

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEP’s-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“LA MUSICOTERAPIA COMO TERAPIA CANALIZADORA DE ESTRÉS Y  
ANSIEDAD EN EL PERSONAL DOCENTE, ADMINISTRATIVO Y OPERATIVO  
DEL COLEGIO LA MERCED”**

**SAYRA MAYARY MORATAYA CRUZ**

**GUATEMALA, OCTUBRE DE 2012**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“LA MUSICOTERAPIA COMO TERAPIA CANALIZADORA DE ESTRÉS Y  
ANSIEDAD EN EL PERSONAL DOCENTE, ADMINISTRATIVO Y OPERATIVO  
DEL COLEGIO LA MERCED”**

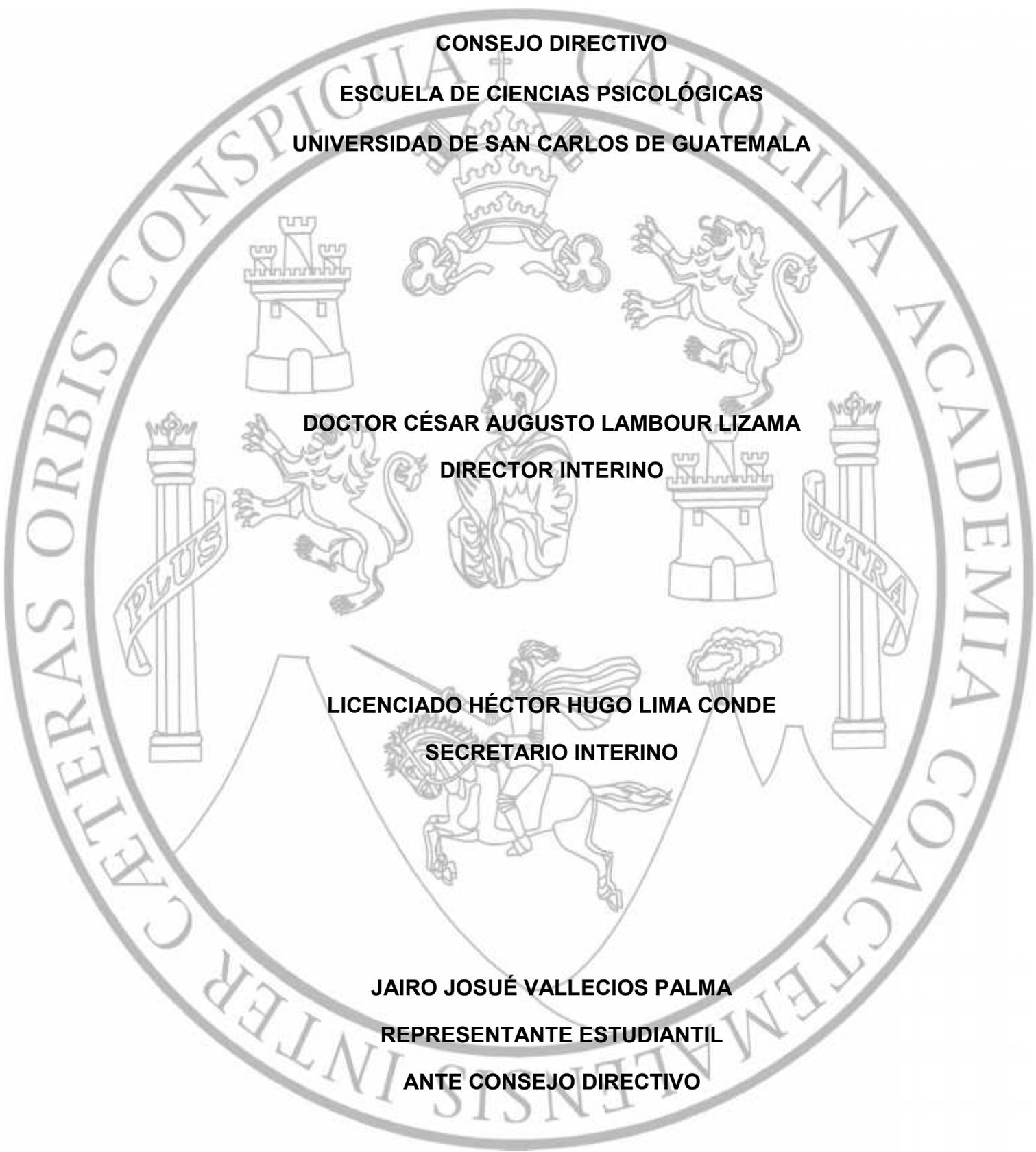
**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR  
SAYRA MAYARY MORATAYA CRUZ**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE  
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADA**

**GUATEMALA, OCTUBRE DE 2012**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central shield with a figure on horseback, surrounded by various heraldic symbols like castles, lions, and columns. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEM IN TER" is inscribed around the perimeter.

**CONSEJO DIRECTIVO**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA**  
**DIRECTOR INTERINO**

**LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE**  
**SECRETARIO INTERINO**

**JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA**  
**REPRESENTANTE ESTUDIANTIL**  
**ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

CIEPs

Reg. 203-2011

DIR. 1892-2012

De orden de Impresión Final de Investigación

05 de octubre de 2012

Estudiante

**Sayra Mayary Morataya Cruz**

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL OCHOCIENTOS UNO GUIÓN DOS MIL DOCE (1881-2012), que literalmente dice:

**“UN MIL OCHOCIENTOS UNO:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“LA MUSICOTERAPIA COMO TERAPIA CANALIZADORA DE ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL PERSONAL DOCENTE, ADMINISTRATIVO Y OPERATIVO DEL COLEGIO LA MERCED,”** de la carrera de: Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Sayra Mayary Morataya Cruz**

**CARNÉ No. 2006-12027**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciada Susan Yela y revisado por Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz Oliva. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Doctor César Augusto Lamour Lizama  
DIRECTOR INTERINO



Igaby



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUM/USAC  
**RECIBIDO**  
02-OCT-2012  
CIEPs  
FIRMA: *[Signature]* HORA: 14:40 Registro: 203/11  
REG:  
REG:

1629-2012  
203-2011  
256-2011

INFORME FINAL

Guatemala, 27 de septiembre 2012

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz Oliva ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

**“LA MUSICOTERAPIA COMO TERAPIA CANALIZADORA DE ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL PERSONAL DOCENTE, ADMINISTRATIVO Y OPERATIVO DEL COLEGIO LA MERCED.”**

ESTUDIANTE:  
**Sayra Mayary Morataya Cruz**

CARNÉ No.  
2006-12027

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 12 de septiembre 2012 y se recibieron documentos originales completos el 26 de septiembre 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

*[Signature]*  
**Licenciado Marco Antonio García Enríquez**  
**COORDINADOR**

**Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”**



c.c archivo  
Arelis



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

**CIEPs. 1630-2012**  
**REG: 203-2011**  
**REG: 256-2011**

**Guatemala, 27 de septiembre 2012**

**Licenciado Marco Antonio García Enríquez,**  
**Centro de Investigaciones en Psicología**  
**-CIEPs.-"Mayra Gutiérrez"**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**

**Licenciado García:**

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

**"LA MUSICOTERAPIA COMO TERAPIA CANALIZADORA DE ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL PERSONAL DOCENTE, ADMINISTRATIVO Y OPERATIVO DEL COLEGIO LA MERCED."**

**ESTUDIANTE:**  
**Sayra Mayary Morataya Cruz**

**CARNÉ No.**  
**2006-12027**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 05 de septiembre 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
**Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz Oliva**  
**DOCENTE REVISOR**



Arelis./archivo

Guatemala, 6 de agosto de 2012

Licenciada  
Mayra Luna de Alvarez  
Coordinadora Centro de Investigaciones en  
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”  
CUM

Estimada Licenciada Alvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado “La musicoterapia como terapia canalizadora de estrés y ansiedad en el personal docente, administrativo y operativo del colegio La Merced” realizado por la estudiante SAYRA MAYARY MORATAYA CRUZ, CARNÉ 2006-12027.

El trabajo fue realizado a partir del 15 de abril de 2011 al 06 de agosto de 2012.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciada Susan Yela  
Psicóloga  
Colegiado No. 1269  
Asesora de contenido



Julio 4 de 2012

Licenciada  
Mayra Luna de Alvarez  
Coordinadora Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas,  
CUM

Licenciada Alvarez:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante **Sayra Mayary Morataya Cruz**, carné **200612027**, realizó en esta institución: entrevistas, test y sesiones de musicoterapia, como parte del trabajo de investigación titulado: "La musicoterapia como terapia canalizadora de estrés y ansiedad en el personal docente, administrativo y operativo del Colegio La Merced"; en el período comprendido del 6 de abril al 26 de mayo del presente año, en horario de 12:00 a 14:00 hrs.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

  
Licda. Verónica Ramírez  
DIRECTORA  
Teléfono 5586-7636



VR/eb  
Cc

*3<sup>a</sup>. Avenida O-48, Zona 2  
Santa Catarina Pinula  
Teléfonos 2367-7412 4728-2500*

**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**JOSÉ GUILLERMO VALLE CERÓN  
MÉDICO Y CIRUJANO  
COLEGIADO No. 10464**

**ADELSON SOLIS ESCALANTE  
ABOGADO Y NOTARIO  
COLEGIADO No. 5983**

## DEDICATORIA

**A Dios:** Por ser la razón de mi existir, por ser mi guía y mi fuerza concediéndome todos los dones y habilidades necesarios para salir adelante y también por todos los momentos difíciles que me han enseñado a valorarte cada día más. Gracias por estar conmigo en cada paso que doy así mismo por tu infinita bondad y amor

**A mis padres:** Elba y Carlos a quienes les debo todo en la vida, por haberme educado, por su amor, ejemplo, apoyo, por sus sabios consejos, por ser mi mayor motivación y por enseñarme que una familia que reza unida siempre permanece unida. Ustedes han sido el pilar fundamental en todo lo que soy. Gracias por creer en mí, por ser mi soporte y por el apoyo incondicional que perfectamente han mantenido a través del tiempo. Sin ustedes no sería nadie. Los amo y que este sea un regalo por sus múltiples esfuerzos y sacrificios. Dios los bendiga

**A mis hermanos:** Porque en todo momento y lugar he contado con ellos de manera incondicional, gracias por la confianza que siempre nos hemos tenido, por su apoyo y amistad que directamente me impulsaron para llegar hasta este momento. Mis lindos hermanos ustedes son lo máximo y espero que siempre nos mantengamos unidos como hasta ahora lo hemos hecho

**A mis amigos** ya que la amistad y cariño que me brindan son un apoyo fundamental para llevar la vida con alegría: Dalia, Blanquita, Vilma, Miguel, Sindy, Williams, María, Nidia, Javier, Evelin, Pedro, Maribel, Rodrigo, Sara, Vinicio, Auri, Alexandra, Joshua, Iveth, Lidia, Rony y todos aquellos que participaron directa e indirectamente en la elaboración de mi tesis ya que me resulta muy difícil poder nombrarlos en tan poco espacio, sin embargo ustedes saben quienes son... ¡Muchas gracias!

## **UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL A...**

La Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Alma Mater que me acogió durante el tiempo de mi vida estudiantil

A mis maestros: gracias por su tiempo, por su apoyo así como por la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional en especial: a las licenciadas Susán Yela y Ninfa Cruz por haber guiado el desarrollo de este trabajo y llevarme a la culminación del mismo

El Colegio la Merced especialmente a la licenciada Verónica Ramírez y al licenciado Miguel Ramírez por cada una de sus enseñanzas, por su apoyo, confianza y amistad, gracias por todo y por permitirme realizar el ejercicio de esta carrera en dicha comunidad educativa

## ÍNDICE

Pág.

Resumen

Prólogo

### Capítulo I

I. Introducción.....	1
1.1 Planteamiento del problema y marco teórico.....	3
1.1.1 Planteamiento del problema.....	3
1.1.2 Marco teórico.....	4
1.1.2.1 Historia y desarrollo de las técnicas de relajación.....	4
1.1.2.2 Relajación.....	8
1.1.2.3 Estrés.....	12
1.1.2.4 Tipos de estrés.....	14
1.1.2.5 Psicología del estrés.....	17
1.1.2.6 Ansiedad.....	18
1.1.2.7 Musicoterapia, antecedentes.....	21
1.1.2.8 El enfoque científico en musicoterapia.....	24
1.1.2.9 Objetivos en la musicoterapia.....	25
1.1.2.10 La sesión de musicoterapia.....	26
1.1.2.11 Técnicas a utilizar en la musicoterapia.....	28
1.1.2.12 Respuestas psicológicas a la música.....	28
1.1.2.13 La practica de la musicoterapia.....	35
1.1.2.14 Las bases de la personalidad.....	38

### Capítulo II

II. Técnicas e instrumentos.....	46
2.1 Técnicas.....	46
2.2 Instrumentos.....	47

### **Capítulo III**

III. Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	49
3.1 Descripción de la población.....	49
3.2 Descripción del lugar.....	49
3.3 Análisis cualitativo.....	49
3.4 Análisis cuantitativo.....	52

### **Capítulo IV**

IV. Conclusiones y recomendaciones.....	56
4.1 Conclusiones.....	56
4.2 Recomendaciones.....	57
 Bibliografía.....	 58
 Anexos.....	 60

## **RESUMEN**

### **“LA MUSICOTERAPIA COMO TERAPIA CANALIZADORA DE ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL PERSONAL DOCENTE, ADMINISTRATIVO Y OPERATIVO DEL COLEGIO LA MERCED”**

Autora: Sayra Mayary Morataya Cruz

El objetivo principal de esta investigación es desarrollar potenciales y/o restaurar las funciones del individuo de tal manera que éste pueda lograr una mejor calidad de vida a través de la musicoterapia, ya que el estrés y la ansiedad cuando se prolongan demasiado tienden a generar otros trastornos emocionales por lo que es sumamente necesario que las personas aprendan a manejar este tipo de situaciones que ponen en peligro no solo la salud mental sino también la salud física.

Se realizaron talleres de musicoterapia pues se evidenció que un buen porcentaje de las trabajadoras de dicha institución manifestaban síntomas de estrés y ansiedad, se pensó que una solución inmediata para contrarrestar dichos problemas es a través de la música, teniendo presente que la importancia de la musicoterapia radica en que su efecto recae directamente en el estado emocional de la persona, modificando positivamente los procesos psíquicos o bloqueos emocionales.

Para ello se utilizaron diferentes técnicas e instrumentos seleccionados con el fin de adquirir información básica, así como analizar datos obtenidos en el desarrollo de la investigación, algunos de ellos fueron: la observación, entrevistas a profundidad, test que permitieron medir el nivel de estrés y ansiedad, así como escalas de evaluación. Así mismo en cada sesión se realizaron previamente ejercicios de relajación para luego dar inicio a la máxima expresión musical.

Las sesiones de musicoterapia se implementaron en el Colegio La Merced, ubicado en la 3ª. Avenida 0-48, zona 2 Santa Catarina Pinula, municipio del departamento de Guatemala, siendo una institución educativa que contribuye en la formación, enseñanza y aprendizaje de niños y niñas, motivo por el cual se trabajó con el personal docente, administrativo y operativo para que puedan lograr un equilibrio mente-cuerpo y así propiciar un ambiente agradable a cada uno de las y los estudiantes desde el más pequeño hasta el más grande, pues se sabe que también los niños sufren de estrés y muchas veces depende del mal manejo que los adultos tienen de sí, por lo que se logró disminuir los niveles de estrés y ansiedad que antes presentaban.

## PRÓLOGO

La musicoterapia es una disciplina terapéutica que se basa en el efecto favorecedor de la música en sus distintas variantes para producir cambios positivos en las personas. La aplicación de esta técnica posee un amplio espectro y ha demostrado ser muy útil para contrarrestar los efectos negativos del estrés y la ansiedad, o para prevenir su aparición, ayudando al individuo a recuperar los niveles óptimos de funcionamiento psicofisiológico y de bienestar.

Las sesiones musicoterapéuticas que se implementaron en el colegio La Merced se debió a la presencia de síntomas de estrés y ansiedad que el personal había venido experimentando durante los últimos meses, como dolores de cabeza, desesperación, desanimo, insomnio, etc., motivo por el cual se tomó la decisión de aplicarles un test que midiera en ellos los niveles de estrés y ansiedad con mayor exactitud en el cual los resultados evidenciaron que en efecto el 75% de los trabajadores tenían altos niveles de estrés y ansiedad, en ese tiempo no se comprobó que las personas tuvieran voluntad de adoptar prácticas que permitieran la adecuada canalización de dichos problemas, siendo esto lo que impulsó a implementar las sesiones de musicoterapia.

Es de conocimiento general que todo trabajo es importante que se desempeñe con eficiencia y calidad. Los niños oscilan de tres a catorce años de edad y la mayoría toma como ejemplo de vida a su maestro (a) para luego imitarlos (as), son observadores y sensibles por eso una actitud incorrecta o algún comentario puede causar daño en ellos, motivo por el cual los trabajadores necesitaban tener un buen equilibrio emocional para propiciarles un ambiente adecuado, sano y agradable.

Con la musicoterapia se busca que las personas tengan un encuentro con sí mismas y logren la paz interior, contrarrestando el efecto negativo producido por el estrés y la ansiedad, para lograr esto se les indujo primero a una

relajación, seguida de la terapia a través de la manipulación de diferentes instrumentos.

Ésta es una técnica terapéutica bastante directa, de un espectro muy amplio que facilita la creatividad del profesional al aplicarla, ya que se trabaja con un aliado muy especial, como es la música, abarcando ésta palabra todo lo que es sonido rítmico melódico y armonioso, compaginado por un pensamiento.

La música es un elemento natural, y ha despertado la fascinación de tantas personas, que han sido motivadas por ella a realizar determinadas acciones, permitiendo que exprese sus emociones y analice las situaciones de la vida cotidiana.

La importancia de la musicoterapia como terapia canalizadora de estrés y ansiedad, radica en que abrirá el campo de técnicas empleadas para la prevención y disminución de estas reacciones negativas tanto en el área laboral, intelectual y familiar, primero que todo estimulando un gran interés en las y los trabajadores por ser ésta técnica novedosa y divertida pero científica e históricamente cimentada, que al experimentarla produce cambios radicales en los estados de ánimo y ocasiona una disminución del estrés de una forma más efectiva que cualquier otra técnica.

Luego de haber implementado las sesiones de musicoterapia con el personal docente, administrativo y operativo que labora en dicha institución educativa se aplicó nuevamente el mismo test con el objetivo de comparar los resultados con los primeros, lo cual dio a conocer que el 83% de la población fue beneficiada pues lograron obtener un equilibrio interior mejorando así sus relaciones interpersonales de igual forma lograron establecer cuáles eran sus prioridades para ponerle límite a sus exigencias.

## I. INTRODUCCIÓN

El hombre logra conocer el mundo que le rodea a través de sus sentidos. A pesar de toda la carga genética y de todas sus potencialidades, sin ellos, estaría condenado al aislamiento. Cada sentido hace conocer una realidad particular, y nadie puede decir que los estímulos auditivos sean menos reales que otros estímulos sensoriales.

Ese mundo exterior que el hombre siente, le proporciona los primeros datos de lo que hará, pensará o sentirá, es decir, que de los sentidos se obtiene el material básico de lo que ha de ser la inteligencia y de lo que ha de ser el sentido estético.

Si no existiera la posibilidad de comprender el mundo exterior, tampoco existiría la experiencia sensorial de oír, ni la música en consecuencia. Cuanto mayor sea el desarrollo sensorial de un organismo, más rico será su mundo externo.

La música es comunicación no verbal, concepto fundamental para comprender la influencia que ejerce sobre la conducta. No existiría y no sería necesaria si fuese posible comunicarse mediante la palabra con la misma facilidad que con ella. Por tanto, el papel que juega la música en la vida del hombre es enriquecer, comprender, comunicar, y esas son también una de las principales funciones de la Musicoterapia.

La musicoterapia y relajación mental son dos métodos que sirven para lograr la tranquilidad mental que se necesita para vencer el estrés, la ansiedad, entre muchos otros trastornos emocionales. Es una técnica que se utiliza para mantener la salud mental. Una sesión de relajación con musicoterapia otorga la fortaleza mental para enfrentar cualquier situación que en otras condiciones puede afectar emocionalmente.

El colegio La Merced es una entidad educativa de alto nivel sin embargo las presiones ocasionadas por el arduo trajín diario y las diferentes actividades que cada uno de los trabajadores desempeña dentro de la misma desencadena fuertes síntomas de estrés y ansiedad siendo cada uno de ellos un pilar importante dentro de la institución, tras observar en los trabajadores diversos síntomas se decidió aplicar test que midieran los niveles de estrés y ansiedad que estaban presentando, por lo cual se obtuvieron resultados poco favorables.

Con la aplicación de la musicoterapia se logró contrarrestar el efecto negativo del estrés y ansiedad en ellos, restaurando así sus funciones de tal manera que puedan lograr una mejor calidad de vida.

Se describe la población con la que se trabajó, se mencionan y explican los instrumentos para la recolección de datos que se utilizaron para recabar la información. Se exponen graficas comparativas donde se describen detalladamente porcentajes de los niveles de estrés y ansiedad que presentaba el personal que labora en el Colegio La Merced antes de la aplicación de musicoterapia y después de la misma, logrando tener una visión amplia de comparación en la disminución de los síntomas del estrés y la ansiedad luego de haber aplicado dicha terapia.

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO**

### **1.1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El medio laboral es una de las áreas de más alta significación para el ser humano, es por ello que un volumen considerable de investigaciones en el campo del estrés y la ansiedad han sido realizadas en este ámbito, debido a las diferentes actividades que se desarrollan en el ambiente de trabajo.

La musicoterapia como modalidad terapéutica para la disminución del estrés y la ansiedad, se convierte en una alternativa muy útil para luchar contra ambos y mejorar así el trabajo dentro de una institución.

En éste preciso momento los guatemaltecos atraviesan por una situación realmente difícil, falta de oportunidades de empleo y luego la tensión que ocasiona el trajín diario. Tratar de mantenerse vigente en una empresa, poder crecer dentro de la misma, realizar los proyectos profesionales, personales, sociales y familiares, y muchos otros factores que ocasionan tensión en el ser humano y dificultan su accionar diario.

El estrés y la ansiedad afectan de manera directa en la psique humana ya que originan una serie de inestabilidades en el funcionamiento típico de la persona, en el desenvolvimiento productivo del colegio La Merced, y en su crecimiento profesional como trabajador, es por ello que la musicoterapia como terapia canalizadora de estrés y ansiedad es de suma importancia como herramienta para la psicología. Implementar sesiones de musicoterapia para el estrés y la ansiedad, radica en que abrirá el campo de técnicas empleadas para la prevención y disminución de éstos, primero que todo provocando un gran interés en los trabajadores por ser una técnica novedosa pero científica e históricamente cimentada.

El objetivo de la musicoterapia dentro de este establecimiento educativo fue combatir los diversos niveles de estrés y ansiedad que afectaban a los y las

trabajadoras, siendo el mayor porcentaje mujeres jóvenes universitarias, logrando así un ambiente laboral más amplio, claro y provechoso tanto para el personal docente, administrativo y operativo como para los estudiantes y familiares de los mismos, pues si hay armonía en el entorno, todo será mejor.

Es significativo que como trabajador de esta institución se tome conciencia que el estrés es una parte normal de la vida y que en bajos niveles es algo bueno, pues ayuda y motiva a ser más productivo, sin embargo es indispensable saber que en exceso puede llegar a ser dañino para la salud física y mental, y que para evitar síntomas desagradables hay que tomar cartas en el asunto y no restarle importancia, motivo por el cual se les proporcionó algunas técnicas de relajación y de musicoterapia para que las practicaran en momentos necesarios así mismo se les hizo entrega de material auditivo.

## **1.1.2 MARCO TEÓRICO**

### **1.1.2.1 HISTORIA Y DESARROLLO DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

*Muchas de las técnicas de relajación utilizadas en la actualidad provienen de prácticas religiosas y/o mágicas, tales como cantos, rituales, ejercicios de fijación de ojos, prácticas de meditación, etc. Aunque estas prácticas pueden parecernos extrañas, presentan la fundamentación histórica sobre la que muchas técnicas modernas de relajación se apoyan. De acuerdo con esta perspectiva, muchas de las técnicas de relajación actuales (relajación progresiva, visualización dirigida, etc.) son simplemente meras variaciones religiosas y tienen sus raíces históricas en formas de meditación orientales. Así, de los objetivos primordiales de la meditación: la contemplación, la entrada en estados alterados de conciencia, y la relajación, lo que distingue a las escuelas de meditación occidentales de las orientales es el hecho de que estas últimas han enfatizado los aspectos de contemplación y de alteración de la conciencia,*

*mientras que la cultura occidental se ha centrado en el componente de relajación de la meditación.*

Antiguamente la relajación estuvo estrechamente ligada a la filosofía oriental y a la meditación. En la edad media los monjes realizaban ejercicios diarios de relajación para favorecer la armonía de su cuerpo, su energía positiva y autoconocimiento personal. Con la evolución de las ciencias se ha descubierto la importancia de la relajación pues disminuye la tensión física y mental para mejorar la salud y calidad de vida. Muchas de las técnicas de relajación que se utilizan en la actualidad tienen una fundamentación histórica que les permite una validez y confiabilidad necesaria.

*Según Amador, la palabra relajación es etimológicamente de origen latino y viene del verbo Relaxo-are, que significa aflojar, soltar, liberar, descansar. Desde el punto de vista histórico, la relajación se ha asociado, generalmente, a un estado de conciencia caracterizado por la calma, la serenidad, la paz interior, y otros estados alterados de conciencia. Por ello, las prácticas de relajación han aparecido, en la mayor parte de las culturas, teñidas de un barniz religioso, filosófico y moral.*

*A lo largo de la historia, la evolución del concepto y del entrenamiento en relajación ha discurrido por distintos caminos. Así, el concepto de relajación se desvió de sus orígenes y pasó a considerarse, durante mucho tiempo, como un estado de simple tranquilidad física. Sin embargo, tal y como explica Amador:*

*A partir del nacimiento de la medicina psicosomática, que da importancia tanto al aspecto psicológico de la persona como al físico, el estado de tranquilidad se refiere a ambos. Es decir que, actualmente, la relajación abarca un proceso cuyo objetivo es la búsqueda de un estado de equilibrio cuerpo-mente como vía de bienestar y salud.*

La conexión entre la mente y el cuerpo es muy importante, ya que es ser humano es conducta en relación al pensamiento. Es decir la persona debería seguir el siguiente orden: sentir, pensar y actuar; lamentablemente los seres humanos no siguen esta lógica pues regularmente éste, siente, piensa y posteriormente actúa. Por tal motivo Amador dice que *la relajación tiene como objetivo la búsqueda de un estado de equilibrio entre el cuerpo y la mente.*

Por su parte, diversos autores contemporáneos como: *A. Blay, J.C. Smith y G. Bogart consideran que todavía hay que avanzar un paso más y que el concepto de relajación ha de volver a sus orígenes, abarcando los aspectos existentes, filosóficos y espirituales del individuo. El estrés es un hecho inevitable en nuestras vidas. Sin embargo, la forma en que lo afrontamos establece grandes diferencias en cuanto a la adaptación a él como resultado final. Tenemos que enfrentarnos a situaciones estresantes cada día, aunque también experimentemos períodos de descanso y relajación. Uno de los objetivos del entrenamiento en el manejo del estrés es el de aprender a tener períodos de relajación después de períodos de estrés. A este ciclo de estrés y relajación se le ha llamado ciclo de actividad-descanso. Cuando este balance queda afectado o se rompe por demasiado estrés y no suficiente relajación, los resultados pueden ser perjudiciales, tanto física como emocionalmente, ya que el estrés impacta sobre nuestros estados emocionales contribuyendo a la formación y al mantenimiento de sentimientos de miedo, ansiedad, rabia, tristeza y depresión.*

Las personas con buena salud emocional están consientes de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, para lograr eso es importante aprender maneras saludables para afrontar el estrés y los problemas que se hacen parte de una vida normal. Existen diferentes factores que pueden ser generadores de ambientes inadecuados generando distintos estados emocionales en el ser humano, el duelo, problemas económicos, conflictos en la

relación de pareja, tener un bebé, sufrir una lesión, entre otras; y así el ritmo de vida se ve alterado.

*Conscientes de que el estrés y las enfermedades a él asociadas van en aumento, las técnicas de entrenamiento en el manejo del estrés están siendo cada vez más aceptadas como componentes de diversos programas de tratamiento, tanto médico como psicológico. Además, como parte de los esfuerzos realizados por muchas empresas para incrementar la salud y productividad de su mano de obra, muchas de ellas están requiriendo los servicios de profesionales en el manejo del estrés para entrenar a sus trabajadores en el manejo y la reducción de éste. Como consecuencia de esto, el área del manejo del estrés está creciendo rápidamente como un área de especialización dentro del campo de la salud física y mental, y aunque hay muchas técnicas de manejo del estrés, la forma más común es el entrenamiento en relajación.*

Son muchas las empresas que hoy por hoy están solicitando profesionales para que enseñen a sus trabajadores el adecuado manejo de estrés, pues están consientes que todos los días están inmersos en diferentes eventos que les pueden causar tensión, sin embargo no todas las empresas cuentan con la posibilidad de pagar dichos servicios, siendo una de ellas el colegio La Merced, motivo por el cual se implementaron algunas técnicas de relajación de forma gratuita.

*Al mismo tiempo, el entrenamiento en relajación es una parte fundamental de otra serie de programas más amplios, como son el Entrenamiento en Inoculación del estrés (McKay & col., 1985) y el Entrenamiento en el Manejo de la Ansiedad (Butler & col., 1987). Sin embargo a pesar del éxito obtenido en la aplicación de estos programas, existe todavía poca evidencia acerca de su superioridad sobre otras técnicas menos directas y estructuradas, como el consejo psicológico (counseling), la simple relajación (incluidas las técnicas de*

*meditación), o la terapia cognitiva breve (Blowers& con., 1987; Lehres& col., 1994). Estas técnicas responden a la necesidad de crear programas de intervención psicológica rápidos y económicos y tienen en común el hecho de que pueden ser fácilmente enseñadas para su posterior puesta en práctica de forma individualizada. Además, las técnicas de relajación, entendidas como técnicas de autocontrol o auto-ayuda, constituyen una buena parte del movimiento hacia la forma ideal del sistema sanitario que es, sin duda, la prevención de la enfermedad. Desafortunadamente, durante muchas décadas, la experiencia del estrés ha sido considerada desde el punto de vista de la respuesta de Lucha - o - Huida. Así, se han diseñado numerosas técnicas para relajar el cuerpo, algunas de ellas genuinas, otras engañosas, aplicadas desde una perspectiva principalmente encaminada hacia la reducción del nivel de activación fisiológica<sup>1</sup>.*

#### **1.1.2.2 RELAJACIÓN**

*A través de lo siglos se han desarrollado cientos de intervenciones, incluyendo el yoga, la meditación, la relajación progresiva, la hipnosis, las técnicas de visualización, etc .El entrenamiento en relajación es un componente principal en el tratamiento conductual de la mayoría de los desórdenes de ansiedad, estrés y otra serie de trastornos asociados al dolor. Muchos artículos publicados, desde casos clínicos hasta diseños multifactoriales de grupo controlados, ponen en evidencia la efectividad del entrenamiento en relajación en el tratamiento de estos trastornos. Sin embargo, a pesar de esta popularidad, el fenómeno de la relajación ha recibido relativamente poca atención, y se han ofrecido gran cantidad de explicaciones vagas o especulativas acerca de los*

---

<sup>1</sup>Amador, I. "Guía Práctica de Relajación". Edit. EDAF, S.A., Madrid. 1989. p 31-35

*mecanismos por los cuales ésta es efectiva, nuestra comprensión de la relajación es todavía insuficiente y, sin una base empírica y racional, el profesional en el manejo del estrés tienen pocos elementos de juicio para evaluar cada una de las técnicas y realizar la selección apropiada para cada cliente y para cada tipo de problema.*

*Una definición de diccionario de la palabra relajación es la de recreación o diversión tranquila. Esta definición parece simple y se entiende fácilmente, sin embargo, la comprensión científica del concepto es más compleja y confusa. Así, por lo general, la relajación es estudiada simplemente como un estado fisiológico de reposo, con poca atención hacia los factores emocionales y cognitivos.*

*Sin embargo Ramiro Calle recuerda La persona puede aprender a permanecer relajada incluso en la acción. La relajación no es sólo una actitud física, sino primordialmente mental y emocional.<sup>2</sup>*

*En la actualidad, resulta todavía difícil precisar los mecanismos por los cuales la práctica de la relajación trae consigo una reducción de la ansiedad. Quizá mediante un cambio fisiológico, quizá mediante un cambio cognitivo, o quizá vía placebo. Lazarus y Folkman lo explican de la siguiente manera: (...) La inclusión de técnicas somatofisiológicas, como el biofeedback, la relajación, la meditación y en entrenamiento físico (dieta y ejercicio), plantearía cuestiones importantes en cuanto a si funcionan influyendo en los modelos de repuesta fisiológica, en los de respuesta psicológica, o en ambos. Por ejemplo, el biofeedback como tratamiento de la cefalea tensional, más que actuar directamente sobre el músculo frontal puede actuar proporcionando al individuo una mayor sensación de control sobre sus propias reacciones, dando lugar a nuevas formas de relación con el entorno. La relajación, la meditación y el ejercicio, además de aumentar la sensación de bienestar, también es posible*

---

<sup>2</sup>Calle, Ramiro. "Aprende meditación de forma fácil, rápida y segura". Argentina.1990, p 174.

*que rompan un círculo vicioso de rumiaciones, cambiando en centro de atención del individuo. La misma cuestión de la diferenciación de los procesos psicológicos y fisiológicos se hace también evidente en el tema del placebo en la medicina.<sup>3</sup>*

*Así, un factor muy importante a tener en cuenta es el sentido de control que las técnicas de manejo del estrés, como la relajación y el biofeedback, proporcionan al individuo que las prácticas, ya que el sujeto se da cuenta de que posee una forma de moderar sus reacciones ante la experiencia del estrés. El reconocimiento de esta capacidad puede reducir reacciones de ansiedad anticipatorias aumentando, al mismo tiempo, el sentido de la propia eficacia.*

*A pesar de estos hechos, y en consonancia con las concepciones deficitarias de la ansiedad y del estrés en el pasado, hoy en día la relajación de tensión física y de preocupación, como consecuencia de esta incompleta conceptualización, diversas investigaciones han concluido que no hay diferencias entre técnicas tan dispares como la relajación progresiva, la práctica de la meditación transcendental y el biofeedback electromiográfico en el alivio de la ansiedad.*

*De acuerdo a la conceptualización transaccional del estrés y de la ansiedad propuesta por Lazarus y Folkman en 1986, se define a la relajación desde un punto de vista multidimensional, atendiendo no solamente al aspecto negativo de la reducción de la tensión, sino también el aspecto de la renovación de los recursos internos personales mediante el desarrollo de aspectos cognitivos y emocionales. Por todo ello, la aplicación de las distintas técnicas de relajación no podrá delimitarse a un único sistema, sino que se ha de intervenir en los sistemas de la conducta, cognitivo, fisiológico y emocional de manera*

---

<sup>3</sup>Lazarus y Folkman."Estrés y procesos cognitivos", Edit. Martínez Roca. S.A., Barcelona, España.1986. p 127

*conjunta. Así, en la aplicación del entrenamiento en relajación, se ha de tener en cuenta la relativa independencia existente entre estos sistemas y la insuficiencia de la actuación sobre uno de ellos para producir cambios estables en los demás.*

El hombre es un ser multidimensional por tal motivo para que la relajación pueda darse adecuadamente es necesario que la persona disponga de una integración tanto a nivel intelectual, emocional y sexual y de esta manera obtener resultados satisfactorios.

Amador cita a Antonio Blay, *quién estudió las técnicas de relajación de manera exhaustiva, para expresar una concepción más amplia de la relajación:*

*Blay Fontcuberta entiende que las prácticas de relajación consientes supera la idea del simple descanso y recuperación física. Relajarse es algo más que un abandono momentáneo de la actividad o de nuestras ocupaciones. Tampoco es sinónimo de distracción o diversión, ni significa hacer el vago echado en el sofá o tumbado en la cama. En palabras de este autor, la relajación es una puesta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, es un paréntesis en la actividad, en la agitación, un paréntesis en el que la persona se libera de esa actividad febril, mecánica, automática.<sup>4</sup>*

La relajación es un estado de tranquilidad tanto física como psicológica, que permite a la persona encontrarse consigo misma, desconectándose de todas las actividades pendientes, de los problemas y pensamientos que le perturban, generando así una sensación de bienestar general.

Ramiro Calle aporta también gran cantidad de luz sobre lo que constituye la verdadera naturaleza de la relajación:

*Lo verdaderamente esencial durante la sesión de relajación es ir sintiendo, no pensando ni imaginando ni analizando, las diferentes zonas del*

---

<sup>4</sup>Blay Fontcuberta, Antonio. "Creatividad y plenitud de vida", Iberia, 2ª ed., Barcelona 1989, p 31

*cuerpo de manera progresiva. Es una experiencia directa y vivencial y no intelectual o conceptual.*

*La relajación debería ocurrir espontáneamente después de cualquier actividad pero, desafortunadamente, esto no es posible debido a las inacabables demandas de la vida moderna. El resultado es una gran cantidad de estrés acumulado, el cual puede dar lugar a muchos tipos de trastornos. Lo que necesitamos es aprender el arte de soltar, o lo que algunos investigadores han denominado como atención pasiva, es decir, hacer sin hacer, y permitir que las capacidades restauradoras naturales del cuerpo cumplan su función.*

*Actualmente, hay una gran evidencia de que la relajación es un instrumento clínico útil en el tratamiento de problemas psicosomáticos asociados al estrés (dolores de cabeza, hipertensión, desordenes gastrointestinales, etc.), y psicológicos, tales como el insomnio, la ansiedad y la depresión (Payne, 1996; Goleman, 1997). Pero antes, además, la relajación es un instrumento que puede ser aplicada en la consecución de metas más amplias, como la autoexploración y crecimiento personales, y la potenciación de la creatividad, entre otros<sup>5</sup>.*

La relajación no debe utilizarse únicamente con el fin de erradicar el estrés, sino también para conocerse a sí mismo, para aumentar la capacidad de concentración y creatividad, para tener un mejor control emocional, para explorar y liberar pensamientos positivos, etc. los beneficios de la relajación son muchos pero lo más importante es que dota a la persona de estrategias que le permitirán enfrentarse a diversas situaciones de la vida cotidiana.

### **1.1.2.3 ESTRÉS**

*El estrés es una de las conductas emocionales más ampliamente estudiadas en psicología. Algunos autores, consideran que el estrés es siempre un estado psicopatológico del individuo, otros simplemente lo conciben en*

---

<sup>5</sup> Ibídem, p 173

*términos de impulso o activación, e incluso hay quienes consideran que el estrés es un rasgo de personalidad. Lo cierto es que el estrés es una reacción que se produce ante determinados estímulos, que pueden o no ser aversivos y que por lo general actúa de una forma adaptativa. La palabra Estrés se deriva del griego STRINGERE, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como STRESS, STRESSE, STREST y STRAISSE.*

*En forma simplista, el estrés es a veces definido como una condición meramente muscular: Es una rigidez o endurecimiento de los músculos y del tejido conjuntivo que excede del tono necesario para su funcionamiento normal.<sup>6</sup> Sin embargo es mucho más que eso. El estrés es una respuesta importante. Se define como una respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo (cuando la demanda externa excede los recursos disponibles). Esta respuesta es parte normal de la preparación del organismo para el enfrentamiento o para la huida. Así, por ejemplo, las pupilas se agrandan para mejorar la visión y el oído se agudiza, los músculos se tensan para responder al desafío, las frecuencias cardíaca y respiratoria aumentan de manera que la sangre es bombeada en forma más abundante y rápida para aumentar la llegada de oxígeno a las células y favorecer la demanda de las respuestas al peligro. Para ello la sangre es dirigida a áreas prioritarias, como lo son corazón, pulmones, riñones, hígado, músculos grandes y el cerebro. Funciones no prioritarias en ese momento, como la digestión y circulación periférica son disminuidas en forma dramática.*

*En línea con la anterior definición, postula que el estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. Para Richard*

---

<sup>6</sup>Hans, Selye, "El estrés. Edit. McGraw-Hill. New York. 1936 p 21

*Lazarus (1966) sería el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante, que desbordan sus recursos y pone en peligro su bienestar.*

*El estrés puede considerarse como una reacción física y emocional compleja. El Dr. Selye identifica 3 fases en el estrés:*

*1) Se da una reacción de alarma en respuesta a un factor de tensión que activa el sistema nervioso autónomo.*

*2) La fase de resistencia ocurre mientras el cuerpo se aclimata y ajusta al factor de estrés.*

*3) La fase de fatiga, si la tensión persiste por mucho tiempo, agregándose factores residuales que pueden llevar a la enfermedad y hasta la muerte. Las investigaciones han demostrado que el estrés excesivo es uno de los factores que contribuyen al desarrollo de muchos males tanto físicos como emocionales.<sup>7</sup>*

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante las situaciones que le resultan amenazadoras o desafiantes. La vida y el entorno constantemente cambian, por ende, exige ciertas adaptaciones que son generadoras de estrés y cuando éste se prolonga o se hace más intenso la salud, el desempeño académico o profesional, e incluso las relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas, estos problemas son evidentes en el personal que labora en el colegio La Merced.

#### **1.1.2.4 TIPOS DE ESTRÉS**

*El estrés actúa como factor de motivación para vencer y superar obstáculos. Puede decirse que es un elemento que nos ayuda a alcanzar el*

---

<sup>7</sup>Organización Mundial de la Salud (O.M.S.)

*éxito, es el combustible para el logro de nuestras ambiciones. Este nivel normal y deseable podría denominarse simplemente como estrés. No obstante ese nivel puede ser superado llegando a ser potencialmente perjudicial; pudiéndose diferenciar tal estado con el nombre de distrés. La diferenciación entre estrés y distrés que se ha hecho en este acápite, destaca la diferencia entre una condición necesaria y normal vs. otra que excede estos límites.*

*Algunos autores diferencian entre el estrés físico y el estrés mental, mientras que otros combinan ambas definiciones cuando hablan del estrés. Según un artículo en el Biomonitor, esta diferenciación depende del origen o causa del estrés, definiendo al estrés físico principalmente como fatiga o cansancio físico. Puede expandirse esta definición para incluir exposición al calor o al frío, al peligro, o a sustancias irritantes. Por otro lado, el origen del estrés mental está en las relaciones interpersonales, frustraciones y apegos, conflictos con nuestra cultura o religión o por la preocupación por alguna enfermedad.*

*El estrés agudo es el producto de una agresión intensa (aún violenta) ya sea física o emocional, limitada en el tiempo pero que supere el umbral del sujeto, da lugar a una respuesta también intensa, rápida y muchas veces violenta. Cuando el estrés agudo se presenta se llega a una respuesta en la que se pueden producir úlceras hemorrágicas de estómago como así también trastornos cardiovasculares. En personas con factores de riesgo altos, pueden tener un infarto ante situaciones de este tipo.*

*Cuando el estrés se presenta en forma crónica, prolongado en el tiempo, continuo, no necesariamente intenso, pero exigiendo adaptación permanente, se llega a sobrepasar el umbral de resistencia del sujeto para provocar las llamadas enfermedades de adaptación. Es decir que cuando el organismo se encuentra sobre estimulado, agotando las normas fisiológicas del individuo, el estrés se convierte en distrés. El estrés crónico puede darse ya sea por una exposición prolongada y continua a factores estresantes externos (como en profesiones*

*como periodistas, ejecutivos, pilotos o médicos) o por condiciones crónicas o prolongadas de la respuesta al estrés (como en sujetos deprimidos y en el estrés postraumático). Aquí el sujeto se ve expuesto prolongadamente a las llamadas hormonas del estrés (catecolaminas, adrenalina y noradrenalina liberadas por el sistema nervioso simpático; y los glucocorticoides).*

*Algunos autores catalogan como estrés agudo al que ocurre dentro de un período menor a 6 meses, y crónico, de 6 meses o más.<sup>8</sup>*

El estrés es normal en todas las personas pues actúa como un factor de motivación en la realización de actividades que permite alcanzar el éxito, es decir que en un nivel normal puede ser beneficioso, pero cuando la persona deja de visualizarlo como una motivación y lo toma como una manera de presión que supera los límites de la normalidad se convierte en perjudicial por lo que es llamado distrés. Hay distintos tipos de estrés, los que más sobresalen es el agudo y el crónico el primero ocurre dentro de un periodo menor de seis meses y el segundo después de seis meses, por lo que es recomendable evaluar el grado de estrés que se está manejando y así evitar serios daños en la salud. La mayor parte de los trabajadores del colegio La Merced presentan desequilibrio en su salud, como fuertes dolores de cabeza, mal humor, úlceras, insomnios, constantes gripes, entre otras. Lamentablemente es ser humano carece de diferentes estrategias para enfrentar los diferentes tipos de estrés que experimenta, o peor aun si maneja éstas no las pone en práctica. Muchas veces las personas se sienten cansadas, agobiadas, con mucho trabajo y no asumen que están manejando estrés, regularmente hacen diferentes comentarios como *“Tengo mucho trabajo...”*

---

<sup>8</sup>Rowshan, Arthur. “El estrés: Técnicas positivas para atenuarlo y asumir el control de tu vida”. Barcelona. Ed. 2000. P. 208

### **1.1.2.5 PSICOLOGÍA DEL ESTRÉS**

*El estrés se inicia con una actitud mental que se apoya principalmente en la percepción. En otras palabras, si una situación es percibida como estresante, se responderá de acuerdo a ello. Lo que es estresante para una persona, no lo será necesariamente para otra. Nuestro cuerpo nos prepara para el estrés, a través de caminos tanto conscientes como inconscientes. Primeramente un pensamiento se registra en el cerebro el cual consecuentemente activa el sistema nervioso del organismo. Una serie de eventos complejos ocurren en un período de tiempo extremadamente corto. Pensamientos que causan tensión o miedo durante este período de tiempo, incrementarán los intentos del cuerpo para prepararse para la lucha o la huida (aunque la mayoría de los estresores a los cuales nos enfrentamos hoy en día no son del tipo contra los que podemos pelear físicamente o huir pero que generan mayor tensión muscular de la que necesitamos). Todo esto ocurre independientemente de que sea o no realmente necesario. De permanecer la situación estresante, la tensión tenderá a aumentar con el pasar de los días (efecto de escalera).*

*En síntesis, el estrés se inicia como una actitud mental ante situaciones demandantes, y repercuten en la fisiología del individuo. El componente actitudinal ha instado a estudiosos de la personalidad a desarrollar perfiles psicológicos de personalidad que indiquen la predisposición al estrés. Son muchas las enfermedades psicosomáticas producidas por el estrés o desencadenadas o agravadas por el mismo. Se han mencionado algunos pero es indudable que analizando la acción de las hormonas y estructuras involucradas podemos inferir su acción sobre enfermedades digestivas, como úlceras, diarreas y estreñimiento; nutricionales y metabólicas; trastornos articulares y musculares; sexuales y ginecológicos; etc. y por supuesto, como*

*agente provocador y desencadenante de trastornos psíquicos, pudiendo llevar hasta la depresión.*<sup>9</sup>

La subjetividad del ser humano es tan específica y depende de las condiciones de vida de cada persona, es así como cada persona ve una situación desde su propio punto de vista, por tal motivo, para alguien una situación determinada puede resultar estresante, mientras para otra persona eso mismo no lo es.

Después del impacto físico el área emocional también se ve afectada a consecuencia del estrés, por eso es importante tener una buena actitud mental y buscar la mejor solución a cada adversidad viéndola como una oportunidad de crecimiento y madurez, no como un motivo maligno que más adelante tendrá repercusiones en el organismo.

#### **1.1.2.6 ANSIEDAD**

*La ansiedad (del latín *anxietas*, 'angustia, aflicción') es un estado que se caracteriza por un incremento de las facultades perceptivas ante la necesidad fisiológica del organismo de incrementar el nivel de algún elemento que en esos momentos se encuentra por debajo del nivel adecuado, o -por el contrario- ante el temor de perder un bien preciado.*

*La ansiedad tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, junto con el miedo, la ira, la tristeza o la felicidad. En la actualidad se estima que un 20.6% o más de la población mundial sufre de algún trastorno de ansiedad, generalmente sin saberlo.*

---

<sup>9</sup>Lazaruz y Folkman. (1986): *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España, edit. Martínez Roca. S.A. p 145

*Ante una situación de alerta, el organismo pone a funcionar el sistema adrenérgico. Por ejemplo, cuando el organismo considera necesario alimentarse, este sistema entra en funcionamiento y libera señales de alerta a todo el sistema nervioso central. Cuando se detecta una fuente de alimento para la cual se requiere actividad física, se disparan los mecanismos que liberan adrenalina, y se fuerza a todo el organismo a aportar energías de reserva para la consecución de una fuente energética muy superior a la que se está invirtiendo para conseguirla y que normalizará los valores que han disparado esa alerta amarilla. En esos momentos el organismo, gracias a la adrenalina, pasa a un estado de alerta roja.*

*El sistema dopaminérgico también se activa cuando el organismo considera que va a perder un bien preciado. En esta situación, el organismo entra en alerta amarilla ante la posibilidad de la existencia de una amenaza, que no es lo mismo que cuando la amenaza pasa a ser real, pues en ese caso lo que se libera es adrenalina.*

*Desde este punto de vista, la ansiedad se considera una señal positiva, de salud, que ayuda en la vida cotidiana, siempre que sea una reacción frente a determinadas situaciones que tengan su cadena de sucesos de forma correlativa: alerta amarilla, alerta roja y consecución del objetivo. Si la cadena se rompe en algún momento y esas situaciones se presentan con asiduidad, entonces el organismo corre el riesgo de intoxicarse por dopaminas o por catecolaminas. Esas situaciones ayudan al organismo a resolver peligros o problemas puntuales de la vida cotidiana.*

*Una de las formas de ansiedad más padecidas en el mundo es el miedo escénico, una forma de ansiedad social que se manifiesta frente a grupos y ante la inminencia de tener que expresarse en público o por efecto de imaginar dicha acción. Puede ser tratado con terapia cognitivo-conductual, incorporando una o*

*varias de estas técnicas: auto-observación, reestructuración cognitiva, terapia de relajación, ensayo de conducta, representación de roles, desensibilización sistemática, visualización y entrenamiento asertivo.*

*Los síntomas de ansiedad son muy diversos y tal vez los más comunes consistan en hiperactividad vegetativa, que se manifiesta con taquicardia, taquipnea, midriasis, sensación de ahogo, temblores en las extremidades, sensación de pérdida de control o del conocimiento, transpiración, rigidez muscular, debilidad muscular, insomnio, inquietud motora, dificultades para la comunicación, pensamientos negativos y obsesivos, etc.*

*La ansiedad se puede manifestar de tres formas diferentes: a través de síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales. Éstos hacen referencia a tres niveles distintos, los cuales pueden influirse unos en otros, es decir, los síntomas cognitivos pueden exacerbar los síntomas fisiológicos y éstos a su vez disparar los síntomas conductuales. Cabe notar que algunos síntomas de la ansiedad suelen parecerse a los de padecimientos no mentales, tales como la arritmia cardíaca o la hipoglucemia. Se recomienda a los pacientes someterse a un examen médico completo para descartarlos.*

*La ansiedad también puede convertirse en un trastorno de pánico, en el cual la persona cree que va a desmayarse, fallecer o sufrir algún otro percance fisiológico. Es común que las personas con este trastorno visiten la sala de urgencias con cierta frecuencia, y, típicamente, se sienten mejor después de ser atendidas.*

*En general se considera que la ansiedad es una condición que existe de por vida en cierto grado. No todos los pacientes responden de la misma manera a los tratamientos, pero un porcentaje importante de ellos pueden lograr una recuperación parcial o casi completa a largo plazo con la ayuda de la terapia psicológica (terapia cognitivo-conductual). Se cree que la prognosis de la*

*ansiedad se ve afectada por la creencia común (posiblemente una creencia negativa e incorrecta) por parte de los pacientes de que su condición es especialmente grave, más grave que la de cualquier otra persona que se haya recuperado.*

La ansiedad es un estado emocional que a lo largo de la historia se ha evidenciado en todos los seres humanos. El miedo como característica de ésta, podría considerarse como normal frente a la falta de conocimiento. El ser humano generalmente tiene miedo a lo desconocido. La ansiedad es normal en toda persona pues ayuda a enfrentar y resolver problemas reales y concretos, pero cuando la persona de manera constante reacciona distorsionadamente ante ciertos estímulos llegando a la paralización puede convertirse en una ansiedad patológica haciéndose acompañar de diversos síntomas que afectan la salud física y emocional.<sup>10</sup>

#### **1.1.2.7 MUSICOTERAPIA, ANTECEDENTES**

*La utilización de la música como terapia hunde sus raíces en la prehistoria, puesto que se sabe que la música estuvo presente en los ritos mágicos, religiosos y de curación. Sin embargo, los primeros escritos que aluden a la influencia de la música sobre el cuerpo humano son los papiros egipcios descubiertos por Petrie en la ciudad de Kahum en 1889. Estos papiros datan de alrededor del año 1500 a. C. Y en ellos ya se racionaliza la utilización de la música como un agente capaz de curar el cuerpo, calmar la mente y purificar el alma, así, por ejemplo, se atribuía a la música una influencia favorable sobre la fertilidad de la mujer, incluso con música de la voz del dios Thot. En el pueblo hebreo también se utilizaba la música en casos de problemas físicos y mentales. En esta época se data el primer relato sobre una aplicación de musicoterapia.*

---

<sup>10</sup> Ibídem p. 148

*Fue en la antigua Grecia donde se plantearon los fundamentos científicos de la musicoterapia. Los principales personajes son:*

- *Pitágoras: Decía que había una música entre los astros y cuando se movían lo hacían con unas relaciones entre música y matemáticas. Este desarrollo de conceptos matemáticos para explicar la armonía en la música en el universo y en el alma humana, así, la enfermedad mental era resultado de un desorden armónico o musical en el alma humana, concediendo a la música el poder de restablecer la armonía perdida.*

- *Platón: Creía en el carácter divino de la música, y que ésta podía dar placer o sedar. En su obra La república señala la importancia de la música en la educación de los jóvenes y cómo deben interpretarse unas melodías en detrimento de otras.*

- *Aristóteles: Fue el primero en teorizar sobre la gran influencia de la música en los seres humanos. A él se debe la teoría del Ethos, una palabra griega que puede ser traducida como la música que provoca los diferentes estados de ánimo. Estas teorías se basaban en que el ser humano y la música estaban íntimamente relacionados, así que esta relación permitió que la música pueda influir no solo en los estados de ánimo, sino también en el carácter, por ello cada melodía era compuesta para crear un estado de ánimo a Ethos diferentes.*

*Para la musicoterapia es fundamental la llamada teoría del Ethos o teoría de los modos griegos. Esta teoría considera que los elementos de la música, como la melodía, la armonía o el ritmo ejercían unos efectos sobre la parte fisiológica emocional, espiritual y sobre la fuerza de voluntad del hombre, por ello se estableció un determinado Ethos a cada modo o escala, armonía o ritmo.*

El uso de la música como terapia se viene dando desde tiempos remotos, pero los fundamentos científicos se plantearon en la antigua Grecia con Pitágoras, Platón y Aristóteles en el cual los tres señalan la importancia de la

música en el ser humano pues van íntimamente relacionadas. Antiguamente al ser humano se le veía desde un punto de vista integral pues ya los filósofos sugerían la integración del sujeto a través de la religión, la música o el arte y la filosofía. La música es de gran influencia en el estado de ánimo de la persona ya que puede ayudar a que se relaje o que se altere. Todos saben reconocer cuando una canción les parece “alegre” o “triste”, pues bien, precisamente la musicoterapia recurre a estas melodías para curar o reducir diversos problemas de salud.

*Juliette Alvin, una de las pioneras de esta especialidad científica, la define como: El uso dosificado de la música en el tratamiento, rehabilitación, educación y adiestramiento de adultos y niños que padecen trastornos físicos mentales y emocionales.*<sup>11</sup>

*La musicoterapia hace uso de sonidos, trozos musicales y estructuras rítmicas para conseguir diferentes resultados terapéuticos directos e indirectos a nivel psicológico, psicomotriz, orgánico y energético.*

*Dentro del marco general de la musicoterapia existen muchas tendencias, escuelas y direcciones de aplicación.*

*Existe por ejemplo, la musicoterapia ambiente, encargada de diseñar espacios sonoros amables, acogedores y tranquilizantes en salas hospitalarias y lugares de concentración pública.*

*Existe la MIT (Terapia de Entonación Melódica), desarrollada en el hospital de veteranos de Boston, importante centro de investigación neuropsicológica, para ayudar a recuperar el habla a enfermos que por causas diferentes (tumoraes, circulatorias), la han perdido. A nivel de estimulación psicomotriz temprana y dentro de los programas educativos regulares y especiales, se utiliza*

---

<sup>11</sup>Alvin, Juliete “Musicoterapia”. Edit. Paidós. Buenos aires. 1984. p 213

*ampliamente la musicoterapia como facilitadora del aprendizaje e inductora de la coordinación.*

*Hay una clase de musicoterapia más sutil, que se utiliza tonos puros, frecuencias particulares que hacen parte de un código específico de información que estimula puntos o zonas del cuerpo físico o del campo energético humano para equilibrar funciones orgánicas o psicológicas concretas.*<sup>12</sup>

La musicoterapia es una alternativa que en la actualidad es utilizada para mejorar la calidad de vida, así mismo para obtener resultados favorables en personas con diferentes enfermedades, también para desarrollar psicomotricidad, en fin, es de mucha utilidad pues aplica la música en diferentes áreas y en personas de toda edad.

#### **1.1.2.8 EL ENFOQUE CIENTÍFICO EN MUSICOTERAPIA**

*La transición a la edad media: En la Edad Media destacan 2 teóricos , en primer lugar San Basilio, que escribió una obra titulada “Homilía”, donde destacaba que la música calma las pasiones del espíritu y modela sus desarreglos. El 2º teórico es Severino Boecio, su obra más importante se llama de “De instituciones Música”, don retoma la doctrina ética de la música que señalaba Platón por su naturaleza la música es consustancial a nosotros, de tal modo que o bien ennoblece nuestras costumbres o bien los envilecen. Por eso la música es un potente instrumento educativo y sus benéficos o maléficos se explican en función de los modos que se utilizan. Severino Boecio reconoce 3 tipos de música: música mundana: está presente entre los elementos del*

---

<sup>12</sup>Betes del Toro, M. “Fundamentos de musicoterapia”, Morata, Madrid, 2000. p 67

*universo, música instrumental y música humana: la música que tenemos de nosotros.*

Como señala Platón la música es de diferentes tipos, por lo tanto dependiendo de la melodía, puede ser de beneficio para el ser humano o puede causar daños a nivel psicológico que por lo consiguiente pueden afectarle también a nivel físico.

### **1.1.2.9 OBJETIVOS EN LA MUSICOTERAPIA**

*En términos generales algunos de los beneficios que pueden considerarse en las personas son:*

- Aumento de la comunicación y expresión, favoreciendo el desarrollo emocional.*
- Mejora de la percepción y la motricidad.*
- Favorecimiento de la expresión de problemas, inquietudes, miedos, bloqueos, actuando como alivio y diminutivo de la ansiedad.*
- Equilibrio psicofísico y emocional.*
- Mejora de las respuestas psicofisiológicas registradas en diferentes parámetros: encefalograma, reflejo psicogalvánico, ritmo cardíaco, amplitud respiratoria.*
- Mejora del rendimiento corporal. Aumento también del riego sanguíneo cerebral.*
- Sensibilización de valores estéticos de la música.*
- Sensibilización afectiva y emocional.*
- Acercamiento al mundo sonoro, estimulando intereses.*
- Reforzamiento de la autoestima y personalidad mediante la autorrealización.*
- Elaboración de pautas de conducta correctas.*
- Desarrollo de la atención y observación de la realidad.*
- Aumentar la confianza en sí mismo y la autoestima.*

- *Establecer o restablecer relaciones interpersonales.*
- *Integrar socialmente a la persona.*

En general la musicoterapia es una herramienta que favorece el estado emocional, social e intelectual del ser humano. Ésta permite que la persona alcance niveles de estabilidad emocional que le permiten constituirse como sujeto de sus acciones y emociones generando mejores relaciones interpersonales.

#### **1.1.2.10 LA SESIÓN DE MUSICOTERAPIA**

*El musicoterapeuta es un profesional con unos conocimientos y una identidad tanto en el ámbito musical como en el terapéutico, y que integra todas sus competencias desde la disciplina de la Musicoterapia, para establecer una relación de ayuda socio-afectiva mediante actividades musicales en un encuadre adecuado, con el fin de promover o restablecer la salud de las personas con las que trabaja, satisfaciendo sus necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas y promoviendo cambios significativos en ellos.<sup>13</sup> Un musicoterapeuta implementa dispositivos específicos para la admisión, el seguimiento y el alta en un tratamiento musicoterapéutico. El bienestar emocional, la salud física, la interacción social, las habilidades comunicacionales y la capacidad cognitiva son evaluados y considerados a través de procedimientos específicos, como la improvisación musical clínica, la imaginación musical receptiva, la creación clínica de canciones y la técnica vocal terapéutica, entre otros. En ese proceso, el musicoterapeuta promueve y registra cambios expresivos, receptivos y relacionales que dan cuenta de la evolución del*

---

<sup>13</sup> K. Bruscia. "Definiendo Musicoterapia". Amarú Ediciones Salamanca. 1997.

*tratamiento. En las sesiones de musicoterapia, se emplean instrumentos musicales, música editada, grabaciones, sonidos corporales, la voz y otros materiales sonoros.*

*La musicoterapia no considera que la música por si misma puede curar; no existen recetas musicales generales para sentirse mejor.*

*Ya en la sesión propiamente dicha, el musicoterapeuta deberá apelar a ubicarse en distintas posiciones y a adoptar diferentes modalidades de intervención: conducción, inducción, promoción, opción y asociación. La postura desde la conducción implica un gran margen de directividad que el musicoterapeuta pondrá en juego asumiendo que forma parte de una estrategia de tratamiento y no un producto de su inseguridad o su deseo de dominio.*

*La inducción es una manera de directividad mucho más sutil. El termino promoción debe entenderse como aquello de la potencialidad del paciente que el musicoterapeuta decide movilizar para lograr un mejor desarrollo de su tratamiento. La opción en cambio es una puesta en juego de la capacidad del paciente para decidir, en cada encrucijada, cuál será el rumbo a seguir para avanzar en su tratamiento. La asociación es la modalidad a utilizar toda vez que sea posible pues permite que, en el uso de su espontaneidad, el paciente vaya haciendo que sus actos sean cada vez más auténticos.*

Al iniciar la sesión de musicoterapia se debe dar una previa explicación sobre los efectos de la música y el sonido sobre el cuerpo humano, posteriormente se dan las instrucciones de manera explícita asegurándose de que todos los participantes las hayan comprendido y así evitar confusiones; seguidamente se realizan los ejercicios planeados con un objetivo específico.

La sesión puede realizarse de manera individual, grupal y como taller para empresas, colegios, universidades, entre otras. Para llevarla a cabo se emplean instrumentos musicales, música de diferentes géneros, sonidos corporales, la

voz y otros materiales sonoros. Se debe buscar un lugar espacioso y libre de interrupción, las personas deben estar cómodas y con la mayor disponibilidad posible.

#### **1.1.2.11 TÉCNICAS A UTILIZAR EN LA MUSICOTERAPIA**

*Observación: La técnica consiste en saber esperar. Es la posición de receptividad. Esta disposición le permite escuchar, percibir, aceptar, comprender. Esta técnica del saber esperar, de la actitud de observación, evita que el cuerpo del musicoterapeuta responda a las ansiedades propias del primer impacto transferencial del paciente.*

*Asociaciones córporeo-sonoro-musicales: este término es similar a las asociaciones libres que realiza el paciente en psicoterapias verbales. El paciente comenzará a expresarse libremente y al musicoterapeuta este primer estado receptivo de observación activa le permite, en un momento dado, la aparición de las asociaciones corpóreo-sonoro-musicales.*

*Aislamiento reflexivo-activo: El musicoterapeuta deja de actuar y disocia su atención entre lo que está pasando afuera y lo que está ocurriendo en él mismo. Es el momento de mayor contacto con las sensaciones contra transferenciales, diferenciando las que llegan del paciente y las propias.*

#### **1.1.2.12 RESPUESTAS PSICOLÓGICAS A LA MÚSICA**

*Las respuestas a la música, que llegan primero desde un estímulo perceptual son tanto fisiológicas como psicológicas. Su interacción se traduce en un efecto general relacionado con la combinación de los diversos elementos musicales presentes en una misma pieza; por ejemplo, cuando la melodía y el color, o el ritmo y la agudeza van juntos. La misma melodía ejecutada sobre diferentes instrumentos o a diferente altura en distinta tonalidad puede provocar reacciones diferentes y aun algunas veces de tipo opuesto.*

*Según Combarieu, la música ha asido en todos los tiempos un medio ofensivo o defensivo. Fue usada para provocar un estado patológico, a veces de naturaleza contagiosa, o estuvo destinada a poner remedio a un trastorno, a calmar al paciente o a devolverlo a la normalidad.*<sup>14</sup>

*Ya se ha visto que la música puede inducir estados mórbidos y excitarlos o relajarlos: Un hecho que a menudo se encuentra en la vida de los profetas. Eliseo dijo: “Traedme ahora un trovador”. Y ocurría que cuando el músico ejecutaba, el amono del Señor se posaba sobre él.”*<sup>15</sup>

*Las respuestas psicológicas a una experiencia musical dependen de la capacidad del oyente o del ejecutante para comunicarse o identificarse con ella. Esto no depende necesariamente de la calidad de la música ni del nivel de la ejecución. La fantasía, las asociaciones o la autoexpresión encontradas en la música provienen de lo que ya existe en el individuo.*

Generalmente las personas escuchan música todos los días y en cualquier momento, pues el movimiento como el ritmo y la música están presentes en negocios, oficinas, salas de espera, buses y en muchos lugares más, siempre y cuando la persona tiene la oportunidad de poner música lo hace en relación a la emoción que persiste en el momento, por tal motivo dependiendo del tipo de música que la persona escuche así se dará la respuesta psicológica que presente.

*La música actúa sobre los niveles del ello, del yo y del superyó. Es capaz de despertar o expresar instintos primitivos y aun ayudar a que se manifiesten; puede contribuir a firmar el yo; liberar o dominar las emociones al mismo tiempo; dar un sentido de finalidad al oyente o al estudiante; puede sublimar algunas emociones, satisfacer el deseo de perfección a través de experiencias estéticas*

---

<sup>14</sup> Combarieu. La música et La Magia. p 86

<sup>15</sup> Reyes, 2, III, 15.

*espirituales muy nobles. La música puede expresar toda la gama de las experiencias del hombre por su relación con los tres niveles de su personalidad.*

*Se ha dicho con frecuencia que “la música es un medio de comunicación”. En esta simple verdad reside el inmenso valor terapéutico de la música, pues la enfermedad es el resultado de una brecha en las comunicaciones.*

*El hombre es un animal gregario; necesita de la presencia de otros para satisfacer sus necesidades físicas y psicológicas; no ha nacido para vivir aislado. Además, la supervivencia y el desarrollo han dependido siempre de la percepción sensorial y de la inteligencia, que le permiten integrarse en el mundo que lo rodea.*

*Lo trágico de la enfermedad es que desencadena siempre aislamiento o inseguridad; perjudica los contactos y las relaciones normales con el medio, muchos de los procesos perceptivos, mentales y emocionales por los cuales el hombre se comunica con el mundo, son deformados por la enfermedad de la mente o del cuerpo. Ya se ha visto cómo la música ha ayudado al hombre, desde los tiempos primitivos, a identificarse con su medio y a comprender las fuerzas que actúan a su alrededor y dentro de sí.*

*Siempre, y aun sin proponérselo, el hombre que imitó e interpretó los sonidos que oía llegó a ser parte de un mundo de sonidos al cual atribuyó gradualmente una significación real o simbólica. Esto es igualmente aplicable al hombre primitivo que vivía en la selva, y al pianista moderno que está frente a su teclado. Aun cuando los sonidos han llegado a ser organizados y puramente simbólicos, conservan algo de una experiencia realista no musical. Los efectos sonoros inesperados pueden ser inquietantes en la música, lo mismo que en un bosque cerrado el humo de ruidos como una inundación.*

*La música expresa sentimientos que surgen de una situación y a menudo es imitativa. Beethoven, de su cuadro de la tempestad por muy realista que*

*suene dijo explícitamente que no procuró imitar sino expresar las sensaciones que había experimentado durante la tormenta. El oyente, a su vez, puede experimentar las mismas sensaciones. Aristóteles nos da un análisis sagaz de los procesos que podemos relacionar con el principio mágico de Iso respecto de que lo semejante actúa sobre lo semejante.*

*Además, cuando el hombre oye sus imitaciones aún desprovistas de ritmo y palabras, se ve llevado a la simpatía... El ritmo y la melodía proporcionan imitaciones del afecto y la ira, del valor y la templanza, y además cualidades opuestas a ella, así como las propias del carácter, que difieren poco de las reales, como todos sabemos por experiencias; porque el alma se emociona al oírlas. La predisposición a sentir placer o dolor ante una imagen no dista mucho de lo sentido ante la realidad.<sup>16</sup> En este caso los hechos reales son los propios sentimientos del compositor y sus ideas. Si el oyente no las ha experimentado nunca, o si están expresadas en un idioma que le es extraño, no se comunicará, o adoptará su propia interpretación sobre la base de sus experiencias personales. Este proceso tiene lugar, en mayor o menor grado, en toda experiencia musical, tanto sobre el ejecutante como sobre el oyente. En el pasaje debe ser adquirido; esto es lo que hoy denominamos condicionamiento.*

Dependiendo del tipo de música que las personas escuchen esta generará diferentes energías en el ser humano: estados de tranquilidad, armonía, paz y reconciliación consigo mismo, o en su momento el estado emocional se alterará aunque el sujeto no sea capaz de manifestarlo. El sonido ayuda a que el cuerpo, las emociones, los pensamientos y la conducta logren un estado de salud integral en las personas que asisten a la sesión de musicoterapia, pues esto es lo que pretende ésta como técnica. También tiene efectos sanadores en virtud de que los malestares físicos y psicológicos disminuyen ante un estímulo sonoro, liberando emociones inconscientes

---

<sup>16</sup> Aristóteles. La Política, libro VIII, capítulo V, versión castellana de F. 1959. p 230.

reprimidas, generando una sensación de bienestar, de reencuentro y auto-conocimiento que debe estar presente en todo momento para lograr percibir la vida con más esplendor.

*La música es parte de tantas funciones y sitios, que todo ser humano está expuesto a ella de varias maneras; no sólo la relaciona con estados de ánimo reales, sino también con las experiencias pasadas. El hombre absorbe los sonidos, a menudo en forma inconsciente, y retiene la música en la mente: quizá pasajes muy breves, que pueden traerle a la memoria hechos, estados de ánimo o sensaciones asociadas con ella. La música puede también traer a la memoria sensaciones perceptuales tales como olores, contactos o colores. Las entrevistas con diversas personas en el programa de la BBC “Los discos de la isla desierta” ponen de relieve el poder asociativo de la música. Revelan que muchos de los efectos emocionales se deben asociación con gentes amigas o con la familia, y diferentes experiencias vividas. Es raro que el entrevistado afirme que su elección obedezca a razones estrictamente musicales. El buen éxito o fracaso de la musicoterapia depende de los factores humanos tanto como de factores musicales de relación. La ponderación de la respuesta del paciente a la música debe incluir lo que cabría llamar su “historia musical” . Un fondo musical provoca estados de ánimo oníricos, estados de ánimo en los cuales el individuo escapa hacia un mundo imaginario, se pierde o se encuentra a sí mismo.*

*La música que tiene el poder de evocar, asociarse e integrar, es por esa razón un recurso excepcional de autoexpresión y de liberación emocional. SuzanLanger, quien ha estudiado los efectos de la música, admite sus poderes, pero no está de acuerdo en que la liberación emocional sea la función primaria de la música, aun cuando, como ella dice: “usamos la música para extraer*

*nuestras experiencias subjetivas y para restablecer nuestro equilibrio personal”.*

17

*La función primaria no es necesariamente la más importante: cabe creer que las funciones más trascendentes de la música de hoy son dar al hombre una salida emocional mediante una experiencia estética adaptada a su nivel de inteligencia y de educación. “Una emoción es lo que no se mueve, y como su nombre lo indica”.*

*La música como medio de expresión extrae a la conciencia emociones profundamente asentadas, y proporciona la vía de descarga necesaria; función que la música ha cumplido desde tiempo inmemorial. Los griegos llamaban “purgas de las emociones” al afecto catártico que alguna música tiene sobre el oyente cuando lo devuelve a un estado armónico. Si la música puede ayudar al oyente a explorar y a descubrir su yo interior mediante un proceso psicológico profundo, las actividades musicales pueden auxiliar al ejecutante para que adquiera o desarrolle el conocimiento de sí mismo; el conocimiento de los otros a través de varios medios adaptados a su personalidad. Cualquiera sea su capacidad de ejecutante, se desenvuelve en un mundo de acción positiva, donde tiene que enfrentar a una competencia. Tiene que adquirir algunos medios técnicos de expresión, obedecer leyes musicales, desarrollar relaciones personales sanas, conducirse en una forma social aceptable. Lo que se le pide, aunque es poco, puede ayudarlo a descubrirse a sí mismo y a los demás. Hacer música es una experiencia compartida sin el conocimiento de sí mismo y sin la aptitud de comunicarse. Esta afirmación nos conduce a examinar la influencia de la música sobre el grupo.*

La música, se dice que es la más social de las artes, con la finalidad de que los demás escuchen; es muy gratificante crear música en grupo, pues favorece la unidad entre las personas y esto desemboca sentimientos positivos.

---

<sup>17</sup> Suzan K. Langer, *Philosophy in a New key*. p 217

La música generalmente congrega, une, agrupa a diferentes personas, genera sentido de pertenencia, los jóvenes usualmente buscan sus pares en relación a intereses en común y ésta podría ser una buena herramienta para este tipo de población.

*Si la música tiene el poder de afectar el estado de ánimo y las emociones del individuo, ejerce también una singular influencia sobre el grupo. Esta característica es especialmente interesante ante los métodos modernos empleados en la terapia de grupo. La salud mental depende en grado sumo del equilibrio entre la subordinación a una comunidad y la libertad de expresión individual. La falta de capacidad para adecuarse a la sociedad y para encontrar medio individuales de autoexpresión es uno de los síntomas principales de perturbaciones mentales. El valor de la música en este caso es proveer de una válvula emocional dentro del grupo. La música es la más social de todas las artes, lo cual ha sido experiencia común en todos los tiempos. Como parte de una función social ha afectado al hombre comprometido con ella, ya como partícipe, ya como espectador. En sí misma es una posición a la cual se suma o aporta un sentimiento de orden, de tiempo y de continuidad. Además los sonidos que penetran dentro del grupo pueden ser percibidos por todos, aunque nada sea vista. El resultado es que la música afecta a cada uno del grupo que se encuentra al alcance del sonido.*

*La música establece relaciones personales múltiples entre todos sus miembros, ejecutantes, oyentes y la música misma. Cada miembro del grupo tiene que aceptar una disciplina común en obsequio de algo más importante que cualquiera de ellos: es decir, la música. Deben comportarse de manera aceptable musical y socialmente. Han de tolerarse, sentirse libres de criticar y de ser criticados. Además, el grupo musical en el cual cada uno desempeña una parte, como compositor, oyente o ejecutante, según su aptitud, responde al*

*deseo fundamental del hombre de ser necesitado y aceptado por sus semejantes.*<sup>18</sup>

De lo anterior se hace evidente que a través de la música el ser humano manifiesta sus estados emocionales, por lo tanto ésta puede evidenciar el estado psico-afectivo por el cual está pasando el ser humano.

Las respuestas psicológicas a la música dependen de la capacidad del ser humano para comunicarse o identificarse con ella, la música no tiene un referente claro como lenguaje, la capacidad de identificación de la persona que escucha con la música, depende de muchos factores: su estado de ánimo en ese momento, su historia personal, su particular tipo de relación con la música, y su mayor o menor apertura a la percepción de estímulos musicales. Con esta identificación que se puede establecer con la música, se establece también una asociación, es decir la capacidad de relacionar la música con alguna experiencia anterior o incluso con algo que no haya sucedido (fuera de la música en sí).

La música, tiene un carácter proyectivo es decir mediante una actividad musical una persona se manifiesta, canta, baila, toca un instrumento... por ejemplo una persona que toque un instrumento siempre con un ritmo rígido sin variarlo, se está manifestando.

### **1.1.2.13 LA PRÁCTICA DE LA MUSICOTERAPIA**

*Los efectos curativos de la música se conocen desde tiempos inmemoriales. La musicoterapia es el uso de la música para mejorar el funcionamiento físico, psicológico, intelectual o social de personas que tienen problemas de salud o educativos.*

*La musicoterapia se usa con niños, con adultos y personas de la tercera edad con diferentes problemas. También se emplea con personas que no están*

---

<sup>18</sup> J. A. Hadfield. Psicología e higiene mental. Madrid. 3ª ed. 1960. p 236

*enfermas o que no tienen algún problema, para mejorar el bienestar personal, para desarrollar la creatividad, mejorar el aprendizaje, las relaciones interpersonales y para el manejo del estrés.*

*La idea de base es reconocer que gran parte de las enfermedades tienen su origen en el cerebro, que luego transmite a una parte del cuerpo un estímulo determinado que reproduce una enfermedad.*

*En muchos hospitales y aun en algunas escuelas especiales la música es muy empleada como medio de recreo y entretenimiento. El músico a cargo de esto no procura ni puede intentar más por diversas razones. Las nuevas técnicas basadas sobre la dinámica de grupo abren una amplia puerta a la aplicación de la musicoterapia grupal. El grupo ofrece una oportunidad de observar reacciones individuales o de grupo y relaciones personales dentro de una experiencia musical colectiva. El grupo consiste en pacientes que padecen diversas clases o grados de enfermedad, pero tiene un problema común: la soledad y el desajuste. La relación entre la música y el grupo merece un análisis más íntimo. Es demasiado lo que se da por supuesto, de tal manera que la dinámica subyacente suele ser pasada por alto. En realidad no es lo bastante considerada, ni siquiera en el uso de la música con fines terapéuticos. En la situación de la música, es fácil observar la situación del paciente al grupo y del grupo al paciente. Estas reacciones revelan, problemas debidos a las relaciones personales no resueltas o a las resueltas de manera poco satisfactoria. En el grupo musical estas relaciones pueden ser dirigidas, corregidas o suavizadas de varias maneras.*

*La musicoterapia individual es un proceso lento y gradual. La tarea de limar emociones fuertes con la música puede ser observada en muchos pacientes donde sentimientos reprimidos requieren una descarga, en niños como en adultos. La Ab-reacción puede tomar otra forma cuando bajo la influencia y el apoyo de la música el paciente actúa sin sus problemas íntimos. Cuando el niño*

*o el adulto sienten la necesidad de representar una historia larga y penosa reprimida en el subconsciente, el sonido inmaterial, evasivo, no verbal y continuo de la música puede prestar el apoyo y ayudar a que el paciente represente la experiencia hasta el final. Es posible lograr esto cuando el terapeuta improvisa en la música de fondo con una modalidad y tiempo adecuados, y sigue los movimientos del paciente sin imponerle ni sugerirle cosa alguna a través de la música o de la palabra. El paciente puede entonces reconocer la secuencia completa de cómo lo hizo una niña en medio de niños gravemente desajustados. En algunos casos, las emociones suprimidas o reprimidas de tipo indeseable fueron liberadas en una explosión violenta. El método psicoterapéutico de despertar esas emociones no puede ser empleado con seguridad sin dar al paciente algunos medios de apoyo necesario que le permitan dominar sus efectos y traerlo definitivamente a la conciencia. Una vez que la música ha producido tal efecto, el psiquiatra debe hacerse cargo de los resultados.<sup>19</sup>*

Generalmente la musicoterapia es utilizada para canalizar emociones negativas, sin embargo no es necesario estar enfermo, pues muchas personas esperan sentir estrés, o algún otro síntoma para solicitar ayuda, lamentablemente no se tiene la cultura de prevención de enfermedades sino la de esperar a estar mal para tomar cartas en el asunto.

Existen buenas técnicas que se basan sobre la dinámica de grupo logrando efectos sorprendentes y haciéndola más eficaz, es por ello que la práctica de la musicoterapia grupal está siendo muy reconocida, el grupo se caracteriza por el hecho de que todos los integrantes presentan una misma enfermedad en común aunque en diferente nivel, aplicándose esto en el

---

<sup>19</sup> Benenzon, Rolando. (2002): *De la teoría a la práctica. La práctica de la musicoterapia*. Barcelona, edit. Paídos. p 258

personal que labora en el colegio La Merced debido a que la mayoría presentaban niveles de estrés y ansiedad algunos más elevados que otros.

En la musicoterapia de grupo se facilita que la persona pueda descubrirse a sí misma al estar en relación consigo y con el grupo, estando en relación con otras personas aparecen diferentes pensamientos y sentimientos que a veces pasan desapercibidos para ella . Es necesario que el participante de un grupo de musicoterapia aprenda a detectar sus pensamientos y emociones, también que pueda sentir, expresar y canalizarlas adecuadamente. Por último, un proceso de musicoterapia de grupo sirve para ampliar sus posibilidades de comunicación en grupo desde un punto de vista creativo.

#### **1.1.2.14 LAS BASES DE LA PERSONALIDAD**

*La personalidad es la clave de todas las realizaciones humanas, es el instrumento de expresión y manifestaciones del hombre. Ella es la nave cuyo capitán es el yo, pero si la nave naufraga, se va a pique junto con el capitán y su tripulación. Al estudiar las bases de la personalidad, se analizan las situaciones positivas y negativas que han contribuido al desarrollo y formación de ese instrumento de expresión del Yo denominado personalidad. Ejemplo: Así como las órdenes del cerebro se pueden manifestar y expresar a través de los miembros del cuerpo, en forma similar el yo se expresa a través de la personalidad, se va formando de los conocimientos que va adquiriendo el yo, igual que un hombre que por sus conocimientos se hace ingeniero. En dicho caso, el hombre se expresa y actúa como ingeniero a través de la personalidad que es el aprendizaje que ha obtenido de sí mismo, al actuar frente al mundo que le rodea. Esto significa que si desde niños no se tuviera ninguna vivencia y experiencia con el contacto con el mundo exterior a través de los sentidos físicos, se tendría un yo pero no tendría personalidad ni carácter, tomando como marco de referencia el concepto que hasta ahora se tiene de la definición de personalidad, claro está.*

1) *La herencia es una de las bases más profundas e importantes de la personalidad, por eso si se quiere conocer algo más fundamental sobre sí mismo se necesita estudiarla, porque mediante ella se ha recibido de los padres ciertas cosas positivas y otras negativas, pero que se deben conocer, para poder aprovechar las características positivas y a la vez contrarrestar en lo que sea posible las negativas.*

*Hoy la genética moderna y la psicogenética han demostrado y siguen demostrando la tremenda influencia de la herencia sobre los factores buenos o malos del carácter; no significa esto que la herencia sea todo en la persona y lo determine todo, sino que es un factor muy importante y digno de tenerlo en cuenta para conocerse a sí mismo, porque aun los aspectos desfavorables que se hayan recibido son totalmente modificables mediante una orientación adecuada. Mediante la herencia, los padres han transmitido las características físicas, orgánicas y glandulares, las cuales forman parte física y biológica de la personalidad, porque ella está determinada por un componente físico y otro psíquico, tal como se explica en páginas anteriores; de tal modo que la base física se puede definir como la base genética y biológica de la personalidad y la conducta.*

La personalidad es un conjunto de características, sentimientos, emociones y pensamientos que cada individuo posee; es decir, la personalidad es la forma de pensar, sentir, comportarse e interpretar la realidad. Esto le permite a la persona afrontar la vida y reaccionar ante el mundo que le rodea de acuerdo a su percepción.

La influencia social, familiar, y educativa en última instancia contribuyen a la formación de características propias de personalidad, es decir el ser humano es el crisol de estas tres áreas de relación del ser humano, sin embargo la personalidad del ser humano cambia en todo momento debido a su propia

subjetividad y a las experiencias concretas de vida que con el paso del tiempo más el factor ambiental y las circunstancias es como se definirá esa persona.

*El temperamento nace de la constitución orgánica y glandular en interacción con la mente; de tal manera que siendo el temperamento una base de la personalidad, se puede sacar en conclusión que los factores heredados determinan en gran medida las características del temperamento, y este temperamento a su vez, forma parte integrante de la personalidad, puesto que constituye una de sus bases.*

*Claro está, que la personalidad no se transmite por herencia de una manera marcada, acentuada y precisa, sino apenas ciertos rasgos básicos, que incluso podrían ser transformados por el medio ambiente; pero como quienes más influyen en el desarrollo de la personalidad por medio de la educación y de los hábitos inveterados son los padres, pues acentúan la personalidad de ellos en el hijo, puesto que los padres son los que sirven de modelo básico al niño para la formación de su incipiente personalidad. Los padres son la imagen guía interna para la formación de la conducta del niño y si los padres son neuróticos y desajustados emocionalmente, pues eso es lo que dejan en el carácter de sus hijos.*

*Los defectos recibidos herencialmente de los padres son corregibles en un 70% de los casos, mediante los excelentes recursos de que dispone ahora la medicina y la psicología moderna, pero es más, si los progresos de estas ciencias se continúan multiplicando y perfeccionando como van, dentro de 20 años serán totalmente corregibles los defectos herenciales. En este caso lo más importante es que la persona se percate de que tiene defectos por herencia y se lance a la búsqueda de los recursos científicos para superarlos.*

*2) El temperamento es un conjunto de particularidades fisiológicas, morfológicas y glandulares que diferencian entre sí a los individuos.*

*Determinando diversas modalidades en sus reacciones emocionales ante las circunstancias del medio ambiente, de acuerdo con sus estados internos.*

*El temperamento es determinado por la constitución orgánica, la cual es gran parte heredada de los padres, esto quiere decir que el temperamento se lleva en la sangre. El temperamento tiene mucho que ver con todo el funcionamiento del organismo, porque es el resultado de los fluidos del sistema glandular, orgánico y nervioso. No se debe confundir el temperamento con la personalidad, sino más bien, tomarlo como una de sus características y tendencias dinámicas. La personalidad tiene otras facultades fuera del temperamento, tales como la razón, la voluntad, los contenidos de la memoria y otros; mientras que el temperamento corresponde más bien a las tendencias impulsivas, afectivas y emotivas. El temperamento es el que mayores dificultades ofrece al ser humano para su educación y dirección; porque si se reprime, plantea problemas y si se deja a su antojo también. Entonces aquí es donde tiene que entrar en acción la mente con todas las dificultades, para dirigir al temperamento por un camino de equilibrio.*

El temperamento es una parte de la personalidad el cual tiene su origen en la herencia genética. En realidad, puede decirse que una persona nace con un temperamento dado, o una predisposición a rasgos de personalidad, a diferencia de la personalidad que se va estructurando de acuerdo a las experiencias de vida, estando fuertemente condicionados por el ambiente. La influencia de los padres y madres en el temperamento de sus hijos es sumamente importante pues ellos responden a la manera como los tratan sus padres siendo esto positivo o negativo, por eso es necesario que los padres estén psicológicamente equilibrados y así evitarles perturbaciones en la edad adulta. Algunas clasificaciones de los tipos temperamentales o biotipos son: El sanguíneo, el melancólico, el bilioso y el linfático.

3) *En cuanto al temperamento y las emociones puede decirse que las emociones son hijas legítimas del temperamento: lo que ocurre es que las emociones son la expresión del temperamento; es decir, son el temperamento en acción; tal como si el temperamento fuera un gran lago y las emociones un río que nace de ese lago. La diferencia entre el lago y el río, es que en el uno, el agua está quieta y en el otro en actividad, pero el agua del río es la misma del lago. Las emociones son una base importantes de la personalidad y para que la personalidad mejore, se necesita educar a las emociones, porque de ellas se desarrollan luego los afectos y los sentimientos, factores importantísimos y profundos de la personalidad.*

4) *Los instintos son una poderosa fuerza que precisa su satisfacción de un modo imperioso, pero con una finalidad específica, por ejemplo: el instinto del hambre no tiene otra finalidad que satisfacer la necesidad biológica de nutrición. Igual cosa puede suceder con los demás; son un impulso para el cumplimiento de una finalidad biológica. Tanto los instintos, como el temperamento, son fuerzas ciegas que la razón y la voluntad tienen que controlar y conducir, tal como el cochero conduce al caballo con el carro; pero si el cochero fracasa en su contenido, se puede perder carro, caballo y cochero. En este caso se compara al temperamento y los instintos, y al cochero con la mente consciente.*

5) *El medio ambiente vital: este cuenta inclusive desde el vientre materno, si la madre mientras estaba embarazada, tuvo que enfrentarse a duras luchas y conflictos emocionales y sufrir el hambre y la enfermedad, unida a las desilusiones, abandono y desengaños, pues esto va repercutiendo negativamente en el desarrollo físico, mental y emocional de la criatura, y ello va a formar parte de su futura personalidad, unido al medio en el cual se cría y desarrolle en lo futuro.*

*El medio ambiente social: es el que sigue al medio ambiente vital. Cuando el niño ya cuenta con la palabra como medio de comunicación, empieza a relacionarse socialmente con otros niños de su edad y con personas amigas de*

*la familia y en esta forma surge en él una actitud de adaptación y aceptación de su medio o al contrario, un rechazo e inadaptación, esto es, se rebela contra su medio, y de este modo el niño va desarrollando una personalidad negativa, e inadaptada y de aquí va a resultar un futuro tímido o agresivo; pero al contrario; si adopta una aptitud positiva y de aceptación hacia la sociedad y el mundo que le rodea, se tendrá una persona adaptada, sociable y colaboradora. Por esto, en este paso se debe ayudar al niño a lograr una sana adaptación a su medio, es decir, ayudar al menor, porque al enseñarle a relacionarse cordialmente con todas las amistades de la familia, se colabora con su desarrollo y madurez social, cosa que es indispensable para su desarrollo interpersonal.*

*El medio ambiente ético: es cuando se refiere a la estructuración de la personalidad el medio ambiente ético es también muy importante. La ética se refiere a la moral, es decir a la distinción del bien y el mal. Es un juicio sobre los valores fundamentales intrínsecos del ser humano. Es el criterio fundamental de un individuo, o un pueblo respecto a o que califica digno o condenable.*

*El ambiente ético, ejerce una tremenda influencia en la formación de la personalidad; pues no se puede tener la misma, si alguien se ha formado en un ambiente de sana moral y dignidad, donde predomina la paz, la armonía y el respeto a la persona humana, que si se ha formado en un ambiente de riña, robo, irrespeto e inmoralidad de toda laya.*

*6) El intelecto es la inteligencia y capacidad de pensar, entender, comprender y aprender. Esta facultad tiene grados de desarrollo de una persona a otra; pues mientras uno es más hábil en las matemáticas, otro puede serlo en la biología y la geografía. Pero no es exactamente que unos tengan más inteligencia que otros; sino que unos la tienen mejor dotada para determinado estudio, arte y oficio y otros para otros. Cuanto más temprano y con mayor esmero y eficacia se haya empezado la educación, mejor habrá sido el desarrollo de la personalidad. Muchos son los padres que consideran que, es*

*después de los siete años, que se debe empezar a corregir y educar al niño; pero se engañan profundamente, pues todos los psicólogos están de acuerdo en que debe ser antes de los siete años, y desde la tierna infancia, que se debe empezar la educación del niño, porque cuando llegue a los siete años ya debe haber recibido su fundamental formación, y los que no lo hayan hecho, tendrán que lamentarlo después.*

*7) La salud integral debe ser física, mental y emocional, para que se pueda calificar como verdadera, porque la persona que en la infancia o la juventud ha sufrido trastornos de salud por largo tiempo, si no afectó el organismo de por vida, puede haber creado el complejo de enfermedad, lo cual lo mantiene atemorizado por toda la vida, impidiéndole desenvolverse con energía y valentía en todas las encrucijadas de la vida. Claro está que como todo complejo puede superarse cuando la persona se lo propone, pues quien considere que tiene un complejo de esta naturaleza, puede superarlo, siguiendo la terapia adecuada.*

*8) Son la colección de vivencias que el individuo ha experimentado a través de toda su existencia, bien hayan sido placenteras o dolorosas. Al recordar el pasado, se puede revivir y revisar las grabaciones y corregirlas, pero si no se puede recordar, nada se puede rectificar. La personalidad está hecha a imagen y semejanza de las experiencias; de tal manera que si han sido dolorosas, es muy probable que la personalidad esté mal herida y esto le imposibilita llevar una vida equilibrada y feliz; por tanto, se debe reflexionar profundamente sobre las experiencias de la niñez y lo que no sea posible recordar, o pedir ayuda a los padres de demás personas que conocieron en la infancia, y en esta forma poder reconstruir la historia.*

9) *Se puede decir que el carácter es a la vez como base y tronco de la personalidad, aunque carácter y personalidad, tienen casi el mismo significado; no obstante, desde el punto de vista científico, se acepta mejor el término personalidad, debido a que unifica mejor el concepto de la unidad que integra todas las manifestaciones del comportamiento del hombre. Tomando un árbol como modelo comparativo se puede poner el siguiente ejemplo: las bases anteriores que se han estudiado, las representan las raíces, las cuales no solamente absorben las sustancias que nutren el árbol, sino que también lo sostienen y mantienen equilibrado. En ese caso el carácter viene a ser como el tronco que unifica las raíces y además sirve de soporte para dicho árbol. Ahora si se compara la personalidad con todo el árbol en su conjunto, con sus raíces, tronco, ramas, flores y frutos, sin embargo, está estructurada de varios componentes que se pueden estudiar por separado. El carácter es el unificador de todos los componentes de la personalidad.*<sup>20</sup>

La mayoría de los problemas de personalidad que presenta el ser humano en la edad adulta tienen su origen desde que estaban en el vientre materno, seguidamente porque los padres ignoran que es antes de los siete años que tienen que corregir, inculcar valores y educar al niño ya que es ahí donde se construyen las bases de la personalidad. Debido a que la personalidad está hecha en relación a todas las vivencias que la persona ha tenido sean éstas placenteras o dolorosas es importante que sepan que todo complejo se puede superar siguiendo una adecuada terapia, solo se necesita tener voluntad y motivación para mejorar y ser libres de complejos y enfermedades, es decir estar equilibradas a nivel físico, mental y emocional y así evitar lamentaciones futuras.

---

<sup>20</sup> Gallo, Juan Francisco. (1991): *Relaciones humanas aplicadas. Bases de la personalidad*. Colombia, edit. Paulinas, 4ª edición. p 37-90

## II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

### 2.1 TÉCNICAS

#### **Muestreo casual o incidental:**

La muestra o población con la que se trabajó fue todo el personal docente, administrativo y operativo de labora en el Colegio La Merced, ubicado en la 3ª. Avenida 0-48, zona 2 Santa Catarina Pinula, debido a que es una institución pequeña por ende cuenta con una cantidad reducida de estudiantes, (125) quienes están bajo la responsabilidad de: Directora, subdirector, secretaria, once maestras, una niñera y conserje, los cuales fueron regulares a lo largo del proceso del programa estipulado del desarrollo de las sesiones de musicoterapia como canalizadora de estrés y ansiedad.

#### **Observación:**

Consistió en observar a las personas cuando efectuaban su trabajo. Como técnica de investigación, la observación tiene amplia aceptación científica. Los psicólogos utilizan extensamente ésta técnica con el fin de estudiar a las personas en sus actividades de grupo y como miembros de una organización.

Se utilizó en todo momento, desde antes de dar inicio a las sesiones de musicoterapia, así mismo durante las sesiones hasta llegar a su finalización, esto con el fin de observar el lenguaje no verbal, es decir signos y síntomas, actitudes, corporalidad, reacciones, etc. Para obtener una conclusión más efectiva y objetiva.

## **2.2 INSTRUMENTOS**

### **Entrevistas a profundidad:**

Al igual que las sesiones de grupo, las entrevistas profundas son una forma no estructurada e indirecta de obtener información, pero a diferencia de las sesiones de grupo, las entrevistas profundas se realizan con una sola persona. Este tipo de técnica en la investigación puede tener una duración de 30min. Hasta más de una hora, dependiendo del tema y la dinámica de entrevista.

Se entrevistó de manera no estructura a cada una de las personas tratando de indagar la causa principal que conlleva el estrés y la ansiedad en ellas, pues a través del diálogo directo la información puede ser más verídica y confiable ya que también se utilizó la observación para percibir si existía congruencia entre su lenguaje verbal y no verbal. Dando esto buenos resultados.

### **Test psicológicos:**

Se aplicaron dos test con el objetivo de medir o evaluar el nivel de estrés y ansiedad que el personal que labora en el Colegio La Merced estaba presentando, el primero fue elaborado por un grupo de expertos en el cuidado de la salud, con la finalidad que cada una de las personas que se lo aplique compruebe su grado de estrés, ya que la vida actual plantea exigencias que pueden hacerlo sentir cansado o nervioso y a la vez le permite conocer su situación tras responder una serie de preguntas, lo cual al obtener el resultado se puede dar la siguiente interpretación.

Menos de 30 puntos:

- Usted no es candidato para el estrés. Tiene la suficiente fortaleza interior para evitar que las agresiones externas pongan en peligro su equilibrio psicológico. Suele ser optimista y reacciona positivamente frente a los estímulos

externos. La vida se le presenta como algo apasionante, un desafío en el que usted es capaz de triunfar.

De 30 a 48 puntos:

- No deje que las dificultades y agresiones del mundo externo influyan tanto sobre su equilibrio interior. La clave de la armonía con uno mismo no es obviar los problemas sino saber enfrentarlos. Aprenda a decir no y a poner límites a las exigencias que exceden su capacidad física y psicológica. No se puede hacer todo a la vez; evalúe cuales son sus prioridades y atienda las que considere más importantes y gratificantes.

Más de 48 puntos:

- Es probable que este sufriendo alguno de los síntomas del estrés: angustia, sensación de opresión física en el estómago, depresión, etcétera. Por eso, es imprescindible que haga un alto en el camino. Replantee sus hábitos de vida e introduzca las modificaciones que sean necesarias. Tal vez lo beneficie descubrir alguna actividad física o creativa que lo ayude a liberar tensiones.

El segundo test fue desarrollado en España por Juan José Miguel Tobal y Antonio Cano Vindel al cual llamaron Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA), se trata de un test psicológico que permite medir el nivel de ansiedad de cualquier individuo, a partir de los 15-16 años (existen también otras versiones para niños y adolescentes). El ISRA evalúa el nivel general de ansiedad (rasgo general de personalidad ansiosa), los tres sistemas de respuesta por separado (lo que pensamos, regulado por el sistema cognitivo; lo que sentimos a nivel corporal, o sistema fisiológico; y lo que hacemos, o sistema conductual-motor), así como cuatro rasgos específicos de ansiedad o áreas situacionales (ansiedad ante situaciones de evaluación, ansiedad en situaciones sociales o interpersonales, ansiedad en situaciones fóbicas, y ansiedad en situaciones de la vida cotidiana).

### **III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **3.1 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La población con la que se realizó la investigación esta conformada por el personal docente, administrativo y operativo que trabaja en el colegio La Merced, siendo en su mayoría mujeres jóvenes solteras y universitarias sin embargo algunas de ellas son casadas y con hijos mientras que otras son madres solteras. Buena parte de la población es residente del municipio el cual se describirá posteriormente y la menor parte vive en zonas y municipios cercanos quienes presentaban síntomas de estrés y ansiedad debido a sus actividades cotidianas y carga laboral. El nivel socioeconómico al que pertenecen es al estrato medio.

#### **3.2 DESCRIPCIÓN DEL LUGAR**

El Colegio La Merced es una institución educativa, fundado hace dieciséis años en el municipio de Santa Catarina Pinula perteneciente al departamento de Guatemala. Cuenta con 125 alumnos divididos en el nivel pre-primario y nivel primario, consta de los siguientes recursos: 10 aulas, 3 sanitarios divididos en: niños, niñas y maestros, oficina administrativa, aula de computación, cancha de futbol y basquetbol y 3 bodegas. Las personas que laboran en dicha institución son: Directora, subdirector, secretaria, 10 maestras cada una con su especialización, una niñera y conserje.

#### **3.3 ANÁLISIS CUALITATIVO**

La población con la que se realizó la investigación son personas con características comunes en este caso manifestaban síntomas de estrés y ansiedad entre ellos: dolores de cabeza, preocupación, desanimo, insomnio,

etc., motivo por el cual se aplicó un test para medir los niveles de estrés y ansiedad con mayor exactitud, por lo que se encontró que el 75% obtuvo más de 48 puntos lo que significó que las sospechas eran ciertas pues la mayor parte de los trabajadores de esa institución educativa estaban sufriendo varios síntomas de estrés y ansiedad por lo que era imprescindible que hicieran un alto en sus actividades cotidianas replanteándose sus hábitos de vida e introdujeran las modificaciones necesarias.

Tomando en consideración los datos expuestos con anterioridad se dio inicio a la implementación de sesiones de musicoterapia la cual se introducía con diferentes técnicas de relajación pues las personas estaban preocupadas, inseguras de sí mismas, con algunas respuestas fisiológicas como sudoración, molestias de estómago y cabeza además con ciertos movimientos repetitivos. Posterior a la relajación se aplicó la musicoterapia para contrarrestar dichos problemas pues su efecto recae directamente en el estado emocional de la persona, modificando positivamente los procesos psíquicos o bloqueos emocionales; es decir que primero se relajaban, después elaboraban mejor sus ideas y por último podían pensar de una manera positiva favoreciendo su nivel fisiológico y motor. Sin embargo fue importante que las personas tomaran consciencia que la musicoterapia es una técnica canalizadora de estrés y ansiedad por ende deben seguir aplicándola para poder mantener un equilibrio emocional y mejor calidad de vida o bien poner en práctica alguna actividad física o recreativa que los ayude a liberar tensiones.

Posteriormente de haber implementado la sesiones de musicoterapia se aplicó nuevamente el mismo test para identificar la diferencia de los niveles de estrés y ansiedad que había antes y después de las misma, lo cual evidenció que aún habían algunos indicios de estrés y ansiedad en las personas lo que significa que no todos los seres humanos reaccionan igual ante los diferentes estímulos, probablemente no tenían la disponibilidad necesaria para lograr una

conexión mente-cuerpo o porque la música no era la adecuada para la situación que estaban viviendo, por lo tanto necesitaban descubrir alguna actividad que se adapte y sea efectiva de acuerdo a sus necesidades e intereses.

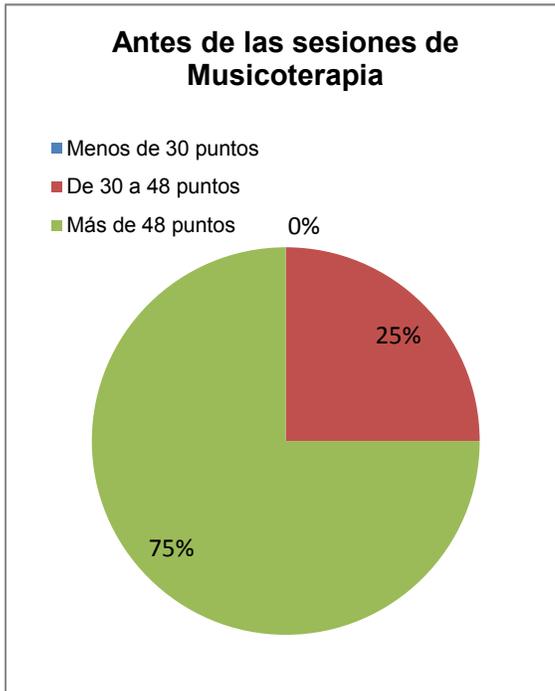
Sin embargo los resultados del re-test fueron favorables para el 83% de la población pues obtuvieron entre 30 a 48 puntos lo cual significa que ya están en la capacidad de lograr un equilibrio interior sabiendo enfrentar sus problemas y poniendo límites a las exigencias que exceden sus capacidad física y psicológica; asimismo evaluando sus prioridades y atendiendo las que consideren más importantes y gratificantes.

Con la técnica de musicoterapia se logró que los trabajadores de dicha institución pudieran manejar de mejor manera el nivel de exigencia y se orientó a las autoridades de la misma a tener en cuenta que la materia prima de toda entidad es el material humano, por lo que es de suma importancia que éste se mantenga en óptimas condiciones de salud psíquica y física para beneficio general de la institución. También mejorar las relaciones interpersonales y fomentar el trabajo en equipo, estando conscientes que deben dar seguimiento a las sesiones de musicoterapia pues es una técnica que promueve el equilibrio en la salud mental y física e integra lo cognitivo, afectivo y motriz, desarrollando la conciencia y potenciando el proceso creativo para poder facilitar la comunicación, la expresión individual y favoreciendo la integración social a su entorno laboral, o bien implementar alguna otra técnica que le sea efectiva.

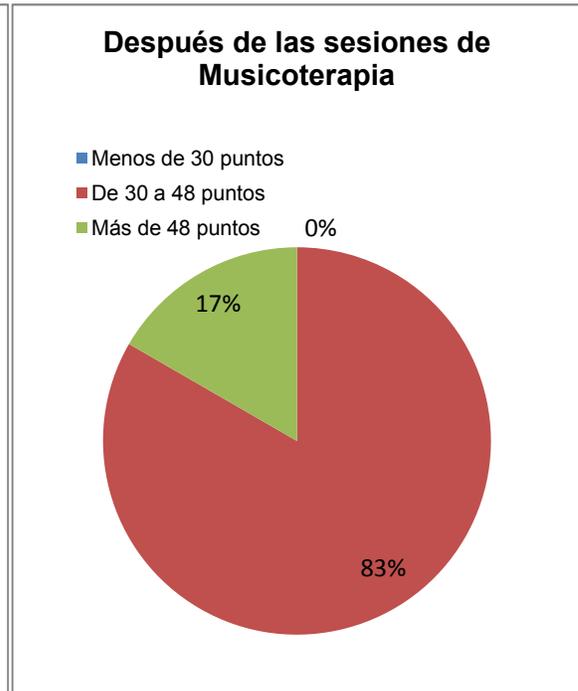
Esta investigación plasma muchas experiencias y satisfacciones, ya que con la aplicación de la musicoterapia se logró el bienestar y la higiene mental del ser humano tanto en el ambiente laborar como en la vida personal.

### 3.4 ANÁLISIS CUANTITATIVO

**GRÁFICA # 1**



**GRÁFICA # 2**



**FUENTE:** Aplicación de test para medir el nivel de **estrés** en los trabajadores del colegio La Merced 2012

#### **Interpretación de la gráfica # 1**

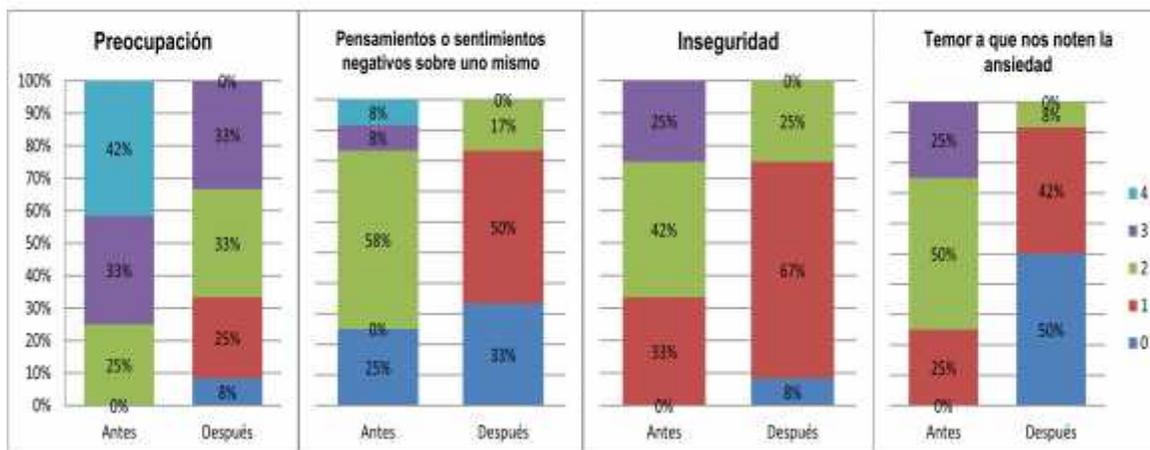
Se evidencia que ninguna persona obtuvo menos de 30 puntos lo cual significa que el 100% de la población es candidata de estrés. De la población total el 25% se encuentra en el nivel medio. El 75% obtuvo más de 48 puntos lo que significa que están sufriendo de algunos síntomas de estrés.

#### **Interpretación de la gráfica # 2**

Aún hay indicios de estrés pero con la diferencia que el 83% de la población obtuvo entre 30 a 48 puntos lo que significa que están en la capacidad de lograr un equilibrio interior. Y solo el 17% siguió sufriendo de algunos síntomas de estrés.

## GRÁFICA # 3

### RESPUESTAS COGNITIVAS



FUENTE: Aplicación de test para medir el nivel de **ansiedad** en los trabajadores del colegio La Merced 2012

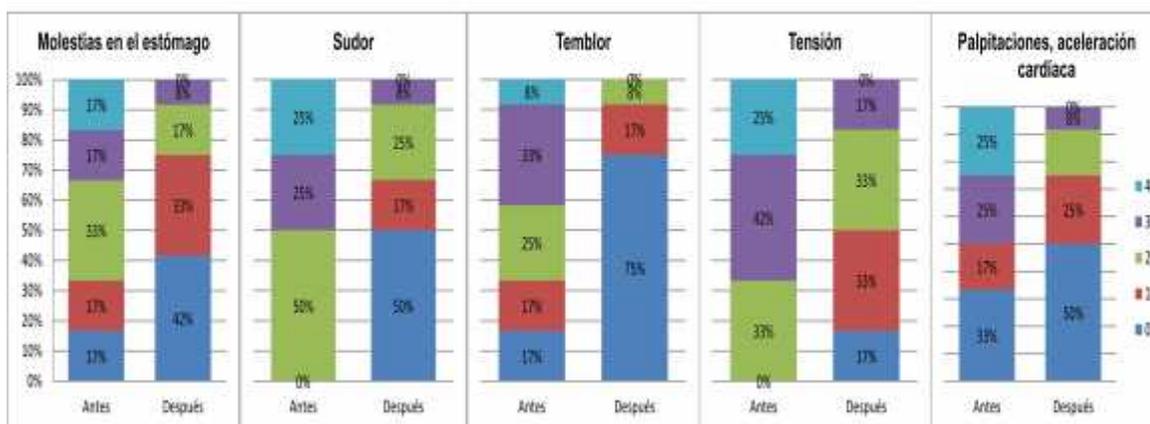
## TABLA # 1

RESULTADOS DEL TEST PARA MEDIR EL NIVEL DE ANSIEDAD						
RESPUESTAS COGNITIVAS		0 Casi nunca	1 Pocas veces	2 Unas veces sí otras no	3 Muchas veces	4 Casi siempre
Preocupación	Antes	0%	0%	25%	33%	42%
	Después	8%	25%	33%	33%	0%
Pensamientos o sentimientos negativos sobre uno mismo	Antes	25%	0%	58%	8%	8%
	Después	33%	50%	17%	0%	0%
Inseguridad	Antes	0%	33%	42%	25%	0%
	Después	8%	67%	25%	0%	0%
Temor a que nos noten la ansiedad	Antes	0%	25%	50%	25%	0%
	Después	50%	42%	8%	0%	0%

FUENTE: Aplicación de test para medir el nivel de **ansiedad** en los trabajadores del colegio La Merced 2012

## GRÁFICA # 4

### RESPUESTAS FISIOLÓGICAS



FUENTE: Aplicación de test para medir el nivel de **ansiedad** en los trabajadores del colegio La Merced 2012

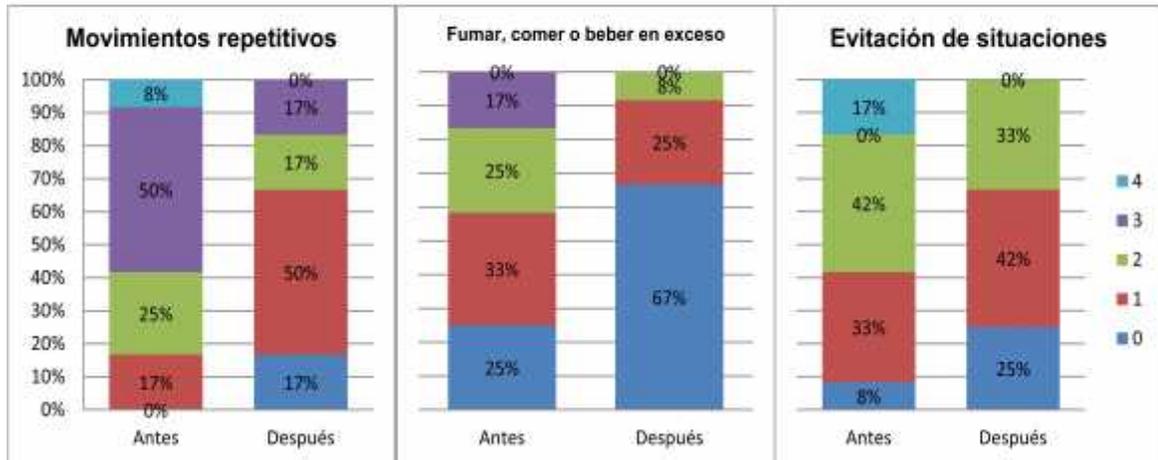
## TABLA # 2

RESULTADOS DEL TEST PARA MEDIR EL NIVEL DE ANSIEDAD						
RESPUESTAS FISIOLÓGICAS		0 Casi nunca	1 Pocas veces	2 Unas veces sí otras no	3 Muchas veces	4 Casi siempre
Molestias en el estómago	Antes	17%	17%	33%	17%	17%
	Después	42%	33%	17%	8%	0%
Sudor	Antes	0%	0%	50%	25%	25%
	Después	50%	17%	25%	8%	0%
Temblor	Antes	17%	17%	25%	33%	8%
	Después	75%	17%	8%	0%	0%
Tensión	Antes	0%	0%	33%	42%	25%
	Después	17%	33%	33%	17%	0%
Palpitaciones, aceleración cardíaca	Antes	33%	17%	0%	25%	25%
	Después	50%	25%	17%	8%	0%

FUENTE: Aplicación de test para medir el nivel de **ansiedad** en los trabajadores del colegio La Merced 2012

## GRÁFICA # 5

### RESPUESTAS MOTORAS



FUENTE: Aplicación de test para medir el nivel de **ansiedad** en los trabajadores del colegio La Merced 2012

## TABLA # 3

RESULTADOS DEL TEST PARA MEDIR EL NIVEL DE ANSIEDAD						
RESPUESTAS MOTORAS		0	1	2	3	4
		Casi nunca	Pocas veces	Unas veces sí otras no	Muchas veces	Casi siempre
Movimientos repetitivos	Antes	0%	17%	25%	50%	8%
	Después	17%	50%	17%	17%	0%
Fumar, comer o beber en exceso	Antes	25%	33%	25%	17%	0%
	Después	67%	25%	8%	0%	0%
Evitación de situaciones	Antes	8%	33%	42%	0%	17%

FUENTE: Aplicación de test para medir el nivel de **ansiedad** en los trabajadores del colegio La Merced 2012

## IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 4.1 CONCLUSIONES

- ψ El estrés y la ansiedad que existe en el Colegio La Merced es ocasionado por las responsabilidades pedagógicas que cada grado exige, además por la presión que ejercen los padres de familia sobre ellos, así también por sus actividades académicas universitarias agregando a esto los problemas y actividades personales y familiares.
  
- ψ El estrés y la ansiedad afectan directamente al trabajador en su estado de salud tanto físico como mental, pues se evidenciaba en ellos cansancio, sueño, preocupación, tensión, mal humor, dolores de cabeza, entre otros. Así también sus relaciones interpersonales se veían afectadas incluyendo el trato con los alumnos pues en algunos momentos se les tenía menos paciencia y tolerancia.
  
- ψ La aplicación de la musicoterapia como técnica canalizadora de estrés y ansiedad es una herramienta de la psicología concreta y eficaz que logró disminuir los niveles de estrés y ansiedad existentes en el personal docente, administrativo y operativo del Colegio de La Merced, induciéndolos a una relajación psicológica y física amplia logrando en ellos una mejor calidad de vida.
  
- ψ La musicoterapia es una técnica que ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad, promueve un equilibrio en la salud mental y física, integra lo cognitivo, fisiológico y motor además desarrolla la conciencia y potencia el proceso creativo para poder facilitar la comunicación, la expresión individual de la persona y favorece la integración social del trabajador a su entorno laboral.

## 4.2 RECOMENDACIONES

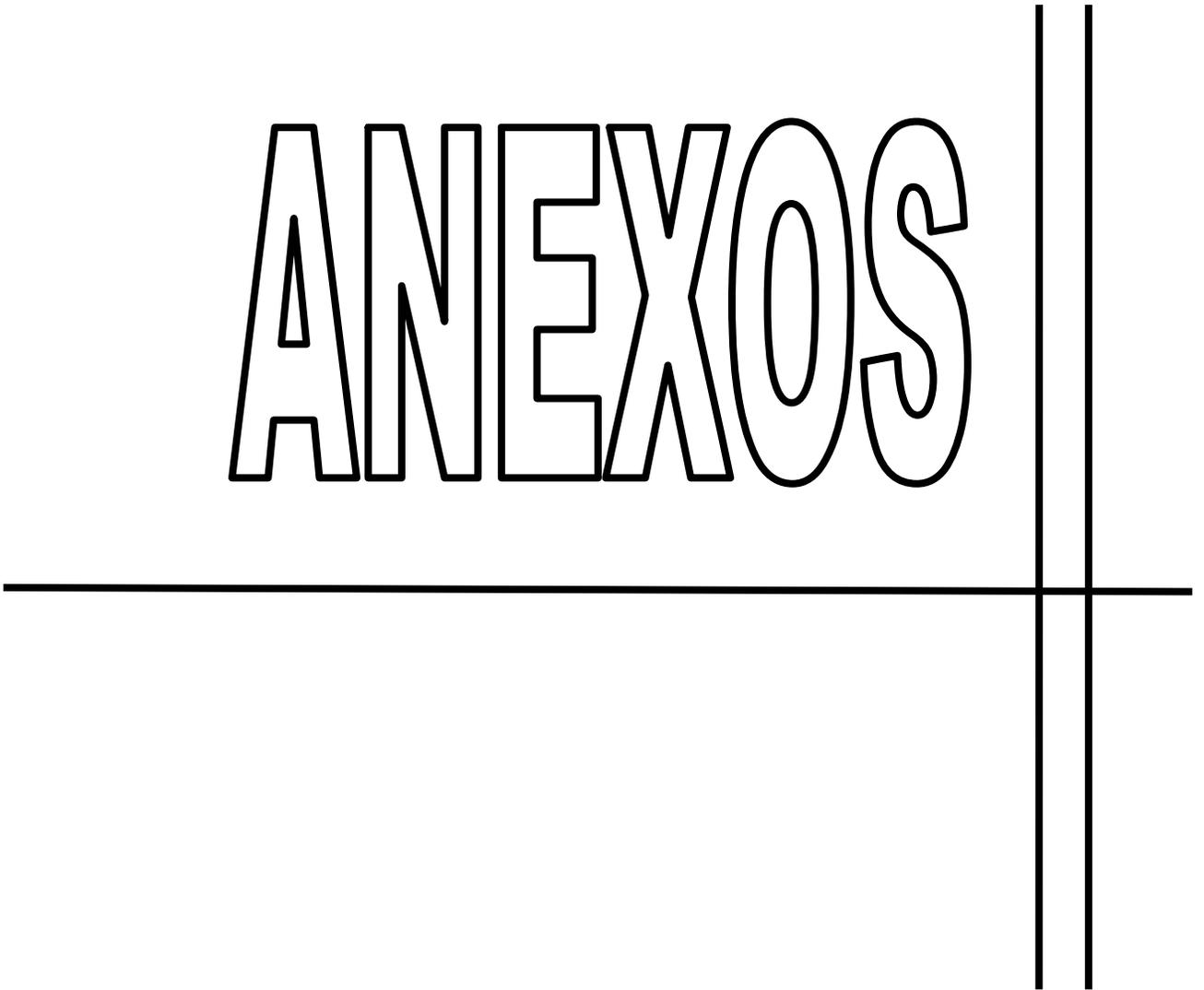
- ψ Que cada una de las personas que laboran en el Colegio La Merced tomen en cuenta los resultados de los test que se les aplicó y reprogramen sus actividades cotidianas identificando sus prioridades y a la vez eliminando todas aquellas que son innecesarias y generadoras de estrés y ansiedad, ya que al hacer las modificaciones pertinentes en sus hábitos de vida podrán obtener beneficios para la misma.
  
- ψ Que los trabajadores de dicha entidad educativa pongan en práctica lo que aprendieron en las diferentes sesiones de musicoterapia, utilizando el material auditivo que se les proporcionó, paralelo a esto pueden también realizar actividades tipo de recreativas o deportivas que les permitan liberar sus cargas y tensiones para que de esta manera su salud mental y física sea favorecida.
  
- ψ Que las autoridades del colegio implementen talleres sobre técnicas de relajación y musicoterapia para lograr disminuir los niveles de estrés y ansiedad dentro de su ambiente laboral dando así continuidad al trabajo realizado.
  
- ψ Que en la comunidad educativa se contemple la idea de llevar a cabo un programa en el que se impartan sesiones de musicoterapia enfocado a los niños pues por tener un contacto directo con sus maestras, papás y demás personas adultas también pueden presentar síntomas de estrés y ansiedad.

## BIBLIOGRAFÍA

- ✧ Alvin, Juliete. (1984): Musicoterapia. Musicoterapia. Barcelona, edit. Paídos. 213 páginas.
- ✧ Amador, Inmaculada. (1989): Guía Práctica de Relajación. Historia y desarrollo de las técnicas de relajación. Madrid, edit. EDAF, S.A. 124 páginas.
- ✧ Amutio Alberto. (1998): Nuevas perspectivas sobre la relajación. Relajación. Edit. Descleé de Brower, S.A. Bilbao. 266 páginas.
- ✧ Blay Fontcuberta, Antonio. (1989): Creatividad y plenitud de vida. Relajación. Barcelona, edit. Iberia. 2º. Ed. 304 páginas
- ✧ Benenzon, Rolando. (2002): De la teoría a la práctica. La práctica de la musicoterapia. Barcelona, edit. Paídos. 285 páginas.
- ✧ Benenzon, Rolando. (1998): La nueva musicoterapia. Técnicas a utilizar en la musicoterapia. Argentina, editorial Paidós, Ibérica, edición Lumen. 265 páginas
- ✧ Benenzon, Rolando. (1985): Manual de musicoterapia. Barcelona, edit. Paidós Ibérica, 2º edición, 172 páginas.
- ✧ Betés del Toro, Mariano. (2000): Fundamentos de musicoterapia. Antecedentes de la musicoterapia. Morata, Madrid. 1º edición, volumen 1, 400 páginas.
- ✧ Bruscia, Kenneth. (1999): Modelos de improvisación en musicoterapia. La sesión de musicoterapia. Salamanca, editorial Agrup Arty, 1º edición, 430 páginas.
- ✧ Calle, Ramiro. (1990): Aprende meditación de forma fácil, rápida y segura. Relajación. Argentina. Ediciones Librería Argentina. 96 páginas
- ✧ Gallardo, Rubén Darío. (1998): Musicoterapia y Salud Mental. Respuestas psicológicas a la música. Argentina, edit. Universo. 157 páginas

- ✧ Gallo, Juan Francisco. (1991): Relaciones humanas aplicadas. Bases de la personalidad. Colombia, edit. Paulinas, 4ª edición. 318 páginas.
- ✧ Hans, Hugo. (1936): El estrés. Estrés. New York, edit. McGraw-Hill. 236 páginas
- ✧ Investigación Explicativa (s/f). [Documento en línea]. Disponible: <http://www.mistareas.com.ve/investigacion-explicativa.htm>
- ✧ Jauset, Jordi. (2008): Música y neurociencia: la musicoterapia. Respuestas psicológicas a la música. Barcelona, editorial. UOC, 150 páginas.
- ✧ Lago, Pilar y col. (1996): Música y Salud. Introducción a la musicoterapia. España, editorial UNED, 1º edición, 256 páginas.
- ✧ Lazaruz y Folkman. (1986): Estrés y procesos cognitivos. Relajación. Barcelona, España, edit. Martínez Roca. S.A. 192 páginas
- ✧ Rowshan, Arthur. (2000): El estrés: Técnicas positivas para atenuarlo y asumir el control de tu vida. Tipos de estrés. Psicología del estrés. Barcelona, edit. Oniro S.A. 208 páginas
- ✧ Schapira, Diego. (2007): El abordaje Plurimodal en musicoterapia. Técnicas a utilizar en la musicoterapia. Buenos Aires, edit. ediciones ADIM. 222 páginas
- ✧ Pellizzari, Patricia. (2005): Salud, escucha y creatividad, musicoterapia preventiva psicosocial. Buenos Aires, Argentina, edit. Universidad del Salvador. 304 páginas
- ✧ [www.elergonomista.com/psicologia/evansiedad.htm](http://www.elergonomista.com/psicologia/evansiedad.htm)
- ✧ [www.depresion.psicomag.com/test\\_estres\\_laboral.php](http://www.depresion.psicomag.com/test_estres_laboral.php) - Argentina -

ANEXOS



## TEST PARA MEDIR EL ESTRÉS.

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ Nivel de estudios: \_\_\_\_\_

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

Test para saber el grado de estrés. Compruebe con este sencillo test cual es su grado de estrés. Ya que la vida plantea exigencias que pueden hacerlo sentir cansado o nervioso. Conozca su situación luego de responder estas preguntas.

### Test para medir el nivel de estrés:

¿Se enoja con mucha facilidad?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Suele tener problemas de salud?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Prefiere quedarse en su casa a competir en el exigente mundo moderno?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Le resulta difícil mantener el equilibrio en situaciones de agresión externa?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿A menudo se siente poco amado?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿No soporta que lo critiquen?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Siente que en su vida hay más sacrificios que compensaciones?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Se siente solo y vacío?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Carga con mucha responsabilidad en su trabajo?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Le cuesta separar los problemas externos (laborales, económicos) de su vida interior?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Siente que en su trabajo no lo consideran como usted se merece?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Tiene problemas en su vida conyugal?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Siente que su vida es muy rutinaria?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Se siente a prueba en forma permanente?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Le cuesta imponer su autoridad?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Se siente mal con usted mismo?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Su trabajo le resulta rutinario y poco apasionante?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Esta por divorciarse en contra de su voluntad y sufre por ello?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Perdió su trabajo o esta a punto de hacerlo?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Tiende a ser introvertido?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Le resulta difícil distribuir bien su tiempo?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Su trabajo le provoca frecuentes disgustos?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Hace más cosas de las que puede?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Le cuesta perdonar?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Se disgusta mucho cuando las cosas no le salen como había planeado?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Le cuesta encarar de frente las dificultades?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Suele dejar tareas a medio hacer?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Le cuesta lograr que el dinero le alcance a fin de mes?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Su vida tuvo muchos cambios en los últimos años?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

## TEST PARA LA ANSIEDAD

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ Nivel de estudios: \_\_\_\_\_

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES:

Cada síntoma debe ser evaluado por la frecuencia con que tenemos dicho síntoma o respuesta, en general en nuestra vida, de acuerdo con la siguiente escala de frecuencias.

0: Casi nunca; 1: Pocas veces; 2: Unas veces sí, otras veces no; 3: Muchas veces; 4: Casi siempre

SÍNTOMAS	FRECUENCIA
- Preocupación	0 1 2 3 4
- Pensamientos o sentimientos negativos sobre uno mismo	0 1 2 3 4
- Inseguridad	0 1 2 3 4
- Temor a que nos noten la ansiedad y a lo que pensarán si esto sucede	0 1 2 3 4
- Molestias en el estómago	0 1 2 3 4
- Sudor	0 1 2 3 4
- Temblor	0 1 2 3 4
- Tensión	0 1 2 3 4
- Palpitaciones, aceleración cardiaca	0 1 2 3 4
- Movimientos repetitivos (pies, manos, rascarse, etc.)	0 1 2 3 4
- Fumar, comer o beber en exceso	0 1 2 3 4
- Evitación de situaciones	0 1 2 3 4

