

VENCIENDO LOS TEMORES

FRANCO PATIÑO

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

VENCIENDO LOS TEMORES

FRANCO PATIÑO

Trabajo de grado para optar el título de Licenciado en Artes Visuales

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

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

Artículo 1 Del cuadro Número 32 de octubre 11 de 1966 emanada del
Honorable Concejo Directivo de la Universidad de Nariño

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

San Juan de Pasto _ _ _ _ _

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	8
1. VENCiendo LOS TEMORES	9
2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
2.1. FORMULACION DEL PROBLEMA.....	14
2.2. JUSTIFICACIÓN.....	14
2.3. ANTECEDENTES.....	15
2.4. LIMITACIONES.....	16
3. OBJETIVOS.....	17
3.1 OBJETIVO GENERAL.....	17
3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	17
4. MARCO REFERENCIAL.....	18
5. METODOLOGÍA.....	21
6. POBLACIÓN.....	22
7. ACTIVIDADES.....	23
8. PRESUPUESTO.....	27
BIBLIOGRAFÍA.....	28

RESUMEN

Los temores son pensamientos dolorosos que surgen de manera automática y nos hacen daño, cuando estos temores llegan aparecer en nuestro ser perjudicando algunas áreas de nuestra vida podemos identificarlos como pensamientos recurrentes.

Al hablar del origen de los miedos logramos asemejar que algunos temores nacen y se refuerzan con nuestra diario vivir y que son estos los que de alguna manera dirigen nuestro malestar y no nos dejan sobrepasar experiencias qué para otros pueden ser sencillas, el temor y poderlo manejar parte del hecho de que primero nos reconozcamos como seres resilientes que podemos desarrollar nuestros potenciales a partir del descubrimiento de nuestro ser interno.

En el origen de los miedos se podrá identificar no solo la manera de descubrir malestares internos y lograrlos entender sino que también se logrará por medio de la implementación del arte terapia enfatizando la música como herramienta de enlace terapéutico descubriendo el potencial que todo ser humano posee y del cual se puede desarrollar una gran calidad de vida. Partiendo del hecho de que el ser humano es en esencia cuerpo mente y espíritu.

ABSTRACT

The fears are painful thoughts that arise in an automatic way and they harm us, when these fears arrive to appear in our being harming some areas of our life we can identify them as recurrent thoughts.

When speaking of the origin of the fears we are able to liken that some fears are born and they are reinforced with our newspaper to live and that they are these those that somehow they direct our uneasiness and they don't allow us to surpass experiences what for others they can be simple, the fear and to be able to him to manage part of the I toss that first we recognize ourselves as beings residences that we can develop our potentials starting from our internal being's discovery.

In the origin of the fears one will be able to not identify alone the way to discover internal uneasiness and to achieve them to understand but rather it will also be achieved by means of the implementation of the art therapy emphasizing the music like tool of connection therapy to discover the potential that all human being possesses and of which you can develop a great quality of life. Leaving of the I toss that the human being is in essence body he mentions and spirit.

INTRODUCCIÓN

“Cada noche morimos y cada día nacemos de nuevo; cada día es una vida”.¹

Las artes son los instrumentos más poderosos que el hombre conoce para profundizar y comprender sus emociones y sentimientos. No es fácil encontrarle un sentido a la existencia y solo lo logras si te interesas por crecer y generarte un amplio conocimiento de ti mismo.

Quizás ya has comprobado que la vida mientras más vacía es, más pesada. Por eso, el amor, la fe, y el servicio te salvan del desespero, de estrellarte contra lo absurdo o de simplemente vegetar.

“El escritor Francés André Maurois cifra la felicidad en realidades: ¿que te hace falta para ser feliz? Un poco de cielo azul encima de nuestra cabeza, un vientecillo tibio y la paz del espíritu”

Conocerse a sí mismo no es sencillo, este acto que aparentemente es fácil te lleva a confrontarte con tu realidad y muchas veces a estrellarte con tu reflejo, nosotros podremos identificar un sin numero de actitudes y aptitudes de nuestro ser pero cuan difícil es poderlo expresar, pareciera que las palabras no pueden brindar el significado de lo que sentimos y experimentamos en nuestro diario vivir.

Una manera de liberar nuestra parte interna es a través de la música terapia, su poder para contribuir al equilibrio mental del ser humano se traslada a la oportunidad que le brinda a cada persona de encontrar una forma de distencionarse de sus temores y de darse la oportunidad de crecer en vivencias fortificadoras del alma.

¹YOUNG Edward. Las normas de vida y los sueños humanos Pág. 54

1. VENCENDO LOS TEMORES.

Usar la música para conseguir beneficios terapéuticos, representa una manera creativa de vivenciar nuestro ser, el uso de ritmos y la implementación de instrumentos permite que cada individuo se vea originando un proceso de auto ayuda y crecimiento personal.

A lo largo de la historia la música ha colaborado en la sanación de las personas, demostrando con hechos, que en la mayoría de sociedades, la música no solo representa cultura, sino también un hábito sano de entender su entorno y su habitat.

Cuando el hombre carece de palabras suficientes que le permitan expresar lo que siente podría ser de gran ayuda la implementación de la música como terapia, permitiéndole encontrarse en un mundo diferente al que se encuentra acostumbrado a vivir y generándole la oportunidad de conocerse y trascender a un mundo más pleno y sano.

Muchas personas no conciben el hecho de poder expresar lo que piensan y en algunas ocasiones el don de la palabra parece haber desaparecido, debido a muchos factores, el individuo se encierra en sus pensamientos y vivencias y no logra expresar lo que desea decir con palabras, la implementación de la música, como alternativa le permite no solo expresar sino también sentirse complementado e identificado con el instrumento que libremente optó por manejar.

A lo largo de las experiencias vivenciales de los talleres logré identificar diversidad de sensaciones y emociones, cuando te dejas guiar por el ritmo descubres que la música tiene un significado no tan solo conceptual sino también vivencial, la musical, el ritmo, te permite identificarte y distinguir tus estados de ánimo como si utilizarás una plantilla, que encaja y se acopla a cada rincón de tu ser.

La música terapia es una disciplina que pretende a través de la improvisación, concebir la oportunidad de desestresarse y abrirse al beneficio de generar explosiones emocionales.

“la clave es estar en un estado de conexión permanente con su cuerpo interior, sentirlo en todo momento. Esto dará rápidamente profundidad a su vida y la transformará”²

²ECHART Tolle. El Poder del Ahora. Un camino hacia la realización espiritual Pág. 456

El individuo necesita forjar la reestructuración de su interior así como establecer el mantenimiento de su ser y generarse por sí mismo el acrecimiento de la salud tanto física como mental.

Una de las maneras en que cada uno de nosotros logrará realizar y cumplir con varios de los anteriores objetivos sería con la implementación de la música terapia. Ya que esta técnica permite vislumbrar las cualidades expresivas de cada individuo sin la necesidad de que éste sea un experto en el manejo de instrumentos musicales, lo interesante de esta técnica es que permite darle esencia y ritmo a nuestras creencias y nuestras costumbres.

Esta técnica permite encontrar un sin numero de instrumentos para ser empleados, sin embargo en el transcurso de las temáticas me di cuenta que los instrumentos de percusión, de viento y cuerda facilitan la improvisación de los individuos al realizar las actividades.

“Utilizando todos los recursos perteneciente a su arte, la música de improvisación puede establecer una comunicación, desarrollar relaciones humanas, iniciar o extender el habla, desvanecer patrones de comportamiento patológico y construir personalidades mas fuertes y ricas”³

La ejecución de la música terapia permite distinguir procesos y funciones de la misma, por esto hablar de despertar sensaciones nuevas en nuestros sentidos a través de la intervención de esta técnica nos lleva a analizar los beneficios que obtendremos al realizar las actividades.

Nos permitiremos de igual manera distinguir los estímulos que a nivel de nuestra parte física podemos diferenciar, de igual manera entenderemos como nuestro sistema nervioso se ve influenciado, nos lleva a inducir fases de sensaciones motoras neurológicas produciéndonos relajación, nos acelera o frena las respuestas rítmicas de nuestro cuerpo, mantiene alerta el sistema nervioso autónomo, nos brinda oportunidades para encontrar un equilibrio entre nuestro ser interno y nuestro exterior, proporciona comunicación, permitiéndonos identificarnos en nuestros roles y entendiendo los de los demás, de una manera más objetiva y clara.

En una situación de terapia grupal, las personas integrantes, identificaran con claridad las funciones y los objetivos que se pretenden lograr, por esto encontraremos al final de la reflexión, que muchos se encontraron identificados y trastocados por la vivencia y la experiencia que atravesaron.

El grupo permitirá encontrar un lenguaje en común, se fomentará el respeto por las vivencias de cada uno, fomentara sanas relaciones entre las personas, nos hará vivir en los zapatos del otro siendo sensibles frente a la realidad de cada uno.

³ ROBBINS Nordoff- Musicoterapia creativa modelo Pág. 26

Esta técnica permite cultivar sentimientos y pensamientos sanos, tales como aprender que cada día se puede sorprender a nuestra ser interno con lo mejor de nosotros mismos.

Sentimos que la timidez, el miedo, ya no son tan crueles con nosotros mismos, y que estos sentimientos y sensaciones pueden generar bienestar si son entendidos y manejados de la manera más coherente y sin tanta maximización y generalización.

Cuando se permite que el individuo se pierda en sí mismo se genera un compromiso de amor autentico y se le da la oportunidad de liberar su interior.

Los instrumentos permiten desafiarse a uno mismo, vencer el temor al ridículo, vencer el temor a los demás, nos enfrenta y nos lleva a encontrar esa parte de nuestro yo donde se encuentra la creatividad y la energía vital de nuestro ser y que por lo general creíamos no tenerla o sencillamente no sabíamos que tenía un gran poder y que a través de ella logramos superar y soportar crisis o situaciones difíciles.

“La educación griega antigua aconsejaba a los alumnos escuchar música antes y después de los estudios, para el equilibrio corporal y mental.”⁴

Generar por medio de la música armonía, seguridad permite calmarnos y mantener nuestro equilibrio personal y de hecho el bienestar social.

Este medio preventivo y curativo de la salud mental y física permite trascender a estados de éxtasis y satisfacción personal, no se pretende alcanzar la felicidad plena y continua, seria un absurdo, pero si se conseguiría entablar comunicación directa y permanente con nuestro ser interno y nuestro Yo externo.

Platón (428-348 a C.) se permitía recetar la música para vencer terrores, fobias específicas, mencionaba que con la implementación de esta herramienta el individuo lograba sanar su alma, generando la terapia a través de la catarsis identificando sentimientos tales como el dolor, la tristeza, los miedos. La implementación de la música se traslada no solo a beneficios internos sino tan bien a saneamientos sociales, pues logra agrupar comunidades en un mismo lenguaje, consiguiendo la interacción de sentires y vivencias comunitarias.

Cuando interpretamos el silencio lo hacemos de una manera agradable y confortable pues este estado nos permite conocernos y originar un discernimiento de nuestro ser, canalizamos por medio del silencio nuestros pensamientos los entendemos, y nos generamos alternativas frente a ellos.

¿Pero que sucede cuando el silencio se traduce en miedo hablar?

⁴ GASTON. Autistic children in e. t. pág 236

Podemos decir que este estado perturbador nos genera conflicto personal, pues de inmediato sentimos pena, frente a diversas situaciones, esto le ocurre a la mayoría de personas, este malestar interno puede trascender hasta convertirse en un verdadero problema, sin embargo la música terapia permite generar sanación, identificación y serenidad, mental, física y espiritual.

Toda obra de arte ha sido y seguirá siendo capaz de generar emociones, y esta capacidad es lo que permite encontrarle un sentido lógico y primordial del valor terapéutico que conlleva generar una vivencia de este tipo.

La influencia que ejerce sobre el individuo despierta el interés de vivir la emoción y con ello permite darle paso a la interpretación de las emociones y vivencias autónomas.

Esta disciplina que aunque joven, enmarca una gran ponencia frente a los tratamientos para la conducta, permitiendo favorecer la comunicación individual y grupal, de igual manera generando formas y maneras de pensar y actuar de manera concisa y clara.

La música proporciona energía y a su vez libera por medio de medios estimulantes a ese ser interno que pareciera estar adormecido, pero que cuando decide aparecer solo nos genera malestar, con la implementación de esta herramienta ese ser oculto lograra descargar esa energía y la convertirá en fuente vital para generar experiencias enriquecedoras y que proporcionen calidad de vida

2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

Las prácticas de autoconocimiento y de auto ayuda, permiten identificar los tipos de pensamientos que poseemos y que por lo general son los que direccionan nuestras emociones.

Los comportamientos pueden modificarse cambiando las consecuencias que ocasionan. Pueden premiarse los hábitos positivos y castigarse uno negativo. Todo el mundo se premia o se castiga.

Sin embargo existen mecanismos que se resisten a generar cambios, y se manejan de muchas formas sin que se logre generar bienestar o por lo menos se les permita identificarlas.

A raíz de mi experiencia vivencial en cuanto a la implementación de la música terapia logré identificar como por medio de la implementación de diversos instrumentos musicales el individuo alcanza a entender muchas de las razones que lo atan y lo más importante se le permite sentirse libre de ataduras, se le da la oportunidad de experimentar como lograra ser si no tuviera imaginarios negativos de sí mismo y de las situaciones por las que tiene que atravesar.

Cuando el individuo se ve desafiado a contextos difíciles o significativos, tiene dos alternativas, huir o afrontarlas, si decide huir quedará con sentimientos de frustración lo que le generaría a largo plazo agresión hacia sí mismo y posiblemente hacia su entorno, si decide afrontar la situación sentirá en primera instancia temor, un temor sano que lo protegerá y le permitirá desarrollar estrategias para alcanzar su bienestar y su satisfacción, sin embargo como seres humanos siempre mantendremos la tendencia de recordar lo que más daño nos ha ocasionado y lo convertimos poco a poco en conflictos internos y en procesos que generan malestar físico, emocional y espiritual.

Este conflicto que se suscita a nivel personal y trasciende a niveles sociales proporciona grandes insatisfacciones en el ser humano, es por esto necesario lograr generar a través de diversos escenarios y por medio de la implementación de variadas técnicas el individuo se permita crecer y desarrollar todo su potencial y sus capacidades.

“El conflicto esta vinculado con la orientación del status, la insatisfacción de este, es así mismo la causa de un resentimiento social y por añadidura, su frustración sistemática, provoca la aparición en el individuo de estados de inseguridad y desconfianza”⁵

⁵ BAHAMON; Berenice Filosofía: 1983. pág.: 11

En las actividades desarrolladas e implementadas logre identificar que varias personas que no lograban expresar lo que sentían, por temor, se sintieron autónomos y por primera vez se permitieron generar un autoconocimiento práctico y de una manera sencilla y natural.

2.1. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo se puede discernir y desentrañar sentimientos de inseguridad a través de la implementación de la música terapia en las personas del Liceo Cervantes jornada nocturna del Municipio de Pasto?

2.2. JUSTIFICACIÓN

Dadas las múltiples visiones que tenemos de comunicación podemos mencionar que los seres humanos nos expresamos de innumerables maneras, valiéndonos de múltiples sistemas y códigos a través de formas que permiten al hombre obtener, intercambiar y transformar información y sentimientos; tacto, gusto, el olfato y el oído, entre otros.

Existe humanidad y socialidad solamente cuando hay relaciones comunicativas y, por lo tanto, todos los aspectos de una cultura se pueden estudiar como contenidos de información.

¿Pero que sucede cuando existen personas a las cuales se les dificulta expresar con palabras o gestos sus vivencias?

Surge y se suscitan alternativas, que plantean las soluciones a esta situación, algunos escriben, otros pintan y otros implementan la música como manera de expresión de sus experiencias.

Por esto es importante permitirse ir más allá de lo que conocemos e involucrarnos por caminos poco recorridos pero que ofrecen a la vista y a todos los sentidos experiencias gratificadoras y enriquecedoras.

La importancia de este proyecto se vislumbra al lograr generar una nueva alternativa para que las personas puedan encontrar un elemento inspirador de energía y fortaleza vital.

Esta técnica permitirá, tener en cuenta los diversos ambientes culturales, psicológicos y sociales de los individuos, puesto que la socialización de cada ser humano se lleva a cabo cuando se rescatan sus vivencias, sus tradiciones e ideologías, y como se da una articulación entre lo interno y lo externo.

De esta manera el proyecto de intervención presentará un desarrollo en espiral en el cual involucraría el conocimiento personal con el interactuar social; sin olvidar que la misión que tenemos cada uno es generar responsabilidad frente a nuestros procesos de transformación y crecimiento.

2.3. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.

El Instituto de Música terapia se crea en Estocolmo (Suecia) en el año de 1942 y en el año de 1954 Thayer Gaston es nombrado director en música terapia de la Universidad de Kansas, creándose así el primer título universitario en este campo.

En esa oportunidad se crean unos principios fundamentales de esta técnica, permitiendo fundamentar que nuestras vivencias y experiencias se resumen en fenómenos sonoros y rítmicos los cuales podrán ser implementados desde antes de nacer, hasta nuestros días. Reuniendo y agrupando de esta manera experiencias intrauterinas, de nacimiento, infantiles y adultas que van generando nuestra percepción pasada y presente.

Esta técnica como acción beneficiosa abarca dos campos: el terapéutico y el preventivo.

Terapéuticamente la música permite aumentar y estimular el movimiento, reduce la inactividad, alivia y distrae el dolor y disminuye la ansiedad y la depresión.

En el ámbito preventivo genera un método eficaz como distracción y generador de actividades sanas y placenteras preemitiéndole al individuo acercarse a su realidad y a su libertad.

De igual manera la implementación de la música como terapia genera espacios de continua comunicación, permitiendo desbloquear problemas de la misma como: la timidez, el mutismo, los temores al contacto, dificultad de expresión.

Como medio de expresión puede incluso llegar a sustituir la comunicación verbal por lo que se utiliza como medio para llegar al mundo de las personas poco expresivas, generando la integración de la persona al entorno siendo la música y su ritmo el vínculo de unión.

“la palabra sustituida por el ritmo y los instrumentos es dirigida por una persona real, con vida, a otra u otras personas reales con su propia vida, momento específico dentro de un marco real, que siempre incluye más que las simples palabras”⁶

⁶ PAREDES Ligia Marina. Lenguaje, Signo y Cultura. Pág.: 543

2.4. LIMITACIONES

Si bien es cierto la música puede ayudar a muchas personas, no se pretende crear la falsa idea que con la ejecución de estas técnicas el ser humano estará libre de emociones negativas y su vida será en adelante fascinante y feliz, incluso el término de felicidad abarca la frustración y la desolación.

Lo que se desea conseguir es generar a través de la música una forma práctica de vivenciar e identificar el malestar, y de la misma manera crear conciencia de cómo con la implementación de esta herramienta el individuo podrá rescatar su interior y lo logrará exteriorizar.

Cuando los seres humanos se permiten ampliar sus puntos de vista se asustan frente a la posibilidad de generar el cambio, por esto muchas técnicas terapéuticas parecerían no tener sentido. Si nos arriesgamos ganamos experiencia y si no lo hacemos nos frustramos por el solo hecho de pensar que hubiera pasado.

Si te arriesgas puedes ganar soluciones prácticas y si no las consigues te abras adentrado a una nueva manera de vivenciar algo nuevo e innovador.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

- Generar mediante la implementación de la música terapia, estrategias y destreza artísticas que permitan vencer la timidez y el temor a expresar lo vivenciado.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar talleres de tipo vivencial que permitan generar la introducción de los términos y la historia del Arte terapia.
- Viabilizar procesos dinamizadores de cambio a través de la implementación de instrumentos musicales.
- Fomentar el desarrollo de la música por medio de la implementación de la metodología de las historias de vida.
- Generar estados de crecimiento personal y grupal que faciliten y mejoren las relaciones intrapersonales e interpersonales.

4. MARCO REFERENCIAL

La música terapia se plantea como una alternativa que permite que el individuo experimente de una manera lúdica y creativa una nueva forma de vivenciar su mundo.

La música terapia permite encontrar respuestas verdaderas de tu ser interior y te permite trasladarte por sensaciones totalmente nuevas sin que este sea un ser experto en el tema.

“Juliette Alvin desarrollo un enfoque en el cual se entiende que la música se convertirá en una manera de terapia en la cual la improvisación jugaba un gran papel puesto que permitir a los individuos acercarse a esta manera para encontrar satisfacción personal, es un gran reto entendiendo que no todos poseen la habilidad de involucrarse con los instrumentos y con los diversos ritmos.

Al implementar la música terapia se tiene que tener en cuenta que el ser humano debe introducirse primero en una serie de inducciones las cuales le permitirán perder el miedo a enfrentarse al instrumento y a los ritmos.

La música le permite a la persona percibir sentimientos, emociones, conflictos, situaciones graciosas y sobre todo le permite descubrir la raíz de su malestar.

En este caso la música terapia le permitirá a los individuos centrarse en el desarrollo de su potencial descubriendo que el temor y los miedos se pueden vencer y que muchas de las cosas a las cuales se les teme solo están en nuestra mente y en muchas ocasiones son pronósticos que tendemos a realizar de las situaciones y vivencias pero que cuando las enfrentamos y las contrarrestamos con la realidad nos damos cuenta que en realidad podemos vencerlas.

El ser humano se permite generar alternativas para lograr procesar la información requerida y vivenciada, adopta posturas diferentes frente a estímulos directos y condensa la estructura de su ser en hechos, pensamientos y actuaciones.

El arte le permite al individuo originar disciplinas existenciales que dan como resultado que el mismo se apropie y se adinera a su realidad.

“Alvin definió la música terapia como el uso controlado de la música en el tratamiento, la rehabilitación y la educación”⁷

⁷ Terapia de libre improvisación Modelo Alvin Pág. 77

Le genera ser honesto consigo mismo, realiza y ejecuta pensamientos sanos y positivos frente a su ser interior, se genera la autocrítica, la auto aceptación y la auto percepción de una manera sana y organizada.

Una de las técnicas a cumplirse es la que el arte, permite hacer música terapéutica espontáneamente. En ella se van involucrando procesos cognitivos, al crear música en un instante, y motores al ejecutar los instrumentos

La música influye de una manera notoria en la vida de los individuos, por esto en muchas ocasiones refleja nuestro sentir y nuestro estado de ánimo.

Tiene el poder de generar estados sedantes o relajantes cuando es empleada de una manera correcta y sanadora.

Se han realizado investigaciones y estudios sobre la implementación de la musicoterapia, desde antes de nacer el individuo y se ha logrado identificar cuan benéfico es otorgarle esta herramienta a un bebé en gestación, pues los beneficios dados se pueden vislumbrar a largo y corto plazo.

Ayuda a sincronizar movimientos y estimula los sentidos generando así disminuir síntomas físicos como la tensión, la frecuencia cardiaca elevada, la rigidez y los dolores musculares.

La musicoterapia ha permitido generar una estrecha vinculación entre la parte sicosomática del individuo es decir mente-cuerpo.

De esta manera se puede decir que muchos de los malestares que nos producen estímulos externos e internos pueden manejarse en nuestra mente y de esta manera dejaran de afectar nuestra parte física, si alguien siente un gran miedo a enfrentarse a un publico , este individuo empezará a manifestar una serie de síntomas físicos como, sudoración, temblor corporal, tartamudeo, coloración en su cara, o por el contrario palidez, palpitaciones fuertes, y así un sin numero de sensaciones físicas, que obviamente están acompañadas de pensamientos como , no lo lograre, algo fatal esta por sucederme, o todo tipo de pensamientos negativos.

Si controlamos estas sensaciones a través de la música terapia podremos identificar como la mente interactúa en nuestro cuerpo y como con esta herramienta al enfrentarnos y familiarizarnos con los instrumentos y los ritmos podemos vencer dichos temores porque la música plantea una alternativa para involucrarnos en nuestra parte personal y desarrollar todas nuestras capacidades.

“los pacientes pueden participar en la terapia de improvisación individual libre sea cual sea su habilidad: verbal, social o musical. Es decir, no hay prerequisites para los paciente en la terapia individual.”⁸

⁸ Terapia de libre improvisación Modelo Alvin Pág. 80

Para la escuela National Association FOR music Therapy (NAMT) es el uso de la música es la consecución de objetivos terapéuticos, los cuales deben presentarse por medio de tres ejes fundamentales:

El ritmo, que hace alusión a la audición sensorial que se percibe a nivel bulbar, donde residen las reacciones físicas.

La Meloterapia: cuyo mensaje se trasmite por medio de la audición y se genera en el ámbito afectivo, estaría localizada en el diencéfalo, lugar de las emociones.

La Armonoterapia: la cual implica una audición armónica e intelectual, requiere la participación de la corteza, es más compleja, más evolucionada. Implica mayor actividad psíquica y mental.

RITMO	MELODIA	ARMONIA
Vida fisiológica. Acción RITMOTERAPIA.	Vida afectiva. Sensibilidad. MELOTERAPIA	Vida mental. Conocimiento. ARMONOTERAPIA

Se pueden identificar varias ideas sobre las condiciones que mejoran los efectos de la música, ya que esta expresión propia de la cultura, origina recuerdos y aprendizajes, los sonidos permiten generar niveles cómodos para cada persona, la interpretación musical y todo nuestro sistema simpático y parasimpático se ven influenciados así como nuestro sistema nervioso central y todas las partes que componen nuestro ser físico y mental.

5. METODOLOGÍA

De todas las metodologías de investigación sea esta la que mejor permite acceder a ver cómo los individuos crean y reflejan su mundo y el que les rodea.

La Metodología de las historias de vida ofrece un marco interpretativo a través del cual el sentido de la experiencia humana se revela en relatos personales en un modo que da prioridad a las explicaciones individuales de las explicaciones individuales de las acciones más que a los métodos que se filtran y ordenan las respuestas.

“la historia de vida tiene como objeto, identificar la manera particular como cada individuo construye y da sentido a su vida en un momento dado”⁹

⁹ CARRILLO Alfonso. estrategias, técnicas y metodología de investigación.. pág: 45

6. POBLACIÓN

Al hablar de estrategias de tratamiento terapéutico pensaríamos que se deberían implementar en personas enfermas o trastocadas por situaciones demasiado conflictivas, sin embargo la población para la cual va dirigido este proyecto se encuentra en excelentes condiciones de vida y mejor aun la nunca diferencia que presentan es que desean vivenciar estas técnicas para poderlas manejar con sus estudiantes, por lo tanto el proyecto se desarrolla dentro del marco de la música terapia preventiva.

La población hace referencia a las personas del Liceo Cervantes del municipio e Pasto que oscilan entre las edades de 32 a 45 años.

7. ACTIVIDADES

Las actividades se plantearán de manera introductoria a condición de pasos o fases en las cuales se pretende generar conciencia de la importancia y de los beneficios que se obtendrán al ejecutarlas.

Estas fases o etapas tendrán que ver con la introducción al arte terapia como herramienta para el tratamiento y como proceso de crecimiento personal.

En el planteamiento de la propuesta se identifica que la implementación de la creatividad y la libre improvisación permitirá, que tanto los participantes como el terapeuta se sientan implementando actividades que no ejerzan coacción sobre el proceso, sino que se den de manera espontánea y desarrollando el libre albedrío.

ACTIVIDAD Nº 1

Responsable: Franco Patiño

Duración: una hora y media

Materiales: grabadora, música de sensibilización personal, colchonetas.

Población: Personal Liceo Cervantes

Objetivos

Vivenciar de a manera de relajación como los sentidos nos permiten identificar nuestras emociones y nuestros recuerdos más profundos.

Esclarecer como los ritmos permiten generar sensación de relajación y tranquilidad cuando se les consiente llegar a nuestro ser interno y vislumbrar nuestras vivencias de manera original y a través de la imaginación.

Al finalizar cada participante narrará su experiencia y dibujara diversidad de siluetas aplicándole color a su experiencia.

Los participantes se acostaran en sus respectivas colchonetas y lograran entrar en un estado de relajación permitiendo que los diversos sonidos lleguen a su mente y su parte física.

Después cada persona desarrollara una actividad manual implementando diversas técnicas como plastilina, colores en fin para de esta manera reflejar su experiencia y el respectivo resultado logrado con esta intervención.

ACTIVIDAD N° 2

Responsable: Franco Patiño

Duración: una hora y media

Materiales: grabadora y variedad de melodías, que produzcan sensaciones de calor, de frío, de alegría y de tristeza.

Población: personal Liceo Cervantes

Objetivo de la actividad

Identificar como los seres humanos tenemos la facilidad de somatizar nuestras emociones a nivel físico y como podremos darle solución generando programación mental a través de la implementación de la relajación inducida por música.

Los participantes se ubicaran en círculo y manifestaran las sensaciones de malestar y de conformidad. Luego realizaran trazos, dependiendo de los ritmos y los sonidos.

ACTIVIDAD N° 3

Responsable: Franco Patiño

Duración: una hora y media

Materiales: instrumentos musicales.

Población: personal Liceo Cervantes

Objetivo de la actividad

Vislumbrar como con la identificación personal y grupal se pueden distinguir que no sola la palabra, los gestos y demás formas de comunicación pueden llegar a generar unión e identificación grupal. La música es una gran herramienta para conseguir objetivos personales y sociales.

Por medio de esta actividad se podrá crear pertenencia del grupo a través de la implementación de las reglas de juego que les enseñen Alos individuos a generar por medio de la improvisación y del saber que ninguno tiene el conocimiento del instrumento que toca, conciencia de la importancia de la conciliación y la negociación.

Los participantes tendrían la oportunidad de escoger un instrumento e identificarse con el, luego generaran ritmos musicales sin tener encuentra la experiencia, luego se involucraran en el grupo tratando de obtener una

sinfonía en común logrando generar el respeto al otro y las diversas reglas de juego que se irán presentando cuando el grupo genere una sinfonía armónica.

ACTIVIDAD Nº 4

Responsable: Franco Patiño
Duración: una hora y media
Materiales: televisor, reproductor de video
Población: personal Liceo Cervantes

Objetivo de la actividad

Se permitirá de manera gráfica y vivencial que los participantes generen un alto dominio de su ser afianzándose en la vivencia que el mensaje de la presentación le ha dejado

Se ubicará a las personas en mesa redonda para que se pueda expresar sin ocultarse de los demás la enseñanza que le dejó la experiencia.

La proyección hará referencia a la identificación de los temores y como algunas personas los han enfrentado y otros han dejado que estas sensaciones se conviertan en malestar continuo, el video proyectará experiencias de otros individuos permitiendo generar empatía, y ofreciendo la oportunidad de que algunos individuos se familiaricen con la temática y no sientan que solo a ellos les pasa este tipo de situaciones.

ACTIVIDAD Nº 5

Responsable: Franco Patiño
Duración: una hora y media
Materiales: libreta y lapiceros
Población: personal Liceo Cervantes

Objetivo de la actividad

Las personas lograrán a través de una sensibilización las personas generarán su historia de vida y le involucrarán en ella metas a corto, mediano y largo plazo.

Al finalizar cada uno a manera reflexiva se permitirá generar 10 minutos de silencio. Logrando asumir de esta manera la responsabilidad y la aceptación de su vida.

La actividad tendrá como fase inicial permitir por medio de la implementación de la sonata K 433 la sensibilización, este tema musical permite de manera auto hipnótica generar sensaciones ocultas y que se manifiestan de manera inconsciente, se realizara una reflexión como segunda fase acerca de la vida y de todas las experiencias acumulativas que poseemos y como esa carga mental nos taladra nuestro interior.

Cuando las personas generan este tipo de vivencia grupal y se permiten generar lazos de estrecha relación terapéutica, entendiendo que una de las finalidades de la terapia grupal es lograr que las personas encuentren en el grupo un sentido de confidencialidad que les garantice contar sus experiencias de manera grata, lograremos de la misma manera y bajo los mismos objetivos de la terapia grupal generar el respeto por la opinión de los demás.

De esta manera se culminara las fases de esta actividad permitiendo a los integrantes que de manera espontánea y creativa narren sus metas y el grupo le ayudara a aclarar dudas posibles o simplemente le permitirá sentirse en un espacio en el cual no será criticado ni juzgado.

8. PRESUPUESTO

ACTIVIDAD	RESPONZABLE	PRESUPUESTO
Todas las actividades son de tipo reflexivo y de control emocional	FRANCO PATIÑO	Las prácticas tendrán un aporte financiero de 400.000 mil pesos los cuales involucraran el trasporte y la implementación de los materiales.

BIBLIOGRAFÍA

CARRILLO Alfonso. Estrategias, técnicas y metodología de investigación..
Pág.: 45

Terapia de libre improvisación Modelo Alvin Pág. 80

Terapia de libre improvisación Modelo Alvin Pág. 77

PAREDES Ligia Marina. Lenguaje, Signo y Cultura. Pág.: 543

BAHAMON; Berenice Filosofía: 1983. pág.: 11

GASTON. Autistic children in e. t. pág 236

ROBBINS Nordoff- Musicoterapia creativa modelo Pág. 26

ECHART Tolle. El Poder del Ahora. Un camino hacia la realización espiritual
Pág. 456

YOUNG Edward. Las normas de vida y los sueños Humanos Pág. 54

