

SONIDOS Y SILENCIOS EN EL ARCOIRIS

ORLANDO JAVIER ENRIQUEZ RODRIGUEZ

UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE ARTES  
PROGRAMA DE MAESTRIA EN ARTES VISUALES  
SAN JUAN DE PASTO  
2007

SONIDOS Y SILENCIOS EN EL ARCOIRIS

ORLANDO JAVIER ENRIQUEZ RODRIGUEZ  
Diplomado para optar el título de Maestro en  
artes visuales

Asesor

Paola Coral  
Licenciada en música

UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE ARTES  
PROGRAMA DE MAESTRIA EN ARTES VISUALES  
SAN JUAN DE PASTO  
2007

## NOTA DE RESPONSABILIDAD

“Las ideas y conclusiones aportadas en este trabajo de grado, son responsabilidad exclusiva de su autor”.

Artículo 1 del acuerdo No. 324 de octubre 11 de 1966, emanado del honorable consejo directivo de la universidad de Nariño

Nota de Aceptación

---

---

---

---

Presidente del jurado

---

Jurado

---

Jurado

San Juan de Pasto, noviembre de 2007

A Mi madre Gloria Angélica, por inculcarme los valores necesarios para la vida.

A Mi Padre Carlos Alberto, por enseñarme el valor de vivir y de superarme.

A Mi tía Alba Graciela, por ser la guía constante de mi vida.

A mi Hermano Carlos Alberto y a mis Hermanos de Tierra Mestiza por ser "compadres" en todo... en amistad y música.

A Ángela Valentina Razón y semilla.

ORLANDO JAVIER ENRIQUEZ RODRIGUEZ

R.A.I

LAS PATOLOGÍAS DERIVADAS DEL ESTRÉS, NOS LLAMAN PARA QUE VIVAMOS DE UNA MANERA MAS SALUDABLE, EVITAR LA CARRERA FRENÉTICA AL TIEMPO Y ENCONTRAR LA FELICIDAD EN NOSOTROS DÁNDONOS CUENTA QUE NUESTROS CUERPOS ESTÁN LLENOS DE SONIDOS Y SILENCIOS HERMOSOS QUE SOLO BASTA DARNOS CUENTA QUE ESTÁN ALLÍ

#### ABSTRACT

THE PATHOLOGIES DERIVED FROM THE STRESS, CALL US IN ORDER THAT WE LIVE OF A WAY MAS HEALTHY, TO AVOID THE FRANTIC CAREER TO THE TIME AND TO FIND THE HAPPINESS IN US REALIZING THAT OUR BODIES ARE FULL OF SOUNDS AND SILENCES BEAUTIFUL THAT ALONE IT IS ENOUGH REALIZE THAT THEY ARE THERE.

## TABLA DE CONTENIDO

	PAG.
INTRODUCCION	
I.- SONIDOS Y SILENCIOS EN EL ARCOIRIS	9
II.- PROPUESTA DE INVESTIGACION PROBLEMA	12
2.1 TITULO DESCRIPTIVO DEL PROBLEMA	12
2.2 DESCRIPCION DEL PROBLEMA	12
2.3 FORMULACION DEL PROBLEMA	12
2.4 OBJETIVOS GENERAL	12
2.5 OBJETIVOS ESPECIFICOS	12
2.6 JUSTIFICACION	13
2.7 LIMITACIONES	14
III. MARCO DE REFERENCIA	15
3.1 FUNDAMENTOS TEORICOS	15
3.1.1 El estrés laboral	15
3.1.2 El estrés en la empresa	18
3.1.3 El músico terapia como medio de relajación	19
3.1.4 El arte terapia como estrategia para fortalecer habilidades contra el Estrés	21
3.2 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	24
3.3 ELABORACION DE HIPOTESIS	25
IV .METODOLOGIA	27
4.1 POBLACION DE MUESTRA	29
4.2 GUIA DE TRABAJO DE CAMPO	29
4.3 ACTIVIDADES	32
V ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	38
5.1 RECURSOS	38
5.1.1 Recursos humanos	38
5.1.2 Recursos técnicos	38
5.1.3 Recursos materiales	38
5.1.4 Recursos locativos	38
5.2 PRESUPEUSTO	39
5.3 CRONOGRAMA DE TRABAJO	40
BIBLIOGRAFIA	

## **GLOSARIO**

**ABSTRACCION** (lat. abstractio): Operación de la mente por la que se capta un aspecto de cualquier objeto sensible o inteligible aislándolo de otros que forman parte del mismo o se hallan con él en alguna relación.

**ALMA** (lat. anima): Principio de vida de los seres vivos. Aquello de que resulta la condición de viviente. Es el objeto de la psicología, llamada originariamente De Anima (sobre el alma).

**CARDINALES** (virtudes c.): Hábitos del bien que pueden adquirirse por las solas fuerzas humanas (a diferencia de las teologales o infusas). Su nombre procede del lat. cardo (quicio o eje de una puerta),

**DECISION** (del lat. scindere, cortar): Momento final del acto voluntario en el cual el sujeto corta la deliberación y se inclina por una de sus opciones (hacer o no hacer, hacer esto o aquello).

**DETERMINISMO**: Teoría que afirma la acción necesaria de las causas en un orden riguroso e ineluctable. Teoría que, por lo tanto, niega la existencia de la libertad o libre albedrío humano.



## INTRODUCCION

<sup>3</sup>El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austríaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austríaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien lo denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

La música terapia es una alternativa que se ha aplicado a distintas áreas del comportamiento humano, en psicología es utilizada en el tratamiento de distintas patologías, al igual que en estudios sociales y de convivencia

En este trabajo se presentan algunas acciones encaminadas a la superación del estrés con técnicas y terapias musicales con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas.

---

<sup>3</sup> [http://www.medspain.com/n3\\_feb99/stress.htm](http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm)

## 1.- SONIDOS Y SILENCIOS EN EL ARCOIRIS

El tiempo es un medio que invento el hombre para contabilizar los días, las horas, los minutos y segundos, con su afán por comprenderlo, el hombre invento calendarios para saber programar sus actividades cotidianas, como la siembra, la cosecha, acontecimientos para celebrar y recordar, el tiempo se convirtió en historia y también en un aspecto muy importante en los sistemas económicos, hoy lo importante es no perder el tiempo, en estas sociedades contemporáneas, la eficiencia se mide al cumplir a tiempo las labores diarias para así ganar dinero y ser exitoso.

Por lo tanto la lucha diaria que el hombre se ha propuesto para ganarle al tiempo es continua.

El discurso sobre el hombre en su íntima y esencial relación con el tiempo, en el cual y del cual él vive: el hombre, obviamente, no sólo como individuo sino también en su constitutiva relacionalidad con el otro, y por tanto como comunidad. Y todo esto, no tanto a partir de Dios, quien crea el hombre y lo

crea "a su imagen y semejanza", constituyéndolo en su estructura originaria, en sus dinamismos fundamentales y en las finalidades hacia las cuales está intrínsecamente inclinado.

En este sentido el nuestro es un discurso religioso, pero precisamente por esto es también verdaderamente y plenamente humano: la dimensión religiosa, en efecto, no se sobrepone extrínsecamente, ni mucho menos se impone por la fuerza al hombre, sino que devela y realiza su verdad integral.

## II PROPUESTA DE INVESTIGACION PROBLEMA.

### 2.1 TITULO DESCRIPTIVO DEL PROYECTO.

**“LA MUSICO TERAPIA Y ARTE TERAPIA COMO MEDIO DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE ESTRÉS LABORAL”.**

### 2.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA:

La vida del hombre moderno se ha convertido en una carrera desesperada por alcanzar un bienestar socio-económico, importándole más el tener que el ser. Es por eso que los espacios para el encuentro personal en donde la relajación y el auto-reconocimiento sean ejes fundamentales para afrontar situaciones estresantes, son totalmente inexistentes en los sitios de trabajo.

### 2.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo a través de alternativas que nos da la musicoterapia y el arte terapia se pueden brindar espacios para la prevención y tratamiento del estrés en los espacios laborales?

### 2.4 OBJETIVO GENERAL:

Construir espacios de prevención y tratamiento del estrés mediante herramientas que brinda la musicoterapia y el arte terapia contribuyendo a mejorar la calidad de vida laboral de las personas.

### 2.5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Implementar rutinas adaptativas mediante el manejo de la música y el color que genere una estabilidad y bienestar ante la cotidianidad laboral.
- Promover en las participantes estrategias de control, compromiso y reto en las actividades laborales para reducir el impacto que produce el estrés.
- Estimular la a través del arte, conocimientos y experiencias de relajación para prevenir y controlar el estrés.

## 2.6 JUSTIFICACION.

Hoy en día somos testigos de las crecientes crisis que la sociedad vive a causa de la modernidad, la globalización, la aparición de nuevas tendencias de pensamiento y la continua búsqueda del éxito. Estas han llevado a la generación de múltiples problemáticas no solo sociales o económicas sino también de esquema familiar, tenemos entonces, las depresiones en adultos, bajo nivel de autoestima, hasta el estrés como mal cotidiano del acelerado continuo; Sin embargo, lo más alarmante no solo es que dicho problema crece sino que se expande atrozmente en la sociedad.

El estrés se ha convertido en uno de los problemas más rebeldes y recurrentes del ámbito laboral. Está presente en todas las organizaciones y aunque sus causas trascienden las netamente profesionales, sus efectos se dejan sentir con fuerza en la oficina, afectando el desempeño personal, el de quienes lo rodean, especialmente si son subalternos, y distorsionando gravemente el clima laboral.

Conocemos también que el estrés genera bajos niveles de productividad laboral en hombres y mujeres, que día a día soportan largas jornadas y estas han sido una de las preocupaciones más importantes dentro del campo organizacional. Los gastos y pérdidas derivadas por el costo del estrés son cuantiosos y aumentan año tras año. Son numerosos los índices de ausentismo, la baja productividad de la empresa, los accidentes profesionales y la escasa motivación del trabajo

“Genera una sensación de amenaza constante, tensión permanente y una exigencia excesiva que si se prolonga en el tiempo puede adquirir características de enfermedad. Las consecuencias son irritabilidad, fatiga, desánimo, falta de atención y concentración, agotamiento, insomnio y

problemas sicosomáticos como colon irritable, úlcera, lumbago y arritmias, entre otros, además de una dificultad para gozar y distraerse que le son características”, explica la psicóloga Marisol Hales.

A nivel de la organización, el estrés genera una mayor irritabilidad, la sensación de sentirse “molestado” fácilmente, un aumento de las reacciones emocionales, pudiendo incluso llegar a explosiones emocionales (rabia, llanto, etc.) o a un congelamiento de la emoción, lo que produce conflictos en el grupo de trabajo además de una creciente disminución en la productividad.<sup>11</sup>

Para esto es necesario abrir espacios de mejoramiento de la calidad de vida en las áreas o sitios de trabajo mediante herramientas que nos brindan la música terapia y el arte terapia, las cuales nos permiten el escape y desahogo de tensiones a través de manifestaciones artísticas de los trabajadores, sino que además permite la exploración de talentos e inclinaciones hacia la música, la pintura u otra expresión del arte que permanecía oculta para las personas que participan de dicho proceso, es una oportunidad para encontrar alternativas en el trabajo que permitan estabilizar el equilibrio personal y las relaciones laborales.

## 2.7 LIMITACIONES.

El proceso de trabajo se realizara por medio de sesiones en la cual se tiene un inicio y un cierre, se pretende que los participantes apliquen y conozcan estrategias a través de la música terapia y arte terapia, no es un proceso en el cual se genere dependencia de los participantes a los que guían las sesiones de los talleres.

---

<sup>11</sup> ASSAEI .Jaime. Método Tomatis: Musicoterapia Ayuda a Mejorar el Estrés Laboral. Disponible [www.tomatis.cl](http://www.tomatis.cl). 2001.

### **III MARCO DE REFERENCIA.**

#### **3.1 FUNDAMENTOS TEORICOS.**

##### **3.1.1 El estrés laboral.**

El estrés laboral va a ser uno de los puntos prioritarios de la prevención laboral en lo venidero, se observa el estrés laboral desde el hombre de negocios hasta el trabajador que realiza movimientos repetitivos, ó el viajante que tiene que tiene múltiples compromisos en su jornada diaria. El estrés puede provenir de cualquier situación o pensamiento que haga sentir a la persona frustrada, furiosa o ansiosa y lo que es estresante para una persona no necesariamente es estresante para otra; la ansiedad que produce el estrés es un sentimiento de recelo o de miedo. La fuente de este desasosiego no siempre se sabe o se reconoce, lo cual se puede añadir a la angustia que se siente.

El estrés es una parte normal de la vida de toda persona y en bajos niveles es algo bueno, ya que motiva y puede ayudar a las personas a

ser más productivas. Sin embargo, el exceso de estrés o una respuesta fuerte al estrés es dañino, esto puede predisponer a la persona a tener una salud general deficiente, al igual que enfermedades físicas y psicológicas específicas como infección, enfermedad cardíaca o depresión.

El estrés persistente e inexorable a menudo lleva a que se presente ansiedad y comportamientos nocivos como comer demasiado o consumir alcohol o drogas. Los estados emocionales como aflicción o depresión y problemas de salud como la hiperactividad de la tiroides, bajo nivel de azúcar en la sangre o un ataque cardíaco también pueden causar estrés.

La ansiedad usualmente se presenta acompañada de diversos síntomas físicos tales como:

- \* Fasciculaciones o temblores
- \* Tensión muscular, dolores de cabeza
- \* Sudoración
- \* Resequedad en la boca, dificultad para deglutir
- \* Dolor abdominal (puede ser el único síntoma de estrés especialmente en un niño)

Algunas veces, otros síntomas acompañan a la ansiedad:

- \* Mareo
- \* Frecuencia cardíaca rápida o irregular
- \* Respiración rápida
- \* Diarrea o necesidad frecuente de orinar
- \* Fatiga
- \* Irritabilidad, incluyendo pérdida del temperamento
- \* Dificultad para dormir y pesadillas
- \* Disminución de la capacidad de concentración



\* Problemas sexuales <sup>12</sup>

Los trastornos de ansiedad son un grupo de afecciones psiquiátricas que involucran ansiedad excesiva e incluyen: trastorno de ansiedad generalizada, fobias específicas, trastorno obsesivo-compulsivo y fobia social.

Ciertas drogas, tanto alucinógenas como medicinales, pueden llevar a que se presenten síntomas de ansiedad, ya sea debido a los efectos secundarios o a la abstinencia de la droga. Tales drogas comprenden: cafeína, alcohol, nicotina, remedios para el resfriado, descongestionantes, broncodilatadores para el asma, antidepresivos tricíclicos, cocaína, anfetaminas, pastillas para dietas, medicamentos para el trastorno de hiperactividad y déficit de atención, y medicamentos para la tiroides.

Una dieta deficiente (por ejemplo, niveles bajos de vitamina B12) también puede contribuir al estrés o a la ansiedad. La ansiedad por el desempeño es un tipo de ansiedad relacionada con situaciones específicas, como tomar un examen o hacer una presentación en público.

Las personas con el trastorno de ansiedad generalizada experimentan preocupación o ansiedad casi constantes acerca de muchas cosas en más de la mitad de todos los días durante 6 meses. El trastorno o los ataques de pánico involucran un miedo inexplicable y repentino, respiración rápida y aumento de las palpitaciones.

Las sensaciones de estrés son ocasionadas por el instinto que el cuerpo tiene de defenderse a sí mismo. Este instinto es bueno en emergencias, como salirse del camino si viene un carro a alta velocidad. Pero el estrés

---

<sup>12</sup> Stora Jean Benjamín. 1991. ¿Qué sé acerca del estrés?. Pàg 15

puede causar síntomas físicos si continúa por mucho tiempo; tal como en respuesta a los retos de la vida diaria y a los cambios.

Cuando esto sucede, es como si su cuerpo se preparara para saltar para esquivar el carro pero usted está quieto. Su cuerpo está trabajando más de lo necesario sin tener ningún lugar donde poner toda esa energía adicional. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso. Cualquier tipo de cambio puede hacerlo sentir estresado así sea un cambio bueno. No es solamente el cambio o el suceso en sí, pero también la forma como usted reacciona ante éste, lo que importa. Lo que es estresante es diferente para cada persona. Por ejemplo, una persona puede sentirse estresada al jubilarse del trabajo, mientras que otra puede no sentir esto. Cuando su hijo o hija se marcha o regresa a la casa, la muerte de un cónyuge, el divorcio o el matrimonio, una enfermedad, una lesión, una promoción en el trabajo, problemas de dinero, mudarse o tener un bebé.

Cuando no existe un equilibrio entre las exigencias laborales y las cualidades innatas del trabajador, bien porque éstas son insuficientes, ó bien porque no está entrenado en las exigencias que se le piden suficientemente, entonces se aboca desgraciadamente a una situación que se hace crónica, que el individuo ve con preocupación y ansiedad que le lleva a situaciones de incapacidad temporal en su tarea, y aborda con pesar una problemática que alcanza a su salud y a su sistema de relación social y familiar.

Según otras definiciones del estrés se dice que “es la situación del individuo, ó de alguno de sus órganos ó aparatos, que, por exigir de ellos un rendimiento superior al normal los pone en riesgo próximo de enfermar”, ó “el estado de sobre activación psico- biológica, que se da en respuesta a una situación ambiental de tensión intensa y/ó permanente, real ó no, y que se manifiesta a nivel fisiológico y psicológico.”<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> COMBY Bruno CONTROL DEL ESTRÉS. Ediciones Mensajero, Madrid 1989, pág. 135.

### 3.1.2 El estrés en la empresa

Una empresa deberá plantearse que en su seno tiene una problemática psico-social ligada al estrés cuando:

- tenga un porcentaje alto de trabajadores insatisfechos
- exista un incremento del absentismo laboral por causas que no son del todo conocidas.
- Las empresas con movimientos repetitivos, trabajos en cadena, y trabajos que no motiven tendrán más posibilidades que tengan estrés.
- Accidentes laborales frecuentes, y cuyas medidas preventivas no sean suficientes para corregirlos.
- Aumento excesivo del porcentaje de fumadores
- Aumento del número de bebedores.

Las causas del estrés como dice Bruno Comby radican exclusivamente en las agresiones del medio ambiente, sino en nuestra propia conducta. No hay necesidad, según dice, para que se produzca el estrés de que cambie nuestro trabajo ó de ir a vivir al campo. El agricultor también padece estrés, y existen causas medicolegales que describen las manifestaciones del estrés en la vida agraria. Las causas que inducen al estrés, según el autor mencionado, en la vida ordinaria actual son:

- La alimentación inadecuada
- El sedentarismo
- La no observancia de los ritmos biológicos
- La ausencia de ideas positivas y de vida interior.
- añadiría la incapacidad para elegir las tareas acorde con las aptitudes del trabajador por falta de un estudio profesional, la carencia de expectativas profesionales, y la falta de formación adecuada a las funciones que tiene que desarrollar este trabajador. Por esta razón es

prioritario hacer un estudio de aproximación a las causas que generan estrés entre los empleados.

### 3.1.3 La música terapia como medio de relajación.

Para tratar el estrés nos recomiendan incluir en nuestra vida la relajación que es un estado en el que se eliminan los efectos negativos de la respuesta psicofisiológica del estrés. Mediante esta técnica se consigue disminuir el tono muscular, frenar la respiración, desacelerar el ritmo cardiaco y reducir la actividad del sistema nervioso periférico general; todo ello manteniendo un estado de conciencia inalterado.

La relajación es una habilidad y, como tal, debe practicarse a conciencia. Como cualquier otra habilidad, el entrenamiento es indispensable para aprender a relajarnos. Por lo general, los ejercicios de relajación duran de 4 a 8 semanas y se recomienda que se lleven a cabo un par de veces al día. Hasta que se domine la técnica, no se pretende practicar la relajación ante situaciones ansiógenas, sino que será mucho más útil realizarla en momentos en los que este cómodamente sentado y tranquilo.

La Musicoterapia se la ha utilizado como una herramienta de curación desde hace muchos años atrás, en muchas sociedades primitivas se creía que las enfermedades provenían de maldiciones de brujos, castigos de dioses, y posesiones de demonios. En estas culturas, las causas y el tratamiento de las enfermedades estaban determinadas por el “hombre medicinal” quién aplicaba elementos mágicos para poder liberar al paciente de demonios o maldiciones. Entre estos elementos, la música siempre ocupaba un lugar importante en la ceremonia. La música utilizada dependía de la naturaleza del espíritu que invadía al cuerpo poseído.

La musicoterapia nos brinda las herramientas que trata de complementar aquellas técnicas de relajación muscular, y existen tratados de musicoterapia que aplican diferentes métodos que pueden ser aplicados al campo del trabajador. Se dice que es una técnica adecuada para aplicar en un programa de estrés laboral en momentos precisos, y por una persona suficientemente entrenada en esta materia, que obliga a una especialización.

AMTA (Asociación de Músico Terapeutas), define músico terapia como: “El uso controlado de la música con el objeto de restaurar, mantener e incrementar la salud mental o física. Es la aplicación sistemática de la música, dirigida por un musicoterapeuta en un ambiente terapéutico, con el objeto de lograr cambios de conducta. Estos cambios ayudarán al individuo que participan de esta terapia a tener un mejor entendimiento de sí mismo y del mundo que lo rodea, pudiendo adaptarse mejor a la sociedad”.<sup>14</sup>

La frase famosa de que la música amansa a las fieras es un lema que está comprobado en numerosos estudios especializados. La música que se escogerá irá en función de las características del grupo, del lugar y hora de reunión y de la respuesta que se desea obtener, así, por ejemplo, si se quiere obtener una situación relajante podemos poner como ejemplo: Sinfonía del Nuevo Mundo de A. Dvorak, en su segundo movimiento, ó bien a Pachelbel (Canon), ó Beethoven en su sexta sinfonía “Pastoral”. Si deseamos una situación más alegre y activación de la conciencia, iría bien a Mozart, Beethoven, ó Vivaldi.

El gusto por la obra musical no necesariamente debe ser clásico, cualquier música ejerce sobre el individuo una respuesta, que puede ser de aprobación, ó de rechazo. A través de la búsqueda de músicas de aprobación para el individuo lograremos hacer un programa de intervención musical para aquella

---

<sup>14</sup> Alvin J. Musicoterapia, Buenos Aires, 1967.

persona ó grupo de personas con características similares. La música complementa otras técnicas de intervención psicológicas sobre el individuo.

Es entonces que tomar la música como una forma de tratar enfermedades es un campo totalmente nuevo, pues la visión que hasta hace poco se tenía era que la música, es una profesión artística solo para auditorios y con el fin de expresar y recrear pero se había obviado que puede servir como terapia a trastornos emocionales como es el caso del estrés.

#### 3.1.4 El arte terapia como estrategia para fortalecer habilidades contra el estrés.

La arte-terapia es la utilización de la expresión artística en la ayuda a las personas que tienen problemas psicológicos (desordenes emocionales, estrés, falta de confianza) o que presentan dificultades de aprendizaje.

La arte-terapia da también un soporte terapéutico a las personas que se encuentran en situación de angustia emocional. El principio es de estimular a los pacientes a expresar sus sentimientos y emociones bajo una forma visual o plástica (pintura, escultura, dibujo, música etc.).

Lo más importante durante una sesión de arte-terapia es de dejar a un lado el miedo a expresarse, de hacer salir las emociones y sentimientos rechazados en nuestro inconsciente y ayudar a conocer los orígenes.

La arte-terapia es un método ideal para relajarse y resolver muy naturalmente los problemas. No importa el talento o la capacidad que se tenga. Lo mas importantes saber escuchar la "voz" interior y expresarse a través de la creación artística.

Para tratar el estrés se dice que lo mas importante es motivar al paciente a entrar en estados de relajación, dentro del arte terapia se utiliza múltiples técnicas de relajación y entre ellas se encuentra la de pintar mándalas, los

cuales son publicados en libros parecidos a los de los libros de colorear de los niños, donde viene el mándala solo dibujado con líneas y el resto en blanco dispuesto para colorear. Esta técnica de relajación no requiere ninguna disciplina expresa, como puede serlo en otras, ya que quien está haciéndolo lo colorea según sus gustos estéticos e imaginativos. La pueden realizar personas de cualquier edad, siendo además que fortalece la creatividad. Pero debemos precisar en es un mándala.

“Los mándalas son diagramas o representaciones esquemáticas y simbólicas del macrocosmos y el microcosmos, utilizados en el budismo y el hinduismo. Estructuralmente, el espacio sagrado (el centro del universo y soporte de concentración), es generalmente representado como un círculo inscrito dentro de una forma cuadrangular. En la práctica, los *yantra* hindúes son lineales, mientras que los *mándalas* budistas son bastante figurativos. A partir de los ejes cardinales se suelen sectorizar las partes o regiones internas del círculo-mándala”<sup>15</sup>

Es por eso que es interesante saber que los mandalas desde sus orígenes en diversas culturas se utilizaron en muchos ritos mágico-religiosos donde se busca el conocimiento del ser humano, esto después de mucho tiempo se sigue investigando y fue centro de conocimiento para científicos como Jung donde se baso en los mandalas para entender el inconsciente.

“Esta universalidad de los mándalas hizo que el psiquiatra Carl Gustav Jung los privilegiara como expresiones probables de lo inconsciente colectivo. Para

---

<sup>15</sup> Wikimedia Foundation, Inc. la enciclopedia libre

Jung, el centro del *mándala* figura al sí-mismo (*Selbst*), que el sujeto intenta lograr perfeccionar en el proceso de individuación.”<sup>16</sup>

El mándala da herramientas al paciente a enfrentar así mismo que generara un auto-conocimiento, los Mándalas actúan equilibrando los chakras por medio de los colores y haciendo meditar el lado lógico de nuestro cerebro a través de las formas geométricas sagradas. El Mándala enviará impulsos a la mente interna llegando a los receptores del cerebro donde se procesará y se obtendrá una reacción.

Como se ha dicho, el meditar con Mándalas sana tanto a nivel físico como psíquico y espiritual. Es muy probable que experimentes alteraciones en la conciencia, como la sensación de expansión de la misma. También suele traer "recuerdos" a la memoria conciente que los teníamos olvidados en el subconsciente, tales como traumas de la infancia. Permitiendo que afrontemos tales hechos y así sacar las "trabas" de nuestra mente, para poder superar todas nuestras limitaciones a nivel psicológico-espiritual y enfermedades a nivel físico.

### 3.2 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.

Muchas empresas a nivel mundial se han preocupado por buscar el bienestar de sus empleados, pues saben que al tener un personal en adecuadas condiciones laborales el rendimiento de productivo es el mejor.

Existen profesiones para las que se ha estudiado el estrés en particular dada su alta prevalencia en las mismas como los profesores, y los sanitarios, entre otros muchos colectivos. Se puede mencionar que hoy en día el estrés afecta a todas las profesiones porque está inmerso en la sociedad. Existe un estrés positivo que motiva al trabajador y le estimula en sí mismo a un perfeccionamiento continuado en su tarea, y a unas expectativas satisfechas,

---

<sup>16</sup> Ibid.



pero por el contrario el estrés pernicioso hace que éste pueda abocar en el peor de los casos a una incapacidad en sus tareas, sea temporal ó permanente, según sea el caso.

Entre los posibles tipos de estrés, el de origen laboral es uno de los principales que causa repercusiones económicas, sociales e individuales en los países desarrollados, y principal riesgo para la salud de los trabajadores europeos, según la encuesta de la Unión Europea, publicada el pasado diciembre del 2000, según dice la Fundación Europea para la mejora de las condiciones de vida destaca que el estrés afecta al 28% de los trabajadores, junto con el dolor de espalda que es la primera causa que afecta a uno de cada tres trabajadores de la Unión Europea.

A nivel regional no contamos con información o proyectos de trabajo que traten problemáticas relacionadas con el estrés, se de ante mano que se realizan charlas informativas por parte de las empresas de riesgos profesionales sobre seguridad laboral, pero no toman en cuenta realizar un trabajo de seguimiento o de tratamiento frente a temáticas como el estrés, también las empresas particularmente realizan actividades de integración y recreación a sus empleados como una alternativa de mejorar relaciones interpersonales y laborales. En ninguna de estas ofertas se utiliza los medios artísticos para prevención y tratamiento del estrés laboral.

### 3.3 ELABORACION DE HIPOTESIS.

La música terapia y el arte terapia ofrecen herramientas para la prevención y tratamiento del estrés en personas activas laboralmente.

#### **IV METODOLOGIA.**

Se plantea la necesidad de implementar espacios de relajación y cambio de actividad mediante sesiones de musicoterapia alternas con sesiones de arte terapia, es un proceso donde se motive al individuo a encontrar reflexión, armonía, estabilidad, control consigo mismo y con su entorno.

Se tomara como referencia la música terapia creativa (modelo Nordoff-Robbins) que es un enfoque de improvisación que se da tanto a nivel individual como grupal, esta fue desarrollada por Paúl Nordoff, compositor y pianista americano, y Clive Robbins profesor de educación especial, durante muchos años ellos tomaron notas sobre su trabajo y grabaron todas las sesiones de musicoterapia y desarrollaron un repertorio de material musical para usar en terapia.

Este método se caracteriza porque implica al terapeuta un trabajo creativo que va interrelacionado con tres niveles. El primero el terapeuta crea e improvisa la música que será utilizada como terapia, el segundo nivel el terapeuta utiliza la música de improvisación para haya un acercamiento hacia el paciente y crear una experiencia terapéutica y por ultimo el terapeuta crea una progresión de experiencias de sesión a sesión, apoyando las fases del desarrollo creativo del paciente.

Lo principal es que a partir de la improvisación del terapeuta se motiva o se induce al paciente a hacer música. Es un enfoque mas activo que receptivo, es

decir que se da mas énfasis a crear música que solamente escucharla, para esto debe haber una colaboración mutua entre paciente y terapeuta.

Los objetivos generales de la musicoterapia creativa son el desarrollo de la libertad expresiva, la comunicación, la capacidad de respuesta, al mismo tiempo disipar los comportamientos patológicos y construir personalidades mas fuertes y ricas, que es precisamente lo que necesitan las personas que sufren de estrés laboral.

La improvisación se utiliza como medio primario de recogida de información para la evaluación y valoración del paciente, en las sesiones se recogerán las respuestas musicales de los ejercicios de improvisación planteados que dejen ver el desarrollo psicológico de los participantes, esto es el centro principal para la observación y análisis del proceso.

Todo esto estará complementado con ejercicios de arte terapia enfocados en mándalas, como medio de expresión y auto-conocimiento, esto facilita la expresión donde se articula la sensibilidad, el pensamiento, la actitud y las aptitudes. Expresar la capacidad creativa, por los medios técnicos, instrumentos de representación plástica que permitirán que las personas se sumerjan en su propia realidad y en su mundo, logrando que cada uno se redescubra en su interior.

Y todo se ampliara, dando alternativas de actividades para estabilizar las labores rutinarias, buscando proyectos creativos alternativos como es la construcción de instrumentos musicales que se realizaran en las ultimas tres sesiones de trabajo; es así que se le da valor al proceso de musicoterapia creativa y la arte terapia como medio de interrelación entre la música, la construcción y la expresión de los colores sobre el instrumento.

#### 4.1 POBLACION MUESTRA.

Se realizara el trabajo con 30 trabajadores de las diferentes áreas del banco de occidente.

#### 4.2 GUIA DE TRABAJO DE CAMPO.

San Juan de Pasto, febrero a mayo del 2008.

**OBJETIVO.** Construir espacios de prevención y tratamiento del estrés mediante herramientas que brinda la musicoterapia y el arte terapia que contribuyan a mejorar la calidad de vida laboral de el personal del banco de Occidente.

Objetivos específicos	Metas	Actividades	Estrategias	Lugares	Responsables
<p>- Implementar rutinas adaptativas mediante la música y el color que genere una estabilidad y bienestar ante la cotidianidad laboral.</p> <p>-Promover en los participantes estrategias de control, compromiso y reto</p>	<p>El 100% de los participantes poseen rutinas adaptativas que en el manejo incluyen la música y el color, construcción de instrumentos aplicándolas en su cotidianidad laboral.</p> <p>El 100% de los participantes al final del proceso aplicaran estrategias de control,</p>	<p>16 sesiones de trabajo distribuidas en 3 fases de la siguiente manera :</p> <p>1 fase. Establecer el vínculo. Distribuido en 3 sesiones de trabajo.</p>	<p>Realización de encuentros de acercamiento e integración. Establecer vínculos.</p> <p>Desarrollo de sesiones de trabajo a través de talleres artísticos y</p>	Salón Múltiple Banco de Occidente.	Grupo multidisciplinario de trabajo

<p>en las actividades laborales para reducir el impacto que produce el estrés.</p> <p>- Estimular la a través del arte, conocimientos y experiencias de relajación para prevenir y controlar el estrés.</p>	<p>compromiso y reto para reducir el impacto de estrés laboral.</p> <p>El 100% de los participantes crean espacios de relajación a través del arte como proyecto de vida alternativo.</p>	<p>2 fase de desarrollo de herramientas. Distribuido en 10 sesiones alternas musicoterapia y arte terapia</p> <p>3 fase de cierre compuesta de 3 sesiones de trabajo para muestra final de trabajos.</p>	<p>de formación personal.</p> <p>Actividades de cierre , refuerzo de lo y evaluación de lo compartido</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

### 4.3 ACTIVIDADES.

#### SAN JUAN DE PASTO

#### PROYECTO: LA MUSICO TERAPIA Y ARTE TERAPIA COMO MEDIO DE PREVENCION Y CONTROL DE ESTRÉS LABORAL”.

#### EJEMPLO DE SESIONES

##### • INTRODUCCION

**Nombre de los terapeutas:** Javier Enríquez

**Sesión:** 1

**Fase:** establecer el vínculo.

##### • DESCRIPCION DEL GRUPO:

El grupo se conforma por 20 empleados de la empresa bancaria Banco de Occidente , que oscilan sus edades entre los 20 y 50 años de edad, unas de sus características es su pesada carga laboral y estar sujetos a cierta cantidad de reuniones de trabajo sin previo aviso.

##### • OBJETIVO:

Realizar actividades diferentes a las laborales para establecer el vínculo a nivel grupal.

##### • CONSIGNAS:

- Sentarse alrededor de los instrumentos.
- Se hace breve introducción, sobre las temáticas que se van a tratar en el proceso; para luego dar paso a la presentación de instrumentos y hablar sobre el origen de estos.
- Se motiva a que cierren los ojos y que realicen ejercicios de respiración, inhalar y exhalar lentamente.
- Luego se escucha música grabada de sonidos de naturaleza, realizada por instrumentos de viento y percusión.
- Se motiva a tener contacto con los instrumentos dispuestos en el centro y escogen un instrumento.
- Cierran los ojos y empezar a ejecutarlos para compenetrarse con ellos.
- Expresar la experiencia.

- **MATERIALES:** variedad de instrumentos, grabadora periodística, CD de Música, grabadora.

## SAN JUAN DE PASTO

### PROYECTO: LA MUSICO TERAPIA Y ARTE TERAPIA COMO MEDIO DE PREVENCION Y CONTROL DE ESTRÉS LABORAL”.

#### EJEMPLO DE SESIONES

- **INTRODUCCION**

**Nombre de los terapeutas:** Javier Enríquez

**Sesión:** 2

**Fase:** establecer el vínculo.

- **DESCRIPCION DEL GRUPO:**

El grupo se conforma por 20 empleados de la empresa bancaria Banco de Occidente, que oscilan sus edades entre los 20 y 50 años de edad, ya tienen unos conocimientos de cómo es el proceso de trabajo.

- **OBJETIVO:**

Motivar actividades de integración y acercamiento entre músico terapia y arte terapia.

- **CONSIGNAS:**

- Sentarse alrededor de los instrumentos.
- Se motiva a que cierren los ojos y que realicen ejercicios de respiración, inhalar y exhalar lentamente.
- Se pide que elijan un instrumento que mas les guste y luego cierren los ojos.
- Se motiva a que se imaginen un paisaje y contemplen los colores que este posea y cuando ya estén listos interpreten el instrumento inspirados en el paisaje que imaginan.
- Cuando terminen, se les pide que abran los ojos y que en el centro encuentren unos mándalas para que escojan uno de ellos y se les piden que plasmen los colores que visualizaron en el paisaje.
- Expresar la experiencia.

- **MATERIALES:** variedad de instrumentos, grabadora periodística, CD de Música, mándalas impresos y colores



## SAN JUAN DE PASTO

### PROYECTO: LA MUSICO TERAPIA Y ARTE TERAPIA COMO MEDIO DE PREVENCION Y CONTROL DE ESTRÉS LABORAL”.

#### EJEMPLO DE SESIONES

- **INTRODUCCION**

**Nombre de los terapeutas:** Javier Enríquez

**Sección:** 1

**Fase:** desarrollo.

- **DESCRIPCION DEL GRUPO:**

El grupo se conforma por 20 empleados de la empresa bancaria Banco de Occidente , que oscilan sus edades entre los 20 y 50 años de edad, ya tiene un buen grado de familiaridad con la sesiones de trabajo, están dispuestos a trabajar en ejercicios mas complejos.

- **OBJETIVO:**

Realizar actividades artísticas compuestas entre música y arte terapia para que a través de estas se realice proceso de relajación y ejercicios de control de estrés.

- **CONSIGNAS:**

- Sentarse en ronda.
- Se realizan ejercicios de relajación por medio de respiración.
- Se escucha la música que ha sido grabada anteriormente con los instrumentos que se utilizan en las sesiones.
- Se toma un instrumento a su libre escogencia.
- Tratar en conjunto de imitar la música que escucharon en la grabación
- Se pide que expresen lo que sintieron en la sesión mediante la realización de un mándala.
- Se comparte la experiencia

- **MATERIALES:** Varios instrumentos, CD de Música, grabadora, grabadora periodística, mándalas impresos, colores.

## SAN JUAN DE PASTO

### PROYECTO: LA MUSICO TERAPIA Y ARTE TERAPIA COMO MEDIO DE PREVENCION Y CONTROL DE ESTRÉS LABORAL”.

#### EJEMPLO DE SESIONES

- **INTRODUCCION**

**Nombre de los terapeutas:** Javier Enríquez

**Sección:** 2

**Fase:** desarrollo.

- **DESCRIPCION DEL GRUPO:**

El grupo se conforma por 20 empleados de la empresa bancaria Banco de Occidente, están preparados para iniciar un proceso donde tengan herramientas para afrontar el estrés en situaciones cotidianas.

- **OBJETIVO:**

Dar herramientas artísticas compuestas entre música y arte terapia para que a través de estas encuentren espacios de control de estrés.

- **CONSIGNAS:**

- Sentarse en ronda.
- Se realizan ejercicios de relajación por medio de respiración.
- Se pide que escojan un instrumento y cierren los ojos.
- Luego se piden que recuerden un acontecimiento difícil o estresante que hayan vivido en la semana de trabajo.
- Expresar esta situación a través del instrumento.
- Comunicar la experiencia.
- Mientras escuchan la música a bajo volumen que se ha traído para la sesión, se pide que dibujen y pinten un mándala y piensen en algo que tranquilice su ser.

**MATERIALES:** Varios instrumentos, CD de Música, grabadora, grabadora periodística, hojas, lápices y colores.

## SAN JUAN DE PASTO

**PROYECTO: LA MUSICO TERAPIA Y ARTE TERAPIA COMO MEDIO DE PREVENCION Y CONTROL DE ESTRÉS LABORAL”.**

### EJEMPLO DE SESIONES

- **INTRODUCCION**

**Nombre de los terapeutas:** Javier Enríquez

**Sección:** 1

**Fase:** Cierre.

- **DESCRIPCION DEL GRUPO:**

El grupo se conforma por 20 empleados de la empresa bancaria Banco de Occidente, están motivados a iniciar el trabajo con construcción de instrumentos y saben buscar espacios dentro de su trabajo para aplicar lo aprendido.

- **OBJETIVO:**

Iniciar un proceso de construcción de instrumentos como una actividad de estabilidad alternativa para el control de estrés.

- **CONSIGNAS:**

- Sentarse en ronda alrededor de los instrumentos que se han escogido por su facilidad en la elaboración de estos.
- El terapeuta dará unas pautas de procedimiento, materiales y herramientas para la construcción de instrumentos más elementales en su elaboración.
- Se piden que observen y escojan el instrumento de su agrado.
- Cada uno expresara por que escogió determinado instrumento.
- Con música grabada a bajo volumen, se pide que tomen los materiales que se ha traído previamente y con la accesoría del terapeuta iniciaran la construcción de instrumentos.
- Expresar los sentimientos que sintieron durante la sesión.

**MATERIALES:** materiales varios: bambú, guadua, mates de diferentes tamaños, semillas de diferentes clases , franelas, chaquiras, lápices, bisturí, hilos, CD de Música, grabadora,

## SAN JUAN DE PASTO

### PROYECTO: LA MUSICO TERAPIA Y ARTE TERAPIA COMO MEDIO DE PREVENCION Y CONTROL DE ESTRÉS LABORAL”.

#### EJEMPLO DE SESIONES

##### • INTRODUCCION

**Nombre de los terapeutas:** Javier Enríquez

**Sección:** 2

**Fase:** Cierre.

##### • DESCRIPCION DEL GRUPO:

El grupo se conforma por 20 empleados de la empresa bancaria Banco de Occidente, están en el proceso de terminar la construcción de instrumentos.

##### **OBJETIVO:**

Realizar sobre los instrumentos terminados un ejercicio de arte terapia para su finalización como una actividad de visualización y reconocimiento de habilidades creativas.

##### • CONSIGNAS:

- Sentarse en ronda alrededor de los instrumentos que se han elaborado en las sesiones anteriores.
- El terapeuta pide que piensen un símbolo o un mándala personal que quieran aplicar a su instrumento.
- Elabora el dibujo al tamaño del espacio donde lo van a plasmar en el instrumento.
- Mientras escuchan la música a bajo volumen , elaborar el dibujo sobre el instrumento y pintarlo.
- Comentar la experiencia.

**MATERIALES:** instrumentos elaborados, papel, lápices, vinilos , esmaltes , lacas de varios colores, CD de Música, grabadora,

## **V ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.**

### **4.4 RECURSOS.**

#### **4.4.1 Recursos humanos:**

2 maestros en artes con énfasis en arte terapia.

#### **4.4.2 Recursos técnicos:**

Equipos audiovisuales: video ben, cámara fotográfica, cámara de video, grabadora, grabadora periodística, computador e impresora.

#### **4.4.3 Recursos Materiales:**

Materiales de papelería.

Materiales para sesiones e instrumentos.

#### **4.4.4 Recursos Locativos.**

Un salón con capacidad para 20 personas amplio y cómodo, en especial que sea amplio como un auditorio. Se lo utilizara una vez en semana.

#### 4.5 PRESUPUESTO.

<b>RUBRO</b>	<b>RECURSO PROPIO \$</b>	<b>RECURSO SOLICITADO \$</b>
Recurso humano.		1,440.000
Recurso técnico.	2.000.000	2.000.000
Recursos materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiales para papelería.</li> <li>• Materiales para sesiones e instrumentos</li> </ul>		500.000 2.000.000
Recursos locativos	3.000.000	
Transporte		200.000
Alimentación y refrigerios		400.000
Total	5.000.000	6.540.000

#### 4.6 CRONOGRAMA DE TRABAJO.

ACTIVIDAD	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
<b>1 fase. Establecer el vínculo. Distribuido en 3 sesiones de trabajo.</b>	X			
<b>2 fase de desarrollo de herramientas. Distribuido en 10 sesiones alternas musicoterapia y arte terapia</b>	X	X X X X	X X X X	X
<b>3 fase de cierre compuesta de 3 sesiones de trabajo para muestra final de trabajos.</b>				X X X

## BIBLIOGRAFIA

ASSAEI .Jaime. Método Tomatis: Músico terapia Ayuda a Mejorar el Estrés Laboral. Disponible [www.tomatis.cl](http://www.tomatis.cl). 2001

STORA Jean Benjamín.. ¿Qué sé acerca del estrés? 1991 Pág. 15

COMBY Bruno CONTROL DEL ESTRÉS. Ediciones Mensajero, Madrid 1989, pág. 135.

ALVIN J. Musicoterapia, Buenos Aires, 1967

Wikimedia Foundation, Inc. la enciclopedia libre

THORWALD, Dethlefsen y DAHLKE, Rudiger. La enfermedad como camino. Barcelona: Debolsillo.2003. Pág. 22

HILARI. Casas Miguel. Combatir el estrés. Ediciones Credimar. Santa Fe de Bogota.2007.pág. 10.

Gabinete Psicopedagógico UGR. Estrés. Universidad de granada, España. 2001. [www. ugr.es/ -ve/gpp.html](http://www.ugr.es/~ve/gpp.html).

HILARI. Casas Miguel. Combatir el estrés. Ediciones Credimar. Santa Fe de Bogota.2007.Pág. 91

TERMAVITAL, Magazín. Definición de la Federación mundial de Musicoterapia. Noviembre 2004.

CORREA, Alberto. BENJUMEA, Bernardo. Musicoterapia, el poder calmante y armonizante del sonido