

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs–

“MAYRA GUTIÉRREZ”

**EL CANTO COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA PARA MEJORAR LA
SALUD EMOCIONAL DE LA MUJER**

RAQUEL CABRERA PADILLA

GUATEMALA, JULIO DE 2012

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEP’s–

“MAYRA GUTIÉRREZ”

**"EL CANTO COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA PARA MEJORAR LA
SALUD EMOCIONAL DE LA MUJER"**

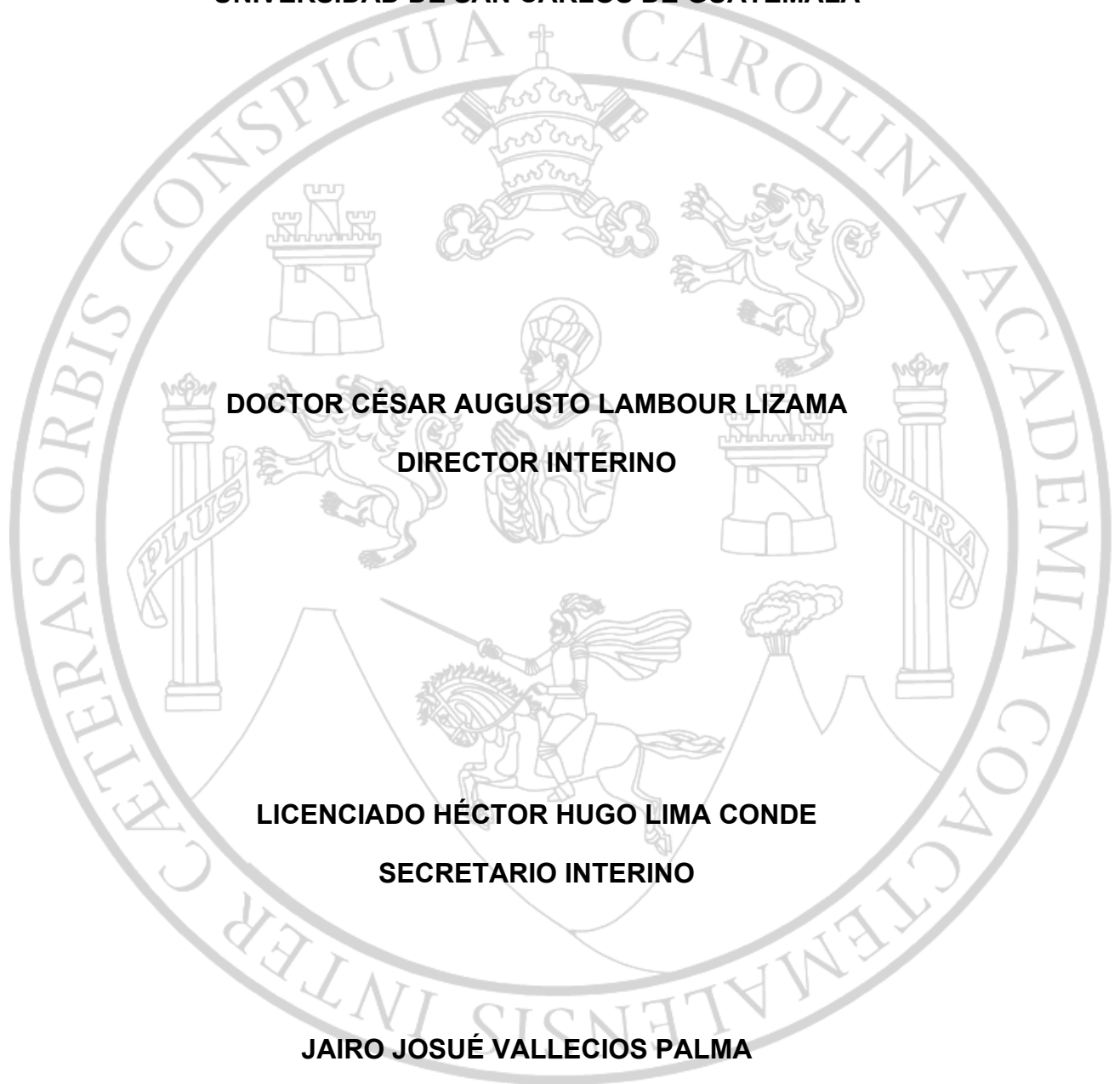
**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR
RAQUEL CABRERA PADILLA
PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, JULIO DE 2012

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 LEGAL 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. 23-2012

DIR. 1,506-2012

De orden de Impresión Final de Investigación

27 de julio de 2012

Estudiante

Raquel Cabrera Padilla

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL CUATROCIENTOS NOVENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL DOCE (1,498-2012), que literalmente dice:

“UN MIL CUATROCIENTOS NOVENTA Y OCHO: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“EL CANTO COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL DE LA MUJER,”** de la carrera de: Licenciatura en Psicología, realizado por:

Raquel Cabrera Padilla

CARNÉ No. 96-18871

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciada Miriam Elizabeth Aguilar Monterroso y revisado por Licenciado Marco Antonio García Enríquez. 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 Lambour 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
25 JUL 2012
FIRMA: *[Signature]* HORA: 15:10 Registro: 23/12

CIEPs 1057-2012
REG: 023-2012
REG: 023-2012

INFORME FINAL

Guatemala, 23 de julio 2012

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio García Enríquez ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

“EL CANTO COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL DE LA MUJER.”

ESTUDIANTE:
Raquel Cabrera Padilla

CARNÉ No.
96-18871

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 20 de julio 2012 y se recibieron documentos originales completos el día 20 de julio 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 PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs. 1058-2012
REG: 023-2012
REG: 023-2012

Guatemala, 23 de julio 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:

**"EL CANTO COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA PARA
MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL DE LA MUJER."**

ESTUDIANTE:
Raquel Cabrera Padilla

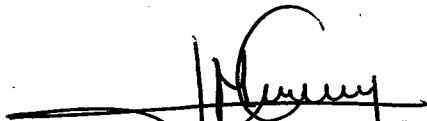
CARNÉ No.
96-18871

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 día 20 de julio 2012 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Marco Antonio García Enríquez
DOCENTE REVISOR



Areli./archivo

Guatemala, 29 de Junio 2012

Licenciado
Marco Antonio García
Coordinador Centro de Investigaciones CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de san Carlos de Guatemala.

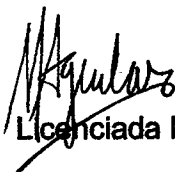
Respetable Licenciado García

Reciba un cordial saludo, augurándole éxito en sus labores.

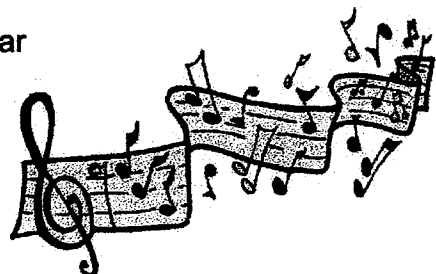
Por este medio me permito informarle que la estudiante Raquel Cabrera Padilla Carné No. 9618871 realizo su trabajo de investigación de campo bajo mi supervisión del trabajo titulado **"EL CANTO COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL DE LA MUJER"**, durante el periodo comprendido dl 30 de Marzo al 28 de Junio.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su investigación, todo en beneficio de las mujeres participantes.

Atentamente,



Licenciada Miriam Aguilar



Guatemala, 11 de Julio 2012

Licenciado
Marco Antonio García
Coordinador Centro de Investigaciones CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de san Carlos de Guatemala.

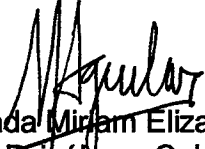
Estimado Licenciado García

Reciba un cordial saludo, augurándole éxito en sus labores.

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo de asesoría, el informe final de investigación titulado **"EL CANTO COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL DE LA MUJER"**, realizado por Raquel Cabrera Padilla Carné No. 9618871 estudiante de la carrera de Licenciatura en Psicología.

Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs, emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito proceder con los trámites respectivos.

Atentamente,


Licenciada Miriam Elizabeth Aguilar Monterroso
Psicóloga. Colegiado No. 1946
Asesora

PADRINOS DE GRADUACION

Jaime Rodolfo Turcios Cabrera

Magister Artium

Colegiado No. 938

Silvia Turcios Cabrera

Licenciada en Administración Educativa

Colegiada No 19167

Miriam Elizabeth Aguilar Monterroso

Licenciada en Psicología

Colegiada No 1946

DEDICATORIAS

A Dios: Que ve en lo secreto y recompensa en público, sin Él la vida no tiene sentido

A mi Madre: Francisca Padilla de Cabrera; Por ser la autora de mi vida, por sus esfuerzos y sus sueños de desear hijos intelectuales. La dimensión de sus sueños hoy abarca hasta la tercera generación y mi vida es poco para agradecerle, con infinito amor, **misión cumplida!**

A mis hijos: Silvia; Víctor Eduardo+ y Jaime Rodolfo; motivo de mi existencia, este triunfo alcanzado es de ustedes también

A Licda. Vivian Díaz de Turcios, por su apoyo incondicional y acertada guía

A mis 2 padres: Jacinto Cabrera, Elíu Cabrera Padilla; Por los principios y talentos, fundamento para el intelecto

A mis hermanos y hermanas: con inmenso amor fraternal

A mi familia: Ana María de Anuhlicek, Mario Marroquín, Herska, Kiwi, Melanie, José, Jillyanne, Aisha, Rossana, Andrea, Víctor Alberto Y José André; que este triunfo sea de ejemplo para ellos con mucho amor

A mis sobrinos: Por ser parte de la dimensión de un sueño los principios parte de la educación para el intelecto, ¡Adelante!

A mis abuelitos: Carlos Padilla y Adelaida de Padilla; recuerdo imperecedero

A mis amigos y compañeros: Licda. Janette Reyes, Belinda Solares, Ramona Peláez, por su colaboración incondicional

A mis catedráticos: especialmente a; Lic. Marco Antonio García, Licda. María Eugenia Toralla+, Lic. Roberto Pérez+, Licda. Leonor Morán, Lic. Guillermo Pérez, Lic. Abrahan Cortez, Dr. Francisco López por sus enseñanzas y su aporte a mi formación académica

A mis maestros del conservatorio Nacional de Música: Ricardo del Carmen+ Director de la Orquesta Sinfónica de Guatemala, Joaquín Orellana, Juan de Dios Montenegro, Augusto Cuellar+, Judy Fuentes, Carlos Batres Ramazzini+, Vinicio Quesada, Enrique Patrón de Rueda México, María Sánchez U.S.A , Fiorella Solares Brasil, Hnos. David e Igor Gandarias por instruirme y compartir sus experiencias para el crecimiento de mis carreras simultaneas.

A mi patria: Guatemala

AGRADECIMIENTOS

A la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, por su aporte a mi formación académica.

Al Licenciado Marco Antonio García Enríquez, por su esmerado esfuerzo y su valioso tiempo a fin de que mi trabajo se realizara cuidando los aspectos éticos, profesionales y científicos requeridos, por su apoyo y ayuda incondicional sin lo cual no hubiese sido posible la culminación de la presente investigación.

A la Licenciada Miriam Elizabeth Aguilar Monterroso, por su tiempo, sus valiosos conocimientos y su dedicación, quien de manera incondicional asesorara mi trabajo, con la ética y el profesionalismo que le caracteriza.

A los catedráticos(as) de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, por sus enseñanzas e instrucción compartida a lo largo de varios años, con el ánimo de aportar al crecimiento de mi carrera profesional.

A las mujeres de Guatemala en general y en especial a las que participaron en la presente investigación, al compartir sus vivencias y testimonios, así como sus experiencias emocionales y por abrirme sus corazones con la finalidad de poder entender mejor las dinámicas personales que funcionan dentro de ellas.

Índice

CAPITULO I

<u>Introducción</u>	06
Planteamiento del Problema y Marco Teórico	
Planteamiento del Problema	07
Marco Teórico	11
El canto en el contexto histórico	11
El canto y la música en la cultura guatemalteca	12
Influencia de la música y el canto	15
Los elementos de la música y el canto	17
Unidades fonéticas que intervienen en el canto	18
El canto en el desarrollo emocional	19
La función social de la música y el canto	20
Disciplinas y las ciencias relacionadas con la música y el canto	21
El canto como terapia	24
Beneficios del canto	26
La musicoterapia	29
Principios éticos aplicados al canto como terapia	30
Perfil del terapeuta del canto	30
La voz como instrumento de comunicación	31
Anatomía y fisiología de la voz	31
La voz y su manifestación a nivel psicológico	33
Las emociones y salud emocional	36
Clasificación de las emociones	37
Descripción de las emociones	37
Salud emocional	40
Factores de riesgo en la salud emocional de la mujer	42
Género y salud	42
Talleres el canto como herramienta terapéutica	43

CAPITULO II

Técnicas e instrumentos

Técnicas	44
Instrumentos de recolección de datos	44

CAPITULO III

Presentación, análisis e interpretación de resultados

Características del lugar	47
Características de la población	47
Análisis e interpretación de los resultados	47
Análisis de estudio socio-demográfico	47
Análisis cualitativo: Entrevista en profundidad	50
Análisis del programa	58
Cada cual con su emoción	61
Evaluación cualitativa del programa	63
Casos (del 1 al 10)	63
Análisis de la observación	70
Testimonios (del 1 al 10)	71
Análisis de los testimonios	74

CAPITULO IV

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones	75
Recomendaciones	77

Bibliografía	78
--------------------	----

Anexos

Glosario	81
Encuesta Socio-demográfica	84
Encuesta de estudio de campo	85
Ficha de evaluación de fases del programa	88
Guía para el testimonio	89
Consentimiento informado	90
Programa el canto como herramienta terapéutica	91
Fotografías del desarrollo del programa	98

RESUMEN

Título:

El canto como herramienta terapéutica para mejorar la salud emocional de la mujer.

Autora:

Raquel Cabrera Padilla

La voz está unida a factores psicológicos y sociales que pueden ofrecer información sobre la personalidad del hablante, su estatus social, su estado emocional, pues las características de la voz humana están condicionadas por factores biológicos, como el sexo o la edad, socioculturales y psicológicos como la personalidad del hablante; en función de su pertenencia a un determinado nivel sociocultural no hay más que ver cómo cambia el tono y la musicalidad de las palabras cuando se da una noticia buena o mala. Las palabras pronunciadas son las que dan vida, sentido y movimiento a las emociones si son cantadas, se ven pues engrandecidas en este sentido.

El presente estudio, se llevó a cabo con el propósito mejorar la salud emocional de las mujeres participantes, para lograr este objetivo se realizó la implantación de un diseño cualitativo en el cual se utilizó la técnica de entrevistas semiestructuradas a profundidad, un estudio socio demográfico y se desarrolló un programa donde se aplicó el canto como herramienta terapéutica para buscar la salud emocional de las mujeres participantes, las cuales vivenciaron la creación musical como respuesta a su demanda terapéutica, cuyo principal canal de abordaje del conflicto es la salud emocional, en el proceso de los talleres se logró la expresión de las emociones a través del cuerpo y la voz, para generar procesos conducentes al bienestar físico, psíquico, social y cognitivo.

La muestra estuvo compuesta por una población de 10 mujeres comprendidas entre 18 – 70 años de edad, de clase socioeconómica baja, y media, estado civil solteras, separadas y casadas, educación primaria, media y profesionales, de creencias religiosas diversas. Que atravesaban problemas emocionales. La duración de los talleres fue de tres meses, con dos sesiones por semana de dos horas cada una.

Uno de los beneficios logrados se refiere a que las participantes pudieron interiorizar su necesidad de cuidarse, aprender a manejar sus emociones mediante el canto y la música, tratar de dar a los otros lo que realmente merecen, valorar su vida y reestructurar su percepción acerca de relaciones sanas, estableciendo así nuevas bases para la reconstrucción de su identidad y la posibilidad de extenderla a otras mujeres que lo necesitan.

PROLOGO

La aplicación del canto como una herramienta terapéutica surgió a raíz del deseo de colaborar en el desarrollo de un programa, en la que se aplicó la experiencia obtenida a través de 22 años haciendo música vocal e impartiendo la técnica del canto a muchas personas, lo que ha proporcionado un enfoque de la efectividad terapéutica que el canto proporciona a persona con problemas del lenguaje y cómo puede ayudar a sanar profundas heridas emocionales, superando estos problemas y también el conocimiento adquirido durante la carrera de psicología que ha servido para comprender el comportamiento humano. A partir de estas experiencias se planteó un abordaje de canto terapéutico cuya estrategia es la utilización de la voz y la técnica vocal de manera sistematizada, paralela y conjuntamente, la reedición del camino hacia la apropiación del lenguaje y la evolución de los vínculos.

La música es un gran sistema de comunicación entre los seres humanos, y la voz es el instrumento musical primario. Tanto la voz hablada como la voz cantada sirven para la comunicación y manifestar estados de ánimo, necesidades, impresiones, pensamientos e ideas. La música es lenguaje universal, todas las culturas de todos los tiempos le han dado varios usos y funciones: como medio de comunicación, herramienta terapéutica, en situaciones grupales para favorecer la interacción y crear sentimiento de grupo.

Con el estudio se pretende sentar un precedente para futuros estudios a nivel académico, busca dar las herramientas necesarias para que los profesionales de la psicología puedan abordar problemas emocionales utilizándola herramienta del canto. Motivar a estudiantes y psicólogos a investigar sobre un tema tan interesante y tan poco estudiado en Guatemala.

Los aportes que se brindan a la sociedad son de vital importancia ya que el cantar se ve aplicado a cualquier acto en la vida y su efecto es de transformación e incluso de revolución en la cualidad del comportamiento humano, da la oportunidad de que las personas con dificultades tengan experiencias sociales placenteras, positivas y gratificantes.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

La música es el más elevado mensaje del sentimiento; es el arte que convierte la técnica en un regalo al espíritu para contribuir a que los seres humanos, al admirar la belleza, sean progresivamente mejores.

Pablo Casals

El uso del canto como medicina terapéutica se remonta las sociedades primitivas que ya tenían conocimiento de las cualidades terapéuticas y lo incluían como un elemento más en sus rituales de sanación. Pitágoras es considerado el padre de la musicoterapia y la utiliza para tratar enfermedades mentales. Platón habla de los efectos de la música para crear distintos estados morales en los pacientes.

En los últimos años el empleo del canto como herramienta terapéutica ha ido ganando un sitio cada vez más importante dentro de las Terapias Alternativas, ya que sus resultados son excelentes para enfermedades de diversa índole constituyendo parte importante de la rehabilitación y crecimiento emocional en el paciente y en las personas de su entorno. La voz y el canto conjunto puede ser una herramienta propicia para que se aminoren las ansiedades a partir del reconocimiento de la propia salud emocional se lograra una mayor capacidad de escucha, la voz, además de ser un instrumento que pertenece a al cuerpo en lo que respecta a su anatomía, es la expresión misma de lo que el ser humano es. Esto implica que en el transcurrir de la vida y desde el momento del nacimiento, en la voz, se verán reflejados los cambios y transformaciones de la personalidad. Es en la voz, en los sonidos que se emiten y hasta en el lenguaje que se utiliza para interactuar con el mundo en donde se proyectara la propia historia.

El trabajo está dividido en cuatro grandes bloques. Un primer bloque engloba el Planteamiento, Marco Teórico donde se fundamenta la línea de investigación, aspectos relacionados con salud emocional, el canto y la voz., El

segundo bloque está constituido por los Instrumentos que se utilizaron, con la población participante en la investigación, para cumplir con los objetivos se usaron técnicas como: observación consentimiento informado, cuestionarios de los datos socio demográficos, entrevistas dirigidas a profundidad, testimonio y el programa que es el eje principal de la investigación que comprendieron actividades teórico-práctico del canto como herramienta y lo conformaron veinticuatro talleres. El tercer bloque lo abarca la presentación, Análisis e Interpretación de Resultados que lo constituye las características del lugar y la población participante donde se desglosa de manera ordenada aspectos que abarcaron la aplicación de los instrumentos de investigación y se describe las respuestas emocionales de las mujeres utilizando el canto como herramienta terapéutica para mejorar su salud emocional. El cuarto bloque lo constituyen los Anexos donde se exponen los instrumentos y el programa utilizado para la investigación.

Los objetivos del trabajo como: Facilitar la expresión emocional a través del canto para reducir los sentimientos de tristeza, preocupación y fatiga emocional, establecer la importancia que tiene la expresión de sentimientos por medio del canto culminaron con los talleres que mejoraron la salud emocional de las mujeres.

1. 1. Planteamiento del Problema del Problema y Marco Teórico

1. 1.1. Planteamiento del Problema del Problema

La presente investigación “El canto como herramienta terapéutica para mejorar la salud emocional de la mujer”, se utilizó el canto como herramienta para mejorar la salud emocional, ya que al cantar se hace uso de sonidos, trozos musicales y estructuras rítmicas para conseguir diferentes efectos terapéuticos directos e indirectos a nivel psicológico, social y fisiológico. Todo el proceso estuvo dirigido a recuperar el poder creativo del canto y generar una vida plena y feliz, afrontando los desafíos, aprendiendo de las experiencias y fundamentalmente para que la mujer lograra amarse y aceptarse.

Para poder ubicarse dentro del contexto de la investigación hay que tener claro que el canto es una de las manifestaciones a través de la cual se expresan diferentes estados psicológicos, actividades, pensamientos y otros aspectos que acompañan la vida cotidiana del ser humano.

La salud Emocional es una tarea cotidiana y dinámica, que se comparte y se desarrolla junto a familiares y amigos. Y tiene como base, en todo tipo de familias, tres ejes básicos en torno a los cuales se construye una convivencia emocionalmente saludable: la organización, entendida como prácticas que estructuran y sirven como contención; el intercambio y la comunicación fluida entre las personas y el entorno en el que viven, y la existencia de un sentido de pertenencia a una familia y a una comunidad.

En la sociedad guatemalteca actualmente existe un buen número de mujeres con problemas de salud emocional, producidos por un medio ambiente conflictivo; la mujer cae en estrés y depresiones, ocasionadas por: el divorcio, que cada día tiene un mayor índice de incidencia, la violencia intrafamiliar o enfermedades terminales como el cáncer, sida o diabetes, etc. También la menopausia se torna en una causa de la problemática y crucial en cierta etapa de la vida de todas las mujeres, la pérdida de un ser querido, del empleo, la dependencia de fármacos o drogas que afectan gravemente la parte emocional del ser humano, como consecuencia las estructuras afectivas, familiares y sociales; se ven gravemente afectadas.

El presente trabajo es el resultado de un programa aplicado a mujeres que algún momento de su vida han sufrido problemas emocionales que han perjudicado su cotidianidad y por ende su salud emocional. Los objetivos propuestos para la realización del programa, permitieron la formación de respuestas positivas.

El análisis y evaluación del programa se hizo de manera individual y grupal, donde se utilizaron los siguientes instrumentos:

La observación participante para establecer un contacto directo con las mujeres participantes en el estudio.

Las entrevistas en profundidad que fueron el soporte para profundizar en la dimensión subjetiva de la salud emocional de las mujeres participantes.

Consentimiento informado donde se les informara a las participantes, sobre los procedimientos, propósitos y objetivos de la investigación, el tiempo estimado de su participación y la garantía del resguardo de su identidad como colaboradoras

Testimonio técnica de recolección de datos, por medio de la cual la persona expone sus vivencias de forma clara y concreta de acuerdo a los acontecimientos que ha vivido. Con este instrumento de recolección de datos, se busco información objetiva y de primera mano tal y como la persona lo siente y lo expone.

Además de una investigación bibliográfica el proyecto conlleva la elaboración de un programa terapéutico diseñado por la investigadora que incluya talleres dirigidos a mejorar la salud emocional de las mujeres y cuya principal característica es la utilización del canto como herramienta de trabajo más importante:

Las corrientes psicológicas que respaldaran la investigación:

La Gestalt concede especial importancia a la vivencia corporal del paciente y el terapeuta, tanto a la sensorialidad receptiva como a la actividad motriz, atendiendo al desarrollo de los procesos físicos y cómo están interrelacionados con los psicológicos, independientemente de la aplicación directa corporal que cada gestaltista realice. Posee una visión holística del ser como un todo con identidad propia, algo que es mayor que la simple suma de sus partes. Por ello, pretende integrar cada parte en esta unidad y ayudar al paciente a sentir su cuerpo como propio, como un todo incluido en su autoconcepto.

Según los conceptos postulados por Freud, considera que los mecanismos de defensa son “aquellas barreras que el yo construye de

maneras diversas para rechazar u oponerse a ciertos impulsos inconscientes, cuya irrupción en la conciencia no es tolerable para el individuo, generando angustia” Los seres humanos vivimos y nos desarrollamos como sujetos, en parte, gracias a estos mecanismos de defensa, los cuales nos permiten canalizar la angustia generada por el rechazo u oposición a ciertos impulsos inconscientes, pero a su vez, podemos llegar a cristalizarlos, cambiando así nuestra forma de ser y estar en el mundo.

En el canto como terapia no sólo se pone en juego la relación paciente-terapeuta, sino que también es considerada la relación paciente-música. Diane Austin afirma que durante el canto los participantes pueden expresar sentimientos y emociones para los cuales no encuentran las palabras adecuadas. Es por medio de dicha actividad -dentro de un espacio creativo- que la persona puede desconectarse de la realidad, de sus actividades cotidianas y expresarse libremente,

La Musicoterapeuta Mercedes Gómez, en su artículo “Implicancias del taller en el área de salud mental” profundiza la concepción teórica de “taller” tomando en cuenta el significado que originalmente se le otorgaba al mismo, en el taller hay un acento puesto en la actividad y en lo que potencialmente cada persona puede hacer. De esta manera, desde los talleres se apunta a rescatar el “gusto propio”. Vamos escuchando y propiciando que aparezca algo de las “ganas”, acompañando a cada paciente en su despliegue hacia ese hacer. Y hay, además una puesta a la posibilidad de “elección”: que cada uno de ellos pueda llegar a elegir una actividad, la cual le abrirá la posibilidad de conectarse con algo de lo singular, con algo de su subjetividad.

El taller tiene que ver con lo que se construye artesanalmente y en lo artesanal hay una marca diferencial. Por consiguiente, el concepto de taller tomado desde el origen, tiene que ver con lo artesanal que permite la “marca propia”, justamente lo contrario con la producción en serie e industrializada.”

1.1.2 MARCO TEORICO

1.1.2.1 Canto

1.1.2.1.1 El canto en el contexto histórico

La música y el canto han estado presentes desde el principio de la humanidad, en todas las culturas, la música se manifiesta como una de las actividades fundamentales del ser humano; como un medio para percibir el mundo, ha sido siempre una forma de expresión cultural de los pueblos y de las personas, a través de la cual, se expresa las condiciones culturales, económicas, sociales e históricas. Según algunas investigaciones existen grupos de pinturas rupestres que han plasmado escenas de este tipo, las canciones de los hombres estaban asociadas a diversos ritos para los momentos más importantes de la vida: danza, momentos de caza, muerte, nacimiento, las cosechas, las celebraciones nupciales, para la curación, etc. que, con toda probabilidad, tenían un carácter mágico.

El canto en general es una de las primeras manifestaciones musicales de la humanidad, con las que ha querido expresar situaciones, sentimientos y emociones. “Desde épocas muy lejanas el canto se ha vinculado a la promoción y restablecimiento de la salud humana en el año 2000 a.c algunos sacerdotes egipcios consideraban que determinadas condiciones ambientales, como los cantos y danzas rituales contribuían a disipar los estados melancólicos. En el año 1 500 a.c los papiros médicos egipcios atribuían a la música una influencia favorable sobre la fertilidad de la mujer”.¹

El mundo griego construyó una cultura entre el culto musical a los dioses y un importante componente intelectual que se convertiría en modelo social, los mitos de Homero y Orfeo dan buena cuenta de su experiencia en la práctica del canto y postulaban efectos beneficiosos en la educación de la personalidad del aristócrata. Los romanos heredaron muchos elementos de la cultura griega, curaban ciertas patologías con la «música amorosa», como el insomnio o las enfermedades mentales Galeno (131-201 a. J.C.) tenía la convicción de que la

¹ Hernández de Medina N, Martínez T, Díaz M, Diego C, González MI. Psicoballet una experiencia psicoterapéutica. Rev Hosp Psiquiatr Habana 1984; pp:51.

música tenía poderes para contrarrestar la depresión o los estados de tristeza. El uso del canto para implorar a Dios quedó reflejado en numerosos pasajes de la Biblia: paso del mar Rojo, durante el éxodo, las mujeres dirigieron cantos y danzas, y celebraron el triunfo del Señor sobre los egipcios, Isaías compuso varios cantos, David, músico y guerrero, estableció el lugar de la música en la adoración del Señor. etc. El Nuevo Testamento menciona la música en varios pasajes la historia del evangelio comienza con un himno de alabanza, “Gloria a Dios en las alturas”, donde el hombre busco expresar sus emociones.

“La aportación más sobresaliente llega de la mano de Hegel (1770-1831). Para él el arte pertenece al terreno de la práctica y está a caballo entre la percepción sensible y la abstracción intelectual. Reconoce que produce efectos morales, civiliza y educa en forma de símbolos o figuras. En el Tomo VII de la *Estética* lo dedica a la música y a sus medios de expresión. Así, la acción de la música consiste en erigirse en arte para actuar sobre las almas, al mismo tiempo que necesita de un contenido que despierte un sentimiento vivo en el alma (Hegel, 1964, p. 160)”²

El canto y la música son arte, pero las manifestaciones están unidas a las condiciones culturales, económicas, sociales e históricas, para poder comprender un tipo de música en concreto es necesario situarlo dentro del contexto cultural en el que ha sido creado, ya que la música no está constituida por un agregado de elementos, sino por procesos comunicativos que emergen de la propia cultura. El canto y la música han pasado por estadios mágicos, religiosos, filosóficos y científicos, que son y seguirán siendo parte de la historia de la humanidad. En la actualidad el uso de la música como terapia tiene carácter científico y hay profesionales dedicados a tales tareas.

1.1.2.2 El canto y la música en la cultura guatemalteca

Para poder comprender la importancia que tienen la música y el canto para el ser humano es necesario situarse dentro del contexto histórico y cultural en el que se ha desarrollado, ya que la música está constituida por

2. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 42, 2001, Universidad de Zaragoza. Facultad de Educación.

elementos y procesos comunicativos que nacen del momento histórico y proceso emocional por el que atraviesa el individuo mismo.

Poco es lo que se sabe de la música de los mayas, pues a ella le ocurrió la misma suerte que su literatura, oral o escrita, perdida en mayor parte con la llegada de los españoles. A partir de los estudios histórico-arqueológicos podemos decir que su música y la danza eran inseparables del ritual, del tiempo religioso, su producción principal está relacionada con el mundo mágico-religioso.

“Para despojar a los indios de su libertad y de sus bienes, se despoja a los indios de sus símbolos de identidad. Se les prohíbe cantar y danzar y soñar a sus dioses, aunque ellos habían sido por sus dioses cantados y danzados y soñados en el lejano día de la Creación. Desde los frailes y funcionarios del reino colonial, hasta los misioneros de las sectas norteamericanas que hoy proliferan en América Latina, se crucifica a los indios en nombre de Cristo: para salvarlos del infierno, hay que evangelizar a los paganos idólatras. Eduardo Galeano nos resume cómo y por qué se realizó la conquista y el despojo de todos los derechos a los pueblos indígenas, incluyendo su cultura e identidad.”³

En la conquista y colonización la vida de los conquistadores, al principio, es de organización manutención de un orden a la española en las provincias que iban conquistando, su empresa estaba guiada por la ambición de enriquecerse, del poder, de establecer un pseudo-feudalismo en donde los conquistadores tuvieron un poder absoluto. Las manifestaciones musicales también estuvieron influidas por este vivir, estaban asociadas con actos, fiestas y celebraciones decretadas por los gobernantes, los españoles permitían, la participación de los “indios” porque eran un medio de mantener a los indígenas sin que hiciesen revueltas utilizaban flautas, chirimías, tambores, atabales, caracoles y cantos, en el concepto de los españoles, la música y bailes indígenas no sólo eran carentes de belleza y armonía, sino que tenían una función demoníaca.

3.http://74.52.178/-ebiguarte/images/stories/pdf/identidad_y_derechos_pueblos_indigenas

Desde la fundación de la Nueva Guatemala de la Asunción, al movimiento de 1821 y al de 1791, las ideas de progreso en muchos ámbitos son diversos y controversiales, se dan luchas constantes por el poder por parte de grupos, en especial dos: los Liberales y los Conservadores sin embargo las expresiones a través de la música están sujetas a la vida religiosa española.

Durante la guerra interna de 36 años los guatemaltecos sufrieron diversos atropellos, que dañaron en gran medida la salud física, psíquica y espiritual de los pueblos, las mujeres, los niños y los jóvenes lloraron, gritaron y cantaron la pérdida de sus seres queridos, las manifestaciones públicas era prohibidas; lo que tiene que quedar claro es que en el transcurso del siglo XX Mayas, garífunas, mestizos, todos aportaron de sus culturas a través de las danzas y del canto.

En pleno siglo XXI David de Gandarias guatemalteco es un músico que ha recorrido Guatemala a través de la música: y expresa “He tenido la idea de que la música es una reflexión y un lenguaje que comunica al medio social al que se pertenece. Al aproximarme a las fuentes de la música guatemalteca concluí que es una riqueza inmensa por las diferentes culturas y etnias que conviven en este país, y piensan y se expresan musicalmente diferentes una de la otra”.⁴

Actualmente en algunas comunidades se utiliza la marimba, la chirimía o el tun, para expresarse ante la cultura dominante y una lucha constante para mantener y conservar sus propias raíces esta expresión puede ocurrir en cualquier lugar: en las calles, en las ceremonias, en los parques, en los templos, en los usos propios del pueblo. La música y el canto garífuna se acompaña casi siempre de un movimiento corporal, el garífuna es el único pueblo en Guatemala que canta, le cantan a lo terrestre del propio entorno de la tradición, el canto y la danza tienen la característica de que antes eran prohibidos, pero resistieron a la opresión y han conservado sus tradiciones.

4. El periódico Guatemala, 17 julio 2011pp 32

Con los pueblos mayas esa opresión fue mucho más grave, prácticamente los privaron de cantar y tener una propia expresión.

En las últimas décadas la sociedad guatemalteca ha sentido los efectos de la globalización, ha sufrido desastres naturales, la guerra interna, la pobreza que toca a la mayoría de las familias guatemaltecas y a pesar de todo, las danzas y cantos tradicionales han sobrevivido de manera admirable, ante todo si se toma en cuenta que comunidades enteras se movilizaron ante la presión militar o fueron desarticuladas por las masacres o, debido a su extrema pobreza, han tenido que migrar hacia la capital o hacia otros países.

1.1.2.3 Influencia de la música y el canto.

A lo largo de la historia, algunas civilizaciones han reconocido la influencia que tiene la música en las personas, como se ha explicado anteriormente la música y el canto son parte de los sentimientos humanos pueden reflejarse en el comportamiento individual y social de las relaciones psicosociales. La música es posiblemente una de las Bellas Artes más difundidas y con mayor capacidad de comunicación; la forma más antigua de expresión, que surge con la misma palabra hablada, y una forma de terapia para el compositor, para el intérprete y para el oyente, tiene la capacidad de mover al ser humano tanto en el ámbito físico como en psíquico.

“La música es un elemento que ha estado presente en todas las culturas, la producción musical se manifiesta como una de las actividades fundamentales del ser humano; ha sido definida como una actividad que revela al hombre una realidad privilegiada y divina, pero también como un medio para percibir el mundo, es decir, un instrumento de conocimiento que incita a descifrar una forma sonora de existir.”⁵

Hablar de canto, es hablar de la propia historia de la humanidad; el canto representa un medio expresivo muy importante no sólo por medio de la voz,

5. Lavín García Jorge música y ciencias sociales Licenciado en Sociología por la Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco

sino del cuerpo entero, es interactuar con el otro en términos de igualdad, favorece el impulso de la vida interior y apela a las principales facultades humanas: la voluntad, la sensibilidad, el amor, la inteligencia y la imaginación creadora. Al cantar se comunica un mensaje, se expresan sentimientos y emociones, además es una actividad de todo el cuerpo y el alma, por lo tanto es importante que se perciba un sonido honesto, es decir, que se escuche el sonido verdadero del ser verdadero que canta y que no pretende ser “otro”, porque cada voz es diferente y única.

“El canto es el lenguaje de la emoción humana traducido intuitiva y espontáneamente por exclamaciones sonoras y sonidos modulados, pues para eso la naturaleza preparo al hombre colocando en él un instrumento natural cual es el aparato fisiológico de la fonación, apto para producir, modular y hasta combinar sonidos distintos de los usados en el lenguaje articulado a impulso de una emoción.”⁶

La canción sigue las reglas del mundo emocional porque se origina en un espacio creativo en donde la experiencia y la necesidad inmediata de comunicar se conjugan con la música y el lenguaje en su máxima expresión esto permite el ingreso al mundo emocional del sujeto y ayuda a expresarlo sin resistencias, encontrando así sentido a sus emociones, cuando se canta una canción hay que tener en cuenta la respiración, la emisión, la entonación, la articulación y la expresión. Los sonidos articulados de la voz, como expresión de sentimientos, anhelos, vivencias, recuerdos, pensamientos, reflexiones y proyecciones, se unen armónicamente a las vibraciones mágicas de la música para convertirse en creación imperecedera e insustituible del espíritu humano. Es la unión mágica de la Poesía y la Música, se utiliza la música, y el canto en todo momento como una forma fácil y divertida para eliminar emociones dañinas y aumentar sentimientos de felicidad, alegría, y bienestar.

6. Gonzalo Castrillo Hernández Estudio sobre la psicología del canto natural castellano, Universia biblioteca .net, pp28

1.1.2.4 Los elementos de la música y el canto

El ritmo: está relacionado con cualquier movimiento que se repite con regularidad en el tiempo, en la música se lo divide por medio de la combinación de sonidos y silencios de distinta duración. El ritmo es lo primero que nuestro cuerpo percibe y al cual reacciona de forma natural; por ejemplo, cuando escuchamos música nuestro primer impulso es acompañarla con las palmas o con movimientos corporales marcando el pulso o simplemente siguiendo el ritmo como tal.

La melodía: es una sucesión coherente de sonidos y silencios que se desenvuelve en una secuencia lineal y que tiene una identidad y significado propio dentro de un entorno sonoro particular. La palabra llegó al castellano proveniente del bajo latín “melodía”, que a su vez proviene del griego “melodía” (canto, canto coral), formada por “melos” (canción, tonada, música, miembro de una tonada) y el griego “oidía” (canto), de aeídein (canción).

La armonía: es la superposición de sonidos que se producen simultáneamente, es ciencia y arte a la vez. Es ciencia porque enseña a combinar los sonidos de acuerdo a las reglas inmutables con el fin de construir acordes, y es arte porque de la habilidad y el buen gusto de la conducción de las voces armónicas resultará el trabajo realizado más o menos musical.

Los matices: es la intención, el color o dinámica que se da a la música. Los matices pueden ser de dos clases: Dinámicos, que tienen que ver con la intensidad de los sonidos y agógicos, relacionados con las duraciones o el tempo de los sonidos.

El timbre es la cualidad que permite reconocer la fuente emisora del sonido, por ejemplo, entre la misma nota (tono) con igual intensidad producida por dos instrumentos musicales distintos. Una misma nota suena distinta si la toca una flauta, un violín, una trompeta, cada instrumento tiene un timbre que lo identifica o lo diferencia de los demás. Con la voz sucede lo mismo. El sonido dado por un hombre, una mujer, un/a niño/a tienen distinto timbre, el timbre nos permitirá distinguir si la voz es áspera, dulce, ronca o aterciopelada, un ejemplo sencillo para entender este tema es el hecho de poder reconocer las voces de las personas que nos rodean sin necesidad de verlos, ya que cada una tiene

sus propias características que las hace diferentes, aún sean éstas muy similares como en el caso de hermanos o padres-hijos.

1.1.2.5 Unidades fonéticas que intervienen en el canto

Sonidos: se producen por los distintos órganos del aparato de fonación

voz:

- tono (frecuencia ---> agudo / grave)
- intensidad (fuerza)
- timbre (matiz)
- cantidad (duración)

Articulaciones: movimientos de los órganos productores de la voz

Órganos de articulación:

- cuerdas vocales (laringe), abiertas/cerradas (vibración)
- cavidad bucal:
 - órganos pasivos fijos (dientes, alvéolos, paladar)
 - órganos activos (maxilar inferior, lengua, labios, velo del paladar)

La combinación de estos órganos produce los sonidos articulados.

Clasificación de vocales y consonantes según el lugar de articulación:

- labiales: se cierran los labios
- labiodentales: los dientes entran en contacto con los labios
- dentales: la punta de la lengua entra en contacto con los dientes incisivos superiores / el filo de los dientes
- alveolares: la punta de la lengua entra en contacto con los alvéolos
- palatales: el medio del dorso de la lengua entra en contacto con el paladar
- velares: parte posterior del dorso entra en contacto con el velo del paladar

La variedad de los tonos de voz depende de las diferentes modificaciones de amplitud, densidad y elasticidad de las cuerdas vocales, y de las cavidades resonantes de la laringe y de la boca.

1.1.2.6 El canto en el desarrollo emocional

“El alimento vocal que da la madre a su hijo es tan importante como su leche para el desarrollo del niño.”

ALFRED TOMATIS

La relevancia del canto incluso antes del nacimiento es de vital importancia para el desarrollo psicoemocional del bebé, por eso es positivo que las madres canten a sus hijos, incluso antes de nacer. ALFRED TOMATIS Con su trabajo científico en la embriología, descubrió que “la voz de la madre hace las veces de cordón umbilical sónico para el desarrollo del bebé, y constituye una fuente fundamental de nutrición”.⁷

Cuando los padres y familiares abrazan al recién nacido y lo mecen cantando, le transmiten sensaciones de seguridad, amor y ternura, creando en él una sólida y firme base que permita un fuerte vínculo afectivo en un entorno saludable y lleno de amor. Las actividades musicales ayudan a padres e hijos a hacer algo juntos, interactuar proporciona al niño un modo de comunicarse y da la oportunidad al adulto de comunicarse con él con un código común y universal, sean cuales sean las características y condiciones en las que se encuentren.

A los niños les encanta las canciones que sirven para hablarles del cuerpo, el placer de las palabras unido al descubrimiento del lenguaje y del cuerpo, los balanceos, los juegos corporales, las canciones acompañadas de gestos, el canto, en el niño, es más que una simple imitación despierta en él cualidades y emociones que le ayudan en su desarrollo físico y mental.

En el adolescente cantar genera armonía a nivel psíquico y a través de la voz, es capaz de expresar las emociones que lo invaden continuamente,

7. Don CAMPBELL. *El efecto Mozart*. 3ª ed. Urano, Barcelona, 1998.P22

de tal manera que pueda deshacerse de una serie de sensaciones que muchas veces no es posible hacerlo hablando normalmente y ahí el canto desempeña un papel esencial. La música, contribuye a la formación de la sensibilidad estética en niños y adolescentes, lo cual es de gran importancia para la consecución de una vida emocional sana, ya que en el canto intervienen muchos factores, como: auditivos, visuales, motores, memorísticos, sociales, lúdicos, expresivos, etc, que al irse trabajando progresivamente, desarrollan las capacidades del ser humano y al mismo tiempo su sensibilidad.

La vida del ser humano está envuelta en una serie de movimiento psíquicos, de manifestaciones anímicas, que no pueden expresarse simplemente por el lenguaje articulado; especialmente las emociones, que necesitan exteriorizarse por medio de gritos de alegría o de dolor y otros medios que faciliten de alguna manera la forma de ser expresadas; la música, la danza, los poemas y especialmente el canto expresan la vida de la persona según lo que encierra la emoción.

1.1.2.7 La función social de la música y el canto

La música es de gran utilidad para liberar la tensión y la fatiga, cantar o tocar un instrumento puede tener efectos muy positivos para favorecer la autorrealización, aumentar la autoestima, propiciar el conocimiento mutuo y la cohesión familiar. La música, siendo una actividad que frecuentemente se realiza en grupo, contribuye a la integración social; y al ser el desempeño individual de suma importancia para el logro del resultado final, simultáneamente fomenta la responsabilidad y la superación personal.

Aunque existen muchas formas para expresar identificación psico-sociocultural, la música es la única que involucra a todos, junto con el lenguaje, esta manifestación artística y cultural es uno de los únicos mecanismos que, aparte de aparecer sólo en la especie humana, se desarrolla de forma fenotípica, es decir, viene en nuestros genes, se activa con la interacción y se hace notoria concretamente. La música tiene su mayor influencia en la

adolescencia, cuando el ser humano busca definir la personalidad que tendrá en su estado adulto. La vida sensitiva y emocional del ser humano precisa de atención, no sólo para su propio beneficio, sino también para el de la sociedad en la que vive; ya que éste es, ante todo, de naturaleza social.

1.1.2.8 Disciplinas y ciencias relacionadas con la música y canto

Filosofía: Es la ciencia que se ocupa de responder los grandes interrogantes que desvelan al hombre como ser el origen del universo o del hombre, el sentido de la vida, entre otros, con el fin de alcanzar la sabiduría se ha aproximado al estudio de la música y su relación con el hombre desde la perspectiva de la estética y la ciencia del arte; distinguiendo tres campos de estudio: música como conocimiento esta postura insiste en el valor cognitivo de la música, valor expresivo, la considera como actividad práctica y su finalidad en sí misma, valor sensitivo ve a la música como perfección de la sensibilidad se considera a la música como una emoción inducida por materiales expresivos, es la naturaleza transformada y capaz de provocar respuesta emocional.

Antropología: El estudio antropológico de la música puede arrojar importante información acerca de los procesos sociales y los roles que juega la música en una sociedad, puede permitir acercarse con mejores herramientas para intentar comprender el complejo mundo de las diferentes culturas Desde un punto de vista antropológico, el fenómeno de la música está asociado a la conducta, el pensamiento, las emociones e incluso la espiritualidad de las personas.

La etnografía considera que las primeras manifestaciones efectivas de expresión son: el canto, la danza y la pantomima, el canto y el gesto son expresiones directas de las emociones, mientras que la danza y la pantomima son evocaciones colectivas de la humanidad.

La etnología considera que la danza y el canto tienen raíces profundas en la psicología humana más que todas las demás artes plásticas, por eso el hombre primero canto después danzo acompañando, al canto con palmadas.

Sociología: La relación sociología con la música se desprende de la sociología del arte, y es Max Weber quien inicia sobre este campo de estudio “Para Weber, la relación entre la razón musical y la vida musical es una de las condiciones de tensión históricas más importantes que acompañan a la música. Ahora bien, para que la música tenga la posibilidad de fomentar relaciones entre personas es necesario que: se pueda cantar, o se pueda tocar, o se pueda transcribir. Es sólo bajo esas condiciones que define la música como acción social”.⁸

Logopedia o terapia del lenguaje es una disciplina que engloba el estudio, prevención, evaluación, diagnóstico y tratamiento de las patologías del lenguaje (oral, escrito y gestual) manifestadas a través de trastornos en la voz, el habla, la comunicación El ejercicio del canto es útil como refuerzo y como ayuda en la coordinación motora y en la pronunciación.

Psicología: Si bien es cierto que la Psicología es la ciencia que se ocupa del estudio de la conducta, hay que considerar que la conducta humana es muy amplia y diversa, desde el marco conceptual de los sentimientos, de las emociones, hay que considerar a la persona en su totalidad, como cuerpo y mente, emoción y espíritu, inserta en un medio natural y rodeada de otras personas sobre los que influye y, a su vez es influida, de una manera más o menos determinante.

Así que en sus distintas especialidades la psicología aporta aspectos muy diversos centrando el objeto de su estudio en campos tan heterogéneos como la Psicología Social, Psicología de la música.

8. Rodríguez Salas, Ma. Luisa. “La Sociología de la Música en Max Weber: Aportes para su Difusión: *Revista Mexicana de Sociología* Vol. 27, No. 3 (Sep. - Dec., 1965), pp. 356

La psicología de la música desde esta perspectiva, la música ayuda al desarrollo psíquico y emocional, proporcionando el equilibrio necesario para alcanzar un nivel adecuado de bienestar y felicidad. El canto desde el punto de vista de la psicología musical, distingue diversas clases de canciones; unas favorecen el dominio del ritmo, otras preparan el oído musical, ya sea por intervalos melódicos determinados, y todas en general intervienen en las emociones.

La psicología social se ocupa de la influencia que ejerce la música en el individuo y el grupo, así como también del efecto que produce el comportamiento de estos sobre la música, el estilo musical de la propia cultura de estos sobre la música, el estilo musical de la propia cultura a la que se pertenece, influye mediante los grupos de presión sobre los gustos sociales. La Psicología Social de la Música analiza los comportamientos musicales sociales, las diferentes variables que intervienen y los problemas que se producen, tratando de despejar las reacciones psicológicas hacia la música, y cómo esta se utiliza e influye sobre los grupos y los individuos

Pedagogía musical existen enfoques terapéuticos, que se agrupan en un campo denominado terapia musical. La música se aplica tanto de forma pasiva como activa para lograr efectos terapéuticos, y es así porque la música puede estimular las emociones, regular las tensiones así como potenciar la interacción social y la capacidad de sentir.

Podría decirse en general que la valorización del canto, se inscribe también en el auge de numerosas disciplinas relacionadas con el arte en general, como arte-terapia, la danza o la misma musicoterapia. Escuchar música de por sí es muy beneficioso, pero el hacerla propia con la voz, sea a partir de escuchar y seguir una canción, a modo de acompañamiento o a partir de la producción de sonidos y letras propios, lleva de entrada a una función creativa muy satisfactoria.

1.1.2.9 El canto como terapia

El vínculo de la música con la medicina y psicología se remonta a tiempos muy antiguos; pero sin duda fue Pitágoras, al afirmar que la música ejerce sobre el espíritu un poder especial, quien comenzó a darle una aplicación curativa y medicinal. El canto en las diferentes sociedades forma parte de la vida cotidiana en la manifestación de sentimientos y pensamientos.

Canto empleado como herramienta en el proceso de psicoterapia sirve para explorar el Inconsciente y lograr estados expandidos de consciencia, ayuda a mejorar la salud física mental y no sólo por la práctica de la respiración profunda, sino también por la liberación emocional, si la práctica es intensa y condensada, se puede observar cómo despierta el imaginario, activa y remueve notablemente los sueños, pues indirecta y sutilmente, se está trabajando sobre el inconsciente. Investigaciones realizadas por diferentes profesionales y universidades aportan sobre los beneficios físicos y mentales del canto

Wagner escribió: "El canto, el canto y otra vez el canto. El canto es, decisivamente, el lenguaje por el cual el hombre se comunica con otros musicalmente... El órgano musical más antiguo, más auténtico, más bello, es la voz humana; solamente a este órgano la música debe su existencia". Para Telemann "cantar es el fundamento de la música en todos sus aspectos". Leopold Mozart, eminente educador, dijo: "¿Quién ignora que la música cantada debe ser siempre la mira de todos los instrumentistas, ya que en cada composición hay que acercarse a lo natural?"⁹

Gertraud Berka-Schmid, psicoterapeuta y profesora de la Universidad de música y Arte de Viena afirma "Cantar genera armonía a nivel psíquico y refuerza el sistema inmune para que puedan actuar las capacidades de autosanación frente a problemas hoy día tan frecuentes como los trastornos del sueño o la enfermedad 'estar quemado' (conocido en inglés como burn out).¹⁰

9. Willems Edgar, Las bases psicológicas de la educación musical, Buenos Aires, EUDEBA, quinta edición, 2006, pp 71

10. www.elperiodico.com.ar/cantar-te-libera-del-estres

Ricardo Steinsleger, director de coros desde hace 25 años destaca que hay gran satisfacción en cantar en grupo, “porque se consigue que el resultado sea mayor que la suma de las partes; no existen rivalidades, lo importante es el trabajo enfocado en un objetivo común, al contrario de lo que ocurre en otras disciplinas en que uno debe derrotar a otro para destacarse, Cantando, tenés la posibilidad de sacar lo mejor de vos mismo”¹¹

Paul Newham, fundador de la Asociación Internacional de Terapia para la Voz y el Movimiento, al hablar de su trabajo actual, sobre estudios de la voz y la salud femenina. “dijo que muchas mujeres experimentan la voz como un punto de convergencia entre los pensamientos y los sentimientos, casi como un cuello de botella. Los pensamientos bajan de la cabeza y convergen en la voz antes de ser expresados, mientras que los sentimientos se experimentan principalmente como si subieran desde debajo de la voz; el amor y la pasión proceden del corazón, y la aflicción y la tristeza del estómago.”¹²

Juliette Alvin *musicoterapeuta* considera que “Terapéuticamente hablando, la música se utiliza en el tratamiento de dolencias como la hipertensión arterial, estados de ansiedad, depresión y estrés, y alteraciones del sueño. También se emplea en la rehabilitación de pacientes psicóticos, de niños autistas y de adolescentes con trastornos del comportamiento”¹³

La diferencia esencial entre la Educación Musical y la Musicoterapia deriva de su finalidad, la primera pertenece al campo de la Educación y pretende:

- a.) Desarrollar la sensibilidad estética a la música.
- b.) Desarrollar capacidades y aptitudes musicales, a través de técnicas de aprendizaje musical

La segunda utiliza a la música como medio terapéutico de ayuda al ser humano enfermo o con problemas

11. *ibid* 7.

12. *Ibid* 8 Pp96

13. Alvin Juliette . *Musicoterapia*. Paidós, Barcelona, 1997 pp96

El canto es un trabajo terapéutico que ayuda a tomar conciencia del propio cuerpo, es un dialogo interior que ayuda expresar emociones, durante el canto se pueden expresar sentimientos y emociones para los cuales no se encuentran las palabras adecuadas, dentro de un espacio creativo la persona puede desconectarse de la realidad, de sus actividades cotidianas y expresarse libremente, aproximándose así a sus aspectos espirituales.

1.1.2.10 Beneficios del canto

En las últimas décadas, la comunidad científica ha mostrado un gran interés por investigar los efectos benéficos que el canto ejerce sobre el ser humano; y se ha comprobado que es capaz de producir notables cambios fisiológicos y psicológicos en el organismo.

Los beneficios Físicos: Por otro lado esta respiración más intensa tonifica los músculos abdominales e intercostales y obliga a utilizar de un modo óptimo el diafragma. Este movimiento de bombeo más la misma vibración del canto vienen a dar un masaje para todos los órganos y vísceras situados dentro de la cavidades torácica y pélvica, toda esta cinética respiratoria mejora la postura corporal, pues también la columna vertebral se ve beneficiada.

Además de contribuir a la producción de endorfinas, la hormona del placer, refuerza la actividad del sistema de los nervios parasimpático por lo que resulta ser un tratamiento adecuado para prevenir los males asociados con el estrés. y que además activa el sistema inmunológico. “La especialista de Viena, Gertraud Berka-Schmid, afirma que al cantar la respiración abdominal se convierte en un masaje para el intestino y para algunos músculos, como el corazón.”¹⁴

Beneficios psicológicos: Cantar es un momento en que el tiempo cotidiano se para, independientemente de si es compartido o no, esto produce un bienestar, la mente se resitúa por un momento en la propia esencia y se olvida estimular, robustecer y desarrollar diversas emociones y sentimientos.

14. Prensa Libre Guatemala, 19 de Diciembre 2011, pp71

Es una fuente de placer, y puede provocar catarsis y sublimaciones.

A través de la voz se es capaz de expresar sentimientos e impresiones que constantemente invaden al individuo, las que vienen de afuera y las que provienen del diálogo interno, escucharse a sí mismo modifica también la escucha a otros, por tanto esto es un punto a favor para el aspecto social, ayuda a liberar emociones

- Relaja y ayuda a disminuir el estrés
- Al cantar también se puede descubrir la propia voz
- Se pone a trabajar la memoria y atención.
- El cantar inspira y despierta sensibilidades
- Da la oportunidad de expresarse
- Cantar da confianza y eleva la autoestima

Beneficio Intelectual: el ritmo musical, la melodía y la armonía musical estimulan varias áreas particulares del cerebro, lo cual sugiere que la música puede ser utilizada para ayudar en casos de problemas del habla y en varios tipos de problemas intelectuales.

El canto requiere de una respiración, y esta suministra aire a los pulmones que favorece la circulación sanguínea y mejora al mismo tiempo la concentración y memoria. “la música desarrolla la capacidad de atención y favorece la imaginación la capacidad creadora; estimula la habilidad de concentración y la memoria a corto y largo plazo y desarrolla el sentido del orden y del análisis. Facilita el aprendizaje al mantener en actividad las neuronas cerebrales, y ejercita la inteligencia, ya que favorece el uso de varios razonamientos a la vez al percibir diferenciadamente sus elementos, y sintetizarlos en la captación de un mensaje integrado, lógico y bello.”¹⁵

15.Poch Blasco. Serafina *Compendio de Musicoterapia*. Volumen I. Biblioteca de Psicología. Editorial Herder, 1999

Beneficio creativo: el canto ayuda a desarrollar el potencial creativo y expandirlo traduciéndolo en acciones concretas. Las canciones son los aliados que conectan manifestaciones creativas que ayudan aprovechar las oportunidades y despertando la fuerza interior, la perseverancia y la flexibilidad necesarias para lograr el equilibrio emocional, de este modo los sentimientos, las emociones y todo aquello que ocurre dentro del mundo interno- y que puede ser transformado en imagen como una primera metáfora, podrá ser transformado en sonido, sea este palabra o música.

Son muchas las aplicaciones que podría tener el canto general, favoreciendo la integración personal y social:

A. Atendiendo al Desarrollo Personal y social

- Experimentar otros caminos de expresión.
- Mejorar la autopercepción y autoconciencia personal.
- Desarrollar la autoestima.
- Expresar temores, dudas, compartir vivencias.
- Trabajar la voluntad.
- Disminuir la agresividad.

B. Atendiendo al Proceso de enseñanza-aprendizaje

- Trabajando alteraciones de los procesos cognitivos básicos: atención, percepción y memoria.
- Implicando la motivación intrínseca...

C. Atendiendo al Ambiente

- Trabajando la comunicación interpersonal y por tanto, mejorando las relaciones
- Compartiendo vivencias, experiencias, sensaciones, emociones...

Es importante tomar en cuenta que las emociones están directamente relacionadas con el bienestar o malestar del sujeto. Tal vez no se pueda cambiar la realidad, pero sí, se puede modificar la manera de verla, sentirla y

escucharla, cantar es una capacidad de todos los seres humanos, no es necesario tener una voz especial, se trata de dar y recibir las canciones así como las madres y abuelas lo hicieron con sus hijos. Como decía la Sra. Mercedes Sosa: “pueblos que cantan siempre tendrán futuro”.

La práctica del canto como herramienta terapéutica se puede entender, conlleva dos cuerpos conceptuales: el arte y la terapia, por lo tanto es necesario el conocimiento de ambos campos para su ejercicio. La terapia del canto permite reconocer y utilizar el poder de la voz humana y la música para sanar el cuerpo, fortalece la mente y libera el espíritu creativo, la alegría y la imaginación ya que cuando se exponen los sentimientos y pensamientos de las personas, facilita la comunicación y las relaciones sociales.

1.1.3.1 La musicoterapia

La definición consensuada por la Federación Mundial de Musicoterapia en el VIII Congreso Mundial realizado en Hamburgo, Alemania en 1996, dice que la misma “es el uso de la música y/o de los elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía) por un musicoterapeuta calificado con un paciente o grupo de pacientes, para facilitar y promover la comunicación, la interpretación, el aprendizaje, la movilización, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, con el objeto de atender necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La musicoterapia apunta a desarrollar potenciales y/o establecer funciones del individuo para que este pueda emprender una mejor integración intrapersonal o interpersonal, y en consecuencia alcanzar una mejor calidad de vida, a través de la prevención, la rehabilitación o el tratamiento”.¹⁶

La musicoterapia abre un canal de expresión y comunicación distinto; por sus cualidades, significados y el impacto que genera ya que la música es movimiento, debido a sus componentes de tiempo, ritmo, melodía, esto sucede

16. Schapira, Diego. *Musicoterapia Facetas de lo Inefable*. Editorial Enelivros. Río de Janeiro. Brasil. 2002p.32

tanto en el ámbito físico, como interno. Hay numerosas disciplinas relacionadas con la música como son: Psicología de la música, Acústica y Psicoacústica; composición y actuación musical; teoría de la Música, Psicología, Psiquiatría, Psicoterapia, Educación Especial, Terapia Ocupacional etc.

Otro aspecto importante para la relación terapéutica es la empatía, que en musicoterapia se puede establecer de variadas formas: entre la conexión de la respuesta no – verbal, el canto, el movimiento corporal. Todo el cuerpo del terapeuta es un instrumento y las posibilidades de éste, pueden conectarse con las emociones y los sentimientos del paciente. Esta relación desde la empatía, es la que potencia el vínculo entre el terapeuta y su paciente.

1.1.3.2 Principios éticos aplicados al canto como terapia

Toda relación terapéutica conlleva un comportamiento ético. La actividad que realiza el terapeuta constituye un acto de responsabilidad, ya que derivan beneficios y riesgos. Las actividades deben estar reguladas éticamente, los principios de ética y deontología que deben regir la actuación del terapeuta son autonomía del paciente (información, consentimiento), buscar siempre el beneficio del participante.

1.1.3.3 Perfil del Terapeuta del canto

El terapeuta es un profesional que sabe emplear las actividades musicales para acompañar y apoyar a las personas en su momento vital cuando éstas lo necesitan, ya sea por enfermedad, discapacidad o por otro motivo que las haga encontrarse en una situación difícil de afrontar. En las sesiones terapia del canto, el terapeuta trata de promover y/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. Debe de ser ante todo terapeuta, con gran conocimiento teórico-práctico de psicoterapia y del mundo sonoro, musical y del movimiento.

1.1.4.1 La voz como instrumento de comunicación

La voz es algo que acompaña al ser humano desde su nacimiento, evoluciona a lo largo de la vida, en la pubertad, los niños desarrollan una serie de cambios hormonales, esto hace que sufran una serie de cambios, entre ellos está el aumento de tamaño de la laringe; por esta razón alrededor de los 12 años a los niños se les cambia la voz, haciéndose más grave, en las niñas los cambios en la laringe no son muy importantes, por esto no tienen grandes cambios en el timbre de su voz.

La voz es el componente sonoro de la comunicación que sustenta la realización efectiva del lenguaje verbal; está presente en todos los actos de habla de los individuos como algo innato.

1.1.4.2 Anatomía y fisiología de la voz

Asimismo la voz, además de ser la expresión misma de lo que es el individuo, es un instrumento que pertenece al cuerpo en lo que respecta a su anatomía, para emitir los sonidos se utiliza el aparato fonador, que consta de tres partes:

- Los suministradores de aire: son los pulmones, con ellos se coge el aire del exterior, se debe hacer por la nariz (inspiración), y luego se expulsa por la boca (expiración).
- Los productores de sonido: el aire expulsado pasa por la laringe y hace vibrar a las cuerdas vocales.
- Los resonadores: son como los bafles de los aparatos de música. Es donde resuena el sonido que sale de las cuerdas vocales.

La voz se produce cuando el aire sale de los pulmones y al pasar por las cuerdas vocales (en la laringe) las hace vibrar, si las cuerdas están separadas y relajadas, el sonido resultante será grave, si las cuerdas están más tensas y juntas, el sonido será agudo. De la laringe el sonido pasa a la faringe y sale por la boca, es aquí donde puede modularse o darle ciertas características, para esto se necesita ayuda de los resonadores, que son las

cavidades que están colocados en diversos puntos de la cabeza: tráquea, nariz, boca y frente.

Otro órgano que participa es el oído que está encargado de captar, transmitir y percibir las ondas sonoras, que transforma en impulsos bioelectroquímicos y a la vez convierte las ondas sonoras en vibraciones que estimulen las células nerviosas, para ello el oído tiene tres partes claramente identificadas,. Estas secciones están interconectadas y son el oído externo, el medio y el interno.

Es difícil hablar sobre el oído sin hablar sobre la voz ambos están ligados. "Tomatis presentó en 1953 un informe a la Academia Francesa de Ciencias, estableciendo la siguiente ley:"La voz contiene únicamente los sonidos que el oído capta."Durante el acto de cantar el oído, que actúa como captor auditivo, recoge una parte de los sonidos producidos para asegurar su control. Analiza la producción sonora y envía al cerebro las informaciones requeridas para continuar la actividad del canto siguiendo los criterios que respondan a la intencionalidad inicial. El oído es, por tanto, un regulador superior. Todo se organiza a su alrededor para que el acto de cantar pueda realizarse de la forma deseada. A través de los *bucles de control* envía las órdenes precisas, a través del cerebro y los nervios, a todos los órganos que están implicados en la función del canto, para garantizar que la emisión corresponderá a los deseos del órgano de comando"¹⁷.

1. **Intensidad:** son los decibelios los que miden dicha intensidad. Se determinan las voces fuertes o flojas.

2. **Tono** o frecuencia de la voz. Se mide mediante ciclos por segundo o hertz. Se determinan de este modo las voces graves o agudas.

3. **Timbre:** Determina las características propias de la voz. Son los armónicos así tenemos voces metálicas, voces apagadas, etc. Las cavidades de resonancia determinan en parte el timbre de la voz.

17. diposit.ub.edu/dspace/bitstream/.../EL%20OIDO%20MUSICAL.pdfLa emisión de la voz se mide mediante tres parámetros básicos:

A continuación se exponen algunos argumentos que ponen de manifiesto que la voz humana va más allá de lo que se produce exclusivamente en la laringe, con la voz se comunica, se opina, se afirma, se rechaza, expresan las alegrías, la tristeza, de llanto, de dolor.

Don Campbell, musicoterapeuta, describe la relación entre voz, identidad y expresión de sentimientos de la siguiente manera: "El grito al instante de nacer marca el comienzo de la vida. Después, con sus primeros gorjeos, arrullos y gemidos, el bebé expresa su ser y su conciencia por medio de la voz. «Expresa» es una manera moderada de decirlo; un bebé puede gritar y gimotear durante horas, y sus gritos expresan el increíble poder que sabe es su *propio ser*. Las expresiones vocales se convierten entonces en el camino hacia el conocimiento y respeto propio, la identidad, y también hacia el odio a sí mismo. En muchos sentidos, la voz es el «órgano» más expuesto del cuerpo".¹⁸

Jean Moliere: "La palabra es la imagen del alma. Es un espejo que presenta ingenuamente los secretos más profundos de la personalidad".

Serge Wilfart, estudió música y canto en un conservatorio, durante años se dedicó profesionalmente a la ópera como tenor, Investigó y aplicó su método de educación de la voz identificó que la voz es una herramienta de evolución psicológica y espiritual.

Se conoce y utiliza estas expresiones y muchas otras que relacionan la voz con aspectos emocionales y personales.

1.1.4.3 La voz y su manifestación a nivel psicológico

Con la voz se expresan cosas positivas, negativas, es manifestación de sentimientos, en definitiva la voz es comunicación, pero algunas veces no se puede mostrar de forma clara los sentimientos y emociones porque se considera que no son adecuados a la situación en la que se encuentra el individuo, como en el caso del llanto, a veces mal visto socialmente. Entonces

18. *ibid* 8 Pp 84

se pone en marcha todo un mecanismo de contención de la emoción y se puede sentir dolor o bloqueo corporal, como síntomas de este de esta represión. Si decíamos que la voz es comunicación, la contención de las emociones es la no comunicación.

La voz revela el bienestar o malestar psicológico interno, es una característica tan específica de una persona como sus huellas dactilares, constituye, simultáneamente, tanto un síntoma de sus problemas psicológicos como un instrumento para su evolución interior; el cuerpo, la voz y la mente forman un todo. La voz no solo se origina en la garganta, sino que involucra a todo el cuerpo, ayuda a percibir y a recorrer el interior físico y psíquico.

La relación entre los problemas psicológicos y la voz es estudiada también por diferentes autores y desde diferentes disciplinas. De entre ellos se destaca las siguientes aportaciones:

Inés Bustos Sánchez en su libro *Discriminación Auditiva y logopedia* expresa lo siguiente «Consideramos la voz como una manifestación expresiva de la persona en su totalidad; a través de ella cada individuo logra expresarse y comunicarse con sus semejantes de una manera singular y única. La voz trasluce la vida psíquica y emocional de quien se expresa y en ella subyace una compleja acción de nervios, huesos, cartílagos y músculos, que implica al cuerpo de manera global. La voz sirve para la emisión de las palabras y éstas a su vez lo son para comunicar, intercambiar o compartir nuestras emociones y sentimientos»¹⁹

Como dice Lowen "el bloqueo de una emoción afecta vocalmente su expresión, por lo tanto movilizar la voz significa movilizar emociones reprimidas, contenidas, y expresarlas a través del sonido".

19. Bustos Sánchez, I. (1995): *Discriminación Auditiva y logopedia*. Madrid: CEPE. , Pp. 25

“Es imposible exagerar la importancia de la diferencia entre escuchar y oír. En relación a oír, que es la capacidad de recibir información auditiva por los oídos, piel y huesos, escuchar es la capacidad de filtrar, de centrar la atención selectivamente, recordar y responder o reaccionar a los sonidos. Además de recibir el sonido y transmitirlo al cerebro, nuestros oídos estereofónicos nos dan habilidades impresionantes, entre ellas la de percibir las relaciones de distancia y espaciales.”²⁰

Es un trabajo orientado, integración mente-cuerpo de la persona, proceso que necesita un entrenamiento constante. El trabajo es grupal e individual para profundizar el potencial vocal de cada voz, este trabajo no evita la fragilidad de la voz, sus interrupciones, temblores, sus cracs, sino que precisamente los aprovecha para explorar su potencial, pues suelen ser puntos de transición entre registros y diferentes niveles de relajación-tensión donde la voz se desnuda más y aparece la poesía humana. Es un trabajo hacia una sensación de humanidad., contribuye a desarrollar, como todo trabajo creativo, una sutil sensibilidad y escucha. Los cambios en la personalidad comienzan a ocurrir orgánicamente y emocionalmente.

El aspecto expresivo de la voz permite diferenciar otros «tipos de voz» que guardan relación con los distintos estados de ánimo susceptibles de adjudicar a la voz una tonalidad afectiva particular. Como ejemplo:

- Voz suplicante, humilde, tímida, estrangulada, temblorosa.
- Voz decidida, enérgica, tajante, seca.
- Voz insinuante, sarcástica, melosa.
- Voz enfática, falsa, convencional, afectada.
- Voz cálida, seductora, conmovedora, embrujadora, sexy.

20. ibid 8.pp56

1.4.3 Las emociones y salud emocional:

1.1.4.4 Las emociones influyen en los procesos, en la atención, la memoria, la conducta, el razonamiento, la toma de decisiones y el procesamiento de la información. Investigaciones más recientes comienzan a perfilar una nueva mirada al mundo emocional y proporcionan evidencias con respecto al importante papel que han jugado las emociones en la génesis de las capacidades mentales más elevadas como la inteligencia, el sentido de la moralidad y de sí mismo.

Las emociones cumplen una función adaptativa y dirigen las acciones del ser humano hacia el bienestar. Una de sus funciones más importantes es la de conectar la naturaleza biológica de las personas con el mundo en el que están inmersas. Además tienen una función de comunicación a lo interno y externo del individuo, ya que proporcionan información acerca de las reacciones ante una situación, la valoración que se hace de ésta y de las necesidades y metas que están operando en ese momento.

En una emoción se dan los siguientes elementos:

- a. Una situación o estímulo que reúne ciertas características, o cierto potencial, para generar tal emoción.
- b. Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla correctamente y reaccionar ante ella.
- c. El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado, entre otros.
- d. La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación.
- e. La reacción corporal o fisiológica: respuestas involuntarias: cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.
- f. La expresión motora-observable: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.

1.1.4.5 Clasificación de las emociones

Fernández-Abascal, Martín y Domínguez clasifican: las emociones en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras:

Emociones primarias: parecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales pre organizadas que, aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas.

Emociones secundarias: emanan de las primarias, se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.

Emociones negativas: implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ej.: el miedo, la ira, la tristeza y el asco.

Emociones positivas: son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ej.: felicidad.

Emociones neutras: son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Ej.: la sorpresa.

1.1.4.6 Descripción de las emociones:

El miedo

Es una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente, por lo cual se encuentra muy ligada al estímulo que la genera. Es una señal emocional de advertencia que se aproxima un daño físico o psicológico. El miedo también implica una inseguridad respecto a la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza.

La ira

Es una emoción primaria negativa que se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal; situaciones que ejercen un control externo o coacción sobre

nuestro comportamiento, personas que nos afectan con abusos verbales o físicos, y situaciones en las cuales consideramos que se producen tratamientos injustos y el bloqueo de metas. La ira produce efectos subjetivos o sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia. . Desde una perspectiva evolutiva, la ira moviliza la energía hacia la autodefensa. Se asocian a ella los siguientes términos: enfado, enojo, malhumor, indignación, amargura, venganza, desprecio, irritación, exasperación, furia, odio, desagrado, cólera, aversión, resentimiento, celos, hostilidad, menosprecio, violencia, rencor.

La tristeza

Es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros. La tristeza es una forma de displacer que se produce por la frustración de un deseo apremiante, cuya satisfacción se sabe que resulta imposible. Los desencadenantes de la tristeza son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo

El asco

Es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo. Es una emoción compleja que implica una respuesta de rechazo a un objeto deteriorado, a un acontecimiento psicológico o a valores morales

La felicidad

Es el estado de ánimo que se complace en la posesión de algún bien. La felicidad facilita la empatía, lo que promueve la aparición de conductas altruistas. Asimismo, contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización.

La sorpresa

Es la más breve de las emociones. Es una reacción causada por algo imprevisto o extraño, como un trueno o una celebración no anunciada. Los acontecimientos cognitivos también provocan sorpresa.

La ansiedad

Es un estado de agitación, inquietud y zozobra, parecida a la producida por el miedo. La ansiedad es desproporcionalmente intensa con relación a la supuesta peligrosidad del estímulo.

La hostilidad

Es una emoción secundaria negativa que implica una actitud social de resentimiento que conlleva respuestas verbales o motoras implícitas. Es un sentimiento mantenido en el tiempo, en el que concurren el resentimiento, la indignación, la acritud y la animosidad.

El amor

Es el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa o idea. La reacción de amor puede implicar dos tipos de reacción: el amor apasionado y el de compañero. El amor apasionado, llamado también “amor obsesivo” o “enamoramiento”, es una emoción intensa que se refiere a un estado de intenso anhelo por la unión con el otro. El amor de compañero, llamado “amor verdadero”, “cariño”, “amor conyugal”, es una emoción menos intensa, que combina sentimientos de profundo cariño, compromiso e intimidad.

La vergüenza

Emoción negativa desencadenada por una creencia en relación con el propio carácter.

El desprecio y el odio

Emociones negativas desencadenadas por creencias sobre el carácter de otros. (El desprecio lo induce el pensamiento de que el otro es inferior; el odio, el pensamiento de que es malo).

La culpa

Emoción negativa desencadenada por una creencia sobre la acción de otro.

El amor propio o dignidad

Emoción positiva provocada por una creencia sobre el propio carácter.

La simpatía

Emoción positiva provocada por una creencia sobre el carácter de otro.

El orgullo

Emoción positiva provocada por una creencia sobre la propia acción.

La admiración

Emoción positiva provocada por una creencia sobre la acción realizada por otro.

La envidia

Emoción negativa causada por el merecido bien de alguien.

La indignación

Emoción negativa causada por el bien inmerecido de alguien.

La congratulación

Emoción positiva causada por el merecido bien de alguien.

La compasión

Emoción negativa causada por la desgracia no merecida de alguien.

1.1.5.1 Salud emocional.

Se puede definir como un equilibrio que conjuga los controles subjetivos que evitan los excesos y las cuotas de pequeños placeres que hacen la vida disfrutable, mediante rituales cotidianos y siempre afianzando los lazos afectivos: compartir tiempo con la familia y con los amigos. También se trata de tener una actitud positiva, alta autoestima, respeto por los otros y de llevar una vida activa.

Existen características generales de una buena salud emocional aunque es difícil evaluarlo en las personas. La asociación nacional de salud emocional (EUA), propone las siguientes características que describen a una persona con salud emocional.

1. Sentirse cómodo consigo mismo
2. Sentirse bien con los demás
3. Capaz de enfrentar los problemas de la vida

“De acuerdo con Goleman (2001), las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus emociones y que también saben interpretar y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida. Estas personas suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad. Quienes, por el contrario, no pueden controlar su vida emocional, se

debaten en constantes luchas internas que socavan su capacidad de trabajo y les impiden pensar con suficiente claridad”.²¹

La dinámica de la sociedad actual enfrenta a las personas de manera continua a situaciones que le ocasionan enfado o irritaciones, ansiedad o preocupación, estrés, miedo o depresión que perjudican de gran manera su salud emocional.

La ansiedad, el estrés y la depresión quizá sean respuestas a los altibajos de la vida, como el matrimonio, el divorcio, el nacimiento de un hijo, un nuevo empleo, el ser despedido, o la enfermedad o muerte de un ser querido. Sin embargo, si estos sentimientos continúan por un largo periodo de tiempo, puede ser que impidan disfrutar la vida y de las cosas que se hacen.

Algunas de las siguientes manifestaciones, signo de la pérdida de salud emocional son:

- a. la disminución de la atención y de la concentración,
- b. la pérdida de la confianza en sí mismo y sentimientos de inferioridad,
- c. las ideas de culpa y de ser inútil,
- d. una perspectiva sombría del futuro,
- e. los pensamientos y actos suicidas o autoagresiones,
- f. los trastornos del sueño,
- g. la pérdida del apetito.

Pues bien, actualmente se conoce medios para promover y proteger la salud emocional de las mujeres; se está aprendiendo a prevenir los trastornos relacionados con la exposición al estrés; se cuentan con los medios para reconocer certeramente cuando la salud emocional está perturbada; y se poseen herramientas terapéuticas eficaces y refinadas que permiten devolver la salud a las personas afectadas, dentro de estas herramientas esta el canto que es el objetivo del presente proyecto de investigación. No existen motivos para que las mujeres se vean condenadas a la depresión y la ansiedad excepto

21. Educar las emociones Mireya Vivas / Domingo Gallego / Belkis González. Producciones Editoriales C. A. Mérida, Venezuela

el hecho de que la salud emocional no se prioriza porque no hay conciencia de su importancia.

1.1.5.2 Factores de riesgo en la salud emocional de la mujer

Factores individuales

Edad

Alcoholismo

Drogas

Poca instrucción

Ingresos bajos

Desordenes en la alimentación y del sueño

Embarazo no deseado

Menopausia

Factores de relación

Haber presenciado o haber sufrido violencia en la infancia

Conflicto matrimonial

Inestabilidad del matrimonio

Dominio masculino en la familia

Presiones económicas

Mal funcionamiento familiar

Divorcio

Perdida o secuestro de un ser querido

Factores sociales

Pobreza

Normas y tradiciones de género

Normas sociales que apoyan la violencia

Discriminación

Equidad

1.1.5.3 Género y Salud

La desigualdad de género y la discriminación perjudican directa e indirectamente la salud de las niñas y las mujeres a lo largo del ciclo vital; y el

descuido de sus necesidades en salud impide que muchas mujeres participen plenamente en la sociedad. El género como categoría, tiene un carácter social, designa una realidad psicológica, una fuente cultural, con vertiente colectiva y otra individual. El género, como conjunto de pensamientos y emociones, contribuye a estructurar la sociedad, estableciendo jerarquías de las actividades humanas, en donde lo masculino tiene más valor que lo femenino.

Los hechos que acusan la desigualdad de género –las restricciones en materia de opciones, oportunidades y participación de la mujer - tienen consecuencias directas y a menudo nefastas para la salud y la educación de la mujer y su participación social y económica. La realidad de la vida de las mujeres ha sido invisible para los hombres. Esta invisibilidad persiste en todos los niveles, desde la familia hasta la nación. Aún cuando comparten el mismo espacio, la realidad es que las mujeres y los hombres viven en mundos diferentes.

1.1.6.1 Talleres el canto como herramienta terapéutica:

Los talleres posibilitan la superación de conflictos personales, ya que facilitan la comunicación y la apropiación de la actividad con esto se logra el transformar y transformarse el aprender a pensar. A través del grupo se puede combinar perfectamente el trabajo individual o personalizado y la tarea socializada, grupal o colectiva, ya que el taller posibilita la búsqueda de nuevas estructuras.

Cantar es una capacidad de todos los seres humanos, no es necesario tener una voz especial se trata de percibir las canciones como las madres y abuelas lo hicieron con sus hijos. El cantar se ve aplicado a cualquier acto en la vida y su efecto es uno de transformación e incluso de revolución en la cualidad del comportamiento humano...

La respiración es mucho más que la base para el canto: es la función primordial del cuerpo humano. El canto, con el ejercicio de respiración constante que administra, contribuye al desarrollo de los músculos y a la buena respiración, necesaria para cantar y, por lo tanto, a la educación para la salud.

CAPITULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas

SELECCIÓN DE LA MUESTRA

El programa El canto como herramienta terapéutica se realizó en la Ciudad de Guatemala Kaminal Juyu II, en la Academia Bell Canto Rachel. Se procedió a formar una muestra de 10 mujeres utilizando la técnica de muestreo no probabilístico o intencional es decir lo que le conviene al investigador. Características de la población mujeres comprendidos entre 18 – 70 años de edad, de clase socioeconómica baja, y media , estado civil solteras, separadas y casadas, educación primaria, media y profesionales, creencias religiosas diversas. Que por diversas razones estaban atravesando problemas emocionales como: baja autoestima, ansiedad, divorcio, cargas económicas, machismo, madres solteras, problemas por discapacidad de hijos, abuelas con cargas emocionales de los nietos, duelos no resueltos, desequilibrio emocional por la menopausia.

2.2 instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de la información necesaria para la investigación, se utilizo los siguientes instrumentos:

OBSERVACION

Es el registro visual de lo que ocurre; es una situación real donde se puede clasificar, consignar y sistematizar los acontecimientos según el problema que se quiere investigar.

Por lo que con este instrumento se medirá los siguientes indicadores: comportamiento y participación antes, durante y después de la aplicación de los talleres, las características emocionales y físicas, actitudes ante compañeras centrada en las relaciones interpersonales, su dinámica y probabilidades de cambio a través de la implementación de diversas técnicas canto terapéuticas.

CUESTIONARIO DE LOS DATOS SOCIO DEMOGRÁFICOS.

Se considero necesario recoger información general de las participantes, el mismo contiene preguntas cerradas que evalúan la variables edad, nombre, oficio, religión, estado civil, lugar de procedencia, escolaridad, profesión, ocupación con quien vive, salud actual.

ENTREVISTA SEMI-ESTRUCTURADA A PROFUNDIDAD

Es la comunicación establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto. Se estima que este método es más eficaz que el cuestionario, ya que permite obtener una información más completa. A través de ella el investigador puede explicar el propósito del estudio y especificar claramente la información que necesita, si hay una interpretación errónea de la pregunta permite aclararla, asegurando una mejor respuesta.

Los indicadores que se evaluaron con este instrumento son:

Cognitivo: conocimiento por parte de los participantes sobre música y salud emocional.

Psicológico: Se considera importante este aspecto porque muestra todo lo relacionado con los sentimientos y emociones que puedan experimentarse ante la pérdida de salud emocional.

Social: A través de este aspecto se conocieron las áreas de convivencia humana.

Procedimental: Preparación y desarrollo de actividades para mejorar la salud.

TESTIMONIO

Técnica de recolección de datos, por medio de la cual la persona expone sus vivencias de forma clara y concreta de acuerdo a los acontecimientos que ha vivido. Con este instrumento de recolección de datos, se busco información objetiva y de primera mano tal y como la persona lo siente y lo expone.

PROGRAMA (ver anexo)

Un programa es una secuencia de actividades planificadas que, partiendo de un análisis de necesidades en el contexto, sirve a unos objetivos, implica una temporalización, compromete a unos responsables de llevarla a cabo, supone la búsqueda y elaboración de materiales y recursos y finaliza con una evaluación de la misma. El análisis de necesidades y demandas debe ser el punto de partida de la planificación de los programas. Un buen programa debe anticiparse a la demanda o, al menos, la evaluación debe servir para que las acciones puntuales se conviertan en nuevos programas.

Para los propósitos de la presente investigación la ejecución del programa, se desarrollo durante tres meses con dos sesiones a la semana, con una duración de dos horas cada sesión.

EVALUACION TALLERES (ver anexo)

El proceso de evaluación constituye una parte fundamental en el desarrollo de toda profesión. Concebido como un proceso permanente de reflexión y análisis se convierte en un proceso que permite la recogida sistemática de información de lo que ocurre en un tratamiento de musicoterapia. En términos generales la evaluación del canto como terapia no se toma como un aspecto metodológico específico a desarrollar, sino que se incluye como parte de un programa.

CONSENTIMIENTO INFORMADO (ver anexo)

A las mujeres que participaron en el estudio se les pidió su autorización para participar a través de una hoja de consentimiento informado, donde se les informo sobre los propósitos y objetivos de la investigación, el tiempo estimado de participación y se les garantizo el resguardo de su identidad como participantes.

CAPITULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y la población

3.1.1 Características del lugar

La investigación se desarrollo en la colonia Kaminal Juyu II zona 7, de la Ciudad de Guatemala en la Academia Bell Canto Rachel cuyo objetivo es la enseñanza de las técnicas del canto a niños, jóvenes y adultos.

3.1.2 Características de la población

La población participante la comprendieron 10 mujeres entre 18 – 70 años de edad, de clase socioeconómica baja y media, estado civil solteras, separadas y casadas, educación primaria, media y profesionales, creencias religiosas diversas. Que por diversas razones estaban atravesando problemas emocionales como: baja autoestima, ansiedad, separación, cargas económicas, machismo, madres solteras, problemas por discapacidad de hijos, abuelas con cargas emocionales de los nietos, duelos no resueltos, desequilibrio emocional por la menopausia.

3.2 Análisis e interpretación de los resultados

Con el objeto de realizar una exploración de las diferentes características y discursos de las mujeres que participaron en el programa se realizo un estudio socio demográfico y entrevistas a profundidad para obtener los perfiles de las participantes, previo a obtener los datos de los anteriores instrumentos cada una de ellas firmo un consentimiento informado.

ANALISIS DE ESTUDIO SOCIO DEMOGRÁFICO

Con este cuestionario se recogió la información demográfica necesaria para describir a las participantes. El mismo constó de 10 preguntas cerradas que evaluaban variables como, edad, estado civil, escolaridad, profesión, ocupación, lugar de procedencia, religión, estado de salud en el momento de la entrevista.

N ° de mujeres participantes: 10

Rangos de edad:

De 18 a 20 años = 2

De 27 a 30 años = 2

De 45 a 49 años = 1

De 50 a 54 años = 1

De 56 a 60 años = 2

De 60 a 70 años = 2

Respecto al rango de edad se puede observar que la totalidad de las participantes son mayores de edad y van de los 18 a los 70 años. Además, se observa que es un grupo homogéneo debido a que no concentra más de 4 participantes dentro de un mismo rango.

Estado civil

En cuanto a su estado civil 5 mujeres están casadas, 4 son solteras y una de ellas se encuentra separada

Escolaridad

Las participantes tienen una escolaridad mínima del nivel primario completado, lo que demuestra que de las diez participantes, todas han tenido acceso a la educación, dos de ellas cursaron hasta sexto grado y una primero básico, dos más lograron completar el bachillerato, dos son secretarias, una maestra de educación pre-primaria. En cuanto a la educación universitaria, una es licenciada en administración educativa y otra es licenciada en enfermería.

Profesión

De las 10 mujeres participantes 6 de ellas son profesionales a nivel medio, una de ellas es profesional universitaria y de 3 de ellas son amas de casa.

Ocupación:

En relación a la ocupación 5 de las mujeres son empleadas, 3 son amas de casa y 2 son estudiantes, lo que indica que un 50% de la población es económicamente activa.

Lugar de procedencia:

Todas las mujeres participantes provienen de la ciudad capital.

Religión:

En cuanto a la religión todas pertenecen a una creencia religiosa 5 de ellas son católicas, 2 cristianas evangélicas y 3 son adventistas.

Personas con quien vive:

Todas viven con algún familiar; 3 de ellas viven solas con sus hijos, 3 viven solo con su esposo, una de ellas vive con su esposo e hijos, 2 viven con sus padres y hermanos y una de ellas vive sola con una su prima.

Estado de salud:

Cuando se aplicó la entrevista 7 de ellas consideraban que su salud era mala y 3 de ellas considero que su salud era aceptable, ninguna de ellas considero que su salud era buena.

Los resultados de este estudio socio demográfico contribuyeron a obtener conocimiento sobre las características de las mujeres que participaron en el estudio, cuando se les pregunto sobre personas con quienes vivían algunas manifestaron un poco de ambivalencia en el momento de responder. Con respecto a estado de salud las mujeres manifestaron problemas de salud, pero conviven con su malestar sin solicitar atención al mismo.

ANÁLISIS CUALITATIVO: ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD

Con los resultados del estudio socio demográfico se procedió a pasar la entrevista a profundidad donde se estableció una comunicación mas profunda entre la investigadora y las mujeres que participaron en el estudio a través de la misma se obtuvieron respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto. La entrevista fue aplicada de forma directa por la entrevistadora, quien además de llevar el registro por escrito de las respuestas de las informantes, anotaba observaciones alrededor de aspectos significativos para el estudio. Cada aplicación duró entre 60 y 90 minutos.

A todas las participantes se les explicó que el manejo de la información era estrictamente confidencial y sería utilizada únicamente con fines de estudio en esta fase también se le explico el propósito del estudio.

La guía de preguntas sirvió para mantener un nivel de uniformidad en los temas que se abordaron durante las entrevistas. Esta guía estuvo compuesta por 30 preguntas abiertas sobre 2 temas centrales música y salud emocional, que se dividieron en cuatro indicadores principales cognitivo, psicológico, social y procedimental

ASPECTO MÚSICA

¿Le gusta la Música? ¿Qué clase de música le gusta?

Todas las mujeres respondieron que le gusta la música alguna de ellas respondieron: “me fascina”, “me encanta”, “si me gusta ya que a través de ella se expresa muchos sentimientos” A la interrogante ¿qué clase de música le gusta ¿respondieron de la siguiente manera “romántica”, “electrónica”, “boleros”, “jazz, indie-rock, pop, música clásica, new-age, música clásica”, “me gusta todo tipo de música.

2. ¿Qué tipo de música escucha?

Algunas expresaron que le gusta todo tipo de música otras dijeron lo siguiente: “Música romántica”, “de Roberto Carlos, Chayan Alejandro Fernández”, “de Rocío Durcal”, “de todo un poco, menos ranchera, heav, metal y regethon”, “escucho clásica, pop y romántica”

3. ¿Recuerda si sus padres o familiares le cantaban canciones en su niñez?
¿Qué tipo de canciones?

Cuando se les pregunto sobre este aspecto algunas de ellas sonrieron y estas son algunas de las respuestas: “si mi mama me cantaba canciones de moda y de Cri- Cri”, “si me cantaban canciones hoy goza mi mente al recordar canciones infantiles”, “claro es una de las cosa que mas recuerdo hay muchas pero las que mas recuerdo son: a la roro, la patita, el toro enamorado de la luna”, “Si – mi papá – Mi querido viejo “Si manuelita la tortuga del tiempo infantil y otras expresaron como tristeza porque no recordaban ninguna canción.

4. ¿En su niñez jugó con rondas donde involucraba el canto? ¿Cuáles recuerda?

Solo 5 de ellas respondieron haber jugado rondas como: “toro- toro gil, matatero-terola, los pollos de mi cazuela, la muñeca de vestido azul, el patio de mi casa, ala en Mixco hay un toca disco”, las otras no recuerdan haber jugado.

5. ¿Recuerda algunas canciones que le gustan o desagradan?

A esta interrogante 3 de ellas repodrieron que le desagrada el reggaethon y 2 de ellas respondieron que no les gustan algunas canciones rancheras. En cuanto a la las canciones que le gusta expresaron: “Fuiste tu de Arjona, me ponían a cantar todos los días el Himno Nacional me gustaba, de franco de vita toda la vida, me gustan las norteñas, las de Rocío Durcal”.

6. ¿Le gusta cantar? ¿Qué canciones canta?

La mayoría de las mujeres entrevistadas respondió que le gusta cantar, estas fueron algunas de sus respuestas: “desde que yo recuerdo siempre he cantado”, Canto canciones de niños y las que suena en la radio”, “canto románticas”, “Me gusta pero nunca e cantado porque no tengo voz”, “Si pedacitos de cualquier canto”.

7. ¿Sabe ejecutar algún instrumento musical? ¿Cuál?

A esta interrogante 6 de ellas respondieron que no saben tocar ningún instrumento y 4 respondieron que pueden tocar un poco “flauta, piano, guitarra”

8. ¿Qué experimenta su cuerpo y mente al escuchar música; Por ejemplo: valeses de Viena o Mozart?

En cuanto que experimenta su cuerpo al escuchar este tipo de música estas son algunas de las expresiones: “experimento paz y una emoción

increíble que me hace sentir”, ”me relaja, me agrada y me lleva a un recorrido de paisajes” “me conmueve el espíritu, me encantaría bailarla”.

9. ¿Qué experimenta su sentido del oído al escuchar música pesada o reggaeton?

Algunas se expresaron de la siguiente manera: “Depende que canción pero otras me molestan”, “No gracias”, “definitivamente me irrita, me molesta”, “me pone mal, además que no me gusta mi oído sufre dolor”, “es muy pesada”,

10. ¿Está enterada que el canto se ha utilizado para mejorar la salud?

Mencione donde interviene el canto como terapia:

La mayoría de mujeres respondieron haber escuchado en algún momento que la música mejora la salud esta son algunas de sus opiniones: “escuché que una persona estaba en estado de coma y con el canto volvió a la vida pues se fue mejorando, “en internet leí algo sobre que la música ayuda” , “si he escuchado se usa en practicas naturales de salud”, “si lo vi en la televisión porque una señora estaba enferma y se recuperó porque le cantaban los de la iglesia”, “una vez leí que ayudaba a la salud”.

Al analizar las respuestas obtenidas en el aspecto música se puede concluir que el canto desempeñó un papel fundamental en el desarrollo de las mujeres entrevistadas, algunas de ellas tienen consciencia de los efectos del canto en las personas y en la sociedad.

ASPECTO SALUD EMOCIONAL

Cognitivo:

11. Para usted, ¿Qué son las emociones?

“Son estados de animo que uno siente, como tristeza, alegría, enojo, etc”, “yo creo que son importantes en la vida, cuando uno mira alguien que quiere la emoción se siente bonito”, “los sentimientos de ira, odio, indiferencia, etc”, son estímulos que recibimos de nuestro entorno”, todas las mujeres expresaron lo que para ellas son las emociones y que aspectos de las mismas tocan su vida.

12. Para usted, ¿Qué es salud emocional?

Ante esta interrogante solo una de las entrevistadas respondió “que no sabia que responder”, otras respondieron que para ellas la salud emocional era: “la tranquilidad del alma de la mente, “sentirse bien “, “es estar en equilibrio con uno mismo y con los demás”, “una actitud positiva ante la vida”, “tener equilibrio ante nuestras reacciones emocionales”.

Psicológico:

13. ¿Cuántas veces se ha enfermado en el último año, y de qué se ha enfermado?

La mayoría de las mujeres entrevistadas reconoce que en algún momento de su vida han sufrido problemas de salud, estas fueron algunas de las respuestas: “dos veces gravemente de bronquitis, “pocas veces de la garganta, oído y problemas intestinales”, “dolor en el corazón muy fuerte que me desmayé dos veces “, “me enferme crioterapia por ulcera en el útero”, muchas veces de gripe, tos e infecciones urinarias”, “depresión” .

14. ¿En algún momento se ha sentido preocupada? (¿de qué o por qué?)

Todas las entrevistadas expresaron que se han sentido preocupadas y estas son algunas de las expresiones; “me he sentido así por problemas de violencia, problemas que afectan mi familia”, “de hacer bien mi trabajo”, “muchas veces por mis hijos cuando están sin trabajo, mi esposo es exigente en la comida me pone nerviosa por el machismo “, “a fin de mes me estreso”, “Si por mi mamá que padece del nervio ciático y casi no puede caminar y vive hasta Chiquimula y yo aquí”.

15. ¿Cuándo tiene algún problema, da demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, o trato de calmarse?

La mayoría de las encuestadas esta consiente que los problemas tiene solución pero que afecta su vida, estas son algunas de sus respuestas: “no, no doy demasiadas vueltas, pienso que cada problema tiene solución”, “si algunas veces me preocupo, uso los concejos de mi familia y siento que dios me dala

solución”, “Ya no hablo, mejor me quedo callada porque se vuelve una alegata Lo tomo con tristeza y esto me hace sentir estrés, “mi reacción a los problemas depende de la magnitud de los mismos pero siempre afectan”.

16. ¿Normalmente se preocupa mucho por lo que siente?

Algunas de las respuestas a esta interrogantes son: “si a veces me preocupo, creo que un poco más de lo necesario”, “creo que lo suficiente”, “Trato de llevar poco a poco las problemas y trato de solucionarlos”, “si en este mundo seria anormal no preocuparse”

17. ¿Presta mucha atención a los sentimientos?

A esta interrogante algunas respondieron: “si presto atención a mis sentimientos”, “probablemente”, “Creo que a veces me es difícil expresarlos”, “no presto atención a mis sentimientos”

18. ¿A menudo se da cuenta de sus sentimientos en diferentes situaciones?

Algunas de las entrevistadas les fue difícil responder pero otras respondieron lo siguiente; “no siempre, pero si se lo que me provoca estrés”, “si es parte de nuestros estímulos y reacción a diversas situaciones”, “Cuando le pasa algo a mi familia o a mi mamá, “si me doy cuenta especialmente cuando me lo hacen ver”.

19. ¿Siempre puede decir cómo se siente? ¿Puede decir cuáles son sus emociones?

Las respuestas a es interrogante son las siguientes: “muchas veces me da tristeza y lloro mi situación y por eso me meto a la cama porque me siento sola y enferma porque me agarra dolor de cuerpo sin deseos de no hacer oficio pero luego me aferro a Dios”, “la mayor parte de veces me cuesta comprender mis emociones”, “puedo saber lo que siento pero no siempre se manejar mis emociones”, “algunas veces se expresar como me siento” “Si cuando estoy tranquila y triste”

20. ¿Puedo llegar a comprender sus sentimientos?

Las respuestas a esta interrogante para algunas le fue difícil responderla sin embargo respondieron los siguiente: “La mayor parte de veces me cuesta comprender mis sentimientos”, “no puedo comprenderlas”, “la mayor parte de veces no las comprendo pero luego razono que hay problemas más grandes que los míos otros problemas como el cáncer”, “hay veces que si puedo, pero otras no entiendo porque me estoy sintiendo así”.

21. ¿Cómo es usted misma en el manejo de sus emociones?

La mayoría de mujeres entrevistadas refiere que le es difícil manejarlas, estas son algunas de las respuestas: “algunas veces si, sin embargo hay situaciones donde es difícil manejarlas ejemplo la muerte de un ser querido”, “si me cuesta manejarlas”, “no se manejar mis emociones, “depende de la situación”,

Social

22. ¿La labor que desempeña va acorde a su preparación?

Las respuestas a esta interrogante son las siguientes: “no actualmente solo estoy en las tares del hogar” “ aunque no trabajo en lo que me prepare, tengo un aliciente especial que es atender a mi niño”, “Quisiera tener la actividad de antes pero ya me canso mucho, ser ama de casa me gusta porque aprendí la cocina pero me hubiese gustado ser historiadora”, “hago mis tareas de casa con gusto pero el me mortifica y por eso me hice vendedora para irme a la calle cuando termino las tareas de casa”, “considero que tengo mas capacidad”.

23. ¿Qué hace en su tiempo libre? ¿Cuánto tiempo tiene de vacaciones, y cuándo fue la última vez que las tomó?

La mayoría de mujeres contestaron que aunque tengan vacaciones de su trabajo, no suelen tener vacaciones en su hogar, estas son algunas de las respuestas: “leo la prensa o la biblia me gusta ir a san Raymundo para estar con mi familia “me gusta la lectura crucigramas mientras trabajo oigo música”, comparto con mis hijos”, “leo visito a mis amigos, salgo a comer y algunas veces salgo a pasear”

24. ¿Cómo valora sus habilidades emocionales en las relaciones con las otras personas?

En su totalidad respondieron que si valoran las relaciones con otras personas, pero algunas expresan que les cuesta “me gusta tener relaciones estables, “considero que son buenas”, “siento que me cuesta expresarme bien con las demás personas”

25. ¿Comunica sus sentimientos de modo eficaz? ¿Cómo los comunica?

En cuanto a la comunicación de sentimientos la mayoría expresa que es difícil la expresión de los mismos, a continuación algunas de las respuestas; “me cuesta comunicar mis sentimientos con personas extrañas” Simpatizo mi cariño con a mor, “depende de la ocasión”, “pienso que si pero no siempre depende de quien se trate, lo expreso por medio de abrazo o besos pero depende de quien hablamos”

Procedimental

26. ¿Tiene el suficiente tiempo para efectuar sus actividades personales y compartir con su familia?

En cuanto a esta pregunta la mayoría expresa no tener el tiempo suficiente para sus actividades estas son algunas de las respuestas: “no el trajín de la vida diaria, dificulta el tiempo de calidad”, “si comparto con mi familia”, “por supuesto mi familia es muy importante” “no mucho estoy limitada por mi esposo su exigencia es la refacción la comida que no se le pase la hora yo trato de librarme pero me es difícil hacerlo”

27. ¿Cómo cree que podría superar su problema actual?

Respecto a esta interrogante la mayoría considera que tiene algún problema pero desconoce cual es. A continuación algunas de las respuestas: “despreocupándome inscribiéndome en alguna actividad en las tardes”, “no tengo mayores problemas”, “enfrentando mis miedos”. “no se cual es mi problema”, “no se como hacerlo”

28. ¿Piensa que merece la pena prestar atención a sus emociones y estado de ánimo?

La mayoría de mujeres considera que es importante prestar atención a sus emociones esta son algunas respuestas: "si es muy importante para mejorar la relación con los demás", "si porque así evito el stress", "si para gozar de una completa salud", "si es importante yo quiero quererme ser un poquito yo".

29. ¿Le gustaría participar en alguna actividad para mejorar su estado emocional?

Todas al momento de la entrevista les agrado la idea de participar y se expresaron así: "si me gustaría dedicarle mas tiempo a la música", "si me gustaría ya que las actividades mejoran la relación entre individuos", "Si encantada de la vida"

30. ¿Qué beneficios espera obtener al participar en estos talleres?

Todas esperan obtener beneficios para su salud estas son algunas de las respuestas; "espero mejorar mi salud", "de los talleres de canto espero obtener mucha alegría y energía positiva", "manejar mejor los sentimientos y emociones para llegar a un mejor estado de salud", "tener mas relajación", "siento que es para mejorar la salud"

En general el malestar de las mujeres se manifiesta por medio de dolores en diferentes partes del cuerpo, decaimiento general y constante, frente a este malestar, una de las reacciones principales de las mujeres es que aunque ellas sienten ese malestar constante, no asumen que su salud se ha alterado y que necesitan ayuda de un profesional para conocer lo que pasa en su cuerpo

En la actualidad los contextos sociales de inestabilidad que viven la mujeres guatemaltecas, plagados de carencias, la falta de oportunidades laborales, el empobrecimiento y la paulatina perdida de relaciones interpersonales condicionan la calidad de vida de todo los individuos y especialmente de las mujeres.

ANALISIS DEL PROGRAMA:

Se procedió a formar una muestra de 10 mujeres, los talleres fueron anteceditos por un estudio socio demográfico y una entrevista a profundidad, en la que también se utilizaron técnicas de observación (directa y no participante), estos instrumentos sirvieron para obtener el perfil de las participantes.

Los resultados obtenidos condujeron a la elaboración y ejecución del **Programa el Canto como Herramienta Terapéutica** que se dividió en talleres para facilitar el trabajo individual o personalizado y la tarea socializadora, grupal o colectiva, ya que el taller posibilita la búsqueda de nuevas formas de expresión humana a través de la voz. Para llevar a cabo los objetivos del programa en el inicio de los encuentros, se realizaron técnicas de relajación, respiración y vocalización grupal. La finalidad del trabajo de relajación y respiración consistía en lograr una mayor concentración a partir del silencio, disminuyendo el nivel de ansiedad e incentivando al registro del propio estado corporal. El trabajo de vocalización tuvo como objetivo que las participantes pudieran centrarse en la actividad comenzando a obtener un registro de su propia voz.

Se procedió a ejecutar el programa, entre los meses de Abril a Junio del 2012. Se registraron sistemáticamente las observaciones y evaluaciones de cada encuentro. Al finalizar el programa, se les pidió a las participantes su testimonio.

A continuación se expondrán los hechos más relevantes de cada encuentro que denotan la evolución de las relaciones interpersonales y la mejoría de la salud emocional de las mujeres.

Características Generales del Grupo

- Cantidad: Entre 7 y 10 participantes
- Edades: Entre 18 y 70 años

El grupo que participo de los talleres tienen características muy variadas, que se expusieron con anterioridad. Al tener las mujeres diversas ocupaciones la cantidad de integrantes variaba en cada encuentro, en ocasiones el programa tuvo que atenderse de manera individual ya que algunas mujeres por sus ocupaciones no podían asistir al grupo, la terapeuta también atendía de manera individual aquellas mujeres que su salud se miraba descompensada por los problemas personales o familiares y que necesitaban el apoyo.

Crónica del desarrollo del programa:

El 1º encuentro tuvo como propósito, Presentación y Contenido del Programa, Información general del proyecto, Presentación de las expectativas de la fase 1. Se realizaron algunas dinámicas de presentación con el propósito de integrar al grupo.

El 2º encuentro se realizó la evaluación de las participantes y desarrollo de técnicas básicas del CANTO para preparar el acceso a la emocionalidad de cada una

3º Y 4º encuentro se introdujo a las participantes sobre conceptos básicos de estado Emocional, Sentimientos, expresión, autoconocimiento a través de la expresión por medio del canto etc. y dinámicas acompañadas de canto.

Ya para el 4º-, 5º y 6º encuentro, el interés del grupo hacia el taller había aumentado. Las participantes cooperaban en el trabajo de relajación, respiración y vocalización, realizándolo en silencio, escuchando y reproduciendo las frases melódicas propuestas.

A medida que iban transcurriendo los encuentros, se estableció implícitamente una estructura dentro del taller. El mismo estaba compuesto por 3 momentos: Un primer momento donde se dialogaba sobre algún tema emergente, ya sean situaciones en particular, de estados de ánimo o propuestas musicales para trabajar. Un segundo momento dedicado a los ejercicios, en el tercer momento al Canto Conjunto y para dar por finalizado el taller.

En la 7º sesión el grupo se propone trabajar en una sola canción eligiendo Chiquitita del grupo ABBA.

En el 7º, 8º, 9º encuentro las participantes realizan ejercicio y canciones en parejas, elijen canciones que les den soporte desde un punto de vista simbólico, se evalúan a las participantes de manera individual para conocer los tonos de voz y colocarlas en los registros correspondientes de cada tesitura. Se ensaya en el canto grupal.

En el 10º encuentro las participantes por medio de sus canciones expresaron los sentimientos de enojo, ira, tristeza, dolor, agresividad, melancolía que en determinado momento de su vida las ha golpeado

Conclusión de la Fase 1.

En el 11º 12º encuentro las participantes presentaron canciones por medio del género musical escogido por ellas de manera Individual.

13º y 14º encuentro las participantes cantaron individualmente y sin inhibiciones frente al resto, canciones infantiles que ellas recordaban de su infancia como por ejemplo: la hormiguita, patito color de café, matateroterola, la patita, a roro niño, hermanito Juan, pimpón, el trencito etc. Canciones que ellas escenificaron por sus propios medios. Todo esto con el objetivo de conocer el niño que cada una lleva dentro.

En el 15º y 16º realizaron dramatización y expresión facial de canciones frente al espejo cantando lo que ellas sentían en ese momento. También en esta fase la terapeuta escribió de su propia inspiración la canción titulada **Cada cual con su emoción** con el propósito de que las participantes liberen sus emociones y de esa manera desvanezcan aspectos negativos que perjudican su salud emocional. Esta canción se trabajo en grupo y ayudo a mejorar la integración grupal y de cierta manera ellas se apropiaron de la letra.

La letra de la canción es la siguiente:

Cada cual con su emoción

1ero

Cantando espantarás todos tus males

Disipa el dolor de tu alma enferma

Canta a la creación bella y perfecta

Vence la adversidad, no temas canta

Coro

Canta al mundo hoy

Canta Con júbilo

Disipa el sufrimiento

Siempre cantando

Coro

Canta sin bacilar

Alivia tu penar

Canta al nuevo día

Canta a la vida

Raquel Cabrera Padilla letra derecho de autor

Leopoldo Godowski, Derecho de autor.

Conclusión de la Fase 2

En el 17° y 18° encuentro se realizan breves presentaciones de manera individual frente al grupo, se ensayaron las canciones de grupo y se asigna estrofa vocal, rítmica y musical a las participantes para las semanas subsiguientes.

19° , 20°, 21° y 22° A lo largo de los Últimos cuatro encuentros se confirma la confianza, pertenencia y cooperación tanto desde la música como desde la interacción verbal.

El 23° se utiliza para hacer los preparativos de la clausura, evaluar el programa y realizar los testimonios.

A lo largo de esta etapa se pudo observar que el grupo ha evolucionado favorablemente durante todo el proceso, es decir, desde el comienzo de los talleres hasta finalizado el programa. La cantidad de participantes se mantuvo estable hasta finalizado el proceso, en rasgos generales, las participantes ya tienen un sentido de pertenencia en el grupo en el cual no hay inhibición que obstaculice la dinámica.

Clausura del programa

Estuvo encaminado a disfrutar el momento a este evento asistieron algunos de los familiares de las mujeres que participaron en el estudio. Aquí presentaron las dos canciones que realizaron en grupo y agradecieron el que se le haya tomado en cuenta para el estudio (todos los agradecimientos están plasmados en algunos testimonios).

EVALUACIÓN CUALITATIVA DEL PROGRAMA:

Para realizar el análisis y evaluación se registraron sistemáticamente las observaciones y evaluaciones de cada encuentro. Al finalizar cada fase del programa se utilizó una ficha de registro de cada participante.

ANÁLISIS DE LA FICHA DE EVALUACIÓN DE FASES DEL PROGRAMA

Constituyó un elemento de diagnóstico y evaluación de suma importancia en cada fase. Donde la terapeuta se adentró y evaluó los siguientes indicadores:

- Mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros
- Expresión corporal
- Expresión: Emociones agradables:-Emociones desagradables:
- Significado de la canción

A continuación se describen los resultados obtenidos de cada una de las participantes:

Caso No. 1

Fase 1: Con respecto a los Mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros, utilizó el mecanismo de defensa de Intelectualización, ya que trataba de tomar distancia, al inicio del canto por medio de una actitud fría, que luego desaparece y se acomoda. Su expresión corporal era rígida y temerosa al inicio, le faltaba de soltura, en cuanto a su expresión de emociones, expresó sentirse contenta y relajada; en lo grupal no expresó mayor reflexión, un poco reservada con respecto al significado de la canción

Fase 2: No presento mecanismos de defensa visibles, hace uso de la expresión corporal y gestual al momento de las técnicas, en sus emociones se desinhibió con entusiasmo y mostró participación activa y demuestra leve nostalgia. En la reflexión y profundización del significado personal o grupal de la canción relata que sabe muy pocas canciones, sin embargo desea aprender más pero que el grupo la motiva a continuar

Fase 3: Presenta un poco de nerviosismo al momento de cantar frente a otros, pero es más bien una reacción adaptativa que un mecanismo de defensa, su-

expresión corporal es mas relajada gesticula bien, músculos faciales mucho más relajados y ejercita bien, en sus emociones el rostro denota más felicidad y más seguridad. En la reflexión y profundización de las participantes comenta que el canto le ha hecho conocer nuevas personas en la terapia y que ahora respeta más los géneros musicales de cada quién

Caso No. 2

Fase 1: No presenta Mecanismos de defensa visibles ante los estímulos sonoros, en su expresión corporal muestra Postura un poco agachada al frente y un poco rígida al inicio, en sus emociones mostró a lo largo de esta fase un poco de tristeza. En lo grupal menciona sentirse un poco tensa pero ya está conociendo al grupo, en lo personal refirió estar trayendo recuerdo de su infancia con las canciones

Fase 2: En expresión corporal ahora presenta una mejor postura, más erguida y con mejor respiración, con respecto a sus emociones expresa sentir agradecimiento y sentirse más segura frente a los ejercicios, en oportunidades le aparece la nostalgia. Al referir al significado personal o grupal de la canción menciona que aunque a veces las letras de las canciones son tristes, ya no le causan las emociones tan negativas como antes

Fase 3: No se detectan mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros, en su expresión corporal su espalda muestra más estabilidad y expresa más movimientos, en sus emociones dice estar más contenta y un poco más tranquila, solo refiere estar un poco molesta porque quisiera poder dedicarle más tiempo a este tipo de actividades. En su reflexión y profundización del significado personal de la canción siente que la música y el canto la han mantenido más animada y se siente un poco realizada con su canción romántica, para ella tiene sentido

Caso No. 3

Fase 1: En sus mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros evita la comunicación, por cualquier medio a fin de proteger sus problemas, su expresión corporal se percibe como amargada y tensa, casi no hay

movimientos corporales, en la expresión de emociones en momentos expresa un poco de enojo o ira. A nivel personal reflexiona que siempre le ha gustado el canto, aún de niña, a nivel grupal espera que las compañeras le ayuden a retomar este gusto

Fase 2: Mecanismos de defensa mantiene una actitud desconfiada y evade sus problemas, su expresión corporal demuestra soltura en sus movimientos y ya sonrío un poco más, en cuanto a la expresión de emociones un poco de menos enojos. A nivel personal dice que la música le hace sentir cierta alegría, a nivel del grupo dice que prefiere mantenerse un poco alejada

Fase 3: Mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros evasión en cuanto a su problema principal, su expresión corporal demuestra ha liberado sus movimientos, es más comunicativa en lenguaje gestual. Sus emociones expresan un poco de calma y tranquilidad. En lo personal expresa que ahora puede comunicarse por medio de una canción, en lo grupal siente que la dinámica de las demás ayuda mucho

Caso No. 4

Fase 1: en lo referente a los mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros cantaba, al inicio, muy suave con la finalidad de no ser escuchada o juzgada, su expresión corporal de notaba al principio un poco tensa pero con los ejercicios primeros se relajó un poco, expresa que el ambiente lo siente agradable y tranquilo, aunque por algunos momentos se le veía un poco preocupada y pensativa. En la reflexión y profundización al significado personal o grupal de la canción se siente contenta de saber que hay técnicas para poder cantar en el grupo se sentía desafinada y eso le preocupaba

Fase 2: Se aísla por temor a ser desafinada trata de evitar pasar adelante, ha tratado de expresar más corporalmente pues ha notado que los ejercicios no son tan fuertes para su edad, se expresa animada. En la reflexión refirió que ahora comienza a entender mejor la melodía, las tonalidades y lo que se puede canalizar a través de ellos

Fase 3: su expresión corporal denota una mejor postura quiere pasar más tiempo parada, está más sonriente, en sus emociones se le nota más tranquila, pero sobre todo más comunicativa. Refiere, en lo personal, que siente que canta con más facilidad y ello la pone feliz, que jamás pensó tanto en el canto como ahora.

Caso No. 5

Fase 1: Mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros presenta una Formación reactiva se muestra desconfiada porque cree que uno puede descubrir cosas por medio de la música de su vida personal, en su expresión corporal al inicio presenta mucha rigidez y tensión muscular, al inicio se muestra un poco enojada e irritable final de la fase sus emociones son de felicidad y emoción. Conversaciones acerca del significado de la canción: .la música romántica le recuerda a su esposo y momentos felices que pasó con él. A nivel grupal no expresa nada

Fase 2: En los mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros muestra introyección de los sentimientos de algunas otras participantes, en su expresión corporal ahora es más expresiva en sus ejercicios, en sus emociones se muestra feliz y contenta, refiere que hace tiempo no se sentía de esa manera. Conversaciones acerca del significado de la canción: dice que a título personal cree que las canciones del recuerdo guardan más significado

Fase 3: Mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros, se siente liberada, ahora dice “puedo cantar de todo”, en su expresión corporal se muestra mas liberada, más coordinada, en sus emociones se nuestra calmada y alegre. Conversaciones acerca del significado de la canción: se ha identificado con las canciones de José Luis Perales, dice por que su significado es, en ocasiones, justo lo que ella necesita

Caso No. 6

Fase 1: Mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros evasión, evade y se niega a cantar, asumiendo no poder hacerlo bien, sin embargo denota temor

por revelar sus emociones por este medio, su expresión corporal un poco de tensión, muy poco ánimo cuando debe moverse. Expresión de emociones muestra un poco de emoción al inicio de las sesiones muestra cansancio y un poco de estrés, reflexión y profundización a nivel personal refiere que cuando está sola canta y se siente mejor, a nivel de grupo le preocupa que cante muy mal y que se burlen de ella

Fase 2: Mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros mejora socialización, dice que ya canta mejor, sin embargo mantiene un tono bajo de la voz, como queriéndola esconder del resto de las participantes, en su expresión corporal realiza ya los primeros desplazamientos como lo requeriría el ejercicio, en sus emociones dice sentirse más tranquila, Conversaciones acerca del significado de la canción en lo personal refiere que se ha animado a practicar los ejercicios en casa cuando está sola. A nivel de grupo dice sentir deseos de cantar con las demás

Fase 3: Mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros ahora habla con todo el grupo, no se encierra en sí misma, en su expresión corporal, refleja más su sentir por medios gestuales, en la expresión refiere estar contenta con el grupo y relativamente más tranquila, ahora ya no mantiene el seño fruncido. Significado personal o grupal de la canción. le gustan las emociones que le produce cantar, sobre todo música suave

Caso No. 7

Fase 1: Utiliza el mecanismo de defensa de sublimación, trasladando el contenido emocionalmente negativo a positivo por medio de un canto a la virgen. En cuanto a su expresión corporal se demuestra flexible y con mucho movimiento al momento de pasar al frente, en la expresión de emociones la música, a veces la pone nostálgica y en casos triste. A nivel personal dice “cada canción significa cosas diferentes de mi vida”, trata de integrarse con el grupo y expresar lo agradable que puede ser la participación grupal

Fase 2: En sus mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros se ha iniciado a desinhibir de sus defensas y temores frente a las demás, en su

expresión corporal se observa más relajada, cuando expresa emociones se nota alegre de saber que canta para ella y también para las demás, se siente más útil, en una de las sesiones expresa un poco de ira frente al machismo (tema que surgió en su canción). En las conversaciones acerca del significado de la canción relata que siempre quiso que alguien le pusiera atención a lo que cantaba y ahora está feliz por poder hacerlo y aprender nuevas cosas

Fase 3: En esta fase sus mecanismos de defensa no son perceptibles, en su expresión corporal ya se nota una buena relación gestual, corporal, con el resto de la canción. En la expresión de emociones se siente mejor, lo que le hace expresarse con más apertura de movimientos, tratando de expresar lo que la canción quiere transmitir, en su reflexión y profundización de la canción expresa que el cantar le ha ayudado a sacar todo lo que le molesta y que al trabajar en grupo se siente emocionalmente bien, porque le pusieron atención, lo nunca ha tenido con su pareja

Caso No. 8

Fase 1: Mecanismos de defensa (represión), se reprime al inicio, al realizar los ejercicios y técnicas ya que recuerda que al inicio la hicieron callar, en su expresión corporal es bastante dramática en sus participaciones, muy expresiva, en sus emociones agradables se expresa feliz con el ejercicio y las técnicas y con el grupo aunque en algunos encuentros se nota veces un poco negativa o preocupada. En conversaciones acerca del significado de la canción expresa que el grupo le ayuda a ser más ella que sueña con poder cantar, pero hacerlo bien

Fase 2: Aunque el mecanismo de defensa de represión pareciera haberse desvanecido, al principio de la fase teme pasar al frente por el miedo a que sus compañeras se rían de ella. En su expresión corporal se más libre y lo demuestra cuando canta sola, ahora se concentra más, expresa sentirse alegre y lo demuestra en las conversaciones en relación al canto en pareja dice que aunque no mucho le gusta ha entendido que en pareja se puede expresar mejor una relación de dos

Fase 3: Mecanismos de defensa se muestra un poco desinhibida ya que en su casa han notado su cambio, en su expresión corporal se nota concentrada en su música, ha mejorado bastante en la realización de los ejercicios. Se siente con mucho optimismo y emocionada con su avance y lo demuestra con su lenguaje gestual y verbal, en su reflexión y profundización verbaliza que aunque al principio las personas se reían de mi grabación por no tener tanto oído eso no importa ahora porque ahora entienden que importa mucho lo que quiero decir con la canción

Caso No. 9

Fase 1: Se presenta evasiva ante los estímulos sonoros lo que denota que se reprime ante estímulos externos, en su expresión corporal ha estado un poco pasiva pero muy atenta a las técnicas y más relajada. En la expresión de sus emociones en algunas ocasiones presenta un leve desgano. En el significado de la canción al inicio de la fase demuestra un poco de apatía para expresar lo que siente pero al transcurrir los encuentros logra expresar lo que para ella significan las canciones

Fase 2: Mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros se siente incrédula que pueda cantar, casi no lo cree y ahora no le importan las críticas de su conyugue, en su expresión corporal expresa relajación, más tranquila y de mejor ánimo. Al finalizar la fase en sus conversaciones acerca del significado de la canción expresa “me he atrevido a cantar una letra ranchera, aunque solo cantaba para la Virgen, pero la letra no es tan mala”, se nota que ha disfrutado cantar

Fase 3: “Me siento libre de cantar, ahora”, no refleja ningún mecanismo de defensa al respecto, en la expresión corporal y ejercicios respiratorios se mira mas relajada. Expresa que se siente alegre de poder cantar lo que quiera, “ya no me dejo llevar por las críticas”, en la reflexión y profundización de las de las canciones refiere que “me he escuchado y lo hago bien, me hace sentir

realizada y sobre todo si canto la música que me gusta”, en el desarrollo de esta fase expreso que estableció una buena amistad con sus compañeras

Caso No. 10

Fase 1: Mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros muestra negación, cuenta que su esposo la forzaba a cantar para que él la acompañara con un instrumento, su expresión corporal denota tensión y dice sentir dolores en los músculos al moverse como es requerido, en sus emociones un poco desanimada al inicio de la fase, pero menos con el avance de la misma. A nivel personal refiere que le ayuda a concentrarse en algo, a nivel grupal prefiere no interactuar mucho

Fase 2: Mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros, ninguno que pueda ser visualizado, en su expresión corporal menos tensa, más coordinada, ha mejorado progresivamente sus movimientos, expresa ligera tristeza, dependiendo de la letra de la canción. A nivel individual dice que la música romántica la inspira, a nivel de grupo refiere que la compañía le ha ayudado con sus dolores de cabeza

Fase 3: Aunque atiende instrucciones al inicio de la fase se le ve un poco tensa, cuando transcurren los encuentros sus cargas emocionales se desvanecen, dice encontrarse alegre con esto y sobre todo esperanzada. Conversaciones acerca del significado de la canción; las nuevas canciones la animan mucho, quiere aprender otras, en relación al grupo, quisiera que esto siguiera (las terapias y técnicas), “hoy me siento mas relajada y mis emociones son mejores”

Análisis de la Observación:

A través de la ficha de evaluación se evidencia que las participantes al principio de la primera fase solían mantener su cuerpo tenso, lo cual externalizaba su somatización de los problemas emocionales por los que estaban atravesando. Por otra parte, el contacto corporal era percibido de manera amenazante o indiferente.

Se aprecia la sobrecarga que la mujer vive al no haber abandonado aún su papel tradicional en el ámbito doméstico, aunque este integrada a la vida productiva, aun tiene tareas que la limitan para dedicarse a su vida personal.

El trabajo con canciones, abarca entre sus modalidades el canto conjunto, la improvisación, la inducción evocativa consciente e inconsciente, donde externalizaban su sentir a través de canciones, debe ser interpretado y el cual se trabajo en las sesiones.

Al elegir determinado tema para interpretar, también buscaban expresarse buscaban las canciones para identificarse tomando las palabras de otros para comunicar sus sentimientos. Fue posible percatarse, por la participación y los contenidos expresados en estas dinámicas, al compartir las canciones con sus compañeras, lo que además fue evidenciado en sus maneras de cantar, de sonar en conjunto, sumados a las expresiones corporales y emocionales (de tristeza, empatía o alegría). Por lo tanto, la implementación del programa ayudo en gran parte a mejorar su salud emocional.

TESTIMONIO

Con el propósito de conocer las vivencias de las participantes durante el desarrollo del programa y como el mismo intervino en su vida emocional, se busco información de primera mano tal y como ellas lo sintieron. Para mantener la uniformidad en el testimonio se elaboro una guía con las siguientes interrogantes: ¿Cómo se sentía en la primera sesión y como se siente en la ultima semana?, ¿Qué sentimientos experimentan en el momento de las sesiones? ,¿Considera que el canto es una buena herramienta terapéutica para mejorar su salud emocional? A continuación se presentan:

Testimonio No. 1

“Todo el proceso de los talleres fortalecieron mis emociones, en cada sesión experimentaba emociones diferentes que me ayudaron a comprender mas

sobre mi persona. Recomiendo que este programa sea aplicado en todos los medios donde se necesite”.

Testimonio No. 2

“Al principio del programa me sentí algo nerviosa no sabia que hacer... y después en la última sesión ya tenia mucha confianza me sentía desestresada. Durante la participación sentí calma seguridad paz y mucha tranquilidad, considero que el canto es una buenísima terapia que trae mucha tranquilidad y deja un buen equilibrio emocional debería de ser usada para mas gente es excelente”.

Testimonio No. 3

“En un principio no sabia como mantener la calma ante distintas situaciones gracias a estas sesiones llevo una vida mas tranquila, en el momento de las sesiones experimente Sentimientos de serenidad y mucha paz interior y exterior. Considero que es una buenísima técnica ojala mas gente supiera de este tipo de terapia proporcionaría mucha paz y tendríamos un mundo menos violento”.

Testimonio No. 4

“ Al principio me sentía un poco incierta y algo nerviosa pero en el ultimo encuentro muy relajada y no deseo que se terminen estas sesiones. Desde el primer momento se siente un ambiente agradable, relajado, se olvida todo y se concentra uno en cada ejercicio, la paz se apodera de uno. Considero que el canto es excelente produce alegría una sensación de total tranquilidad, habría que utilizarlo en toda sesión terapéutica”.

Testimonio No. 5

“Cuando iniciamos me sentía tensa y por lo mismo irritada cansada y ahora me siento tranquila, relajada. En el momento de las sesiones sentía emoción y mucha felicidad amor a nosotras mismas por el tiempo que nos dedicamos. Considero que el canto, por supuesto es una buena terapia yo lo experimente en las sesiones que recibí”.

Testimonio No. 6

“Cuando empezamos el programa me sentía cansada, estresada, sin ánimos y en la última, con ánimos feliz y con deseos de recibir mas terapias. En las sesiones sentía mucha emoción y felicidad, con muchas ganas de recibir más, indiscutiblemente a mejorado mi salud”.

Testimonio No. 7

“Todo el programa creo que estuvo muy interesante y fue muy divertido, pues en estas dos semanas he estado mejor. En las sesiones experimenté nostalgia, alegría, felicidad, sin tristeza. Por supuesto considero que he sentido con una mejoría total”.

Testimonio No. 8

“siempre me he sentido mala pero gracias a Dios, a través de la terapia del canto, creo que estoy completamente bien. Me siento muy contenta, porque además de practicar un poquito el canto que tanto me ha gustado siempre, aprendo un poquito de salud. Todo esto me ha servido para mejora la salud emocional y la salud total, ya que he sabido de personas que han subido de estado de cómo a través de la música”.

Testimonio No. 9

“Me siento contenta y con deseo de seguir. En la última semana me he sentido realizada y contenta. En las sesiones experimento algo muy especial es tranquilidad y emoción. Si siento que el canto es un buen ejercicio que alegra el alma”.

Testimonio No. 10

“Al inicio me sentía sin animo ahora me siento mejor emocionada con ganas de cantar. Las sesiones me gustan porque ejercito mi garganta y mis músculos para actuar con soltura. El canto, me da ánimo para seguir adelante con alegría.

Análisis de los testimonios:

Las sesiones tenían un efecto sobre el estado de ánimo de las participantes, efecto que al final del programa se pudo constatar un claro avance al disminuir los aspectos negativos, la preocupación por el futuro y mejorar la capacidad de interactuar con el grupo.

También reconocieron sus dificultades para expresar su afecto, sobre todo a sus hijos y parejas aunque lo deseaban la mayoría de veces. Sus relaciones con estos se establecían en discusiones, lo cual, según confesaron entonces, las hacía sentirse mal; pero que al haber compartido con el grupo y poder expresar sus emociones a través del canto esto les ayudó a establecer mejores relaciones.

En muchas de las sesiones las participantes lloraron y rieron al evocar situaciones y vivencias que produjeron conexiones significativas emocionalmente para ellas y que lo expresaron a través de sus canciones.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

4.1.1 En el proceso del trabajo de campo se logro que a través de las herramientas que el canto proporciona, las participantes, presentaran una mejoría cambiando actitudes negativas en actitudes positivas tanto emocionales como psicológicas, que se evaluaron mediante; la observación, evaluación individual y la evaluación de la terapeuta. Comprender el porque de estos problemas y generar soluciones factibles, realistas y viables en el campo de la música vocal, y la terapia propiamente de la psicológica, demostró la excelencia de este método.

4.1.2 La aplicación del canto como técnica para la disminución de problemas emocionales, ocasionado por las presiones diarias del trabajo, la familia, y la sociedad, es una herramienta terapéutica eficaz que logró mejorar la salud emocional de las participantes y se logró de ésta manera mejorar su relaciones interpersonales.

4.1.3 A través del desarrollo de los talleres se logro generar sensaciones de bienestar psíquico, físico y emocional, mayor sensación de relajación, tranquilidad y alegría. Las participantes lograron conectarse con su entorno a través de la expresión musical y la experiencia grupal, en un espacio de reconocimiento de las emociones, lo que les permitió adoptar una actitud más positiva frente a la vida.

4.1.4 A lo largo de estos encuentros se observo que la demanda grupal fue a partir del canto conjunto. A medida que el programa se fue desarrollando satisfactoriamente, se pudo constatar que son muchas las incertidumbres que poseen, por ejemplo, como mejorar la relación con sus esposos, hijos y

padres ya que a la mayoría de ellas les preocupa el machismo que aun impera en sus hogares, falta de comprensión de sus familiares y la discriminación que algunas de ellas sufren. Es importante, mencionar, que la vivencia en la realización de los diferentes talleres, fue muy enriquecedora, ya que permitió que cada una de ellas, poco a poco, fueran cambiando las ideas, pensamientos y el miedo a expresarse delante de sus compañeras.

4.1.5 El propósito del programa de mejorar la salud emocional de las mujeres se logro gracias al trabajo de grupo, de las actividades lúdicas, del cantar, del moverse y comunicarse con sus compañeras, poco a poco al transcurrir los talleres las inseguridades disminuyeron y se logro una mayor autorrealización.

4.2 Recomendaciones

4.2.1 Se recomienda la utilización del canto dirigido a todas las poblaciones tanto infantil, juvenil, como adulta y adulta mayor ya el canto es una técnica que ayuda y promueve el equilibrio en la salud mental y física, integra lo cognitivo, afectivo y motriz, desarrolla la conciencia y potencia el proceso creativo que facilita la comunicación, la expresión individual de la persona y favorece la integración social con su entorno.

4.2.2 A la Escuela de Ciencias Psicológicas se le recomienda promover actividades donde se incentive la formación de grupos corales que ayuden a mejorar la salud emocional de los estudiantes.

4.2.3 La realización de un programa estructurado dentro de la Escuela de Ciencias Psicológicas donde se utilice el canto como herramienta terapéutica ayudaría a crear un departamento donde exista la especialidad de musicoterapia y canto terapia.

4.2.4 Incentivar los espacios de reunión para actividades artísticas y especialmente de música y canto ya que la aplicación del canto como técnica ayudaría en gran medida a desvanecer los problemas ocasionados por las presiones diarias del trabajo, la familia, y la sociedad, porque científicamente se ha comprobado que es una herramienta terapéutica eficaz que logró mejorar la salud emocional de los participan.

4.2.5 A las familias se recomienda recuperar los espacios del compartir con todos los miembros, a través de reuniones donde se incentive la participación lúdica y musical. Ya que la música y el canto ayuda a mejorar las relaciones interpersonales.

BIBLIOGRAFIA

Libros

1. Alvin Juliette . *Musicoterapia*. Paidós, Barcelona, 1997
2. Bruscia, K. definiendo musicoterapia. Ediciones amarú. barcelona, 1998
3. Bustos Sánchez, I. (1995): Discriminación Auditiva y logopedia. Madrid: CEPE. , Pp. 25
4. Don CAMPBELL. *El efecto Mozart*. 3ª ed. Urano, Barcelona, 1998.P22
5. Hernández de Medina N, Martínez T, Díaz M, Diego C, González MI. Psicoballet una experiencia psicoterapéutica. Rev Hosp Psiquiatr Habana 1984;
6. Lavín García Jorge música y ciencias sociales Licenciado en Sociología por la Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco
7. Mireya Vivas / Domingo Gallego / Belkis González Educar las emociones. Producciones Editoriales C. A. Mérida, Venezuela
- 8 .Poch Blasco. Serafina *Compendio de Musicoterapia*. Volumen I. Biblioteca de Psicología. Editorial Herder, 1999
9. Rodríguez Sala, Ma. Luisa. “La Sociología de la Música en Max Weber: Aportes para su Difusión: *Revista Mexicana de Sociología* Vol. 27, No. 3 (Sep. - Dec., 1965), pp. 856
- 10.Schapira, Diego. *Musicoterapia Facetas de lo Inefable*. Editorial Enelivros. Río de Janeiro. Brasil. 2002p
11. Willems Edgar, Las bases psicológicas de la educación musical, Buenos Aires, EUDEBA, quinta edición, 2006, pp 7

Artículos

12. El periódico Guatemala, 17 julio 2011pp 32
13. Prensa Libre Guatemala, 19 de Diciembre 2011,pp71
14. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 42, 2001, Universidad de Zaragoza. Facultad de Educación

Páginas Web Consultadas

15. Gómez, m.: implicancias del “taller” en el área de salud mental, www.musicoterapianorte.com.ar, buenos aires, fecha no publicada
16. Gonzalo Castrillo Hernández Estudio sobre la psicología del canto natural castellano, Universia biblioteca .net, pp28
17. http://74.52.178/ebiguate/images/stories/pdf/identidad_y_derechos_pueblos_
18. www.elperiodico.com.ar/cantar-te-libera-del-estres-
19. diposit.ub.edu/dspace/bitstream/.../EL%20OIDO%20MUSICAL.pdf

ANEXOS

GLOSARIO

1. **Adaptación:** Ajuste al ambiente.
2. **Adolescencia:** Periodo que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo corporal y Psíquico del organismo.
3. **Ambiente:** totalidad de las influencias sobre el desarrollo que no son de carácter genético externas al individuo mismo.
4. **Aprendizaje:** proceso en virtud del cual la experiencia o la practica dan origen a un cambio relativamente permanente en la conducta.
5. **Agresión:** La agresión es un ataque no provocado, práctica o hábito de ser agresivo. Es una tendencia o conducta hostil o destructiva. La agresión es un acto contrario al derecho del otro.
6. **Autoestima:** Se basa en la combinación de la información objetiva sobre uno mismo y la evaluación subjetiva de dicha información.
7. **Calidad de Vida:** La calidad de vida es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le permite una capacidad de actuación o de funcionar en un momento dado de la vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, las escalas de valores.
8. **Desarrollo:** cambio adaptativo por los que pasamos ordenadamente desde la concepción hasta la muerte.
9. **Desarrollo cognitivo:** Crecimiento que tiene el intelecto en el curso del tiempo, la maduración de los procesos superiores de pensamiento desde la infancia hasta la adultez. Son los cambios en las habilidades y el funcionamiento cognitivo que ocurren a medida que un individuo crece. Su consecuencia es la transformación de la representación de las cosas.

10. **Desarrollo del niño:** estudio científico del cambio y la continuidad a través de la niñez.
11. **Desarrollo Psicosocial:** Crecimiento de la personalidad de un sujeto en relación con los demás y en su condición de miembro de una sociedad, desde la infancia y a lo largo de su vida.
12. **Drogadicción:** La drogadicción es una enfermedad que consiste en la dependencia de sustancias que afectan el sistema nervioso central y las funciones cerebrales, produciendo alteraciones en el comportamiento, la percepción, el juicio y las emociones. Los efectos de las drogas son diversos, dependiendo del tipo de droga y la cantidad o frecuencia con la que se consume. Pueden producir alucinaciones, intensificar o entorpecer los sentidos, provocar sensaciones de euforia o desesperación. Algunas drogas pueden incluso llevar a la locura o la muerte.
13. **Emoción:** Las emociones son fenómenos psicofisiológicos que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria.
14. **Equidad de género:** Justicia en dar por igual a hombres y mujeres, lo que como seres humanos merecen.
15. **Frustración:** La frustración es una respuesta emocional común a la oposición relacionada con la ira y la decepción, que surge de la percepción de resistencia al cumplimiento de la voluntad individual. Cuanto mayor es la obstrucción, y la mayor de la voluntad, más la frustración es probable que sea. La causa de la frustración puede ser interna o externa. En las personas, la frustración interna pueden surgir de problema en el cumplimiento de las metas personales y deseos.

16. **Género:** se refiere a las diferencias y relaciones sociales entre los hombres y las mujeres, que son adquiridas y que pueden evolucionar a lo largo del tiempo y que varían entre las sociedades y culturas; a menudo se producen cambios en los roles de género como respuesta al cambio de las circunstancias económicas, naturales o políticas, incluidos los esfuerzos por el desarrollo. Este término no reemplaza al de «sexo», que se refiere exclusivamente a las diferencias biológicas.

17. **Interacción:** Resume el cúmulo de energías que caracterizan la relación, el vínculo, entre dos o más personas y está formado por las características de intercambio energético de comunicación que se produce cada vez que dos o más personas intentan relacionarse.

18. **Mujer:** Se entiende por mujer a todo ser humano de sexo femenino, en oposición a aquellos de sexo masculino clasificados bajo el término hombre. Dentro de la categoría mujer pueden contarse las de niña, adolescente y adulta.

19. **Salud Mental:** salud mental de un individuo puede tener diferentes y múltiples valores. El bienestar mental, por ejemplo, es visto como aquel atributo positivo por el que una persona puede alcanzar los niveles correspondientes de salud mental que resultan en la capacidad de vivir en plenitud y con creatividad, además de poseer una evidente flexibilidad que le permite afrontar dificultades, fracasos y los retos inevitables que plantea la vida. Muchos sistemas terapéuticos y libros de auto-ayuda ofrecen métodos, filosofías, estrategias y técnicas con el fin de estimular el desarrollo del bienestar mental en personas sanas.

20. **Socialización:** Promover las condiciones sociales que independientemente de las relaciones con el estado, favorezcan en los seres humanos el desarrollo integral de las personas.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)

DATOS SOCIO DEMOGRÁFICOS

LUGAR: Ciudad de Guatemala Fecha: _____

Estimado participante muy respetuosamente se le solicita su colaboración para responder el siguiente instrumento

1. CODIGO _____

2. EDAD: _____

3. ESTADO CIVIL:

Soltera _____ Viviendo con pareja _____ Viuda _____ Separada _____

Divorciada _____ casada _____

4. ESCOLARIDAD:

Primaria: 1 2 3 4 5 6 Básico: 1 2 3

Diversificado: 1 2 3 Universidad: Completa _____
Incompleta _____

5. Profesión: _____

6. Ocupación: _____

7. Lugar de procedencia: _____

8. Religión: _____

9. Personas con quien vive

10. Señale la palabra que mejor defina su salud actual:

a) Mala b) Aceptable c) Buena d) Excelente

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)

LUGAR: Ciudad de Guatemala

Fecha: _____

Estimado participante muy respetuosamente se le solicita su colaboración para responder el siguiente instrumento, que está siendo utilizado para la investigación de campo de la Tesis El canto como herramienta terapéutica para mejorar la salud emocional de la mujer. Responsable Raquel Cabrera Padilla
Previo a obtener el título de Licenciatura en Psicología Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencias Psicológicas

1. CODIGO _____

ASPECTO MÚSICA

1. ¿Le gusta la Música? ¿Qué clase de música le gusta?

2. ¿Qué tipo de música escucha?

3. ¿Recuerda si sus padres o familiares le cantaban canciones en su niñez?
¿Qué tipo de canciones?

4. ¿En su niñez jugó con rondas donde involucraba el canto? ¿Cuáles recuerda?

5. ¿Recuerda algunas canciones que le gustan o desagradan?

6. ¿Le gusta cantar? ¿Qué canciones canta?

7. ¿Sabe ejecutar algún instrumento musical? ¿Cuál?

8. ¿Qué experimenta su cuerpo y mente al escuchar música; Por ejemplo: valeses de Viena o Mozart?

9. ¿Qué experimenta su sentido del oído al escuchar música pesada o regeton?

10. ¿Está enterada que el canto se ha utilizado para mejorar la salud? Mencione donde interviene el canto como terapia:

ASPECTO SALUD EMOCIONAL

Cognitivo:

11. Para usted, ¿Qué son las emociones?

12. Para usted, ¿Qué es salud emocional?

Psicológico:

13. ¿Cuántas veces se ha enfermado en el último año, y de qué se ha enfermado?

14. ¿En algún momento se ha sentido preocupada? (¿de qué o por qué?)

15. ¿Cuándo tiene algún problema, da demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, o trato de calmarse?

16. ¿Normalmente se preocupa mucho por lo que siente?

17. ¿Presta mucha atención a los sentimientos?

18. ¿A menudo se da cuenta de sus sentimientos en diferentes situaciones?

19. ¿Siempre puede decir cómo se siente? ¿Puede decir cuáles son sus emociones?

20. ¿Puedo llegar a comprender sus sentimientos?

21. ¿Cómo se usted misma en el manejo de sus emociones?

Social

22. ¿La labor que desempeña va acorde a su preparación?

23. ¿Qué hace en su tiempo libre? ¿Cuánto tiempo tiene de vacaciones, y cuándo fue la última vez que las tomó?

24. ¿Cómo valora sus habilidades emocionales en las relaciones con las otras personas?

25. ¿Comunica sus sentimientos de modo eficaz? ¿Cómo los comunica?

Procedimental

26. ¿Tiene el suficiente tiempo para efectuar sus actividades personales y compartir con su familia?

27. ¿Cómo cree que podría superar su problema actual?

28. ¿Piensa que merece la pena prestar atención a sus emociones y estado de ánimo?

29. ¿Le gustaría participar en alguna actividad para mejorar su estado emocional?

30. ¿Qué beneficios espera obtener al participar en estos talleres?

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)

**FICHA PARA EVALUACION DE FASES DEL PROGRAMA EL CANTO COMO
HERRAMIENTA TERAPEUTICA**

No. FASE	CODIGO
----------	--------

- Mecanismos de defensa ante los estímulos sonoros

- Expresión corporal:

- Expresión: Emociones agradables:-Emociones desagradables:

- Conversaciones acerca del significado de la canción: Reflexión y profundización de las participantes en lo que refiere al significado personal o grupal de la canción.

GUIA PARA TESTIMONIO

¿Cómo se sentía en la primera sesión y como se siente en esta la última semana?

¿Qué sentimientos experimento en el momento de la sesiones?

¿Considera que el canto es una buena herramienta terapéutica para mejorar su salud emocional?

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación “El canto como herramienta terapéutica para mejorar la salud emocional de la mujer”.es conducida por Raquel Cabrera Padilla De la Universidad San Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencias Psicológicas.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista, completar un Cuestionario Socio demográfico y que comparta sus experiencias de vida.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya se le agradece su participación.

Nombre del Participante _____

Firma _____

Nombre del Entrevistador

Raquel Cabrera Padilla

Firma _____

Fecha _____

PROGRAMA EL CANTO COMO HERRAMIENTA TERAPEUTICA

Presentación.

El propósito de dividirlo en talleres es la ventaja que a través del grupo se puede combinar perfectamente el trabajo individual o personalizado y la tarea socializada, grupal o colectiva, ya que el taller posibilita la búsqueda de nuevas formas de expresión humana a través de la voz, es la provocación de vivencias que propicien por un lado la ampliación de los registros cotidianos, tanto de alturas como intensidades, el uso de resonadores y elementos rítmicos, como potenciar la creatividad del participante partiendo de su cuerpo.

Se trata de profundidades. El trabajo de la voz en el cuerpo implica el contacto con regiones inexploradas del ser, provocando un alto desarrollo expresivo en los participantes. Las sesiones buscan la reconexión de la voz y la escucha en movimiento, con los impulsos primarios imaginativos y viscerales, al igual que estructurar un entrenamiento que pueda ser codificado para situaciones creativas específicas

Fase 1. Evaluación de las participantes y Desarrollo de técnicas básicas del CANTO para preparar el acceso a la emocionalidad. Se establece la importancia que tiene el CANTO para la expresión de los sentimientos.

Fase 2. Automejoramiento emocional de las participantes por medio del uso de técnicas de relajación y técnicas intermedias del CANTO. Describir los cambios positivos en la salud emocional de los individuos.

Fase 3. Comprensión del manejo de la emocionalidad personal por medio de una perspectiva práctica del uso del CANTO como técnica que mejora la salud emocional en el sujeto.

DESARROLLO FASE 1:

Evaluación de las participantes y Desarrollo de técnicas básicas del CANTO para preparar el acceso a la emocionalidad de cada individuo. Se establece la importancia que tiene el CANTO para la expresión de los sentimientos.

Objetivos:

- 1) Evaluar las participantes del estudio sobre la percepción del CANTO como herramienta de beneficio emocional.
- 2) Propiciar el uso de la psicoeducación en los sujetos, para potenciar el uso del CANTO como herramienta y que se comprendan sus beneficios.
- 3) Fomentar el conocimiento de técnicas del CANTO que puedan apropiarse para liberar tensiones y encausarlas en el mejoramiento de la emocionalidad del sujeto en pro de su bienestar.
- 4) Incentivar la capacidad de las participantes, por medio de técnicas y procesos, una práctica del CANTO dinámico que le permita manejar de mejor manera sus emociones.

Estructura interna de la Fase 1:

La presente fase se estructura por medio de una serie de pasos, procesos y dinámicas que permiten a las participantes una adaptación adecuada al uso de esta herramienta, El CANTO. Dentro de las mismas se diferencian procesos individuales y grupales. Las dinámicas en sí, cuentan con sus objetivos propios que serán acompañados con un marco teórico para facilitar la comprensión y asimilación por parte de los sujetos.

Contenidos:

1º SEMANA

Presentación del programa a las participantes

Evaluación de las participantes

2º SEMANA

Técnicas de respiración adecuadas al CANTO.

Ejercicios de relajación básica. Grupal.

Autoconocimiento a través de la expresión por medio del canto.
La Silla Vacía acompañada del CANTO. Ejercicio Grupal.

3º SEMANA

Técnicas de respiración adecuadas al CANTO.
Ejercicios de relajación básica. Grupal.
Lineamientos de trabajo individual y grupal
Psicoeducación de las participantes
. Ejercicio individual.
Ejercicios de desinhibición y dramatización vocal. Individual/Grupal.
Catársis a través de la dramatización vocal. Grupal.
Los estados del yo para el Análisis Interpersonal, sobre la base del CANTO.

4º y 5º SEMANA

Técnicas de respiración adecuadas al CANTO.
Observación del desarrollo de las participantes en la práctica.
El enojo y la ira a través del CANTO. Ejercicio individual.
Las emociones canalizadas por el CANTO. Ejercicio en parejas.
.Ejercicios de expresión corporal y gestual (EJERCICIOS PRINCIPALES DE LA MASCAR) aunado al CANTO. Grupal.
Ejercicios de sensibilidad auditiva. Grupal.
Ejercicio de resumen. Grupal.

Conclusión de la Fase 1.

Tipos de dinámicas:

- I. Dinámicas de presentación.
- II. Dinámicas de autoconocimiento.
- III. Dinámicas de afirmación.
- IV. Dinámicas de confianza.
- V. Dinámicas de comunicación.

- VI. Dinámicas de cooperación.
- VII. Dinámicas de resolución de conflictos.
- VIII. Dinámicas de distensión.
- IX. Dinámicas de motivación.
- X. Dinámicas de relación interpersonal.
- XI. Dinámicas de relación de grupo.

Distribución y carga horaria: 10 sesiones de 2 horas cada una.

DESARROLLO FASE 2.

Automejoramiento emocional de las participantes por medio del uso de técnicas de relajación y técnicas intermedias del CANTO. Describir los cambios positivos en la salud emocional de los individuos.

Objetivos:

- 1) Profundizar en las herramientas del CANTO experimentadas en la Fase 1.
- 2) Trabajar de forma cada vez más particular sobre la potencialidad de cada participante para manejar sus emociones por medio del CANTO y sus ejercicios.
- 3) Propiciar reflexiones comprometidas sobre sí mismos y su entorno emocional.
- 4) Trabajar sobre los miedos, frustraciones, ira, depresión y emociones negativas.

Estructura interna de la Fase 2:

Esta Fase se estructura en una serie de ejercicios individuales y grupales. A diferencia de la Fase 1, las dinámicas grupales se utilizan con una profundidad menor y se profundizan las individuales enfocándolas hacia lo privado y personal. El marco teórico-explicativo está presente, en la misma medida que en la fase anterior, teniendo cada ejercicio objetivos específicos que alcanzar.

Contenidos:

1º SEMANA

Ejercicio de expresión vocal, rítmico y musical. Individual.

Técnicas para el uso del diafragma y sus músculos intervinientes.

Técnicas de respiración diafragmática, necesaria en el canto.

La personalidad del sujeto y su proyección por medio del CANTO. Asignación del significado de la personalidad plasmada en el género musical y su interpretación.

La identificación por medio del género musical escogido por el participante.

Individual.

Ejercicio personal privado sobre el niño interior. Trabajo con canciones infantiles.

2º SEMANA

Ejercicio de integración de nuestro niño interior con nuestro ser adulto por medio de la interpretación de los géneros escogidos por el sujeto. Individual.

Dinámica de deshinibición. Actividad frente al espejo. Reflexión individual a lo interno.

Profundización en los deseos, miedos y frustraciones individuales. Trabajo de búsqueda de canciones que ayuden a reflejar dichos sentimientos del sujeto. Individual.

Tipos de dinámicas:

I. Dinámicas de presentación.

II. Dinámicas de conocimiento.

III. Dinámicas de afirmación.

IV. Dinámicas de comunicación.

V. Dinámicas de distensión.

VI. Dinámicas de motivación.

VII. Dinámicas de relación interpersonal.

VIII. Dinámicas de relación de grupo.

IX. Dinámicas de resolución de conflictos.

Distribución y carga horaria: 4 sesiones de 2 horas cada una.

DESARROLLO FASE 3.

Comprensión del manejo de la emocionalidad personal por medio de una perspectiva práctica del uso del CANTO como técnica que mejora la salud emocional en el sujeto.

Objetivos:

- 1) Estar conscientes de las propias limitaciones del sujeto y de sus capacidades frente al CANTO como herramienta que puede adoptar.
- 2) Someter de lleno a los sujetos participantes a esta nueva vía de expresión emocional, así como la aceptación de sí mismos y de los demás.
- 3) Encontrar las modalidades adecuadas para mantener una mejor salud emocional a través del canto como recurso instalado en el participante.
- 4) Lograr el compromiso de los participantes a la utilización de esta nueva herramienta para ser usada como un estabilizador de los estados de ánimo en el sujeto, así como para mejorar sus estados emocionales cuando sea requerido por las demandas de sus vidas.

Estructura interna de la Fase 3:

En la fase 3 se estructura en una serie de ejercicios individuales y grupales, centrados en los recuerdos, los miedos, limitaciones y frustraciones y de alto impacto emocional. En las tres primeras sesiones se experimenta con la continuidad y perfeccionamiento de las técnicas previamente utilizadas, así como la utilización de las mismas a título personal y privado. La fundamentación y explicación psicológica vertida en la Cantoterapia acompaña estos últimos ejercicios de manera explícita, aunque en las fases anteriores era de manera más implícita.

Contenidos:

1º SEMANA

Las limitaciones vocales del sujeto. El lenguaje gestual y corporal como vehículo de la expresión del sujeto, en relación de sustitución de las limitaciones propias.

Breve presentación de los sujetos. Frente al grupo.

Asignación de estrofa vocal, rítmica y musical al sujeto para las semanas subsiguientes.

2º SEMANA

Ejercicios de relajación.

Ejercicio de entrenamiento en la asignación de la estrofa vocal, rítmica y musical anterior.

Primer ejercicio de implicación personal de la estrofa vocal, rítmica y musical asignada.

Iniciación al uso del área auditiva, para determinar estados emocionales.

3º SEMANA

Ejercicio de relajación.

Ejercicio individual del uso de la expresión corporal y gestual sobre la estrofa vocal, rítmica y musical asignada. Expresividad versus timidez.

Ejercicio grupal de profundización entorno a las propias limitaciones.

4º SEMANA

Ejercicio de relajación.

Ejercicio final sobre la asignación de la estrofa vocal, rítmica y musical. Incluye todo el proceso y presentación frente al resto del grupo.

Reflexión del CANTO a cargo de la promotora del proyecto. Al final de las presentaciones.

Conclusión final a cargo de la promotora del proyecto. Incluye las 3 fases.

CLAUSURA con refrigerio incluido.

Distribución y carga horaria: 8 sesiones de 2 horas cada una

FOTOS DEL DESARROLLO DEL PROGRAMA





