, ropa, cassetes, discos, etc se les pide que improvisen una escenificacion sobre el tema que gusten, asi mismo se les dice que pueden ocupar el material que se encuentra en el salon, la única condicion que se les pide es que la representación sea con mímica	maquillaje, telas, ropas. cassetes, c.d. cartulinas, pegamento crayolas colores, etc	40 min.
4.- Cierre del taller	Concluir el taller, tratando de dejar a los participantes el sentir de sus vivencias	que les deja el taller alguna duda que sigue ahora?	Por medio de una relajación y escucha integral, ir recordando cada sesion del taller a medida que el facilitador brinda ideas	Cd.	20 min.

			pensamientos y vivencias surgidas a lo largo del taller		
--	--	--	--	--	--