



UNIVERSIDAD DE CHILE

FACULTAD DE ARTES

ESCUELA DE POST GRADO

Monografía para optar al Post Título de Artes, mención Musicoterapia

“MUSICOTERAPIA EN EL ÀMBITO ORGANIZACIONAL:

La persona, el grupo y el mundo interpersonal laboral”

Nombre del alumno: Martha Liliana Zabala Guerrero

Profesora Guía: Patricia Lallana Urrutia

*“Los clientes asisten a Terapia, independientemente de cuál sea su diagnóstico,
porque tienen dificultades en este viaje hacia la plenitud”*

Keneth Bruscia

AGRADECIMIENTOS

A Wilfred Faber mi esposo y compañero de vida, impulsor de mi vocación, gracias por tantas horas que dedicaste a cuidar a nuestro hijo y nuestro hogar para que yo pudiera con tranquilidad emprender este sueño personal. A mi pequeño y gran hijo Daniel de nueve años, a quien veo y en quien creo es una estrellita luminosa desde el momento en que llegó a nuestra vida. A Chile y su pueblo que ha sido mi segundo hogar y a quienes quiero retribuir tanto cariño y generosidad.

A Daniel León, mi compañero de terapia, por entregarme su compañía y su música en este tiempo de entrega a las personas.

A mi profesora Patricia Lallana, supervisora de práctica y monografía, quien me ha enseñado desde su experiencia y trabajo a leer el lenguaje del cuerpo, a mirar con mayor profundidad y escuchar con oídos más agudos los gritos silenciosos internos de las personas. Mil gracias por ayudarme a ampliar la conciencia.

Al S.J Juan Valdés, a todos los sabios que he conocido y a aquellos que ya han muerto y me han ayudado a caminar por la senda de la realización y me animan a entregársela a otros como patrimonio humano.

Al gran espíritu creador, por animarme a creer en las personas y confiar en que la sanación y el crecimiento son posibles.

TABLA DE CONTENIDOS

	<i>Página</i>
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO 1	
MARCO TEÓRICO	10
1.1 Antecedentes de las Terapias Grupales	10
1.2 Aspectos del vivenciar definidos desde la Psiquiatría y la Filosofía	12
1.2.1 Elementos del vivenciar	12
1.2.1.1 Sensación	12
1.2.1.2 Percepción	12
1.2.1.3 Representación	12
1.2.1.4 Pensamiento	12
1.2.1.5 Afectividad	12
1.2.1.6 Psicomotricidad o conación	12
1.2.2 Instrumentos del Vivenciar	12
1.2.2.1 Conciencia	12
1.2.2.2 Inteligencia	12
1.2.2.3 Atención	12
1.2.2.4 Memoria	12
1.2.2.5 Orientación	13
1.2.3 Cualidades fundamentales de las Vivencias	13
1.2.4 Sobre el sentido de Vida Humano desde el Sistema Filosófico Existencialista	13

1.3	Terapia Gestáltica	14
1.5.1	Terapia Gestáltica y grupo	15
1.6	Visión antropológica de la persona y el grupo desde André Rochais y su Psicopedagogía PRH (Personalidad y Relaciones Humanas)	16
1.6.1	Instancias de la personalidad según PRH	17
1.6.1.1	El Ser	17
1.6.1.2	El Yo Cerebral	19
1.6.1.3	El Cuerpo	19
1.6.1.4	La Sensibilidad	20
1.6.1.5	La Conciencia Profunda	22
1.6.2	Características de un grupo	22
1.6.3	Condiciones para el crecimiento de un grupo humano	23
1.7	Niveles de aprendizaje y cambio desde la Programación Neurolingüística (PNL)	24
1.7.1	Nivel Espiritual	24
1.7.2	Identidad	24
1.7.3	Convicciones	24
1.7.4	Capacidad	24
1.7.5	Comportamiento	24
1.7.6	Entorno	24
 CAPÍTULO 2		
MARCO TEÓRICO SOBRE LO CORPORAL		25
2.1	Proceso Corporal	25
2.1.1	Eutonía	26

CAPÍTULO 3

MARCO TEÓRICO MUSICOTERAPÉUTICO	30
3.1 Un abordaje Musicoterapéutico preventivo psicosocial	30
3.1.1 Musicoterapia, prevención y alexitima	32
3.1.2 Resiliencia y Musicoterapia	33
3.1.3 Musicoterapia y Creatividad	36
3.1.4 Beneficios del Espacio Musicoterapéutico	38
3.1.5 Las Intervenciones Sonoras	41
3.1.5.1 La Improvisación Sonora	41
3.1.5.2 El Canto Grupal	42
3.1.5.3 La sonodramatización	42
3.1.6 Las Técnicas Receptivas	42
3.1.7 El jingle	42
3.1.8 Aspectos esenciales del Musicoterapeuta	43
3.1.8.1 Escucha	43
3.1.8.2 Actitud Analítica	43
3.1.8.3 Musicalidad Clínica	44
3.1.9 Registro Musicoterapéutico	44
3.2 Desde el Abordaje Plurimodal (APM)	44
3.3 Desde la Musicoterapia Analítica	44
3.4 Improvisación Instrumental desde el Modelo Benenzon	45
3.5 Desde el Modelo de Juliette Alvin	46
3.6 Proceso Musicoterapéutico	47

CAPÍTULO 4

Análisis y Proceso Musicoterapéutico

4.1 Presentación del Contexto	49
--------------------------------------	-----------

4.2	Proyecto Educativo	49
4.3	Demandas o necesidades institucionales	57
4.4	Objetivo General	58
4.5	Objetivos Específicos	58
4.6	Metodología	58
4.7	Setting Instrumental	59
4.8	Acercas de la dupla Terapeuta y Coterapeuta	59
4.9	Ejes temáticos	59
4.10	Descripción Específica de Sesiones	60
4.11	Evaluación del Proceso	89
4.11.1	El Cuerpo	89
4.11.2	Emociones y Sensaciones	89
4.11.3	La Comunicación	90
4.11.4	El Grupo	91
4.11.5	Sentido y Dirección del Proyecto Educativo Albert Schweitzer	91
4.12	Aspectos transferenciales y contratransferenciales	92
4.13	Autoevaluación de fortalezas y debilidades propias	92
4.14	Conclusiones	94
	Bibliografía	98
	ANEXOS	100
	Notas Especiales	107

INTRODUCCIÓN

“Cada época tiene sus neurosis y cada tiempo necesita su psicoterapia”

Viktor E. Frankl

En la niñez tuve el privilegio de tener acceso a la formación musical en el Conservatorio de la Universidad Nacional de Colombia, más tarde fui formada profesionalmente como Periodista y en los últimos 15 años ha surgido en mí un fuerte interés por la psicología. Me he permitido ser conejillo de indias, atreviéndome a observar las honduras de mi ser y de mi historia, y atravesar los abismos de mi imperfección y sufrimientos...conclusión...ha valido la pena, pues contra viento y marea me he atrevido a **SER** yo misma.

Con la ayuda de las herramientas comunicacionales adquiridas como Periodista, y afirmada en la certeza de que la música, el arte y la belleza alumbran a la persona y la predisponen a la búsqueda de una formación y crecimiento sólido, me dispuse a estudiar la disciplina de la Musicoterapia comprobando en la práctica sus efectos terapéuticos para ayudar a las personas a superar variados trastornos y problemáticas de índole físico, emocional, cognitivo, relacional y espiritual.

Este trabajo musicoterapéutico está inspirado en el deseo de poder beneficiar a más número de personas desde un enfoque de salud preventivo, con la certeza de la potencia de la musicoterapia aplicada a la dinámica grupal con su consecuente efecto multiplicador de **bien-estar**, y porque no decirlo también, de **bien-ser**.

Junto con mi compañero de práctica el Pedagogo Musical Daniel León pensamos en mujeres y hombres que están insertos en el mundo laboral, y cuya vida transcurre el mayor número de tiempo en el lugar de trabajo. Vida dentro de la masa que muchas veces pierde su sentido existencial y unicidad.

Los chilenos de nuestro tiempo están presentando dolencias y enfermedades derivadas de estados tensionales, por ello, nuestro interés fue crear un proceso musicoterapéutico grupal, aplicable al ámbito organizacional, es decir, intervenir grupos humanos de instituciones, empresas, colegios, fábricas, entre otros. Este proceso fue guiado por la Musicoterapeuta argentina **Patricia Lallana** quien ha tenido larga experiencia en ésta área de trabajo.

En la última Cartilla de Investigación acerca del Estrés Laboral del año 2001 realizada por el Gobierno de Chile¹ se informa que:

“Los numerosos cambios que se han producido en la actual organización del trabajo han generado nuevos problemas en la salud y seguridad de los trabajadores, uno de estos es el estrés laboral, que representa cada vez más

una preocupación en el mundo del trabajo... y es una importante causa de ausentismo, influye en las decisiones incorrectas, juicios erróneos y en una baja moral del personal. A nivel físico también tiene efectos negativos...sin embargo, a pesar de todos estos efectos negativos que contiene el estrés, aún no recibe la atención adecuada y las empresas invierten recursos insuficientes para el desarrollo de programas que ayuden a prevenir y enfrentar este tema.

Entre los principales síntomas asociados al estrés laboral en Chile aparecen **síntomas físicos**, entre ellos, problemas cardiovasculares, alergias, problemas a la piel, migrañas, dificultades respiratorias, problemas del sueño, problemas gastrointestinales. **Síntomas psicológicos**: ansiedad, aburrimiento, frustración, irritabilidad, aislamiento, dificultades de concentración, dificultades para tomar decisiones y pérdida de memoria. Y los **síntomas conductuales** más destacados son agresividad, abuso de alcohol y drogas, trastornos alimenticios, conflictos, ausentismo laboral, disminución de la producción, mayor predisposición a tener accidentes.

El Estrés afecta también a quienes realizan trabajos en dónde existe exposición a ruido (área de la construcción mecánica, etc, en trabajos de naturaleza rutinaria como es el trabajo en cadena, trabajo repetitivo, y en **aquellos trabajos que requieren de una importante inversión personal, como el trabajo de enfermeras, profesores, servicios de atención de público, etc**".¹

De lo anterior, concluyo que nuestro quehacer musicoterapéutico es aplicable como proceso de prevención de salud en el mundo organizacional, conformando parte de los procesos de capacitación al personal, y mejorando la calidad de vida en el ambiente de trabajo y en la vida cotidiana de los beneficiarios.

Nuestra investigación partió con la **Empresa MCS Consulting**, con quienes pudimos conocer algunas de las más importantes técnicas que se aplican hoy a los Grupos Empresariales Chilenos. Entre ellos el trabajo con la **Programación Neurolingüística, el Coaching Ontológico, los trabajos grupales al aire libre usando las técnicas Outdoors**. Eduardo Rosselot director de MCS Consulting nos dio la oportunidad de entregar una terapia grupal a los Consultores de MCS y realizar el trabajo de Terapia Individual con empleadas de la Consultora. También a través de MCS tuvimos la oportunidad de presentar una propuesta de Intervención Musicoterapéutica al SEMCE para ser aplicada a cualquier grupo de trabajo, propuesta que fue aprobada por el Gobierno.

Posteriormente, se nos presentó la posibilidad de realizar un proceso Musicoterapéutico grupal con los maestros del Colegio Albert Schweitzer en Puente Alto, una escuela gratuita que ofrece un espacio a niños de escasos recursos en riesgo social, brindando una educación basada en la pertinencia de los contenidos, el afecto, el respeto hacia la persona y el enriquecimiento del ambiente. En el año 2005 fue

¹ Investigación Cecilia Carrasco Oñate, Cartilla Estrés Laboral, Dirección del Trabajo Gobierno de Chile. Año 2001 Págs.2-8

declarado como el colegio con el más bajo puntaje SIMCE de Chile. "Este colegio acoge a repitentes reiterados y a muchachos con problemas conductuales o hiperactivos, con delicadas historias familiares, porque en su mayoría pertenecen a los sectores más complicados de la comuna", explica el educador social Patricio Leiva.

El Colegio Albert Schweitzer abrió sus puertas en 2003 con una idea clara de darle una oportunidad a escolares rechazados por otros colegios. El "Albert Schweitzer" recibe alumnos desde Kinder a 8° básico, ofrece jornada completa a sus escolares. La enseñanza se apoya en la pedagogía social, la programación neurolingüística, la educación popular y la pedagogía del afecto y del humor, según explicaron los profesores Leiva y Rivas.

Este Proyecto Educativo para niños y jóvenes en situación de riesgo social es auspiciado por la Iglesia Luterana Alemana y la Empresa Kaufman, y sostenido por la psicóloga y Doctora en Educación Sabine Köhler.

Los maestros del Colegio Albert Schweitzer están sometidos a fuertes tensiones y a un excesivo desgaste emocional. Durante el proceso Musicoterapéutico, los maestros compartieron situaciones muy difíciles que vivían con sus alumnos afectados por su realidad socioeconómica, niños provenientes en su mayoría de familias disfuncionales en las que la violencia es parte del diario vivir. En muchos escolares se presentan casos de maltrato físico y sexual. Por otra parte, el entorno cuenta con pocas áreas verdes siendo poco amable para sus habitantes, además de estar saturado de violencia, delincuencia y narcotráfico.

Nuestra propuesta musicoterapéutica compuesta por diez sesiones, cada una de dos horas, quiso ser un punto de apoyo y contención para los maestros. Nuestro encuadre tuvo como objetivo mejorar la calidad de vida de este equipo de trabajo y cuidar sus relaciones interpersonales. El proceso se desarrolló en la Biblioteca del Colegio, comenzando en el mes de Julio y terminando en el mes de Septiembre. Este trabajo grupal quiso beneficiar al grupo de trabajo, a cada maestro, a su propio entorno familiar, y a los escolares a su cargo.

El enfoque Musicoterapéutico integrado con la Terapia Corporal fue de gran ayuda a sus integrantes. Por sus efectos positivos, creemos que este proceso es aplicable a diversidad de grupos en Instituciones y Empresas, ya que los problemas abordados son generalmente transversales a todos los grupos humanos.

Con las herramientas recibidas en el Postítulo en Terapias Artísticas con mención en Musicoterapia de la Universidad de Chile, creamos una experiencia de capacitación, que a futuro, acompañada de nuevos procesos creativos, estudio, investigación e integración de otras disciplinas aplicadas a la Capacitación Humana, pueden continuar siendo un espacio para el desarrollo creciente de la musicoterapia a nivel organizacional, y en el caso de Chile para beneficio múltiple de grupos ávidos de bienestar.

Capítulo 1

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes de las Terapias Grupales

A continuación presento algunos antecedentes importantes del desarrollo de diversas terapias grupales. En primer lugar, la Psicoterapia analítica de Grupo que surge en los Estados Unidos de Norteamérica en 1905 cuando el **Doctor Joseph Prats** comienza a experimentar juntando grupos de tuberculosos, los que logran un mejor apego al tratamiento. Posteriormente, aplica el método grupal al tratamiento de pacientes neuróticos y diabéticos. El psiquiatra **Edward Lasel**, en 1921 comienza a tratar a pacientes esquizofrénicos en el hospital St. Elizabeth de Washington.

En el campo teórico **Freud** “trabaja sobre el tema grupal, primero en **Totem y Tabú** al introducir que la noción de que la realidad psíquica propia del conjunto se desprende de los efectos de la alianza fraterna para matar al padre de la horda primitiva” (Haes, R, 1999), y luego aborda el tema grupal propiamente en su obra “**La psicología de las masas**”, donde desarrolla su hipótesis de la identificación de los miembros de un grupo con el líder (Freud, S., 1921). Esta identificación según Freud es la que permite el sentimiento de cuerpo, la mente grupal y también “las condiciones que le permiten echar por tierra las represiones de sus mociones pulsionales inconscientes”. En esta identificación el conductor sigue siendo “el temido padre primordial”. Finalmente, en “**El malestar en la cultura**”, Freud expresa que los lazos sociales permitirán el desarrollo de la Cultura; “su principio aquí es el renunciamiento mutuo a la realización directa de los fines pulsionales. El pacto de renunciamiento posibilita el amor, y el desarrollo de las obras de la cultura”. (Kaes, R., 1999).

Sin embargo, **Freud** nunca trabajó ni experimentó directamente con grupos terapéuticos. La Psicoterapia Analítica de Grupo (**PAG**) surge alrededor de los años 30, con **Louis Wender**, el cual aplica conceptos freudianos sobre el grupo y especialmente con **Paul Schilder**, quien fue el primero en utilizar la asociación libre, la interpretación y el trabajo con sueños en la PAG, además introdujo el uso de sesiones alternadas (una individual con una de grupo). Junto a él se erigió la figura de **Trignant Burrows** quien desarrolla un método, **el análisis grupal**, en el cual se incluye el análisis de lo que le pasa al terapeuta en el grupo. Burrows, fue también, en cierta manera, un antecesor de los planteamientos de la **psicología transpersonal** (Thumala, E., 2001) al centrarse en la necesidad de la eliminación de lo que él llamaba el “yo-persona”...En 1938, **Alexander Wolf**, estimulado por los trabajos de Schilder y Burrows, comienza a experimentar la técnica que después recibirá el nombre de **Psicoanálisis en Grupos**...Un poco después aparece la figura de **S.R.Slavson**, quien introduce la terapia grupal con niños y fue el gran promotor de desarrollo institucional y de la sistematización de la PAG.

Durante la Segunda Guerra mundial, el psicólogo vienés **Kurt Lewin**, radicado en los Estados Unidos de Norteamérica, basándose en la **Psicología de la Gestalt**, crea el estudio de la “**dinámica grupal**”, el cual conducirá al desarrollo de la **Terapia**

Grupal. Lewin entiende el campo grupal como “un sistema de fuerzas actuando en el espacio intrapersonal que mueven a cada individuo a estados psicológicos específicos”. (Ancona, L.,2000). **Es así que a un individuo dentro de un grupo le surgirán estados mentales y emocionales vinculados a su interrelación con el resto de los individuos y con el grupo total.**

En Europa destacan las figuras de **S. H. Foulkers y Wilfred Bion** quienes influenciados por los conceptos lewinianos y gestálticos, dan origen a lo que se va a configurar en el concepto de **“matriz grupal”, en Foulkers, y la mirada del grupo “como un todo” en Bion.** Posteriormente **Henry Ezriel** dará origen a su concepto de **“tensión grupal común”.** En Estados Unidos, **Alexander Wolf (1967)** desarrolla su **Psicoanálisis en Grupo**, en el que la técnica se dirige hacia el paciente individual y en la cual no se presta ninguna atención a los fenómenos grupales. Así se configuran en las PAG dos polos de énfasis, **uno que intenta entender y trabajar con el grupo**, como si fuera una sola entidad mental, y el otro en el que **lo que importa es la comprensión de los psicodinamismos individuales.** A estas dos visiones se agrega una tercera mirada, **el énfasis en lo interpersonal, donde el acento queda puesto en las relaciones que se desarrollan entre los miembros del grupo.**

“...¿Porqué en grupo? Si vamos a los inicios de la formación de la mente, podríamos responder que la tríada padre-madre-hijo, a la base de nuestra constitución psíquica, es ya un grupo, y que, por ende, los grupos nos van a acompañar desde el nacimiento y durante toda la vida...la terapia de grupo permite un trabajo profundo sobre los aspectos inconscientes, determinantes de nuestra conducta, ya sea que pretendamos hacer “consciente lo inconsciente”, resolver las relaciones objetales patogénicas internalizadas, o alcanzar coherencia del **self** y un adecuado uso de los selfobjects. La terapia de grupo constituye una modalidad muy eficaz en relación al cambio psíquico estructural.

La psicoterapia de grupo es particularmente exigente para el terapeuta, por la cantidad de múltiples identificaciones proyectivas que recibe, y amerita una formación específica y supervisión adecuada junto a una buena red de contención profesional y emocional, que le permita al terapeuta el constante replanteo de su trabajo y la teoría que lo sustenta dentro de un grupo”.²

1.2 Aspectos del vivenciar desde la Psiquiatría y la Filosofía:

Para poder entender lo que sucede con las personas en los grupos ayuda el tener claros los diversos elementos del vivenciar humano.

El método fenomenológico en psiquiatría está centrado en el análisis de las vivencias, fundamentalmente en la fenomenología de las vivencias perturbadas, o sea en la psicopatología es **Kurt Schneider** continuador del filósofo **Karl Jaspers**, quien

² Sociedad Chilena de la Salud Mental. Trastornos de personalidad, 2003 pp. 189-203 y 535-551

ha realizado uno de los mejores esfuerzos ordenadores y clasificadores de las vivencias normales y patológicas.

De acuerdo con Schneider, el material psicológico se puede ordenar de la siguiente manera

1.2.1 Elementos del vivenciar:

1.2.1.1 Sensación: Proceso por el cual los órganos de los sentidos convierten en estímulos del mundo exterior los datos elementales o materia prima de la experiencia.

1.2.1.2 Percepción: Función psíquica que permite al organismo, a través de los sentidos, recibir y elaborar las informaciones provenientes del exterior y convertirlas en totalidades organizadas y dotadas de significado para el sujeto.

1.2.1.3 Representación: Proceso a través del cual la persona sustituye la realidad a través de una imagen, palabra, movimiento, sonido, etc.

1.2.1.4 Pensamiento: Término genérico que indica un conjunto de actividades mentales tales como el razonamiento, la abstracción, la generalización, etc. cuyas finalidades son, entre otras, la resolución de problemas, la adopción de decisiones y la representación de la realidad externa.

1.2.1.5 Afectividad: Conjunto de emociones y sentimientos que un individuo puede experimentar a través de las distintas situaciones que vive.

1.2.1.6 Psicomotricidad o conación: Según Berruazo (1995) la psicomotricidad es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc

1.2.2 Instrumentos del Vivenciar:

1.2.2.1 Conciencia: Estructura de la personalidad en que los fenómenos psíquicos son plenamente percibidos y comprendidos por la persona.

1.2.2.2 Inteligencia: En líneas generales, capacidad mental para entender, recordar y emplear de un modo práctico y constructivo, los conocimientos en situaciones nuevas.

1.2.2.3 Atención: Capacidad para centrarse de manera persistente en un estímulo o actividad concretos. Un trastorno de la atención puede manifestarse por distractibilidad fácil o por dificultad para realizar tareas o concentrarse en el trabajo.

1.2.2.4 Memoria: Facultad del cerebro para almacenar y recuperar información. Capacidad mental de conservar y evocar cuanto se ha vivido. Fenómeno

psíquico muy complejo en el que entran en juego el psiquismo elemental (rastros que las sensaciones dejan en el tejido nervioso), la actividad nerviosa superior (creación de nuevas conexiones nerviosas por repetición, es decir, reflejos condicionados) y el sistema conceptual o inteligencia propiamente dicha. Actividad específicamente humana en cuanto comporta el reconocimiento de la imagen pasada como pasada.

1.2.2.5 Orientación: Forma en la que se conoce el espacio que nos rodea, a través de puntos ya conocidos que actúan como referencia.

1.3 Cualidades fundamentales de las Vivencias:

Corresponden a ciertas cualidades generales que sólo surgen en la naturaleza humana y que son resultantes de la funcionalidad yoica. Su carácter dinámico exige una aproximación dimensional que distingue las siguientes dimensiones:

1.3.1 Dimensión realidad-irrealidad

1.3.2 Dimensión actividad-pasividad

1.3.3 Dimensión acercamiento- evitación

1.3.4 Dimensión dependencia-independencia”.³

1.4 Sobre el sentido de vida humano desde el Sistema Filosófico Existencialista

Recuperando o descubriendo el sentido propio de la existencia, damos un salto cuantitativo y cualitativo en la calidad de vida. La musicoterapia grupal como posibilidad de prevención de la salud mental aplicada al ámbito organizacional, es un medio para despertar el sentido de vida propio de cada persona miembro de un grupo de trabajo, y ayuda a crear un puente entre el sentido de vida personal e institucional.

El **Sistema Filosófico Existencialista** analiza y describe la existencia concreta, como el acto de una libertad, que se afirma a sí misma, creando la personalidad del individuo.

Viktor Frankl su creador dice al respecto: “La búsqueda del sentido de la vida por parte del hombre, constituye una fuerza primaria y no una “racionalización secundaria” de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo, únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido. Algunos autores sostienen que los sentidos y los principios no son otra cosa que “mecanismos de defensa...El hombre, no obstante, ¡es capaz de vivir e incluso morir por sus ideales y principios!”.⁴

³ CAPPONI M., Ricardo; Psicopatología y Semiología Psiquiátrica. 1995, p.p 55-56

⁴ FRANKL, Viktor E. El hombre en busca de sentido. Año 1988. Pp. 98-99.

El sentido de vida del Ser Humano se concreta en un proyecto Personal que incluye o beneficia a los otros, familia, grupo, país, mundo.

1.5 Terapia Gestáltica

El Doctor en Medicina y Psicoanálisis, **Frederick S. Perls** fue el creador de la Terapia Gestáltica, que él denominó como la “filosofía de lo obvio”, en la que las respuestas están en cada individuo y no en las teorías que sobre él se formulan.

En lo personal, considero que su modo de abordar a los pacientes y grupos marca una dirección muy clara en cuanto a los objetivos que nos propusimos en la intervención grupal organizacional. De acuerdo con Perls: “La terapia gestáltica es una de las fuerzas rebeldes y humanistas de la psicología que buscan detener la avalancha de fuerzas autoderrotantes y autodestructivas presentes en algunos miembros de nuestra sociedad. Es “Existencial” en un sentido más amplio de la palabra. La terapia gestáltica es completamente ontológica, en el sentido que reconoce tanto la actividad conceptual como la formación biológica gestalten.”⁵

De acuerdo con Perls el terapeuta está llamado a incrementar el potencial humano a través del proceso de integración, apoyando los intereses, deseos y necesidades genuinos del individuo. Muchas de las necesidades del individuo se contraponen a las necesidades de la sociedad, como lo son el egocentrismo, la competitividad, la necesidad de control, la exigencia de perfección y la inmadurez, características de nuestra cultura actual, de donde emergen las conductas sociales neuróticas. Fritz Perls dice “el organismo evita dolores reales, mientras que el neurótico evita dolores imaginarios, tales como las emociones que le son desagradables. También evita correr riesgos razonables. Ambas actitudes interfieren con cualquier posibilidad de maduración”⁶.

En la terapia gestáltica se llama la atención del paciente hacia su evitación de cualquier desagrado. Se trabaja con las maquinaciones de la conducta fóbica, además de hacerlo con los bloqueos, inhibiciones y otras conductas protectoras.

“Para trabajar con dolores imaginarios y emociones desagradables, se precisa de un equilibrio entre frustración y apoyo. Una vez que el paciente siente la esencia del “aquí y del ahora” y del “yo y tú”, comienza también a entender su conducta fóbica o evitativa. Al principio hará cualquier cosa para mantener su atención alejada de sus experiencias presentes. Se sumirá en recuerdos y expectativas (pasado y futuro), o recurrirá a las ideas volátiles (asociación libre) o a las intelectualizaciones, o expondrá el “caso” de lo correcto o lo incorrecto. Finalmente, enfrenta los hoyos de su personalidad dándose cuenta de su nada (no coseidad), de su vacío, de su hueco y de su *impasse* (*tranca, trauma, experiencia que no logra superar*). Al final, el paciente toma conciencia del carácter alucinatorio de su sufrimiento. Descubre que no tiene que

⁵ PERLS, Fritz. Terapia Gestáltica y las potencialidades Humanas y Terapia de Grupo versus Terapia Individual. En: Compilación STEVENS, John O. Esto es Gestalt. 14ª Edición. Chile. Editorial Cuatro Vientos. Año 2006. P.p 11-25.

⁶ Ibidem.

torturarse. Adquiere una mayor tolerancia ante la frustración y el dolor imaginario. En ese momento comienza a madurar⁷”.

Fritz Perls define “la madurez como la transición del apoyo ambiental al autoapoyo”. En **terapia gestáltica**, la madurez del individuo se logra mediante la disminución del apoyo ambiental, el aumento de su tolerancia a la frustración y el desmoronamiento de su falso afán por representar roles infantiles y adultos. Según Perls “La resistencia es grande porque el paciente ha sido condicionado a manipular el ambiente para obtener apoyo. Esto lo logra haciendo de estúpido y desamparado; halaga, soborna y adula. No es que sea infantil, sino que representa un rol infantil y dependiente, esperando controlar la situación con una conducta sumisa. También representa los roles de un adulto infantil. Para él es difícil captar la diferencia entre conducta madura y “jugar al adulto”. Al madurar, el paciente aumenta su capacidad para movilizar sus propios recursos espontáneamente con el objeto de enfrentar el ambiente. Aprende a pararse en sus propios pies, se capacita para enfrentar sus propios problemas y las exigencias de la vida...La filosofía básica de la Terapia Gestáltica es la de la diferenciación y de la integración de la naturaleza. La diferenciación conduce por sí misma a polaridades. Como dualidades, estas polaridades se pelearán fácilmente y se paralizarán mutuamente. Al integrar rasgos opuestos, se completa nuevamente a la persona. Tal persona tendrá la posibilidad de ver la situación total (**una gestalt**) sin perder los detalles. De este modo, obtiene una mejor perspectiva que le permite enfrentar la situación mediante la movilización de sus propios recursos. Ya no reacciona con respuestas fijas (carácter) e ideas preconcebidas. No llora buscando apoyo en los demás, porque lo encuentra en sí misma. Ya no vive motivada por temores o por catástrofes inminentes. Y puede hacerse cargo de su realidad y experimentar con posibilidades diversas de solución. Abandonará la manía del control y permitirá que la situación dirija sus acciones.

“Una parte esencial de la sabiduría de vivir es la capacidad para renunciar, para abandonar respuestas obsoletas, relaciones desgastadas y tareas que van más allá del propio potencial”.⁸

1.5.1 Terapia Gestáltica y Grupo

Respecto a la terapia de Grupo, Fritz Perls afirmaba que había eliminado por completo las sesiones individuales, excepto en casos de emergencia. Sin embargo, en los talleres grupales integraba terapia individual y grupal, que según él solo resultaría efectiva si se produce un real encuentro entre el terapeuta y el paciente individual dentro del grupo.

De acuerdo con Perls “en la situación de grupo ocurre algo que no resulta en la entrevista privada. Para todo el grupo es obvio que la persona angustiada no ve lo obvio, no ve la forma de salir del **impasse** (del conflicto no resuelto), no ve por ejemplo que la mayor parte del sufrimiento es pura imaginación. Frente a esta convicción

⁷ Ibidem.

⁸ Ibidem

colectiva del grupo, él no puede usar su habitual conducta fóbica consistente en renegar al terapeuta cuando no logra manipularlo. De alguna manera, la confianza en el grupo parece ser mayor que la confianza en el terapeuta”.⁹.

Desde el enfoque de la Terapia Gestáltica hay más ventajas al trabajar con un grupo, debido a que parte del desarrollo individual puede ser facilitado realizando experimentos colectivos, por ejemplo hablando jeringonza juntos, en nuestro caso desde la musicoterapia, a través de diferentes técnicas como la Improvisación directiva o no directiva, o incluyendo creativamente otras experiencias con las artes plásticas. El grupo aprende pronto a entender la diferencia entre ayudar independientemente de la buena intención que implique, y el verdadero apoyo. Y al mismo tiempo, las observaciones que hace el grupo de los juegos manipulativos del neurótico, de los roles que actúa con el objeto de mantenerse en un estado infantil, facilitan su propio auto reconocimiento.

Fritz Perls manifestaba: “Siempre es una experiencia profundamente conmovedora para el grupo y para mí, el terapeuta, ver cómo personas que hasta entonces han sido meros cadáveres robotizados, comienzan a volver a la vida, logran mayor sustancialidad, inician la danza del abandono y la autorrealización. La gente de cartón se está transformando en gente de verdad”.¹⁰

En la terapia Gestalt es muy importante el awareness o darse cuenta, es decir, entrar en la conciencia del sí mismo total. La Terapia Gestáltica ha demostrado ser una terapia muy eficiente, pues hace menos dependiente a los pacientes y si ellos entran en la conciencia muestran avances fundamentales en el camino propio de su madurez.

En los grupos organizacionales al lograr este objetivo se consigue que las relaciones entre las personas sean más sanas, logrando como consecuencia que la relación con el trabajo sea más fluida y amable.

1.6 Visión antropológica de André Rochais y su Psicopedagogía PRH (Personalidad y Relaciones Humanas)

He cimentado este trabajo en la visión antropológica de la persona y el grupo, proveniente de la psicopedagogía PRH creada hace casi 30 años por el psicólogo francés **André Rochais** con estudios de psicología. Este destacado humanista, conformó su visión del hombre influenciado por el pensamiento de **Carl Rogers y de Viktor Frankl**, y con una amplia influencia de la antropología cristiana en **Theilard de Chardin**; apasionado por el crecimiento de las personas, especialmente en poder ayudar en la salud mental de aquellas que no tienen capacidad económica para cubrir los altos costos del proceso de ayuda psicológica.

Esta formación ha beneficiado a miles de personas. Y aunque todavía la psicopedagogía PRH no es conocida en el ámbito académico latinoamericano, por su impacto y el beneficio que le ha brindado a mi propia salud mental, la he querido incluir

⁹ Ibidem.

¹⁰ Ibidem.

dentro del marco teórico. “Su antropología se elabora a partir de una observación rigurosa de la realidad humana, aprehendida bajo el ángulo del crecimiento de la personalidad, y tomada en su universalidad y en su globalidad (es decir, incluyendo y relacionando entre sí las diferentes dimensiones de los humanos: psicológico, corporal, social y espiritual...)”.¹¹

A continuación enuncio las principales características de la antropología descrita en **PRH**. Las personas nacen con un patrimonio genético determinado tanto en el plano fisiológico, como psicológico. La libertad constituye un elemento fundamental de la naturaleza humana. Cada persona es única. Ciertamente, hay puntos comunes entre todos los humanos; pero la personalidad y la vivencia subjetiva son propias de cada uno. La persona tiene la capacidad de evolucionar a lo largo de su vida. En su esencia la persona humana tiene un carácter fundamentalmente positivo, no excluyendo la constatación de sus límites y de su vulnerabilidad. La persona lleva en sí una dimensión relacional y social. De allí proviene la aspiración de toda persona a amar y ser amada y la apertura de la persona a la trascendencia. **André Rochais** reconoce el lugar del Inconsciente planteado por Freud. Uno de los objetivos de PRH es ayudar a las personas a entrar en esta lucidez acerca de sí mismas, fuente de una verdadera libertad interior y de un sano dominio de sí. En PRH se le da un rol muy importante a las **sensaciones, a su consciencia y a su análisis**. La sensación es una realidad interior, es la vivencia de la persona. Por lo tanto, el análisis de las sensaciones que se experimentan es una vía privilegiada de lucidez sobre sí mismo, y en consecuencia de sana gestión de la vida psicológica y, particularmente de la libertad. “La psicopedagogía PRH describe la persona en crecimiento compuesta por cinco instancias: **el SER, el Yo Cerebral, la sensibilidad, el cuerpo y la conciencia profunda**”.¹² Estas cinco instancias o engranajes de la personalidad producen una dinámica en la persona que desencadena en actos e influyen positiva o negativamente sobre la vivencia interior y el crecimiento de cada ser humano.

1.6.1 Instancias de la personalidad según PRH

1.6.1.1 EI SER

El SER es una instancia dinámica y positiva en lo más profundo de la persona que constituye el núcleo de su personalidad. Desde la psicopedagogía PRH está considerado como la instancia principal de la persona por cuatro razones principales:

- Es la base de toda la personalidad
- Está habitado por un dinamismo de vida, es decir, por una aspiración fundamental a existir, ahí se encuentra el resorte profundo de todo crecimiento.

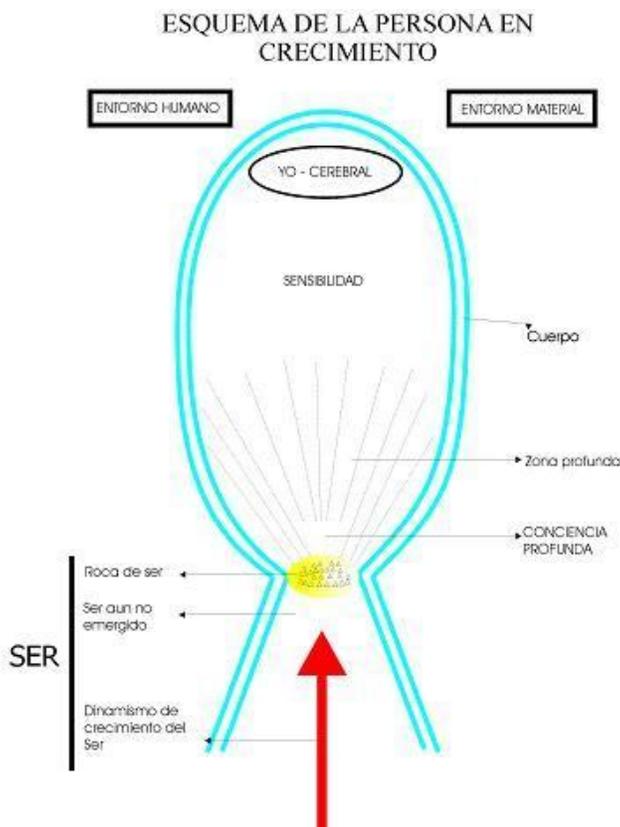
¹¹ Prólogo, La persona y su crecimiento, Obra Colectiva realizada por PRH Internacional, Año 2000 pág. 13

¹² Ibidem, p.p 45-52

- Las otras instancias de la persona están subordinadas al ser y al servicio de su realización.
- En esta instancia se pueden experimentar las alegrías más fundamentales de la existencia, mientras que las satisfacciones y los placeres ligados al funcionamiento de las otras instancias no colman de modo tan intenso, duradero, pleno y estimulante.

Dicho de otro modo “es el lugar más importante, desde el punto de vista de la personalización, del crecimiento y, por consiguiente de la felicidad de los seres humanos. En muchas antropologías, se encuentra esta noción de SER como realidad central y fundamental de la persona. El **alma** entre los cristianos, el **Hara** entre los orientales, el **Yo profundo** en Carl Rogers, el **SER** en Abraham Maslow.

El **Ser** es el lugar de identidad de la persona, constituida por sus potencialidades, es decir, capacidades, cualidades, dones de cada uno. Es decir la raíz de todo lo que es positivo en nosotros, las riquezas de cada persona organizadas **en capacidades manuales, intelectuales, relacionales y afectivas, de acción, artísticas y físicas; en aptitud para la felicidad, la capacidad de admiración, de alegría, de confianza en la vida y sensibilidad hacia lo bello; capacidad de la verdad, de aceptación de la realidad y de sensibilidad e intuición.**



La identidad de la persona también presenta contornos, es decir límites propios de cada aspecto positivo (que no hay que confundir con inhibiciones, bloqueos o simplemente inmadurez que frena o incluso anula la actualización de lo positivo). La toma de conciencia de estos límites supone ejercer sus dones en la medida de lo posible. Ciertos signos anuncian entonces el umbral de los límites del ser: una tensión anormal para actuar, una desproporción entre los esfuerzos desplegados y los resultados obtenidos, una sensación de no poder ser o hacer más... Algunos ejemplos de límites: límites intelectuales, límites en la comprensión de ciertos fenómenos, límites en la capacidad de memorizar, de concentrarse, límites en la percepción de los detalles, etc...

El ser es el lugar del actuar

esencial, es el lugar de los lazos relaciones esenciales de la persona, el SER es el lugar de apertura a una trascendencia.

1.6.1.2 El Yo cerebral

“El yo cerebral es el centro de gobierno de la persona. A partir de este centro, ella conduce su vida, gestiona y utiliza sus recursos, decide sus actos. Es una instancia sentida a nivel de la cabeza... es un Centro autónomo que tiene su vida propia con exigencias específicas (racionalidad, coherencia, lógica, verdad, factibilidad...), sus necesidades (comprender, decidir, actuar...), sus mecanismos de desarrollo (a base de aprendizajes sobre todo...), sus centros de interés (no todo retiene su interés, ni le moviliza del mismo modo), su memoria (memoria cerebral). Tiene su visión de las cosas, sus representaciones, sus teorías, sus puntos de vista, sus ambiciones, sus proyectos...hasta tal punto que muchas personas que no han concienciado y desarrollado su vida interior profunda ven en él su único centro de referencia, su “yo”, identificando y confundiendo su yo cerebral con su ser.

1.6.1.3 El cuerpo

De acuerdo con André Rochais el cuerpo es considerado como la instancia de la persona o lugar a partir del cual se realizan los actos, es una instancia ligada a la sensibilidad que está en contacto directo con un entorno humano y algunas realidades materiales. El cuerpo es nuestro territorio vital, es también una realidad sexuada que determina la identidad de una persona e influye en sus opciones, sus comportamientos, sus relaciones.

El cuerpo es una realidad biológica que tiene sus leyes específicas de funcionamiento, de desarrollo y de envejecimiento; es una realidad que tiene su potencial y sus límites: resistencia, longevidad, energía, belleza, salud,...es un depósito y un productor de energía y de vitalidad más o menos importante según las personas. Cada uno posee un capital de punto de partida en el cuerpo que puede mantener a lo largo de toda su existencia, o que puede dilapidar, provocando un deterioro prematuro del organismo físico.

Actúa como un revelador de la verdad de la vivencia interior de la persona. Las sensaciones corporales (bienestar físico, tensión, hambre, calor, etc) contienen cada una un mensaje que informa sobre la vivencia del cuerpo y/o sobre la vivencia psicológica. Este lenguaje del cuerpo escapa al poder del yo cerebral; las manifestaciones corporales pueden imponerse sin que el yo cerebral pueda controlarlas (emociones, enfermedades...).

El cuerpo representa un medio de expresión de la persona, de su sensibilidad, de sus sentimientos, de su pensamiento, de su ser(...a través de los gestos, la mirada, las actitudes, la voz, la sexualidad...). El contacto con el cuerpo constituye un medio privilegiado de acceso al ser y de unificación de la persona. La distensión muscular,

unos ejercicios respiratorios o ciertas actitudes del cuerpo favorecen la interiorización y el sentir algunas sensaciones profundas que provienen del ser. Por otra parte, el bienestar físico es un camino que abre al bienestar de la persona en su globalidad.

Existe una interacción constante entre las diferentes instancias de la persona y el cuerpo. Los principios, las ambiciones del yo cerebral, su docilidad o su indocilidad frente a la conciencia profunda tienen repercusiones en el cuerpo, lo tensan, lo agotan o lo respetan. Los deseos que se apoderan de la sensibilidad, así como también los sufrimientos que ésta tiene gastan mucha energía. Finalmente, hay una unidad ontológica entre las dos instancias, ser y cuerpo, **“somos ser y cuerpo”**, indisociablemente hasta tal punto de que podemos decir que somos un **“ser corpóreo”**. Así pues, lo que toca al ser refleja y se expresa en el cuerpo (por ejemplo, una alegría profunda que emana del ser de alguien ilumina su rostro, una motivación profunda lo moviliza, la sensación de libertad interior procura una soltura corporal, etc.). Lo recíproco también es verdad, el estado del cuerpo influye en el yo cerebral, la sensibilidad, el ser (su eficiencia disminuye mucho en caso de fatiga, o al contrario se refuerza cuando el cuerpo está en buena forma, por ejemplo).

1.6.1.4 La sensibilidad

Este término en PRH se toma en el sentido de una capacidad humana de vibrar, de tocar y ser tocado, de emocionarse, de resonar y de reaccionar a lo que alcanza a la persona física y psicológicamente. La sensibilidad está considerada como una instancia de la personalidad, muy cercana al cuerpo pero donde la vivencia psicológica (sobre todo afectiva) está particularmente presente. Esta instancia pone al yo cerebral en relación con el mundo exterior, siendo los intermediarios los cinco sentidos. Los estímulos que tocan los sentidos o las sensaciones que emanan del psiquismo (ser, sensibilidad, yo cerebral) y sentidas en el cuerpo, llegan al cerebro por la vía del sistema nervioso, soporte fisiológico de la sensibilidad. El sistema nervioso guarda la huella de todos los acontecimientos de la historia del sujeto desde su concepción, a la manera de una cinta magnetofónica, como lo han confirmado los experimentos científicos durante los últimos decenios. Por consiguiente, la sensibilidad desempeña un papel fundamental en el proceso del conocimiento de sí por el hecho de sus funciones: sentir, vibrar, transmitir los mensajes, grabarlos y restituirlos.

La sensibilidad está presente y reactiva desde el comienzo de la vida. Está condicionada por la personalidad del individuo. La sensibilidad reacciona más en los aspectos en los que la persona tiene aspiraciones profundas o trascendentes, así como en los sectores en los que está obstaculizada para desarrollarse. La sensibilidad está también marcada por el contexto cultural que la despierta haciéndola vibrar a ciertos valores, centros de interés, personas o cosas (lo bello, la acción, la naturaleza, la música, la literatura, el altruismo, el dinero, la ciencia...). Así mismo, la sensibilidad se activa en lo que la persona ama, lo que le atrae, le gratifica y por el contrario lo que le desagrada, le contraría, la hiere, la frustra, le produce repulsión. Finalmente, la sensibilidad está marcada por la historia de la persona con sus alegrías y sus sufrimientos, lo que engendra en ella unas reacciones y unos “a priori” favorables o desfavorables, según la huella que hayan dejado las experiencias anteriores.

La sensibilidad lleva consigo partes sanas, con reacciones ajustadas por el hecho de la ausencia de traumatismos, y partes heridas que han llegado a ser hipersensibles o por el contrario insensibles.

La sensibilidad puede conocer diferentes estados que se pueden clasificar en cuatro categorías:

- 1- Apacible, armoniosa, calmada, ajustada
- 2- Excitada, embalada, eufórica, exaltada, efervescente, enervada, en cólera, explosiva, a lo vivo, ardiente...
- 3- Dolorida, perturbada, tironeada, atormentada, sufriente...
- 4- Congelada, anestesiada, paralizada, indiferente, rígida, "blindada",...

"A medida que se realiza el crecimiento de la persona, los estados de la sensibilidad conocen una evolución. Se descongela en los sectores en los que se había protegido anestesiándose; se apacigua y llega a ser más armoniosa y más ajustada allí en donde se ha producido una curación; se aviva y se afina por el hecho de la apertura creciente de la persona hacia el exterior. En cierto sentido, llega a ser más permeable, más receptiva, y por tanto más vulnerable. Paralelamente, el crecimiento del ser se hace más sólido y el desarrollo de la inteligencia ayuda a tomar distancia. Así pues, el avance en madurez psicológica tiene tendencia a aumentar la permeabilidad de la sensibilidad a las alegrías y a los sufrimientos; pero, al mismo tiempo, se está menos desestabilizado por el hecho de la solidez mayor del ser y de una mayor objetividad del yo cerebral"¹³.

¹³ Ibidem. Pág 107

1.6.1.5 La Conciencia Profunda

Tal como la aborda André Rochais, la conciencia profunda se refiere al sentido de una conciencia moral a la cual la persona hace referencia para juzgar sus actos, y no en el sentido de una conciencia psicológica ligada al conocimiento, que se encuentra en expresiones tales como: tener conciencia de algo, el campo de consciencia.

La docilidad a la conciencia profunda hace entrar en caminos desconocidos, donde uno se siente solo frente a sí mismo, es la soledad fundamental de la persona quien, siendo única, se encuentra comprometida en un camino único. Por último, para el que quiera orientar su vida en el eje de su crecimiento y quiera conocer una real libertad y unificación interior, será necesario un largo aprendizaje de referencia a su conciencia profunda en todos los sectores de su vida.

André Rochais dice ***“Cuando una persona toma los medios para curar de lo que la ha traumatizado y pone en orden sus funcionamientos, el fondo positivo de esta persona reaparece poco a poco, sus comportamientos se ajustan, una armonía de fondo se destaca, su fecundidad social enriquece su ambiente”***¹⁴.

1.6.2 Características de un grupo

Para André Rochais “el grupo es un conjunto de personas en interacción. Es una entidad social en sí misma con características que le son propias, y que presentan algunas analogías con las de la persona.

- **Características temporales:** el grupo nace, tiene una duración de vida, desaparece.
- **Características ontológicas:** el grupo tiene su identidad (ligada al perfil de sus miembros, a la magnitud de ese grupo, a su cultura interna, y a los objetivos que persigue), tiene sus fronteras (están los que forman parte de él y los demás), tiene su razón de ser. Es más que la suma de los individuos que lo forman.
- **Características estructurales:** el grupo tiene su funcionamiento. Existe una jerarquía con uno o varios responsables; a veces, varias categorías de miembros que tienen roles específicos, y que pueden formar subgrupos. Tiene definidas unas modalidades de reuniones (ritmo y duración de los encuentros lugares). Se establecen entre los miembros unas interacciones más o menos formalizadas, con ciertos fenómenos de grupo, como el sentimiento de pertenencia, el sistema de valores, la influencia, el poder, las tensiones y los conflictos, etc”¹⁵.

¹⁴ Ibidem, pág.108

¹⁵ Ibidem, p-p 45-52

1.6.3 Condiciones para el crecimiento de un grupo humano

De acuerdo con el trabajo de PRH Internacional, el crecimiento de las personas a través de la aportación de sus riquezas, es un factor de crecimiento de los grupos. Recíprocamente, la vida en un grupo puede ser un poderoso acelerador de crecimiento de las personas que lo componen porque ofrece un lugar privilegiado de actualización de las potencialidades de cada uno. Pero esto supone que se cumplan ciertas condiciones, entre ellas:

- Que los objetivos del grupo permitan a cada uno vivir lo mejor de sí mismo.
- Que los responsables no estén únicamente polarizados por una tarea a realizar, sino que tengan también el cuidado de favorecer unas condiciones satisfactorias de trabajo y de vida juntos; que cuiden el crecimiento de la persona.
- Que los miembros del grupo hayan liberado su potencial y que hayan adquirido suficiente libertad interior y madurez afectiva para existir como son en profundidad, sin amoldarse a las normas del grupo,
- Que cada miembro haya desarrollado la consciencia de su responsabilidad para el bien común.

“La vida en grupo puede ser factor de regresión de sus miembros cuando los objetivos o las reglas de vida juntos no van en el sentido del bien de las personas, o cuando las personas no se viven en orden. Entonces se dispersan las energías, y el grupo llega pronto a ser inhibitorio, incluso destructor de la personalidad de los miembros que lo componen.

Por el contrario, si se reúnen las condiciones antes citadas, la vida del grupo libera una energía incomparablemente más estimulante para el crecimiento, que si uno se queda solo, o que si solo tiene relaciones interpersonales. Se produce entonces una especie de sinergia entre los miembros del grupo, que hace a cada uno más eficaz y más creativo, y que hace, al grupo mismo, particularmente fecundo. En tales condiciones, el grupo llega a ser un lugar privilegiado de crecimiento y de realización de las personas, sobre todo, en la dimensión social y creativa de su ser.

Como conclusión los grupos poseen un potencial evidente, tanto para el desarrollo de las personas como para el bien colectivo. Constituyen una palanca fundamental para el progreso de la humanidad.”¹⁶

¹⁶ Obra colectiva realizada por PRH Internacional, La persona y su crecimiento, 1997. p.p 237-238

1.7 Niveles de aprendizaje y cambio desde la Programación Neurolingüística (PNL)

La Programación Neurolingüística considera que el aprendizaje y los cambios en las personas y en los grupos pueden tener lugar en niveles distintos de su ser, desde el centro hacia la Superficie, es decir, en la medida en que se interviene en positivo o incrementan los niveles del centro se permea ese beneficio a los niveles de la periferia del ser humano. La tesis de la **PNL** apuesta a, que en la medida en que se intervienen los niveles más centrales, el crecimiento de la persona, la curación y el despliegue se irradiarán a los niveles de la periferia. Esta tesis está en concordancia con las visiones anteriormente mencionadas y tiene mucho sentido desde nuestra intervención al grupo. A continuación, presentamos el orden de los niveles que de acuerdo con la concepción de PNL habitan dentro del hombre partiendo del centro hacia la periferia.



- 1.7.1 Nivel Espiritual:** “El nivel central y más importante o nivel más profundo, donde consideramos y revisamos las grandes cuestiones metafísicas ¿Porqué estamos aquí? ¿Cuál es nuestra tarea aquí? El nivel espiritual guía y modela nuestras vidas, y proporciona una base a nuestra existencia. Cualquier cambio en este nivel tiene profundas repercusiones en los demás niveles.
- 1.7.2 Identidad:** Es el sentido básico de mí mismo, mis valores principales y misión en la vida.
- 1.7.3 Convicciones:** Las diversas ideas que pensamos que son verdad, y empleamos como base para la acción diaria. Las convicciones (creencias) pueden ser tanto permisivas como limitativas.
- 1.7.4 Capacidad:** Grupos o conjuntos de comportamientos, habilidades generales y estrategias que empleamos en la vida.
- 1.7.5 Comportamiento:** Las acciones específicas que llevamos a cabo.
- 1.7.6 Entorno:** Aquello a lo que reaccionamos, lo que nos rodea y las demás personas con las que entramos en contacto”.¹⁷

¹⁷ O` CONNOR, Josef y Symour, John. Introducción a la PNL. 8ª ed. Barcelona, Urano. 2001. p.p 125-126.

Capítulo 2

MARCO TEÓRICO SOBRE LO CORPORAL

Para desarrollar este hermoso y gratificante desafío de trabajar en el campo organizacional, aprovechamos las diferentes herramientas adquiridas en el Postítulo de Musicoterapia, entrelazando dos ejes de trabajo: el proceso musicoterapéutico y el proceso corporal individual y grupal, es decir, el abordaje corporal y sonoro se unieron para conformar una armonía en la búsqueda de los objetivos terapéuticos.

Sosteniendo estas dos ejes de trabajo nos beneficiamos como ya lo mencionamos del enfoque de la terapia Gestáltica. Como dijo Perls: “La situación de terapia debiera ser una oportunidad para que la persona desarrolle su capacidad de autoapoyo”. (Perls, 1977) Este fue uno de nuestros objetivos primordiales entregar espacios y herramientas desde nuestro quehacer para que las personas y el grupo avanzaran en adquirir en primer lugar un mejor autoapoyo.

Y en segundo lugar, lograr que las personas alcanzaran un mejor clima laboral e integración grupal. La integración de la persona según Perls incluye algo más que aceptar todos los deseos, necesidades y aptitudes como partes de uno mismo, también exige reconocerse como parte del ambiente.

2.1 Proceso Corporal

Fue esencial invitar a los beneficiarios a entrar a ese recinto sagrado del cuerpo, armonizados por la música para vivir el desafío de ir en búsqueda de mayor bienestar a través de un encuentro humano, cálido, comprensivo, de respeto y escucha profunda de lo córporo sonoro.

La mayoría de las Terapias psicoanalíticas utilizan casi exclusivamente la palabra para sus intervenciones. En nuestro caso, la observación corporal es fundamental, estamos de acuerdo en que la historia de vida queda registrada en el cuerpo. Según el grado en que los procesos corporales se relacionan con los problemas psicológicos, como en los problemas psicosomáticos (fenómenos físicos causados por la mente), el proceso físico será visto como un epifenómeno, relacionado con los fenómenos mentales subyacentes pero separado de ellos. Igual de singulares en la forma son numerosas terapias corporales, como la integración estructural (Rolf, 1977), la técnica Alexander (Alexander, 1971), y la técnica Feldenkrais (Feldenkrais, 1972). Estos y otros enfoques somáticos reconocen la contribución de los procesos psicológicos a la formación de la tensión corporal y desbalances posturales.

Teniendo en cuenta que en una terapia integrada, el proceso psicológico que se expresa en lo verbal, está explícitamente conectado a sus expresiones y síntomas corporales, los procesos físicos como la postura, la expresión facial, la tensión

muscular son vistos como expresiones de la persona total, es decir que los procesos físicos como los psicológicos son aspectos del todo.

La Musicoterapia es un proceso de desarrollo en el que debemos crear las condiciones necesarias para que la persona pueda conectarse con la totalidad de sí misma. Para lograr ese trabajo de integración orgánica de la persona, se requieren varias condiciones:

James Kepner, terapeuta Corporal Gestáltico dice al respecto:

1. **“Un grado suficiente de conciencia corporal:** Sin la adecuada conciencia del cuerpo, el cliente está perdiendo una parte esencial de la información que compone el todo unificado hacia el cual tiende el beneficio de la terapia. El grado en el que hemos bloqueado buena parte de nuestra sensación corporal, es bastante evidente para cualquier terapeuta que use un enfoque corporal en la terapia.
2. **Un grado suficiente de conciencia de la relación del sí mismo de uno con las cuestiones y problemas corrientes de la vida...** Por ejemplo, si no tengo el sentido de los problemas importantes que estoy confrontando, de la relevancia de mi historia personal para mi funcionamiento presente y de mi funcionamiento presente para quien soy yo como persona, entonces no hay nada que conectar como persona. Entonces, debo reconocer que mis problemas vitales recurrentes no sólo me suceden a mí, sino que tienen algo que ver con la forma en que soy y cómo me relaciono con mi mundo.
3. **Una creencia básica en la relación entre el proceso corporal y los problemas psicológicos.** Al desarrollarse la conciencia del funcionamiento corporal y psicológico, debe comenzarse a tender el puente entre el encasillamiento de ambos. Debe existir la creencia básica de que los dos están conectados para que el beneficiario avance hacia una integración de más alto nivel. Si bien algunas personas que ingresan a terapia pueden ya tener la experiencia del algún grado de esta relación, para la mayor parte es raro que esta creencia sea una cosa dada”¹⁸.

Partiendo de esta mirada, este trabajo de grupo se trazó como primera meta, ayudar a los beneficiarios a adquirir esta conciencia corporal, invitándolos a conectarse con la totalidad de su ser, de sus emociones, sensaciones y percepciones de los problemas diversos que pueden estar registrados en sus cuerpos.

2.1.1 Eutonía

A lo largo de nuestra experiencia musicoterapéutica grupal trabajamos diversos ejercicios propuestos desde la disciplina de la Eutonía, guiados y enriquecidos con la experiencia de la Profesora Patricia Lallana. “La Eutonía como disciplina surge a partir

¹⁸ KEPNER, James I. Proceso Corporal. 1ª Edición. México. Editorial El Manual Moderno. Año 2000. P.p 29-39

de la experiencia personal e iniciativa de Gerda Alexander y de su reflexión crítica sobre las distintas corrientes teóricas de la filosofía, psicología, sociología, salud y educación del siglo XX. Representa una doble síntesis, tanto por ser un nuevo tipo de conocimiento transdisciplinario como en su manera de entender al ser humano integrando los aspectos psicosomáticos, las emociones, las experiencias, el movimiento, la expresión y la conciencia. La palabra Eutonía es una síntesis (eu=armonía, tonía=tono), conforme su significado la Eutonía ayuda a incrementar la capacidad de adaptación constante de la persona a la situación y al momento. Se puede percibir esta fluctuación adaptativa en 3 áreas:

- **La actividad muscular**, la dificultad de lograr dicha fluctuación puede darse tanto en **hipertono** (tensiones, contracturas, acortamientos musculares, que generan actitudes posturales, gestos, formas de funcionamiento corporal limitadas, deseos osteoarticulares), como en **hipotono** (zonas sin capacidad refleja ni tono postural adecuados, generando zonas de inestabilidad en la estructura osteoarticular).
- **La actividad vegetativa o autónoma**, con áreas de predominio simpático-tónico o vago-tónico fijas, creando terrenos corporales los cuáles sufren transformaciones que pueden llegar a ser consideradas patologías en sí mismas o propiciarlas.
- **La actividad psicodinámica** donde pueden observarse tonos emocionales fijos, que en términos psicopatológicos pueden ser considerados como ansiedad, depresión o con dificultades de afrontamiento a las distintas circunstancias de la vida “La pérdida de dicha capacidad adaptativa en áreas de la mente-cuerpo o en su totalidad da cuenta de la contrapartida de la **eutonía, la distonía**, que revela energías enquistadas que no permiten la expresión total del ser”.

La conciencia holística de la Eutonía concibe a la vida de la persona como un organismo, una unidad de desarrollo, algo mucho mayor que la suma de sus partes.

Hoy conocemos los vínculos y las interacciones constantes entre el tono y la actividad cerebral, la interrelación estrecha de nuestro psiquismo con el tono postural, el sistema neurovegetativo y el conjunto de las regulaciones fisiológicas. Así, por estas diferentes vías se manifiesta en nuestro cuerpo la parte consciente e inconsciente de nuestra personalidad. Por lo tanto, cada cambio de conciencia actúa sobre el conjunto de tensiones musculares.”¹⁹

En este habitar nuestro cuerpo entendemos que “la comunicación es mucho más que las palabras que emitimos; éstas forman solamente una pequeña parte de nuestra expresividad como seres humanos. Las investigaciones demuestran que en una presentación ante un grupo de personas, el 55 por ciento del impacto viene

¹⁹

Escuela Argentina de Eutonía <http://www.eutonia.edu.ar/eutonia.html>

determinado por el lenguaje corporal – postura, gestos, contacto visual-, el 38 por ciento por el tono de voz y sólo el 7 por ciento por el contenido de la presentación”.²⁰

De acuerdo con la Eutonía, la relajación no basta para darle al ser humano un dominio satisfactorio de su propio cuerpo, sino que este también precisa adquirir un equilibrio tónico; es decir, la capacidad de adaptarse armoniosamente a las distintas circunstancias de la vida. Un estado en el cual todos los movimientos se efectúan con un mínimo de energía y con un máximo de eficacia, mientras las funciones vitales siguen su curso normal. Los movimientos no deben entorpecer ni la circulación de la sangre, ni la respiración, ni ninguna función que dependa del Sistema nervioso vegetativo. Los movimientos efectuados en la Eutonía son denominados algunas veces orgánicos. En esta terminología la palabra orgánico indica `precisamente que todos los órganos trabajan armoniosamente y que todo el organismo funciona como una unidad.

La Eutonía y la relajación son técnicas que permiten conservar las fuerzas físicas y mentales en las condiciones de vida más diversas, resultando también eficaces para prevenir y curar el estado de hiper tensión general, tan frecuente en nuestra época, en la que la mecanización y el ritmo acelerado de las máquinas parecen imponerse a la vida humana de una manera cada vez más nefasta. Numerosas causas de fatiga, de malestar y de enfermedad se pueden eliminar con la relajación y la eutonía. El estudio sistemático de un reposo muscular profundo permite, además, tomar conciencia de uno mismo y desarrollar la personalidad en todos sus aspectos”.²¹

“La relajación, entendida como un reposo muscular, necesita empezar con el aprendizaje de la pasividad, que es un estado de inactividad indispensable al organismo. El descanso regenera los tejidos fatigados y gastados por la acción. Sin descanso, el cuerpo agota sus fuerzas con rapidez. “El reposo muscular bien entendido refuerza la voluntad en vez de debilitarla”.²²

La Eutonía nos enseña que para dominar completamente al propio cuerpo, es además necesario saber estar activo o pasivo a voluntad. No hay que confundir la pasividad con el abandono de la voluntad, pues aquella debe ser un estado de inacción escogido y mantenido voluntariamente.

La pasividad se puede emplear en cualquier caso de debilidad o de dolores provocados por el cansancio y el exceso de trabajo como contracturas, miosis, calambres, tendinitis, neuritis, lumbagos. Además, la pasividad asegura una curación más rápida en todos los casos patológicos en que tensiones inútiles provocan una circulación de la sangre más lenta de lo normal, como sucede en la mayoría de enfermedades...algunos casos de aplicación de la pasividad: dolores de cabeza,

²⁰ Mehrabian y Ferris “Inference of Attitudes from Non Verbal Communication in Two Channels”, en The Journal of Counselling Psychology, Vol 31, 1967, pp 248-252.

²¹ BRIEGHEL-MÜLLER, Gunna. Eutonía y Relajación. España. Editorial Hispano Europea. Año 1974. p.p 7-8

²² Ibid.

provocados por contracciones musculares de la frente, de los ojos, de la nuca; dolores de la garganta acompañados por contracciones de la faringe o de la laringe, esguinces, contusiones, heridas, quemaduras, consecuencias de fracturas, anquilosamientos, ciática, reumatismo, asma, angina de pecho, dolores de estómago o de intestinos, discopatías..

“Hay una diferencia esencial entre la noción de la representación formal del cuerpo (esquema corporal) y la noción del cuerpo que actúa, es decir la conciencia del cuerpo en acción...observamos que muchas personas sólo perciben su cuerpo cuando éste está en actividad y que la conciencia corporal tiende a desaparecer totalmente durante la inacción...Así pues para aumentar el dominio del cuerpo, hay que desarrollar la conciencia corporal por medio de una percepción cada vez más matizada y que cubra las lagunas del inconsciente”.²³

“En conjunto el método de Eutonía representa una estabilización psíquica que permite, en sí misma, liquidar una cierta cantidad de angustia, cualquiera que sea su origen, sin una toma de conciencia de los detalles psicológicos. Teniendo a su disposición una técnica terapéutica personal, el sujeto se hace más independiente, más autónomo...adquiriendo mayor capacidad para enfrentarse con conflictos hasta entonces demasiado graves para él”.²⁴

El proceso que se invita a vivir a los beneficiarios o pacientes debe partir de una experiencia ya interiorizada por los musicoterapeutas, como lo afirma la Doctora Adriana Schnacke : “El psicoterapeuta tiene que no temerle al cuerpo, ser el primero en tener conciencia de su vivencia...Todo esto podemos y debemos aprenderlo para que podamos facilitarle a las otras personas que se conecten con su cuerpo”.²⁵

“Durante siglos hemos sido inducidos a la ignorancia. El mundo en que vivimos se ha llenado cada vez más de ruidos destinados a hacernos más sordos a nuestros propios mensajes, y nuestro cuerpo ha perdido la capacidad de darse cuenta hasta de lo más elemental”.²⁶ Por ello, este trabajo musicoterapéutico trabaja con la persona como sí mismo corpóreo.

²³ Ibid. p.p 233- 234

²⁴ Ibid. Pág. 223

²⁵ SCHNAKE, Adriana. Los Diálogos del Cuerpo.8ª Edición. Chile. Año 2005. Pág.46

²⁶ Ibid. Pág.93

Capítulo 3

MARCO TEORICO MUSICOTERAPEUTICO

Aprovechando la riqueza de modelos y técnicas musicoterapéuticas transitamos conforme el grupo nos iba guiando hacia la resolución de algunos de sus problemas grupales y personales más importantes y posibles de abordar.

Aunque la Musicoterapia Organizacional ha sido relativamente poco desarrollada, consiste “en la aplicación potencial de la música para el desarrollo y apoyo de un equipo de trabajo (O” Neill. 1995), y para mejorar las relaciones en ámbitos laborales y profesionales. Como la psicología organizacional, esta práctica puede implicar **la asesoría, el diagnóstico y la intervención**”.²⁷

A continuación presentamos miradas esenciales para la experiencia de práctica musicoterapéutica en el ámbito organizacional, partiendo por el enfoque **Musicoterapéutico Preventivo Psico-Social** desarrollado por los Musicoterapeutas Argentinos **Patricia Pellizzari y Ricardo J. Rodriguez**, cuyo objetivo ha sido ampliar la perspectiva de la musicoterapia del ámbito clínico al de la Prevención.

3.1 Un abordaje Musicoterapéutico preventivo psico-social.

La experiencia de Prevención de la Salud desde el ángulo comunitario y organizacional es un campo en el que la Musicoterapia se pone al servicio de la salud de las personas que no están necesariamente en situación clínica. “Los Musicoterapeutas preventivos pueden promover la Salud Integral en los tiempos de desamparo y desesperanza de las personas”, nos dice Patricia Pellizzari en su libro Salud, Escucha y Creatividad: “Innumerables sonidos y músicas fueron lentamente convirtiéndose en palabras y conceptos que intentan explicar lo que a veces, es inexplicable, la emoción y el deseo de ser con otros...nadie se salva solo, escuchar-**nos** hace bien. Las palabras y las experiencias expresivas son lenguajes propiciadores de redes de contención y significado.”²⁸

En la experiencia de expresión grupal puede surgir en primer lugar el ruido como protesta, apareciendo posteriormente el ritmo como unificador y organizador. De allí el sonido evoluciona en variadas tramas sonoras, tímbricas y rítmicas que dan a conocer un sinnúmero de comportamientos, consecuencia de estados emocionales y

²⁷ BRUSCIA, Keneth. Musicoterapia, Métodos y Prácticas. 2ª Edición. México. Editorial PAx México. Año 2007. Pág.198

²⁸ PELLIZZARI C., Patricia y RODRIGUEZ, Ricardo J., Salud Escucha y Creatividad. Argentina. Ediciones Universidad del Salvador. Año 2005. Año P.p 9-10

simbologías propias de cada individuo dentro del grupo y del grupo como espacio cultural y social con identidad propia.

En cuanto al abordaje social de la Musicoterapia se ha hablado de Musicoterapia Social, Musicoterapia Ecológica (Bruscia, 1978), Musicoterapia promocional, Musicoterapia Comunitaria e Intervención Preventiva Psicosocial. En nuestro trabajo queremos enfatizar en el término **Musicoterapia Organizacional como un proceso de salud preventiva**.

“Los gobiernos y las comunidades científicas se encuentran revisando y actualizando las distintas estrategias de Intervención en Promoción y Prevención en Salud Mental...Todo empezó con la filosofía. Ella básicamente se preguntó por el SER, ya en Grecia, la estrategia de prevenir tenía un lugar de privilegio en los objetivos de la Polis, que lentamente se fue perdiendo en la cultura occidental.

Para prevenir se hacen imprescindibles los espacios expresivos. Alrededor de 1920 y 1930 surgen los abordajes expresivos, o psicoterapias. En este contexto surgen los musicoterapeutas después de la primera guerra mundial, a raíz de la necesidad de rehabilitar a quienes se quedaron sin manos, sin pies, la gente con traumas psicológicos de la posguerra...había que ocuparse de implementar técnicas de ocupación, de readaptación y hasta de maternaje. Y se puede observar que todas las técnicas tienen que ver con el arte: el teatro, el psicodrama, la plástica, la labor terapia y luego la terapia ocupacional; la danza, la psicodanza, la bioenergética, la psicomotricidad, la estimulación temprana a través del juego, **y de la música y la musicoterapia**.

Las técnicas expresivas surgen cuando hay carencias irremediables que necesitan ser simbolizadas y sublimadas, cuando hay síntomas que no se solucionan con otros medios, ni con el consumo de medicamentos, ni con procedimientos racionales. “El arte en general y la musicoterapia se apoyan en procesos de sublimación, al ser un arte temporal, tiene la particularidad de no dejar ningún rastro más que el subjetivo, en donde no importa tanto la producción sonora, sino los procesos por los cuales el sujeto arma esa producción, es decir, la persona se forma al formar la obra, ganando mejoría para su cuerpo, para su psiquismo y para su vida personal, afectiva y social...Los abordajes expresivos y la intervención social suponen un cambio de mentalidad respecto de las problemáticas comunitarias y del hábitat”.²⁹

La Asamblea Mundial de la Salud (OMS, 1977) y la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria (Alma Ata, 1978) elaboraron perspectivas y metas diferentes del enfoque tradicional centrado en lo disfuncional, ubicando como estrategia principal la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, considerando como eje de desarrollo fundamental la educación para la salud, para potenciar y fomentar estilos de vida saludables, el desarrollo socio-sanitario y la calidad de vida de la población.

La Atención Primaria de la Salud consiste en intervenir a las personas a través de la entrega o fortalecimiento de recursos efectivos para el cuidado de la salud para contrarrestar los factores que dañan o ponen en riesgo la salud, mental, física y social

²⁹ Ibidem Pág 36.

de la comunidad y así evitar que se manifiesten las enfermedades en la población. Patricia Pellizzari insiste en que tener foco en lo social es entender que la salud se construye en un entramado vincular y comunitario que incluye la variable ecológica y humanitaria. La musicoterapia Preventiva está alineada con este concepto de Atención Primaria de la Salud afirmándose en la noción de riesgo y anticipación, producto de situaciones puntuales como embarazo, crisis vitales, accidentes, duelo, desempleo, y situaciones dentro del ámbito grupal institucional y que desde nuestra disciplina se pueda intervenir para mejorar la calidad de vida.

La Musicoterapia Preventiva entiende a la familia como primer nivel preventivo al ser la matriz básica de la formación de vínculos y valores. La Musicoterapia tiene una mirada crítica sobre la relación entre la constitución del sujeto en su estructura psíquica y las variables interactuantes del ambiente, resignificando las nociones de conflicto, síntoma, crisis del desarrollo y el proceso de enfermar.

La Musicoterapia Preventiva hace foco en aspectos de la salud mental a través del planeamiento, redacción y ejecución de proyectos comunitarios, grupales, institucionales

Entre los aspectos diagnósticos psicosonoros y técnicos de la utilización de la música se encuentran:

- La música como juego sensorio-motor.
- La música como juego simbólico
- La música como juego de reglas
- La música como construcción subjetiva:
- La escucha, la ley, y el lenguaje:
 - Elaborar el ruido y el silencio.
 - La música como sistema de representaciones cognitivas, afectivas y sociales.
 - Música y representación social.

Entre las temáticas recurrentes de un Musicoterapeuta Preventivo se encuentran la identidad, la genealogía, el cuerpo, la sexualidad, la agresividad, el ideal, el espacio social, la vocación, el trabajo.

3.1.1 Musicoterapia, prevención y alexitimia

Las Musicoterapeutas argentinas Vanina Colombo, Andrea Bernardini y el Dr. MT. Roberto Sivak, nos llevan a la siguiente reflexión: ¿Qué nos dice lo que suena? ¿Cómo evaluar la dificultad de verbalizar afectos en el caso de las adicciones, la somatización o las conductas violentas?

Alexitima es la dificultad para verbalizar afectos y diferenciar emociones de sensaciones físicas, y a la vez resulta un importante indicador clínico de la vulnerabilidad de un sujeto o grupo y su predisposición a la somatización. “¿Qué sucede cuando la palabra no resulta un vehículo adecuado, suficiente o posible para expresar aquello que vivimos o sentimos? La música ofrece un medio para expresar aquello que es difícil de verbalizar. La música puede ayudar a encauzar afectos, ideas y pensamientos muchas veces difíciles de percibir y discriminar en una sociedad que promueve el individualismo, la merma de vínculos sociales, el retraimiento narcisista, la falta de comunicación y el diálogo con su repercusión en vínculos familiares lábiles”.³⁰

3.1.2 Resiliencia y Musicoterapia

En el terreno de las ciencias sociales la **resiliencia** según **Luthar et Al** “es el proceso dinámico de adaptación positiva en contextos de gran adversidad, por ejemplo situaciones de extrema pobreza, enfermedad mental de los progenitores, malos tratos, accidentes o catástrofes naturales. A pesar de las malas condiciones de vida a que están expuestos algunos individuos, no siempre los resultados son patológicos. Muchas personas afectadas (en especial los niños/as y adolescentes), no sólo presentan carencias biológicas y /o psicosociales, sino que por el contrario desarrollan y logran a futuro condiciones de vida saludables, porque la **resiliencia** reduce los efectos del estrés y también los signos emocionales negativos como la ansiedad, la depresión o la rabia, mientras aumenta la curiosidad y la salud mental”.³¹

Desde hace tiempo atrás se viene hablando de un enfoque centrado en el potencial de las personas, o como lo afirma el **MT Gustavo Gauna** desde los núcleos de salud de la persona y no tanto en el déficit o en el daño. La **resiliencia** se trabaja integrando las áreas individual, familiar, grupal y comunitaria. Se trabajan los vínculos individuales y sociales, “la autoestima y la competencia, el humor, la creatividad e incluso el sentido de trascendencia”.³² Esta perspectiva puede articularse con la Musicoterapia desde un enfoque preventivo siendo una vía apta para el desarrollo de la afectividad y el incremento del bienestar. Muchos Musicoterapeutas sin proponérselo apuntan a fortalecer la resiliencia.

Para lograr la resiliencia en el contexto de la pobreza, se requiere integrar a la comunidad receptora de la intervención, ya que la resiliencia implica sujetos activos que se apropian de la realidad, la recrean, amortiguan sus consecuencias negativas e incluso las contrarrestan. **La resiliencia es incompatible con los sujetos pasivos.** Edith Grotberg, especialista en resiliencia del Centro Internacional de Investigación “Civitan” de la Universidad de Washington, EEUU, señala que la resiliencia es una característica de la salud mental, por ello los programas Musicoterapéuticos preventivos pueden contribuir a fortalecer la capacidad emocional, cognitiva y sociocultural de los grupos humanos apuntando a la salud positiva.

³⁰ Ibidem Pág. 64

³¹ Ibidem Pág. 70

³² Ibidem Pág. 70

Patricia Pellizzari anota en su libro que la MT preventiva surge como resultado de las demandas que los servicios de salud tienen como resultado de las nuevas problemáticas que estos servicios se ven obligados a atender:

- ✓ Problemas de ansiedad y estrés (ataques de pánico, fobias, etc)
- ✓ Problemas que surgen en el contexto educacional-ocupacional (conductas agresivas, antisociales).
- ✓ Problemas que surgen por el desajuste psicológico ante la enfermedad física (hospitalización, traumas por intervenciones quirúrgicas, enfermedades terminales, etc).
- ✓ Problemas que surgen como consecuencia de las crisis vitales (Ejemplo: desajuste físico y psicológico por nacimiento de los hijos, adolescencia, vejez, etc.)
- ✓ Problemas que surgen como consecuencia de las crisis socioeconómicas (Desocupación, aislamiento, caos social, etc).

“Los musicoterapeutas tenemos que saber que las crisis vitales son movimientos que tienden a subir un escalón en el crecimiento, que son necesarias para el desarrollo y para ascender en los niveles de autoconocimiento y adaptación social. Es muy importante comprender al sujeto y advertir cuán preparado está para atravesar cada crisis...cómo es la configuración de sus sistemas de apoyo. Las crisis son potenciales momentos organizadores. Las crisis producen cambios y los cambios producen crisis”.³³

Desde la musicoterapia se puede ayudar a elaborar y resolver los distintos conflictos que viven las personas y los grupos. Hay conflictos con los que uno puede convivir toda la vida y otros que se transforman en síntomas potencialmente capaces de generar angustia, restricciones y patologías. Los conflictos se pueden resolver bien o mal. “Si se resuelven bien, la renuncia narcisista se convierte en sublimación y aceptación. Si se resuelven mal, se genera un nuevo síntoma con el consiguiente empobrecimiento de la subjetividad. El sujeto se debate entre el principio de placer y el principio de realidad. El MT preventivo desarrolla una mirada afinada de las situaciones de conflicto. Su eficacia es detectar estados de vulnerabilidad y fortalecer mecanismos de protección. Un conflicto psíquico se puede observar en el comportamiento. Fenomenológicamente se advierte tensión en el cuerpo. Cuánto más conciencia tiene el sujeto de la tensión, mayor es la posibilidad de poner palabras. Cuanto más inconscientes es el conflicto, el cuerpo toma el lugar de la palabra y se involucra más hasta llegar a la conversión, somatización o a la enfermedad orgánica”.³⁴

Estas problemáticas hacen que para el Musicoterapeuta Preventivo surja un nuevo sujeto social que es el grupo donde hay riesgo de sufrir un proceso patológico

³³ Ibidem Pág.102

³⁴ Ibidem Pág.107

identificado en signos o rasgos sonoros de riesgo psicosocial. Nuestra función es la de potenciar los rasgos “sanos” de un sujeto o grupo, detectando factores de riesgo involucrados. El Mt implementa técnicas de sensibilización sonoro-expresivas. Su rol profesional no es directivo, sino más bien de guía u orientador de procesos.

La autora del libro **Salud, Escucha y Creatividad** nos hace reflexionar en torno a una mirada analítica sobre las exigencias sociales de la salud actual. Hay un ideal para las mujeres, para los hombres, para las madres, los padres, los abuelos... Ser jóvenes por siempre, ser poderosos, adinerados, muy sensuales, delgados, bronceados, enérgicos, decididos, etc. Cada sujeto carga con estos mandatos a su manera, pero nadie escapa de ellos. El dominio del tener sobre el Ser. Entonces entre el sujeto y el ideal habita la angustia. Y llevada a su extremo la angustia se convierte en parálisis. Una cuota de exigencia es saludable porque invita a buscar, crecer, a seguir en la lucha, pero cuando la exigencia es alta aparece la frustración, el aislamiento, y el sujeto no se siente capaz de llevar adelante sus metas de vida.

Patria Pellizzari afirma que para la promoción y prevención de la salud es importante redefinir a la familia como Sistema de Apoyo. Según Caplan son las uniones entre individuos o grupos, que sirven para mejorar la competencia adaptativa en el afrontamiento de crisis a corto o largo plazo, Estos sistemas de apoyo incluyen además de la familia a otras redes sociales como los vecinos, amigos, organizaciones de ayuda mutua, clubes, centros comunitarios, escuelas, grupos religiosos, etc. Pero en la familia se encuentran características esenciales para ser un sistema de apoyo:

- ✓ Como colectora y diseminadora de información sobre el mundo.
- ✓ Como sistema orientador de feedback
- ✓ Como fuente de ideología
- ✓ Como orientadora y mediadora en la resolución de problemas
- ✓ Como fuente de servicios prácticos y de ayuda concreta
- ✓ Como refugio y descanso para la recuperación
- ✓ Como grupo de referencia y control
- ✓ Como fuente y validadora de la identidad.
- ✓ Como contribución del control emoción

Es importante hacerse consciente de la importancia de la familia en la salud de las personas, porque justamente se detecta riesgo psicosocial en los individuos cuyas familias están desmembradas o inexistentes. El Musicoterapeuta preventivo se inserta desde proyectos o procesos que tienen como objetivo fortalecer las redes y sistemas de apoyo de las personas y grupos, construyendo espacios de intercambio social a través de la música y lo sonoro. Posibilitando encuentros de crecimiento:

- Físico y real con la música, improvisaciones, el canto y el movimiento expresivo con otros.
- Encuentro psíquico profundo con la creatividad, la expresividad y la dignidad.

Entonces, la MT se configura como un propiciador de espacios de encuentro y reparación frente a la soledad, el desamparo y la pobreza. Y más que la pobreza material, es la pérdida de la ilusión la que debilita al sujeto sumergiéndolo en la angustia. La angustia de pensar que no hay salida posible. Esta caída de la ilusión es la que no permite al sujeto construir su identidad proyectada al futuro. Las intervenciones musicoterapéuticas en el campo de la promoción apuntan a recuperar la ilusión perdida.

3.1.3 Musicoterapia y creatividad

Como lo confirma Patricia Pellizzarri “La música entre otras actividades expresivas, es una forma de sublimación y tramitación del malestar psicosocial.

- ✓ La música y las producciones sonoras espontáneas son un producto de la cultura, son una manifestación intencional y voluntaria de significantes sociales, son la voluntad expresiva de un sujeto y el marco de resonancias sociales.
- ✓ Existe un posible análisis sociológico y psicológico de las preferencias, las elecciones y las producciones musicales de los sujetos.
- ✓ La música elegida representa la ubicación del sujeto en la estratificación social.
- ✓ Los vaivenes de la oferta y la demanda del mercado son vectores influyentes del gusto musical, del consumo y de los procesos discursivos sonoros de los sujetos.
- ✓ Existen procesos de conexión con músicas al servicio de la masificación y músicas al servicio de la subjetivación individual y /o comunitaria”.³⁵

La música en la Musicoterapia se convierte en un mediador intersubjetivo que permite indagar sobre los indicadores de vulnerabilidad y sobre aquellos mecanismos de simbolización que como núcleos salutogénicos de la personalidad enriquecen la calidad de vida.

La creatividad aparece como rasgo propiciador de salud y adaptación novedosa a la realidad. Los individuos creativos manifiestan una estructura de factores más compleja. Encontrando así dos formas distintas de operar. El pensamiento convergente y el pensamiento divergente. Este segundo también recibe el nombre de pensamiento creador. Su finalidad es conducir a diversas posibilidades de ver un problema.

Guilford (1964) distingue las habilidades centrales para que se dé el proceso creador:

³⁵

Ibidem Pág.140

- ✓ Fluidez o capacidad para dar varias o múltiples respuestas válidas a un problema.
- ✓ Flexibilidad o capacidad básica de adaptación en contraposición a un estilo rígido.
- ✓ Originalidad o capacidad de emitir respuestas, que además de ser consideradas válidas, resultan nuevas, inesperadas y por lo tanto provocan impacto o impresión.

“La Musicoterapia tiene mucho que hacer en el territorio de la creatividad pues a través de sus discursos sonoros fortalece y genera discursos expresivos y creativos, entendiendo la creatividad como proceso mediante el cual la subjetividad cobra un estado de pertenencia y pertinencia a la salud, a lo vincular y a lo social”.³⁶

Conforme insiste Patricia Pellizzari el trabajo creativo y expresivo musical en grupo permite explorar zonas desconocidas de uno mismo, y permite desempeñar distintos roles musicales, desde los más cercanos a los más lejanos. El grupo posibilita a cada integrante aprender de sus pares, enriquecer su vocabulario musical y su lenguaje expresivo, valorar lo que se tiene y fortalecerse. Trabajo creativo que sólo se logra desde **la escucha, que es una llave** que abre puertas al entendimiento más profundo y sensible de las situaciones críticas. La creatividad podemos concebirla como una construcción a lo largo del tiempo, como un irse dando cuenta de las propias capacidades, de explorar, de asociar, de combinar y de sintetizar elementos del mundo interno y externo en pos de un objetivo, de resolver problemas, de expresarse o de armar un camino con opción a lo novedoso y al descubrimiento.

Dentro del ejercicio Musicoterapéutico se hace urgente la necesidad de dar espacios para que las personas se escuchen así mismas y entre otras. “Ser escuchado es atreverse a entender los enigmas que nos habitan y dan sentido a nuestra existencia. La escucha es una forma de prevenir la omnipotencia y el aislamiento que aplastan justamente las relaciones humanas...”.³⁷

A continuación algunas condiciones que llevan a desarrollar actividades creativas grupales:

- ✓ Clima de seguridad
- ✓ Suma e intercambio de información: Intercambio de ideas propias y ajenas.
- ✓ Convivencia sin exigencias, que permita asociar elementos antagónicos
- ✓ Equilibrio entre roles ligados a la tarea y roles emocionales que aseguren niveles de tensión no perturbadores del proceso.

³⁶ Ibidem, Pág.144

³⁷ Ibidem, Pág 145

Como escribe Patricia Pellizzarri: “La Musicoterapia propicia una operación significativa en el territorio de la vulnerabilidad aportando procesos de expresión sensible que facilitan al sujeto un movimiento de apertura a procesos creativos”.³⁸

El arte hace idealmente lo que la mente intenta en su actividad momento a momento: integra datos diversos para asistir la orientación psicológica en una realidad constante. Las formas del arte apaciguan y amplían la actividad integrativa del yo en la medida en que correlacionan los diferentes estilos mediante los cuales los dos hemisferios del cerebro procesan los datos relacionados con el tiempo, el lugar y la persona. **La música es el modelo acústico que reconcilia el cambio del tiempo con su constancia. Todas las artes infunden sentimiento al pensamiento y a la percepción, para dar nuevo vigor a la experiencia personal. El arte actúa como un yo auxiliar.**

El papel esencial del arte es, para una cura, la de acceder a los afectos bloqueados por algún trauma o por alguna pérdida. De ahí la relevancia de la ilusión, que permite a la persona reconocer y sentir lo que se había desorganizado y no se había expresado.

3.1.4 Beneficios del espacio Musicoterapéutico

De acuerdo con el enfoque MT Psicosocial el espacio musicoterapéutico permite darse el permiso de sentir y aprovechar las resonancias emocionales del pasado, ante la presencia del sostén en un equilibrio emocional confiable de tensión y alivio, es lo que favorece la meta de la terapia para el estrés traumático.

La persona busca la música como ámbito de sostén temporal/rítmico dentro del cual se puede sentir tanto estimulado como protegido, tal como en la vida neonatal mediante la presencia sensible de la madre.

La internalización también provee la clave para la relación entre la música y la memoria. En otras palabras, la música puede provocar recuerdos mediante la activación de las internalizaciones, juntamente con el total complemento de los elementos corporales y los elementos precursores del afecto que se acumulan sobre las internalizaciones. La música provoca internalizaciones que abarcan y codifican los recuerdos afectivos que contribuyen a la regulación del afecto.

Desde la postura del enfoque psicosocial lo más importante es el contexto expresivo de la subjetividad que se puede observar a través **de cuatro ejes** con el objetivo de incluir dentro de la observación las manifestaciones corporales, gestuales, verbales, y/o todas aquellas manifestaciones silenciosas que tejen las emociones y los sentidos.

1. **Eje sensoriomotriz** (aspectos senso-perceptivos, el cuerpo, los sentidos y su función); aquí se observa el esquema corporal, y la imagen inconsciente del cuerpo (postura, mirada, gestos, uso del espacio, el cuerpo como continente de

³⁸ Ibidem, Pág 147

la emotividad, etc). En las producciones sonoras está el cuerpo real, el imaginario y el simbólico. El cuerpo es el objeto principal de nuestra existencia.

El gesto, ida y vuelta de la expresión, huella a veces imperceptible de la intención de acercamiento u alejamiento al semejante. Hay en el gesto: la mirada hostil, desafiante, temerosa o amorosa.

En el cuerpo se pueden observar las tensiones y descargas, las direcciones y los movimientos emocionales, es importante observar cómo se desenvuelve el cuerpo, hacia a donde se dirige, dónde se bloquea, como se organiza ese movimiento que es también afecto. Patricia Pellizzari dice “Trabajamos como musicoterapeutas en rehacer una experiencia de la cual el sujeto no pudo armar huella, marca, representación o aprendizaje. La persona pudo quedar atrapada en estados parciales o globales de bloqueo corporal y/o emocional. Entonces, el sujeto necesita ponerse en contacto con la posibilidad de crear un nuevo circuito de placer, más estético, menos autoerótico, que le permita ponerse en contacto con lo que le hace bien”. Y añade “Los terapeutas de la expresión nos aproximamos al cuerpo del sujeto para devolverle su valor relacional y simbólico”.

Para la intervención musicoterapéutica es esencial la observación de la voz, instrumento musical fundamental de la expresión humana. “La voz también es gesto. La voz se puede ver en dos niveles la voz como sonoridad: es el instrumento, el registro, las alturas, la melodía, el ritmo, el fraseo, el timbre, la textura, el aire, la conexión al cuerpo, a los órganos (prosodia) y la semantización de la voz: el sentido, el significado, el contexto, la cultura (significado). Entre estos dos niveles, existen bordes que construyen articulaciones: el llanto, el grito, el gemido, la risa y el susurro. Estos estados de la voz poseen habitualmente una carga de significado consciente mayormente consensuada”.³⁹

Lo opuesto a hacer sonar la voz en el cuerpo humano, es el hacer silencio. El silencio según **Winnicot** es la capacidad de estar a solas, también la ocasión de registrar una emoción que no necesita para su existencia ser escuchada por otra persona. El silencio en positivo anima a la escucha interior y a la capacidad de enriquecer el diálogo con lo diferente. Tal como lo expresa **Santiago Kovaldloff** (1933) “es la capacidad de escuchar lo inefable que se presenta ante nosotros, el ser de las cosas. Una vivencia que nos llena de goce estético por la vida. Es en sí la posibilidad de descubrir la belleza del gesto y de la expresión humana”. Por su parte, el uso abusivo del silencio en su sentido negativo puede ser indicador de desajustes internos, inhibición y aislamientos.

Para nosotros como musicoterapeutas, es también muy importante la observación de la piel, como lugar de gran expresividad y uno de los sentidos más importantes de la persona. La piel es la envoltura que protege al sujeto, es una zona de contacto, de riesgo, de apertura o de coraza. Hay personas con

³⁹

Ibidem, Pág. 180

mayor y menor permeabilidad al contacto. Personas más rígidas que parecen tener una piel más “gruesa y endurecida” y que manifiestan sentir poco, y personas más plásticas, más abiertas que manifiestan tener sus poros abiertos a la hora de sentir.

2. **Eje cognitivo:** Son aquellas funciones cognitivas que contribuyen a un desenvolvimiento activo del sujeto frente a la realidad. **Procesar, diferenciar, seleccionar, asociar y sintetizar** la información es tarea del eje cognitivo. La diferenciación es la función principal del psiquismo y por lo tanto todo el aprendizaje humano se basa en la existencia de esta capacidad. “Estas funciones, entre otras, son a la vez aquellas que todo discurso estético necesita para desarrollar fluidez, plasticidad, formatividad y crecimiento”.⁴⁰ Al precisarlas comienza a ser factible su estimulación, su modelado y enriquecimiento constante. El eje cognitivo se articula al emocional, brindando coherencia al discurso.
3. **Eje emocional:** los aspectos afectivos (La emoción y su función). Los afectos parecen ser nuestros mayores enigmas y el núcleo principal de la intervención terapéutica. El afecto es energía. Los estados emotivos de la personalidad responden a las alternativas culturales, de hábitat y de costumbres. Estas variables son toda una “cosmovisión del mundo” y por lo tanto de la salud y de la vida emocional Según Donas(1997)

Las emociones básicas son la ira, la alegría, la sorpresa, el miedo, la tristeza, el amor.

Daniel Goleman en su libro Inteligencia Emocional (1996), caracterizaría esta Inteligencia por las siguientes habilidades

- Conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión.
- Autorregulación, control de los impulsos, de la ansiedad, posibilidad de diferir las gratificaciones, regular los estados de ánimo.
- Motivación y perseverancia a pesar de las frustraciones (optimismo).
- Empatía y confianza en los demás.

Goleman destaca especialmente habilidades sociales referidas al manejo de las emociones en las relaciones, la interpretación de las situaciones y redes sociales, la interacción fluida, negociación y resolución de conflictos, la cooperación y el trabajo en equipo.

El eje emocional nos invita a descubrir cantidades y cualidades de energía puestas al servicio de la creatividad, de la expresión y del vínculo. Podemos visualizar destinos del afecto: hacia el interior del sujeto o hacia el

⁴⁰

Ibidem Pág 182.

exterior, en únicas direcciones o en múltiples direcciones y también podemos registrar diferentes cualidades emotivas.

El eje emocional es muy importante para nosotros como musicoterapeutas, ya que la vivencia y sutilidad de los afectos se expresa en el campo sonoro: en la elección de los instrumentos, en el modo de accionar sobre ellos, en la intensidad y velocidad y con la cualidad sonora (color, cuerpo, textura). Es previsible entonces, que la regulación de la emotividad produzca equilibrio en el discurso sonoro.

4. **Eje vincular**, los aspectos sociales (El vínculo y su función), o los grados de conexión relacional de que dispone el sujeto. En las producciones sonoras se pueden vislumbrar grados de desconexión o conexión expresiva respecto a los otros. Por ejemplo, “tendencia al aislamiento sonoro, a la dependencia sonora y a la diferenciación e integración sonora”.⁴¹

3.1.5 Las intervenciones sonoras:

De acuerdo con Patricia Pellizzari y Ricardo Rodriguez, el Musicoterapeuta puede instalar dentro de un grupo, o población beneficiaria, algunas de estas intervenciones sonoras:

3.1.5.1 La improvisación sonora, usada como diagnóstico y como proceso o un discurso sonoro grupal e individual, siendo un espacio catártico y de libre expresión de las emociones, siendo precedido de importantes tiempos de simbolización y de organización interna de las personas y del grupo. Como elementos organizadores internos están:

- Intensidad (Fuerza del movimiento oscilatorio).
- Altura (Velocidad de la frecuencia del movimiento oscilatorio)
- Timbre (Material que produce la vibración)
- Velocidad (Interjuego de duraciones de los sonidos entre sí)
- Densidad (cantidad de elementos sonoros en una unidad de tiempo)

Como elementos organizadores externos:

- Textura (Relación de entramado de los sonidos: polifonía, heterofonía, polifonía con acompañamiento, polifonía vertical, etc).
- Forma (construcción de partes dentro de la estructura)
- Género (reconocimiento cultural de esa forma.

⁴¹

Ibidem 186

3.1.5.2 El canto grupal: no es importante el canto como producto terminado en sí mismo, sino la configuración de la voz en el canto como lugar de recursividad y de encuentro consigo mismo y con el otro. Cumpliendo como dice la Mt. Marly Chagas (Schapira, 2001) tres funciones: Clarificar, integrar y ser soporte. El elemento esencial del canto es la voz que tiene todas las características sonoras y rítmicas posibles y hace su trabajo expresivo desde el estado total del individuo, ella manifiesta los significados y contenidos del sujeto inserto en su cultura específica. Voz que expresa desde el silencio hasta el grito, con todas sus connotaciones psicológicas. Se puede hacer improvisación vocal sin palabras o con palabras. El canto invoca (ritual), el canto evoca (recuerdo, experiencia pasada). El canto tiene un orden de eficacia en la construcción subjetiva y en la intervención preventiva. En el trabajo preventivo el canto tiene una función integradora y de resonancia que permite nuevos campos de acción y curación. Patricia Pellizzari enfatiza que “El canto colectivo es una de las formas de encuentro más amorosas de los pueblos, que conectan con lo cotidiano, los modos de vida y con la trascendencia”.

3.1.5.3 La sonodramatización: Técnica apoyada en el psicodrama. La posibilidad de dramatizar permite el movimiento de tres funciones importantes para la salud mental: en primer lugar la catarsis de las emociones o liberación de afectos según Freud, la identificación proceso mediante el cual un sujeto toma protagonismo frente a una escena. Y la caída de la resistencia por la liberación de las pulsiones y afectos reprimidos. La sonodramatización se da en tres momentos: **caldeamiento o preparación del cuerpo, escena libre o pautada, y soliloquio** momento para comunicar vivencias y emociones, como cierre del trabajo. La función de la sonodramatización, es devolverle al sujeto su espontaneidad, junto con otros aspectos como el humor, la creatividad y la participación.

3.1.6 Las técnicas receptivas:

“El recurso técnico va desde la utilización de música editada, vocal, e instrumental, hasta la confección de secuencias grabadas artesanalmente con extractos o pasajes sonoros producidos por los mismos beneficiarios o pacientes”.⁴² Estas técnicas abordan los siguientes objetivos: **escuchar y asociar verbalmente, escuchar y dibujar, escuchar y escribir, escuchar y estimular la imaginación, escuchar y facilitar la relajación psicofísica, para evaluar algún tema específico, como percepción auditiva u otros tipos de percepción sensorial, cenestésica, etc,** para facilitar el movimiento, para movilizar emociones o conflictos inconscientes. Para jerarquizar formas, o hallazgos.

3.1.7 El jingle “o clip audiovisual puede ser de prevención o de promoción.

Los de prevención anticipan alguna situación de riesgo determinada por una investigación psicosocial previa, como drogadicción, violencia, estrés, accidentes,

⁴² Ibidem 219

enfermedades en particular, etc. En el caso de los jingles de promoción enfatizan en la idea del cuidado de la salud y de la música como factor de protección. “ Los jingles tienen como objetivo generar en la población interrogantes sobre su calidad de vida, sus tiempos de creatividad y disfrute y otros valores ligados a la belleza, la dignidad, los derechos humanos y la creación en general”.⁴³

El musicoterapeuta debe tener capacidad de sensibilización, de significación y de organización de los sonidos

Conforme explica Patricia Pellizzari estas intervenciones permiten ir avanzando en diferentes niveles de trabajo con la persona y el grupo, partiendo del nivel de la exploración, luego pasando a la elaboración, finalización y separación del objeto. Las representaciones sonoras permiten proyectar los rasgos de la propia personalidad desde un lugar lúdico, no racionalizado, que da salida al inconsciente en una liberación inicialmente catártica y a la vez, reflexiva, ya que el producto terminado es tomado por el sujeto y su grupo para la reflexión y la comunicación a los otros.

Las intervenciones conducen a destinos de salud tanto en lo individual como en lo grupal, transitando de los diversos significantes individuales a los grupales, en procesos de simbolización o sublimación, concientización de riesgo y resiliencia (elaboración de herramientas personales y mecanismos de afrontar situaciones de crisis y de estrés, llegando así al puerto de la interpretación y resignificación reconstrucción de la historia de sentidos inconscientes).

3.1.8 Aspectos esenciales del Musicoterapeuta

El Musicoterapeuta debe cumplir las tres siguientes funciones básicas:

3.1.8.1 Escucha

Aptitud abierta y desprejuiciada como condición ética imprescindible para alojar a otro en un circuito de autenticidad. La escucha proporciona también la receptividad necesaria para captar los territorios expresivos singulares de cada paciente.

3.1.8.2 Actitud Analítica:

“La actitud analítica es una aptitud tanto de la plasticidad del MT como de su inteligencia sensible, para salir de los libros, enciclopedias, prejuicios y mandatos, para acercarnos a la posición existencial dinámica de cada uno de los pacientes. Nuestra disciplina requiere del MT la aptitud para leer lo que escucha, disponer de representaciones que describan los discursos sonoros y crear mapas y rutas de procesos posibles”.⁴⁴

⁴³ Ibidem. Pág.220

⁴⁴ Ibidem, Pág. 284

3.1.8.3 Musicalidad Clínica:

Concepto extraído del Método Creativo Nordoff Robins, que articula recursos musicales del MT con experiencia emergente surgida dentro de la sesión. Esta plasticidad discursiva, se apoya en la propia plasticidad psicológica, en el entrenamiento permanente de transferencias y analogías entre los distintos lenguajes: verbal, sonoro, visual, gráfico, corporal y su enlace con la intuición creadora. Desde esa aptitud se visualizan sin ningún tipo de forzamiento o intromisión los aspectos psicasonoros de la personalidad del paciente.

3.1.9 Registro Musicoterapéutico

En el proceso musicoterapéutico es esencial valorizar el uso de herramientas que permiten registrar las producciones sonoras y los contextos expresivos como el registro grabado, el registro en video, y el registro en crónicas, tabulaciones y otras formas escritas, que son fundamentales para procesar y evaluar la información. Y también es muy importante para hacer una devolución a los beneficiarios, en donde van encontrando sentido al proceso que van viviendo.

3.2 Desde el Abordaje Plurimodal (APM)

Para comprender el proceso musicoterapéutico en el grupo organizacional, y teniendo como base el marco teórico expuesto, adhiero a la concepción de ser humano del musicoterapeuta argentino **Diego Schapira**, quien lo considera “como una unidad **biopsicosocioespiritual**. Hay que aclarar que por espiritualidad Schapira no entiende solamente a aquellos aspectos vinculados a sentimientos religiosos, sino a cierta sensibilidad que bien puede estar vinculada con los mismos, pero también con otras fuerzas internas sustanciales que pueden conectarse con distintos aspectos de la vida que trasciende a la persona en sí misma.

La perspectiva del APM, al considerar el ser humano como unidad biopsicosocioespiritual, reconoce al hombre desde su biología de una manera integral, y como un sujeto con vida psíquica y espiritual inmerso en un marco social con el que se interrelaciona en mutua construcción dialéctica.

En el **Abordaje Plurimodal (APM)** se concibe al hombre como un sujeto con vida psíquica en movimiento e incesante evolución de sus fuerzas elementales. La vida psíquica de la persona está determinada por sus actividades y relaciones interpersonales históricas.

3.3 Desde la Musicoterapia Analítica (Mary Priestley)

“El Objetivo principal de la musicoterapia analítica es apartar los obstáculos que impiden al paciente darse cuenta de todo su potencial y alcanzar los objetivos

personales. Apartar éstos implica acceder al material inconsciente, ganar conocimiento, liberar energía defensiva y redirigirla hacia aspiraciones positivas y desarrollar equilibrio y creatividad”⁴⁵

Además, Prisley propone que en la personalidad de cada individuo hay una entidad llamada música interna. “La música interna se define como el clima emocional predominante detrás de la estructura del pensamiento de algo”.⁴⁶

De acuerdo con Marie Prisley. La música cumple las siguientes funciones en el proceso terapéutico:

- Influye en la cantidad de energía y en la cantidad de tensión y relajación experimentada física y psicológicamente
- Estimula la atención y el interés por los sentimientos propios.
- Proporciona un medio de liberar y expresar emociones contenidas, tensión, y dispersión, para que puedan darse las soluciones en el pensamiento y se facilite la verbalización.
- Proporciona un medio de comunicación inconsciente entre dos o varias personas y es un medio de diferenciar e integrar aspectos internos y externos del yo.
- Proporciona un contenedor y estructura segura que anima a liberar miedos e inhibiciones y facilita el juego y la comunicación empática grupal.
- Estimula recuerdos e imágenes.
- Proporciona un medio no verbal de interactuar con el terapeuta y el grupo y comunicarse a un nivel inconsciente.
- Y sirve como una tercera parte útil en la relación paciente-terapeuta.

Como deduce Marie Prisley “Las fuentes principales de análisis de la persona en el grupo son, **la improvisación, la verbalización y su lenguaje corporal**”.⁴⁷

3.4 Improvisación Instrumental desde el Modelo Benenzon

La improvisación usada en nuestro proceso fue de acuerdo con el modelo Benenzon a través de **consignas verbales directivas, semidirectivas y no directivas**, para poder llevar a los pacientes al contexto no verbal, es decir poder relacionarnos desde lo sonoro, musical, gestual, corporal y gravitacional con el grupo.

⁴⁵ BRUSCIA, Keneth. Ed. Agruparte. Año 1999 Pág 162.

⁴⁶ PRISLEY, Marie. Music Therapy in Action. San Louis Magna Music Baton. Año 1975

⁴⁷ BRUSCIA, Keneth E. Compendio de Musicoterapia. Ed. Agruparte. Año 1999. Pág 156-157

Al respecto Rolando Benenzon dice “La columna vertebral de la formación en musicoterapia es la elaboración, el desarrollo, la interpretación y el reconocimiento del contexto no verbal”.⁴⁸

3.5 Desde el Modelo de Juliette Alvin

Aunque la Musicoterapia Organizacional está en desarrollo, es de un gran potencial para el apoyo y buen desenvolvimiento del trabajo en equipo, ayudando a mejorar las relaciones en el ámbito laboral y profesional, mejorando la calidad de vida de quienes trabajan. “Como la psicología organizacional, esta práctica puede implicar la asesoría, el diagnóstico y la intervención”.⁴⁹

Las experiencias musicales que ocurren en un grupo ayudan a mantener el grupo unido. Así como la música liga a las personas y crea un sentimiento de grupo, del mismo modo, el grupo busca la expresión a través de la música. Cuanto más fuertemente se integra el grupo más tiende a la música.

“La relación entre la música y el grupo merece un análisis más íntimo. Es demasiado lo que se da por supuesto, de tal manera que la dinámica subyacente suele ser pasada por alto...En la situación de la música, es fácil observar la reacción del paciente al grupo y del grupo al paciente. Estas relaciones revelan problemas debidos a las relaciones personales no resueltas o a las resueltas de manera poco satisfactoria. En el grupo musical estas relaciones pueden ser dirigidas, corregidas o suavizadas de diferentes maneras. Un grupo musical orientado terapéuticamente puede ayudar al paciente a comunicarse con las personas, y a integrarse con un grupo, lo mismo que ha experimentar un sentimiento de participación.

Esto es lograble por una transición gradual de la relación de uno a uno hasta la integración con el grupo. Las etapas de este proceso gradual son similares a la maduración social del niño quien pasa de una relación de uno a uno con su madre al rapport con la familia inmediatamente, luego con la escuela y por último con grupos más grandes”.⁵⁰

El grupo musicoterapéutico ayuda a satisfacer ciertas necesidades sociales, da la oportunidad de elegir en este caso los instrumentos, las consignas, libera energías enquistadas; ayuda a corregir o a desarrollar actitudes positivas, el grupo va desarrollando una intimidad a lo largo del proceso que genera un espacio protegido, en el cual entre los beneficiarios pueden surgir directores, o personas que asumen responsabilidades y se les permite tomar decisiones por sí mismos o por el grupo, factor importante en el caso de beneficiarios que sufren de indecisión y a menudo esperan que otros tomen las responsabilidades por ellos.

En los grupos terapéuticos existen personas imprevisibles en su conducta y con bajas habilidades musicales. El grupo musicoterapéutico es un espacio apropiado

⁴⁸ Ibid.

⁴⁹ BRUSCIA, Keneth E. Musicoterapia Métodos y Prácticas. Ed. Pax México. Año 2008
Pág.198

⁵⁰ ALVIN, Juliette. Musicoterapia. Primera Edición. Buenos Aires. Ed. Paidós. p.p 150-171

para desarrollar la tolerancia social y es la música el instrumento intermediario para lograr la aceptación y escucha mutua.

Juliette Alvin afirma que “El buen comportamiento musical, es decir, el respeto por las leyes musicales, refleja las actitudes de casi todos los pacientes hacia sí mismos y hacia los otros”.⁵¹ En el desempeño musical y lo que se puede observar desde lo corporal y las verbalizaciones se pueden revelar necesidades insatisfechas de las cuales quizás no es consciente el beneficiario. Por ejemplo, se pueden observar diferentes perfiles de personalidad por ejemplo el retraído, el retrógrado, el perfeccionista, o el egocéntrico, entre otros.

En nuestro proceso grupal por ejemplo, pudimos observar el caso de una beneficiaria que expresó en la primera sesión que a ella no le gustaba hacerse notar, que prefería pasar desapercibida siempre, en la sesión de cierre había habido en ella una importante transformación manifestando que se había dado cuenta en las sesiones que necesitaba crecer en su capacidad de existir frente a los otros y dar su palabra aportando lo mejor de sí misma.

3.6 Proceso Musicoterapéutico

La Musicoterapia organizacional puede ser más efectiva en la medida en que sea una secuencia de varias experiencias para lograr los objetivos deseados, “más que solo un acontecimiento que tiene un efecto en una serie de interacciones que conducen a una relación terapeuta-cliente, es una progresión acumulativa de encuentros musicales; más que una experiencia musical aislada. Así la musicoterapia es evolutiva y no momentánea, es secuencial y no singular, es gradual y no repentina. Implica una relación y no un encuentro fortuito. Es un involucramiento y no una manipulación...la musicoterapia se define por la naturaleza del proceso, más que por el resultado”⁵²

El proceso es evolutivo porque se produce una secuencia de cambios que desembocan en diferentes niveles de crecimiento, maduración y desarrollo en lo cognitivo, motor, motivacional o emocional.

Siendo lo ideal un proceso grupal musicoterapéutico, suele suceder que en el ámbito organizacional se realizan generalmente sesiones únicas, debido a la limitación de tiempo y recursos otorgados por las instituciones a la capacitación de su equipo de trabajo. Estas sesiones tienen igualmente beneficios, ya que se trabaja con objetivos adaptados y acotados al encuadre propuesto y tienen gran importancia, dado que su resultado son experiencias personales y grupales de alto significado relacional y emocional, con un elevado grado de incidencia positiva en el equipo de trabajo. Podríamos afirmar que a mejor relacionamiento consigo mismo y con el grupo, mejora la comunicación, y los procesos laborales al interior de las instituciones se hacen más expeditos. Sin bloqueos comunicacionales y con un clima más ameno y menos

⁵¹ Ibid. Pág 170

⁵² BRUSCIA, Keneth E. Musicoterapia Métodos y Prácticas. Ed. Pax México. Año 2008. Pág.28

tensionado, hay un mayor nivel de escucha y comprensión, se facilita la resolución de los desafíos y se incrementa la eficiencia en el lugar de trabajo.

CAPITULO 4

PROCESO Y ANÁLISIS MUSICOTERAPÉUTICO

4.1 Presentación del Contexto

Cuando nos aproximamos al mundo grupal e individual en el espacio laboral, podemos conocer el estado de las personas en cuanto a su salud psico-física y su salud relacional interpersonal. La experiencia de abordaje musicoterapéutico grupal e individual nos permitió tomar conciencia de la importancia de nuestra disciplina en beneficio de la promoción y prevención de la salud de las personas.

Este proceso Musicoterapéutico grupal se llevo a cabo con los maestros del Colegio Albert Schweitzer en Puente Alto, una escuela gratuita que ofrece un espacio a niños de escasos recursos en riesgo social, brindando una educación basada en la pertinencia de los contenidos, el afecto, el respeto hacia la persona y el enriquecimiento del ambiente. En el año 2005 fue declarado como el colegio con el más bajo puntaje SIMCE de Chile. "Este colegio acoge a repitentes reiterados y a muchachos con problemas conductuales o hiperactivos, con delicadas historias familiares porque en su mayoría pertenecen a los sectores más complicados de la comuna", explica el educador social Patricio Leiva.

Este Proyecto Educativo para niños y jóvenes en situación de riesgo social es auspiciado por la Iglesia Luterana Alemana y la Empresa Kaufman, y sostenido por la psicóloga y Doctora en Educación Sabine Kohler.

El Colegio Albert Schawewitzer tiene en total 195 alumnos con un promedio de 20 a 25 alumnos por aula. Los escolares presentan un porcentaje del 20% anual de repitencias.

Los 17 maestros del Colegio Albert Scweitzer con 44 horas de carga horaria semanal están expuestos a fuertes tensiones y a un excesivo desgaste emocional. Durante el proceso Musicoterapéutico, los maestros compartieron situaciones muy difíciles que vivían con sus alumnos afectados por una crítica realidad socioeconómica, con familias disfuncionales, en las que la violencia es parte del diario vivir con muchos casos de maltrato físico y sexual hacia los niños. Así mismo, el entorno es poco amable, sin parques, saturado de violencia, delincuencia y narcotráfico.

El proceso se desarrolló en la Biblioteca del Colegio, comenzando en el mes de Julio y terminando en el mes de Septiembre.

4.2 Proyecto Educativo

La Escuela Albert Schawewitzer nace de la iniciativa de un grupo de personas vinculados a la educación, apoyados por la comunidad de la Iglesia Luterana de Chile, a principios del siglo XXI, con el propósito de generar una escuela que diera la oportunidad de proseguir sus estudios a niños, niñas y adolescentes que presentan una historia escolar de fracaso, lo que ha traído como consecuencia, un grupo de

estudiantes con desnivel escolar, retraso pedagógico, desertores escolares tempranos, con conductas disruptivas al sistema de escuelas tradicionales y un nivel bajo de expectativas ante la posibilidad de inserción sociocultural.

En el año 2003 se consolida el proyecto de escuela en la comuna de Puente Alto, en la villa El Caleuche, en terrenos de SERVIU entregados en comodato por 20 años, el cual adquiere el nombre de ALBERT SCHWEITZER, en reconocimiento a un pastor suizo que recibe el premio **Nobel de la Paz en el año 1954** por promover la construcción de hospitales en diferentes lugares de África y constituir un ser humano íntegro como un buen modelo a promover.

La filosofía de este colegio se centra en el **humanismo**, corriente filosófica y psicológica que constituye el centro del quehacer pedagógico, que promueve a un ser humano íntegro, autónomo, responsable, respetuoso, pacífico, preocupado de su medio ambiente, crítico de su realidad, con un alto sentido del humor y con la capacidad de inventar su futuro. Por lo tanto, el currículo del Albert Schweitzer tiene un enfoque holístico por considerar una mirada de ser humano inserto en su comunidad en constante cambio y renovación de su realidad social y cultural.

La visión de esta escuela es llegar a ser una comunidad educativa en la cual los niños y niñas sean protagonistas de sus aprendizajes, asumiendo la responsabilidad por su propio proceso, promoviendo la autonomía, la libertad, el respeto, la participación social, en un clima de afecto, humor, creatividad y confianza que genere un desarrollo sociocultural del entorno y de la comunidad.

La escuela Albert Schweitzer tiene **la misión** de recibir a niños y niñas, independiente de su historia de vida escolar. Además de conocer al alumno y sus necesidades educativas y facilitar instancias de aprendizajes intencionados dentro y fuera del aula que respondan a estas necesidades, a través de la flexibilización de contenidos, metodología y espacios, manteniendo una alta expectativa de aprendizajes esperados para los estudiantes.

Los valores que sustentan esta escuela se basan en el **“respeto a la vida”**, frase de **Albert Schweitzer que expresa la profunda experiencia de que finalmente todos los seres vivos estamos conectados y dependemos unos de otros**. Esto se manifiesta en un respeto por la diversidad y la naturaleza, de la que formamos parte.

La Institución tiene la convicción de que no es posible enseñar contenidos si no hay una relación, el afecto es un factor clave para las relaciones humanas. Todos los niños y niñas pueden aprender, y es responsabilidad de la comunidad educativa buscar la manera y las herramientas para que ello sea posible. Por la anterior, se hace indispensable promover dentro del establecimiento educativo el proceso de la comunicación no-violenta, en la que cada uno se hace responsable por el bienestar de la comunidad y en que las necesidades de cada uno son acogidas (no necesariamente satisfechas), partiendo de la creencia que el diálogo es la manera de resolver las diferencias.

Y el humor es una poderosa herramienta para enriquecer las relaciones humanas en el contexto del aprendizaje y de la convivencia diaria.

La Escuela Albert Schweitzer tiene como **objetivo general** el desarrollo integral de los estudiantes, trabajando 4 grandes áreas de desarrollo de cada individuo: Corporal, Social, Afectiva y Racional.

Entre los **objetivos específicos** esta Institución quiere entregar un espacio educativo digno y de calidad a la comunidad en donde está inserta, llevando un mensaje de afecto y esperanza. Para ello, desarrolla un modelo curricular que orientado a respetar el proceso de aprendizaje de los niños; y un modelo de convivencia escolar, en el que todos son acogidos y escuchados, buscando maneras de resolver las situaciones de conflicto en que cada individuo asuma su responsabilidad que conlleva su derecho. En ésta escuela se busca fomentar en el alumno la autonomía y la responsabilidad por su propio proceso de aprendizaje, permitiendo que sea el protagonista de sus avances.

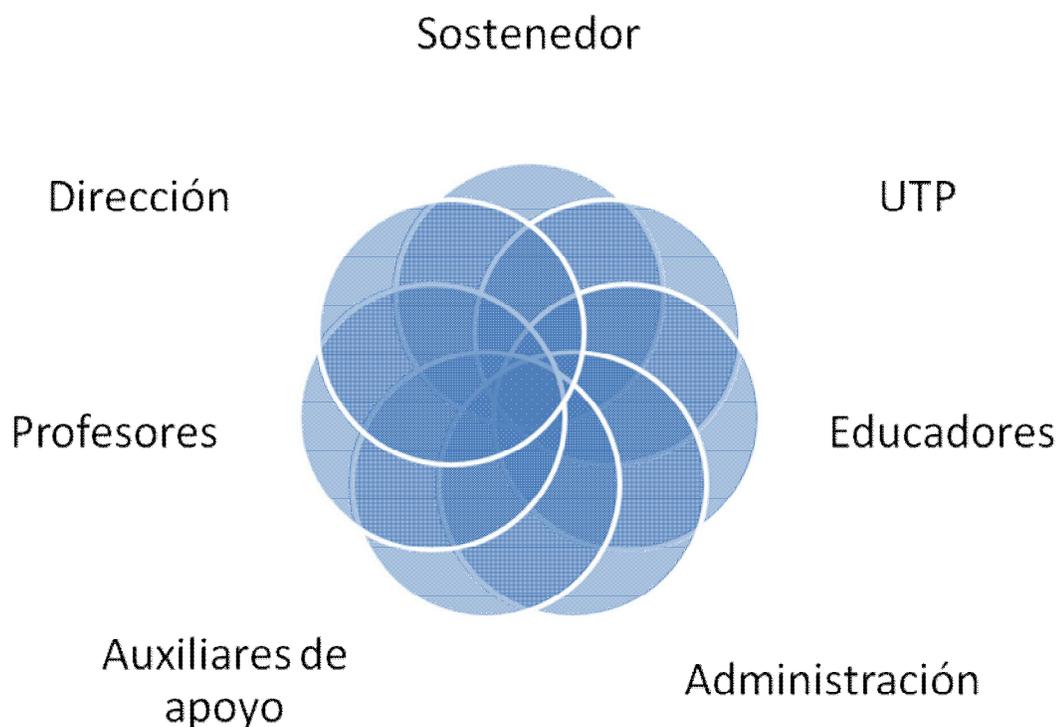
Entre otros objetivos específicos dentro del ámbito racional, la Institución educativa considera que la capacidad lectora, cálculo mental y las tablas de multiplicar, resolución de problemas, nociones temporales - espaciales son las competencias fundamentales que le permiten al estudiante desempeñarse en los demás subsectores de aprendizaje. En este ámbito se parte con un diagnóstico inicial de cada estudiante, que se constituye en la base adecuada para diseñar un plan de trabajo. A partir de este diagnóstico, dentro de los cursos se forman diferentes niveles de aprendizaje, que permiten trabajar con cada estudiante de acuerdo a sus necesidades y nivel de aprendizaje específicos.

En el **ámbito emocional**, se promueve un trato afectuoso entre todos los miembros de la comunidad, comenzando por una recepción que proyecte calidez y preocupación a los nuevos estudiantes y sus familias, así como un proceso de acompañamiento para lograr una buena integración a su nuevo curso. El equipo educativo procura tener una relación cercana con los apoderados y fomenta la convivencia en los espacios extra-académicos, con paseos, encuentros y celebraciones. Se realizan rituales diarios, al inicio o término de las clases para fomentar el vínculo entre el profesor y sus alumnos y rituales con toda la comunidad educativa en forma semanal. Los afectos son el sello de este proyecto educativo, ya que esto permitirá la expresión sana de las emociones, el desarrollo de autonomía, trabajo colaborativo, respeto de normas y reglas, autocuidado, ocupación adecuada del tiempo libre, prevención del consumo de drogas y del alcohol.

En el **ámbito social** la Escuela Albert Schweitzer y su equipo humano abre las puertas a la comunidad para incorporar las necesidades y proyectos de personas del sector, continuando con el apoyo a los alumnos egresados ofreciéndoles espacios y materiales de apoyo. La idea es que los niños aprendan a convivir y resolver sus conflictos en forma constructiva, que aprendan a respetar su medio y a construir modelos de relaciones humanas satisfactorios.

En el **área Corporal** la Institución busca favorecer el contacto con la corporalidad, que es la base de la relación con uno mismo, a través de una mayor cantidad de horas de actividad física con una amplia y atractiva oferta de talleres que implican trabajo corporal, actividades dirigidas en los recreos, énfasis en el aspecto kinestésico en las actividades en la sala de clases, salidas pedagógicas que permiten el contacto con la naturaleza.

ORGANIGRAMA



TAREAS Y FUNCIONES DEL PERSONAL PROFESIONAL Y NO PROFESIONAL

Sostenedor/a

- Velar por el cumplimiento de obligaciones contractuales del profesorado y personal de administración y manutención.
- Establecer los nexos necesarios entre la Corporación Albert Schweitzer con el propósito de dar cumplimiento a la visión y misión institucional.
- Mantener vigente el proyecto educativo de la escuela.
- Mantener las redes de apoyo financiero de la escuela.
- Apoyo en la administración y dirección de la escuela.
- Representar a la escuela ante el MINEDUC.
- Participar del Consejo Escolar.
- Facilitar y velar por un ambiente laboral óptimo del colegio.

- Entregar información referente a leyes u otros elementos que sean de interés del personal docente y no docente del colegio.
- Evaluar el desempeño del personal.
- Seleccionar y contratar personal de acuerdo a las necesidades del establecimiento.

Director/a

- Velar por el clima organizacional del colegio
- Mantener las relaciones con MINEDUC y asistir a las reuniones convocadas por éste.
- Velar por el funcionamiento administrativo de la escuela.
- Retroalimentar permanentemente las funciones que corresponden a cada área de trabajo.
- Velar y nutrir al equipo de profesores y administrativos de las directrices que permitan mantenerse en la línea pedagógica y valórica del proyecto educativo del colegio.
- Velar por el cumplimiento de fechas y compromisos adquiridos en consejos
- Mediar en los conflictos de la comunidad educativa ante su entorno más próximo.
- Generar redes y relaciones públicas vinculando al colegio con otras fuentes pedagógicas.
- Monitorear horarios, permisos y cumplimiento de obligaciones del equipo de trabajo.
- Coordinar supervisores de MINEDUC.Coordinar postulaciones a proyectos del colegio.
- Coordinar SIGE
- Evaluar el desempeño del personal.
- Seleccionar y contratar personal de acuerdo a las necesidades del establecimiento

UTP

- Organización de talleres JEC
- Monitorear y hacer seguimiento a las labores pedagógicas
- Coordinación de apoyo psicopedagógico individual.
- Revisar libros de clases.
- Desarrollar evaluaciones de velocidad y comprensión lectora en función de un plan de mejoramiento en subsector de lenguaje.
- Organizar material didáctico para el uso adecuado.
- Monitorear el cumplimiento de fechas de índole pedagógicas acordadas en consejo
- Recepcionar, analizar, orientar y evaluar las planificaciones desarrolladas por el profesorado con el fin de coordinar estrategias pedagógicas o medidas remediales.
- Organizar una gestión pedagógica de los recursos de aprendizajes de estudiantes y profesores.

- Coordinar evaluaciones de estudiantes a profesores con relación a sus prácticas pedagógicas.
- Coordinar evaluaciones de proceso y formativas de los profesores hacia los estudiantes.
- Formar parte del Equipo Directivo para diseñar e implementar líneas de acción pedagógicas.

Profesor jefe / subsector

- Facilitar y apoyar la organización del curso
- Ser innovador pedagógico.
- Buscar estrategias y metodologías pedagógicas que generen aprendizajes significativos.
- Dirigir reuniones de apoderados
- Promover la asistencia a clases de los niños
- Mantener comunicación permanente con la familia
- Buscar y respetar los acuerdos de equipo
- Velar por el cumplimiento de la misión y visión del colegio
- Mediador de conflictos
- Mantenerse en constante crecimiento profesional.
- Cumplir con horarios, carga horaria, trabajo pedagógico y administrativo acordados con anticipación.
- Orientar y monitorear a los niños en el cuidado y respeto de los espacios y de las personas.
- Cuidar y mantener el orden de materiales y espacios asignados.
- Ocuparse de temas pedagógicos en los horarios de colaboración.
- Respetar las diferencias y ritmos individuales de aprendizaje de cada estudiante a través del trabajo por niveles y el uso de mapas de progreso.
- Establecer acuerdos de logros con los estudiantes.
- Detectar y derivar a estudiantes con necesidades educativas especiales a instancias psicopedagógicas y/o psicológicas.

Educador Social

- Promover una sana y fraterna convivencia escolar.
- Resolver conflictos que se presenten entre los estudiantes con registro y seguimiento.
- Realizar visitas domiciliarias a estudiantes con inasistencia reiteradas.
- Registro de atraso de los estudiantes comunicando a profesores y apoderados.
- Generador de redes en la comunidad externa (O.P.D)
- Coordinar las organizaciones de estudiantes y apoderados (Consejos escolares y Centro de padres)
- Velar por el cumplimiento de horario recreos.
- Promover en los recreos instancias recreativas y pedagógicas.
- Promover la operacionalización de los objetivos transversales.

Psicopedagoga y Educadora Diferencial

- Apoyar a los niños con desnivel escolar, tanto el apoyo en clase como en sala de recurso.
- Seguimiento de de los alumnos que presentan dificultad de aprendizaje.
- Mantener contacto con profesores para orientar sobre metodologías que beneficien la labor pedagógica.
- Orientar sobre evaluaciones diferenciadas en los casos en que sea necesario.
- Trabajar coordinadamente con las familias.
- Mantener coordinación pedagógica con encargado/a de UTP
- Coordinadora del Proyecto de Integración Educativa.

Psicólogo/a

- Apoyar y tratar a los niños que presenten algunos trastornos emocionales o de conducta.
- Apoyar en el autocuidado del equipo.
- Establecer estrategias de trato con los alumnos.
- Trabajar con familias en casos que se haga necesario.
- Derivar casos a otros especialistas en casos necesarios.
- Aportar desde la psicología al trabajo pedagógico.
- Diagnosticar alumnos con retardo para el ingreso al Proyecto Integración o derivación a otros establecimientos.
- Apoyo al PIE.

Paradocentes

- Desarrollar habilidades y actividades que apoyen la labor pedagógica.
- Desarrollar estrategias autónomas con los alumnos.
- Planificar y preparar anticipadamente las clases.
- Cumplir con obligaciones contractuales.
- Cuidar, mantener en orden los espacios y materiales asignados
- Reunirse en forma periódica con dirección con el propósito de retroalimentar la labor pedagógica.
- Completar en forma periódica el libro de clases y otros asuntos administrativos.
- Apoyar labores de patio y casino.

Auxiliar de mantención

- Mantener el aseo de salas, patio, casino, biblioteca, sala de computación, baños de estudiantes, sala taller, sala de profesores, espacios exteriores de la escuela y el riego de áreas verdes.
- Control de entrada y salida de estudiantes, visitas y apoderados del colegio
- Preparar espacios y recursos para la realización de clases.
- Nexos de información entre la escuela y la comunidad.
- Recibir y entregar correspondencia.

Voluntariado

- Presentar propuesta de trabajo a realizar y coordinar acciones con encargado.
- Proyecto acotado a las necesidades de la escuela.
- Interiorizarse del proyecto educativo.
- Mantener relaciones de cordialidad y respeto con el equipo de trabajo y los alumnos.
- Involucrarse en la dinámica de colegio.

Estudiantes en práctica

- Realizar un trabajo que se mantenga en línea con el proyecto educativo.
- Respetar la dinámica del colegio.
- Aportar con el trabajo a la escuela.
- Diseñar y ejecutar proyecto pedagógico coordinado con casa de estudios.
- Asistir en forma periódica de acuerdo a reglamento de casa de estudio y requerimientos del establecimiento.

OBJETIVOS ESTRATEGICOS 2011 - 2012

- Compartir por parte de la dirección del colegio el PEI con la totalidad de la comunidad escolar (alumnos, docentes, administrativos, padres y apoderados), fomentando la participación individual y organizada de cada uno de ellos en el ámbito que le corresponde, desarrollando un claro sentimiento de pertenencia al Colegio.
- Desarrollar e implementar un plan de mejoramiento para lograr nivelar y acrecentar las habilidades cognitivas, afectivas, corporales y sociales fundamentales para todo los alumnos a través de una malla curricular y actividades extra-aula que propendan al desarrollo integral de los estudiantes.
- Desarrollar un plan que contempla acciones que tiendan a mejorar la asistencia en forma sistemática que incluye incentivos y retroalimentación periódica a los apoderados.
- Desarrollar, a través de un trabajo conjunto de dirección, profesores y educador, vínculos emocionales entre los estudiantes y la comunidad educativa.
- Desarrollar, a través de un trabajo conjunto de directivos y docentes, estrategias metodológicas innovadoras, que nos permitan acercar los aprendizajes a las vivencias de los alumnos para generar pertinencia, utilizando salidas pedagógicas, excursiones guiadas, material de apoyo audiovisual y concreto, así como todas aquellas tácticas educativas que medien en Pro de un aprendizaje significativo.
- Focalizar la gestión docente en torno a la preparación de planificaciones y material adecuado a los niveles de aprendizaje de los estudiantes a través de un plan de acompañamiento semanal de UTP a los docentes en sus planificaciones y apoyo en sala de clases.

4.3 Demandas o necesidades institucionales

En el ámbito organizacional generalmente resulta complicado que la institución otorgue el tiempo y la oportunidad de poder llegar a efectuar un diagnóstico individual y grupal previo al proceso musicoterapéutico, y a la vez tener el ideal acceso a una investigación del ISO sonoro cultural de cada uno de los usuarios.

Lo que a menudo se presenta, es que se recolectan las necesidades de las personas y del grupo a través del encargado de la Institución, quien condensa las necesidades y problemas más importantes a resolver en los usuarios, especialmente los que presentan mayores problemáticas a nivel relacional. Durante el proceso, los Musicoterapeutas van observando las problemáticas y necesidades específicas de cada individuo dentro del grupo y las diversas redes y modos de relación inter e intrapersonal. También a lo largo del proceso se van captando algunos rasgos o aproximaciones a la historia sonora de cada individuo y del ISO Cultural del grupo a intervenir.

Para lograr efectos más acabados en el proceso grupal en lo organizacional, es necesario tener la posibilidad de realizar un diagnóstico hecho a cada individuo. Diagnóstico que no esté sesgado por el criterio de la dirección institucional, permitiendo de esta manera que se puedan ver las necesidades más fieles a la realidad total y los modos de relación de los usuarios entre los diversos entes institucionales.

En el caso del Grupo de Maestros del Colegio Albert Schweitzer los usuarios a su vez son responsables de un grupo etéreo en vulnerabilidad social, lo cual es el antecedente motor de nuestra intervención dado el nivel de tensión y estrés experimentado por los maestros.

La encargada de la institución nos entregó lo que ella y su grupo ha percibido como los temas más importantes a ser tratados:

1. Tensión debida a la crítica situación que traen al Colegio los escolares y al difícil entorno familiar, local y social circunscrito en un contexto de pobreza y violencia.
2. Varias maestras estaban pasando por situaciones personales críticas como el rompimiento de sus matrimonios, duelos familiares y otras problemáticas personales.
3. Frente a estados de tensión la comunicación interpersonal entre los maestros de las diferentes áreas disminuye considerablemente al punto de brotar críticas, juicios, rumores que entorpecen el ambiente de trabajo.
4. Había maestros que no estaban integrados completamente al grupo y requerían ser acogidos.

5. Se percibía cierto desbalance en la forma de ser de algunos maestros, algunos muy racionales, otros muy emocionales y otros desconectados de las emociones, casi en un estado de indiferencia frente a la vida.
6. Hacían falta espacios lúdicos en dónde canalizar las emociones, expresar la frustración que vivían en la jornada laboral y en su vida personal.

4.4 Objetivo general

Fortalecer los vínculos interpersonales y el trabajo en equipo.

4.5 Objetivos específicos

- Que los docentes tomen conciencia de sus dificultades y factores del trabajo que ponen en riesgo su salud psicofísica
- Mejorar la calidad de vida individual entregando herramientas para el autocuidado personal y grupal, aplicables al quehacer diario.
- Disminuir los factores de estrés psicofísico.
- Entregar a los docentes espacios propios de expresión y creatividad.
- Desarrollar en el grupo sentimientos de pertenencia, liderazgo y proactividad.

4.6 Metodología

Nuestra intervención musicoterapéutica estuvo compuesta por diez sesiones, cada una de dos horas con una frecuencia quincenal.

Con mi compañero de práctica Daniel León acordamos turnarnos los roles de terapeuta y coterapeuta, En cuanto a la parte corporal, me dediqué en un gran porcentaje a realizar los inventarios corporales y Daniel en algunas sesiones se encargó de producir la música en vivo interpretando diversas obras para guitarra, algunas compuestas por él mismo.

La supervisión de la práctica estuvo a cargo de la Musicoterapeuta Patricia Lallana.

4.7 Setting Instrumental

Nuestro Setting Instrumental a lo largo del proceso fue de fácil uso y en un número apropiado de modo que los 17 integrantes del Grupo tuvieran la posibilidad de elegir instrumentos, en su mayoría, contruidos principalmente con materiales

naturales madera, cuero y semillas. “Con diferentes formas y tamaño de modo que el grupo pudiera proyectar a través de ellos cualquier fantasía personal”.⁵³

4.7 Setting:

Pequeño Djembé, Darbuka, Tambor de mano, Tambor temascal, Bongó, Metalófono de mano (3), Kalimba (3), Campanas tibetanas, Crótalos (2 pares), Toc – Toc (10), Arquín, Quena, Cortina de madera, Güiro, Caja china (2), Triángulo, Chequeré, Pezuñas y Pandereta.

4.8 Acerca de la dupla Terapeuta y Coterapeuta

Para que exista Musicoterapia es requisito el Terapeuta. La intervención grupal se hace más eficiente y amigable al grupo cuando se cuenta con un coterapeuta. En mi caso, acompañada por un compañero de práctica, lo cual resultó muy beneficioso para el grupo, incluso fue reflejado este hecho en la evaluación final de nuestra intervención. Nos dimos la oportunidad de ir rotando los roles en las diferentes sesiones para poder afianzarnos en cada uno de ellos. Como lo afirma Marina Varas Schnacke: “Cuando se trabaja de a dos, es muy importante conocer y afianzarse bien con su coterapeuta. No pueden los dos dirigir, es probable que se turnen y lo lleven aparentemente juntos pero si observan bien, siempre hay uno que en ese momento determinado está dando la pauta y el otro debe estar más pasivo... Trabajar hombre-mujer es muy bueno, de alguna forma los pacientes se identifican con uno y con otros, está la presencia de lo masculino y femenino, la representación del padre y de la madre que para muchos participantes acrecienta la carga afectiva del grupo”.⁵⁴

4.9 Ejes temáticos

- a) Creación de los vínculos entre terapeutas y grupo.
- b) Despertar de la conciencia corporal, autocuidado, manejo del estrés laboral, corrección postural y desbloqueo de tensiones.
- c) Trabajo con emociones, clima emocional, desarrollo de empatía, flexibilidad, escucha y tolerancia.
- d) Exploración de aspectos impasse (aspectos no resueltos) en el grupo y en lo individual.
- e) Liderazgo, modos de relación grupal y por género.
- f) Mejoramiento de comunicación interpersonal.

⁵³ BENENZON, Rolando; con colaboración de Violeta Hemsy de Gainza y Gabriela Wagner, La nueva Musicoterapia , Año 2008 Pp. 22-109.

⁵⁴ Marina Varas Schnacke, Tesis Manual de Terapia de Grupo en Gestalt , 2010, Pág. 63-

- g) Alineación de proyecto personal con proyecto institucional, nivel existencial, quien soy, qué pienso, qué sueño.

4.10 DESCRIPCIÓN ESPECÍFICA DE SESIONES

Integrantes del grupo:

Para proteger la identidad de los integrantes del grupo, los nombres han sido reemplazados por siglas.

Tat, Tia, Rod, Que, Sab, Syn, Seb, Mag, Jon, Pol, Cla1, Cla 2, Jas, Fan, y Rob.

Sesión Nº 1 (Lunes 2 de mayo, 2011)

Aproximación al cuerpo, a los terapeutas y al Setting

Objetivos:

- Generar vínculo con el grupo a trabajar.
- Presentar modalidad de trabajo del espacio musicoterapéutico.
- Conocer comportamientos del grupo frente a las dos instancias a proponer; inventario corporal e improvisación musical.

Técnicas a utilizar:

- Eutonía: inventario corporal
- Improvisación musical referencial descriptiva

Desarrollo de la sesión:

- A. Inicio: Presentación. Caldeamiento. Inventario corporal.
- B. Desarrollo: Encuentro y aproximación al instrumental del setting. Exploración sonora libre. Improvisación musical referencial descriptiva:
“¿Qué instrumento puede representarme ahora, en este momento?”
- C. Cierre: Verbalización

Primera parte de la Sesión

Diálogo acerca de lo que se trabajará en los talleres de musicoterapia, recalcando su objetivo no estético y las dinámicas de interacción grupal.

Los usuarios están sentados en círculo sobre unas colchonetas, en una postura cómoda, sin zapatos.

Cada usuario libremente expresa sus expectativas respecto al proceso musicoterapéutico a iniciarse.

Surgieron impresiones tales como; *“poder adquirir dinámicas para trabajar con nuestros propios niños”, “aprovechar un tiempo para compartir y mirarse, más allá de los pasillos”, “relajarse”, “mirarse de manera distinta al día a día, recuperar la armonía”, “soltar lo innecesario”, “poner una pausa en el día”, “conocer el espacio que ofreceremos, abrirse a lo que los talleres puedan proponer”.*

Posterior a la introducción, se invita a los participantes a ponerse de pie, de manera cuidadosa y lenta, haciendo énfasis en que el cuerpo es un elemento crucial en nuestro trabajo, que será atendido de manera especial y consciente en todos los ejercicios a proponer.

Se invita a cerrar los ojos y enfocar la atención en el inventario corporal guiado, recorriendo desde los pies hasta la parte superior, detallando cada zona en relación a los siguientes aspectos:

1. Contacto con el espacio.
2. El propio peso (partes que se apoyan y las que no).
3. Temperatura.
4. Volumen, textura y distancias.
5. Respiración consciente llevando el aire a la zona en donde se esté enfocando el inventario.

Se aprecia por parte del grupo una actitud de entrega y atención. El seguimiento de las consignas es bien recibido y trabajado de acuerdo a lo propuesto.

Algunos participantes, se mueven levemente conforme les sugiere la música circundante.

Finalmente se invita a los usuarios a recostarse sobre las colchonetas, procurando atender a las zonas en que se apoyan y los contornos, dejándose sostener.

Progresivamente irán sonando las campanas tibetanas, para cambiar el foco de atención y pasar a la incorporación, abriendo los ojos levemente y volviendo a la posición inicial en círculo.

Observaciones:

Eje corporal

Hubo una buena recepción. El grupo recalcó haber podido conectarse y llevar los pensamientos al momento presente, logrando relajarse, detectando en su cuerpo zonas más o menos tensas. Se destaca el punto de dar más atención al propio cuerpo y cómo él se manifiesta a la hora de focalizar la atención en diversas partes.

Segunda Parte Sesión:

Se invita a una breve exploración de los instrumentos puestos en el centro. Se genera una instancia lúdica y de curiosidad, en donde se comparten impresiones y sonidos.

Eje Sonoro Musical

Posteriormente se da paso a la improvisación musical haciendo alusión a la consigna dada **“¿Qué instrumento puede representarme ahora, en este momento?”**. Los participantes hacen su elección y comienza la música, la cual evidenció la cohesión del grupo, percibiéndose escucha mutua, contacto visual, y constancia rítmica desde un principio hasta marcar un claro final.

Sab – cortina de madera – *“Representa mi camino, el camino que he hecho para llegar a mis metas”*.

Que –Kalimba- *“Suave quiero sonar bien”*.

Jon -música bongoes- *“Necesito ir marcando el paso”*.

Rob –Chequere- *“Termino muerto cada día, escogí este instrumento porque para mí todos los días tienen altos y bajos y siempre me levanto de nuevo”*.

Mag -Toc-toc- *“Con mis golpes digo aquí estoy yo. Trato siempre estar detrás apoyando...mantener y avanzar con el otro”*.

Tat –Tambor- *“Mis penas quedan en la casa y tengo que hacerle la vida alegre a los niños que tienen más penas que yo. Trato siempre de estar apoyando”*.

Cla1 – Xilófono- *“Manifiesta un estado de hoy, estoy decaída. Hoy estuve muy mal”*.

Fan – Kalimba- *“Trato de que mi sonido se escuche lo menos posible, pasar siempre piolita”*.

Cla 2 – Xilófono- *“Expresa mi prisa”*.

Syn – Grito cantado- *“Me hubiera gustado que fuera un sonido de flauta. Refleja mi emoción y encanto por la vida”*.

Rod – Pandereta- *“Representa el agua, ser un lugar de descanso y renovación”.*

Tia –Tambor--: *“Necesito ir marcando el paso”.*

Emergentes Verbalización Final

Los usuarios comentaron *“parece como si hubiese sido ensayado”*. Este comentario produjo sonrisa y sorpresa entre los usuarios.

Eje sonoro-musical

Las intervenciones fueron mayoritariamente cortas, con un alto grado de timidez, la mayoría sin estructura rítmica y melódica. En el caso de los que escogieron el tambor y Syn que escogió la voz se percibió mayor densidad y fuerza en la interpretación.

Sesión Nº 2 (Lunes 16 de mayo, 2011)

Manejo del Estrés y las Tensiones y desarrollo del lenguaje no verbal.

Objetivos:

- Generar toma de conciencia corporal y focalización de tensiones en zonas específicas. (con objeto intermediario; pelota de tenis)
- Ampliar la capacidad de observación de las tensiones en el otro.
- Soltar la tensión acumulada en las áreas de la mandíbula, pecho y garganta.
- Desarrollar la comunicación no verbal del grupo creando un espacio para la escucha y el conocimiento de los integrantes a través del sonido.

Técnicas a utilizar:

- Eutonía: Inventario corporal
- Improvisación musical referencial descriptiva

Desarrollo de la sesión:

- A. Inicio: Caldeamiento. Inventario corporal. Masaje individual y en parejas con objeto intermediario (pelotas de tenis).
- B. Centro: Creación de una historia en grupo que contenga diversas cualidades o características de los integrantes para después sonorizarla con instrumental del setting.

C. Cierre: Verbalización.

Se invita a los participantes a situarse en círculo y cerrar los ojos.

Música utilizada:

Mogwai, *Kids will be skeletons* / Marillion, *Liquidity*,

Peter Gabriel, *Open!*

Inventario corporal partiendo desde los pies, para luego llegar hasta las rodillas y comenzar a distribuir levemente el peso a través de un balanceo acompañado de respiraciones. Se continúa con las caderas, el tronco y las extremidades superiores, haciendo énfasis en la respiración y tomando conciencia entre las distancias internas de las zonas ya recorridas.

Posteriormente, se centra la atención en el rostro y sus músculos, recorriendo conscientemente cada segmento.

Para finalizar, se invita a los usuarios a emitir un sonido. Tomar aire y soltarlo con un sonido espontáneo. Se repite cinco veces. Grito de "Tarzán" para abrir espacio en el pecho, al exhalar abrimos los brazos emitiendo sonidos. Hacer con la boca como si se estuviera masticando un chicle.

Trabajo con pelotas de tenis: Masaje individual y en parejas con objeto intermediario (pelotas de tenis). En el masaje individual comenzamos masajeando la palma de los pies con la pelota, primero un pie y después el otro. Luego con la pelota masaje en cada una de las manos. Luego con las dos pelotas masaje individual en el cuello y rostro. Masaje de a dos desde la cabeza hacia la columna por delante y detrás, al final el compañero indica en dónde requiere más masaje.

(Música utilizada: Yukihiro Yoko, Sakura y variaciones)

Observaciones:

Eje Corporal:

El grupo denotó una actitud de entrega frente a las consignas dadas. Se aprecian los primeros signos de un reordenamiento en el esquema corporal de algunos beneficiarios. Se observa una mejor postura y distensión facial al término de la sesión.

Se apreciaron impresiones tales como "encontrar partes que no habían sido atendidas... había lugares en mi cara que estaban con tensión... Sensaciones de volver a la niñez, colgarse de los árboles... Darme cuenta con el ejercicio de partes del cuerpo en las que no tenía conciencia de dolor, en esta experiencia pude tomar conciencia de órganos adoloridos que no había percatado..."

Segunda Parte

Creación de una historia creada en grupos que contenga diversas cualidades o características de los integrantes, para después sonorizarla con instrumental del setting.

(Música utilizada: George Winston, *piano*)

Historia 1: La historia trataba de un niño del Colegio que se llama Esteban, quien estaba aprendiendo a montar en bicicleta pero caía, tras varios intentos logra montar muy bien y hasta hace acrobacias, es una experiencia de superación.

En el feedback el grupo manifestó escuchar desorden e intentos de alguien por conseguir una meta, como subir un árbol pero caer, lo cual era similar a lo que quiso expresar el grupo.

Instrumentos elegidos por el grupo: Toc-toc, xilófono, chequeré, tambor.

Eje sonoro Musical:

Improvisación marcada por un ritmo binario con el toc-toc, acompañada por intensos toques de la percusión con silencios y un término melódico cerrando con un arpeggio y retornando a la tónica. La improvisación estaba compuesta de tres momentos claramente expresados inicio, centro y término.

Historia 2: La historia trataba de un niño que caminaba por un parque para lanzarse un piquero al agua.

El grupo escuchó algo así como una persona que se levantó, dio pasos y cayó por las escaleras.

Eje sonoro musical:

Historia musical con un ritmo en aceleración que marcaba el toc-toc y que incluyó varios recorridos rápidos y completos por el arquín culminando con un sonido agudo de gran intensidad y de una textura limpia cantado por una integrante del grupo, estaba en el límite entre un grito y sonido cantado de modo afinado y firme.

Emergentes y observaciones finales:

Hubo bastante soltura al hablar, mucha risa a veces (momento para soltarse más), y bastante alegría en los aciertos de cada grupo al darse cuenta que la devolución de lo escuchado tenía relación con las historias creadas. Cada persona fue desde el sonido reconocida por sus compañeros

Las situaciones relatadas sonoramente fueron eco de hechos cotidianos en el lugar de trabajo. La reflexión sobre los sonidos de cada instrumento y la elección de cada uno, dio paso a profundizar en conceptos como la entereza y la resiliencia. En el eje emocional se apreciaron impresiones tales como; *me levanto* y *mis problemas y penas quedan en la casa, y en el trabajo tengo que sonreír y hacer la vida alegre a*

estos niños... Surgieron también temas de casos puntuales en donde hubo mucha tensión y carga emocional en la historia.

Observaciones Terapeutas

En el eje vincular tanto en las improvisaciones como en la verbalización el grupo dejó entrever la presencia de líderes y de personas inhibidas de sobresalir en el grupo. En el eje emocional se observa en los maestros pena, cansancio, rabia y tensiones acumuladas por la fuerte realidad social que manejan, especialmente los días lunes cuando los niños vienen de un fin de semana de estar con sus familias.

Sesión Nº 3 (lunes 30 de mayo, 2011)

Desarrollo de Liderazgo y observación de los estados emocionales ajenos

Objetivos:

- Observar la capacidad de liderazgo de cada integrante del grupo.
- Generar sincronía de roles en el grupo.
- Entregar un espacio lúdico y de integración grupal.
- Observar y reflejar el estado emocional de cada integrante.

Técnicas a utilizar:

- Eutonía: Inventario corporal de los órganos internos .(Adriana Schnacke)
- Improvisación musical referencial descriptiva, usando el cuerpo y la voz como instrumento. (No se utilizó setting)

Desarrollo de la sesión:

A. Inicio: Caldeamiento. Inventario corporal. Actividad de recorrido interior para terminar degustando una mandarina.

Mientras un Musicoterapeuta hace el inventario corporal el otro improvisa música en la guitarra para acompañar este Caldeamiento. Los musicoterapeutas improvisan con el setting otros sonidos que hacen alusión a los sonidos internos del cuerpo.

Observaciones Eje Corporal

La experiencia fue adoptada de manera receptiva, se apreciaba un tono muscular relajado. En un principio cerrar los ojos fue algo difícil, pero con el paso del tiempo y la música en vivo, se pudo entrar en la dinámica. Producto del cansancio acumulado, algunos participantes se durmieron.

Algunos comentaron sobre lo novedoso de la actividad, el imaginarse un viaje al interior (un explorador), y hubo una percepción de la conexión entre los órganos internos. Surgieron impresiones tales como “reencontrarme con mis órganos internos y reubicarlos... Pese al cansancio físico, sentí mi corazón con mucha energía... El pecho apretado tiene relación con el estómago.

Sentir cómo están interconectados los sistemas, especialmente el digestivo... Encontré armonía con mis órganos. Sentí los que están más sanos y otros más enfermos...un viaje de reencuentro. Sentí mi pecho muy apretado tenía que ver con la relación con mi madre y sentí que el apretar el pecho tiene relación con el estómago. A un integrante del grupo le costó entrar en la sensación, pero según él, la música lo llevaba de vuelta al cuerpo. Una participante (Tat) dijo sentí mucho el útero, me imaginé la magia que hay en ese lugar, me llama mucho la atención ver una mujer embarazada aunque yo no lo he estado nunca”.

Estas reflexiones por parte de los beneficiarios manifiestan signos de reordenamiento y rearticulación del esquema corporal.

B. Improvisación y espejo de sonidos y movimientos. Cada integrante crea un sonido o sonidos que pueden ser acompañados de algún gesto corporal, lo presenta, e inmediatamente el grupo lo espeja. Posteriormente, cada integrante asume el rol de director de esta “orquesta corporal”, haciendo intervenir a los diferentes cuerpos sonoros, variando sus entradas, salidas e intensidades.

C. Cierre: Verbalización.

Eje Sonoro Musical y Corporal

Los pacientes se integraron a la actividad de liderazgo participando de manera activa en la experiencia. Hubo además momentos de más risa al apreciar los sonidos y movimientos que cada integrante inventaba. Posteriormente el ejercicio se llevó a cabo con normalidad, respetando los turnos de cada sonido y su reflejo o imitación.

El juego de director de orquesta también despertó curiosidad en los usuarios, en donde cada uno, independiente de su personalidad más o menos extrovertida, experimentó con ritmos e intensidades.

Se escuchó una forma más clara en lo rítmico, hubo sincronía como producto de la atención del grupo a quien dirigía.

En el eje vincular apareció la conclusión de que cada uno dirigió la orquesta según su forma de ser. El grupo corroboró haber reconocido a quien dirigía. Fue un ejercicio entretenido de reconocimiento del **self** frente al grupo y de darse cuenta de algunas debilidades en el liderazgo de algunos maestros.

Se suscitaron naturalmente estructuras rítmicas binarias y ternarias. Hubo directores que no fueron obedecidos, hubo sonidos que salieron como alarido o como sonido forzado, otros como sonido de viento. La presencia de las voces masculinas y femeninas permitieron dar armonía a la improvisación.

Verbalización final

- *“La actividad me dejó con mucha alegría”.*
- *“Me llamó la atención lo que se puede lograr con pocos sonidos: armonías desarmonías, balances y la conexión que logramos a pesar de ser sonidos tan diferentes”.*
- *“Sentí bulling de parte de mis compañeros”. (Integrante cuyo sonido fue una especie de alarido).*
- *“Mi cuerpo se empieza a mover solo con el sonido...Yo quedé cansada...Los sonidos llevaban algo de la forma de ser de cada persona”.*

Observaciones del terapeuta:

- Algunos beneficiarios expresaron en el feedback sentir cansancio y encontrarse en un estado sin salida que fue expresado a través de expresiones corporales como alaridos, hundir fuertemente los dedos índices en las mejillas, o quien golpeó fuertemente sus mejillas con las palmas de las manos, parecía como querer despertar de alguna situación específica (se trataba de una mujer que su esposo la había abandonado hace poco tiempo). Fue una experiencia catártica para el grupo en la que el eje sensoriomotriz tuvo mucho protagonismo, fue una oportunidad para entrenarse en observarse y ordenar el esquema corporal propio frente a los compañeros del grupo.

Sesión Nº 4 (Lunes 13 de junio, 2011)

Trabajo con las emociones y sus polaridades en cada beneficiario

Objetivos:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Conectar a los usuarios con sus emociones básicas y representarlas corporalmente.• Identificar la que está más presente en cada uno y la polaridad de la misma. |
|--|

Técnicas a utilizar:

- Eutonía: inventario corporal.

- Juegos de rol personificando emociones. Psicodrama.
- Improvisación musical referencial descriptiva.

Desarrollo de la sesión:

- A. Inicio: Caldeamiento. Inventario corporal.
- B. Personificación de las emociones básicas y posteriormente apropiación de la que más habita en cada uno. Luego personificar la polaridad contraria. Cada emoción es representada con gestos corporales, faciales y desplazamientos. También se utilizaron como objeto de apoyo, diferentes máscaras que representan las emociones mencionadas.
- C. Centro: Creación de una historia sonora que contenga las emociones emergentes en cada integrante, usando las máscaras para personificarlas y el instrumental del setting para contar el relato.
- D. Cierre: Verbalización.

Primera parte de la Sesión (Inventario corporal):

(Música utilizada: Brian Eno, *An ending*).

La Musicoterapeuta guía la toma de conciencia de las diferentes zonas del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, haciendo énfasis en distancias, volumen, sensación, focos de tensión y la respiración voluntaria consciente, siempre con ojos cerrados.

Se da cierre al inventario con la apertura de los ojos y leves movimientos corporales según la necesidad.

Segunda parte sesión:

Personificación individualizada de emociones. Se invita a dar una forma a las emociones que se plantearán. Dicha forma debe darse con todas las posibilidades del cuerpo; caminar, gestualizar rostro, incluir sonidos, variaciones en los ritmos de marcha, , etc. Emociones planteadas:

Tristeza	Música: <i>George Winston, piano</i>
Rabia	Música: <i>Stephan Micus, Adela</i>
Miedo	Música: <i>Radiohead, Threefingers</i>
Alegría	Música: <i>Os Mutantes, Hey Boy</i>
Amor	Música: <i>Danny Elfman, Edward Scissorhands</i>

Con las sensaciones vividas, se propone ahora a los usuarios elegir una característica propia y personal; ser risueño, agitado, calmado, extrovertido, etc., para posteriormente buscar una máscara que represente esa característica o emoción. Una vez que se haya elegido, se camina con la máscara puesta en la sala intentando apropiarse con todo el cuerpo del concepto que engloba la máscara.

Luego, se invitó a elegir la máscara que representara la emoción opuesta a la elegida apropiarse del rol que la máscara sugería.

(Música utilizada: Björk, Frosti)

Observaciones:

Eje Corporal

Dificultad para conectarse desde lo corporal con el eje emocional especialmente con la tristeza y la rabia, se escucharon risas como mecanismo evitativo. En el miedo hubo integrantes cuyo cuerpo adquirió una posición encorvada. Al transitar del miedo a la alegría, varios miembros del grupo pudieron liberar su tensión con risas nerviosas que sonaron casi como carcajadas.

Con este segundo ejercicio, la conexión de las personas con el polo emocional elegido fue mayor. Los integrantes representaron una característica propia y su opuesto. Algunos emergentes: *“Me costó conectarme con la rabia, no estoy acostumbrada a enrabiar... Me costó exagerar la alegría, me siento ridícula, pero la rabia fue muy fácil... En mí la sensación de alegría es enteramente corporal, el cuerpo alegre... En la pena me hubiera tirado al suelo, pero no lo hice por vergüenza. Hay emociones que las siento en el suelo.”*

El grupo percibió que la polaridad también era reconocida dentro de cada persona. *“Es la bipolaridad en mí, la rabia y la alegría de manera extrema”.*

Al término de esta sesión el grupo manifestó irse de la experiencia más aliviado con la palabra, mirada y apoyo de los demás... *“me nace pedir ayuda en situaciones difíciles... Me voy con energía optimismo y fuerza... Me voy con el abrazo que nos dimos como un momento muy especial, me encanta abrazar... Frente a los niños hay que actuar la rabia, es positivo antes de que nos surja de verdad... Me voy con la sensación de que aquí la alegría y el amor sostiene nuestro trabajo y son fuerzas que nos llegan para asumir lo difícil... La emoción del amor y la alegría era real”.*

No todas las emociones fueron fáciles de expresar. Para algunos miembros del grupo fue más difícil que otros, y el contexto en ocasiones distraía a los participantes; *“...no podía haber tristeza si daba risa mirar a los compañeros...”*. Surgieron otros emergentes tales como: *“... no me pude conectar por la pena que estoy viviendo, porque tengo que estar quieta y sola, no puedo caminar... la sensación de alegría es algo corporal, de adentro, no es como para exagerar con risa...”*

Se recalca al grupo que las emociones están en nosotros y no pueden catalogarse como buenas o malas. Las emociones dicen de nosotros sobre aquello que nos habita.

Tercera parte sesión:

Creación de una historia sonora que contenga las emociones emergentes en cada integrante, usando las máscaras para personificarlas y el instrumental del setting para contar el relato.

Grupo 1: Máscaras (Sol, Mariposa, vaca, luna) Instrumentos: chequeré y pandereta que se agitan enérgicamente, dos tambores que pelean, un cantele que tranquiliza y una campana tibetana que calma hasta llegar al silencio y la unidad.

Historia: Dos niños que estaban juntando y resultaron peleando, mismas situaciones que se dan en el colegio, los niños están jugando y en un segundo queda el caos y se presenta la persona que contiene con el cariño y el amor, y luego la tranquilidad del que orienta.

Grupo 2: Máscaras (Sol, luna, Darth Vader y Mariposa). Instrumentos: Chequeré, Kalimba, Pandereta y Crótalos. En un círculo se tocó música con sonidos tribales de ritmos constantes. A través de la improvisación, los integrantes levantan a una mujer que se encontraba arrastrándose en el suelo con máscara de Darth Vader, primero van levantándola hasta dejarla arrodillada con el sonido de la kalimba, la pandereta continúa animándola a ponerse en pie y los crótalos hacen que esta improvisación culmine con el grupo y la beneficiaria compartiendo una especie de danza suave. Se va observando a lo largo de este proceso el ordenamiento de la postura corporal de la beneficiaria.

Historia: Una integrante del grupo que se sentía oscura por un problema que atravesaba, es rescatada por el bienestar transmitido a través del sonido de los demás integrantes. La Kalimba, pandereta y crótalos representaban la tranquilidad, alegría, felicidad y cariño para sacar a la mujer de su postración. La compañera que hizo el papel de Darth Vader compartió: *“La armonía de los instrumentos me ayudó a sacar del ahogo en el que estaba”*.

Grupo 3: Máscaras (mujer festiva, carnaval, luna y sol). Instrumentos toc-toc, tambor semillas.

Dos personas arrodilladas que tocan el toc-toc y el tamborcito, levemente son levantadas a través del sonido de percusión de las demás tres, hasta llegar a un ritmo binario constante.

Historia: *“Eran dos personas que estaban en un estado introvertido, personas tímidas y llegamos a contagiar a las dos personas con nuestro positivismo y alegría para sacarlas de ese estado”*.

Grupo 4: Máscaras (calavera, dos maestros con anteojos de marcianos y uno con máscara de sol). Instrumentos: tambores que estaban a cargo del hombre de la máscara de calavera y personificaban el mal, crótalos y tambor pequeño a cargo de los

maestros con gafas de marcianos y un xilófono y campanitas que representaban al bien).

La calavera atraía a dos personajes (marcianos) hacia su música ruidosa, estridente, mientras el xilófono y las campanitas simultáneamente intentaban atraerlos también a través de sonidos suaves y armónicos, uno de los marcianos se dejaba llevar por la estridencia, pero después trataba de oír el xilófono y las campanitas y hasta se animó a tocarlas, poco a poco la calavera con su sonido perdió fuerza y los marcianos empezaron a simpatizar con los sonidos del xilófono y las campanitas hasta lograr una unidad musical con estructura rítmica y melódica con ellos.

Historia: Representamos la ingenuidad y el aprovechamiento, el bien y el mal. La idea era representar como el mal o las malas actitudes intentan tentarnos... *"Yo intentaba arrancarme hacia el bien que lo veía más calmado, pero el mal era atractivo... Sentí una lucha entre la tranquilidad y la euforia"*. El grupo quiso cuestionar a los oyentes acerca de cómo hacer atractivo el bien, o en el caso de los alumnos atracción por los valores, por el estudio, por las buenas actitudes. Que el bien no sea visto como algo aburrido. El grupo de los maestros que escucharon esa historia afirmaron que da la sensación de que el mal es atractivo... es un gran tema en el colegio.

Observaciones y verbalización final:

Se concluye con el grupo que la tónica de estas historias apunta a la comunicación y al contagio, es decir se logró fortalecer los vínculos entre los integrantes. El grupo experimentó cómo ayudarse para superar las diferentes situaciones que se les presentan en el día a día. Siempre se retrató a un ser perdido o indeciso, que a través de los sonidos era acogido y contenido para ser conducido a un cambio de actitud. Una frase clave que surgió fue; *"nuestra tarea se trata de eso, de transmitir, y un desafío con estos niños es cómo hacer atractivo lo bueno... cómo hacer bacán lo bueno, y no lo que el entorno les ofrece..."* (pandillas, delincuencia, etc.)

Dentro del trabajo de improvisación se observó una atmósfera de contención grupal hacia cada integrante, dando cabida y espacio para la expresión de las distintas emociones. También se observó como en otras intervenciones que el grupo ayuda a salir adelante a la persona que se encuentra en el estado más frágil.

Se comentó también sobre *las* propias características, emociones y polaridades. Se abrió al diálogo sobre ciertas interrogantes como el ser de una manera y experimentar el opuesto a ésta. ¿Qué tan necesaria es la polaridad? ¿Existe ahí por alguna razón? Reconocer y no huir.

Devolución Terapeuta

Los musicoterapeutas refuerzan algunos conceptos como salir de sí mismo y hacer contacto con el otro a través de la escucha y observación corporal de las emociones ajenas; observación y escucha, que tiene como consecuencia la adquisición de mayor grado de empatía humana. Por otra parte, al afinar la

observación y la escucha, se puede llegar a sintonizar o tomar distancia con las personas que nos rodean.

Sesión Nº 5 (Martes 28 de junio, 2011)

Apoyo y Sostén

Objetivos:

- Generar una atmósfera de contención para los integrantes del grupo.
- Llevar a los integrantes del grupo a experimentar la focalización consciente, es decir, relajar una parte del cuerpo mientras se mantiene otra activa (poder enviar energía al lugar deseado sin provocar en otros músculos una actividad superflua).
- Ampliar en los usuarios, la capacidad de percibir los códigos de la comunicación no verbal.

Técnicas a utilizar:

- Eutonía: inventario corporal. Técnicas de concentración y ejercicios de estiramiento. Ejercicios de percusión corporal grupal.
- Improvisación musical referencial asociativa.

Desarrollo de la sesión:

- A. Inicio: Caldeamiento. Inventario corporal, basado en el apoyo y sostén.
- B. Ejercicios de estiramiento individuales.
- C. Ejercicios de apoyo en movimiento. (apoyo mutuo, trabajo en parejas)
- D. Ejercicio de percusión corporal en tríos.
- E. Improvisación referencial asociativa.
- F. Verbalización.

Desarrollo:

Música utilizada: Stephan Micus, Koan PT. III

Inventario corporal basado en el sostén. De espalda, recostado sobre una colchoneta, y con ojos cerrados, cada integrante escucha la guía de la terapeuta. Se da énfasis a la respiración y al foco de zonas tensas. Buscar aquellas que se sientan más pesadas, dejándolas sostener por la colchoneta. Buscar también partes que apoyan y partes que se mantienen suspendidas sin apoyo.

Estiramiento: Trabajo individual en donde cada participante, con ayuda de sus manos, mover sus articulaciones, estirando y recogiendo suavemente.

(Música utilizada: J.Haydn, Trio 66. Adagio)

Actividad de percusión corporal: En tríos, una persona se ubica al medio con ojos cerrados mientras otros dos percuten su cuerpo, siguiendo la rítmica de la música propuesta.

(Música utilizada: B.Bartók, selección del álbum para los niños, piano solo).

El recorrido parte en los pies para ir subiendo progresivamente y finalizar con alguna zona específica que requiera el receptor. Se da término pasando las manos energéticamente, a modo de cascada.

Observaciones y verbalización:

Eje Corporal

Se aprecia en el grupo una facilidad para las actividades que requieren contacto corporal. No se observaron temores, pudores, etc., fue una gran oportunidad para promover la aceptación y la acogida al otro tal como es, y como necesita ser tratado.

El ejercicio significó un gran bienestar corporal en el grupo, haciendo incluso desaparecer el frío invernal que muchos traían impregnado. En lo vincular se generó un clima grupal más cercano y afectivo y de mayor apoyo y contención, especialmente entre personas más distantes.

Surgieron emergentes verbales tales como: *“Rico depositar mi cuerpo en el otro, como estar flotando en el agua... los brazos se sueltan... me encantó estar así con mi espalda. Me surgió la palabra placidez cuando escuché la música... es como respirar como bebé, plácida, que se entrega... y eso es super importante, el saber entregarse... y a los niños acá, les cuesta mucho dejarse llevar...”*

El ejercicio que hicimos los 3, super relajante, armónico... me siento tan relajada.... Los brazos como que me pesan... y a mí me cuesta un poco... porque tengo complejo de peso... y me daba cosa dejar caer mi peso en la espalda del otro, pero después como que me relajé... y descubrí que era cosquillosa...

Improvisación instrumental en base a la vivencia.

Con base en la sensación que quedó en el cuerpo de cada persona se invitó a hacer una Improvisación Instrumental al Grupo.

Observaciones y verbalización final

Eje sonoro musical

Se avanzó en la cohesión grupal, que se reflejó en una música armónica, ordenada y paciente, había escucha y momentos de liderazgo. Se percibió atención

entre los integrantes quienes se miraban para producir frases, hacer silencios, y finalizar. La improvisación presentaba claramente tres partes inicio, momento de mayor intensidad y un cierre coordinado.

La música reflejaba alegría, una persona dijo:” *Sentí la música... una sensación... bonita*”

La persona que ha manifestado mayor resistencia durante el proceso, decidió comenzar la verbalización, recalcando su experiencia... *“hoy día me pasaron cosas... sentí como buena onda, energía positiva, sentía el trabajo, cosa que no me había pasado hace tiempo, en el trabajo final, todos conectados... una experiencia nueva...”*

Sesión Nº 6 (Lunes 1 de agosto, 2011)

Contorno Corporal y Escucha por Género

Objetivos:

- Tomar conciencia del espacio ocupado a través de la percepción del contorno corporal.
- Soltar tensiones a través de una improvisación rítmica con objeto intermediario (varas de bambú).
- Escucha por género masculino y femenino, observar desde afuera estos tipos de comunicación entre hombres y mujeres
- Fortalecer vínculo grupal.

Técnicas a utilizar:

- Eutonía; ejercicios de circulación de energía.
- Improvisación rítmica con objeto intermediario (varas de bambú)

Desarrollo de la sesión:

- A. Inicio: Caldeamiento. Inventario corporal y ejercicios de energía.
- B. Recorrido de contornos corporales con varas de bambú.
- C. Improvisación rítmica libre con las varas por género primero las mujeres solas, luego los hombres y finalmente todo el grupo, haciendo alusión a los objetivos (vínculo grupal, soltar tensiones a través del sonido que se forjará espontáneamente según la intervención grupal.)

Desarrollo:

Caldeamiento. Movimientos desde la necesidad en base a audición:

Música: Canción Aire Grupo Congreso

Ejercicio con las varas de bambú:

Se dispone en parejas a los usuarios, quienes se turnarán una vara de bambú para realizar el recorrido de contornos del cuerpo del compañero. Se inicia desde los pies, para posteriormente ir ascendiendo por las piernas, el tronco y las extremidades superiores, buscando contornos internos y externos. Se continúa con el rostro y la cabeza.

Música utilizada: W.A. Mozart, selección de andantes y adagios de algunas sonatas para piano

Observaciones Eje Corporal

En algunos participantes se manifestó dolor en algunos lugares como espalda, hombros, y también relajación por donde iba pasando la varita. *“Cuando las varitas recorrieron mis manos, las sentí como si tuvieran mayor volumen...También tomé conciencia del dolor que tengo en el colon”.*

“Sentí un calor que se expandía por mi espalda y se irradiaba a las demás partes de mi cuerpo”.

Me gustó mucho que pasara la vara por los pies, me pareció muy placentero. Se resaltó la importancia de tocar, sentir y transmitir al otro desde las manos en el sentido positivo, lo negativo es el golpe.

Segunda Parte de la Sesión:

Improvisación con varas. Se divide el grupo por géneros, para generar entre ellos, la escucha.

Observaciones Eje sonoro musical y verbal:

Se observó en el primer grupo (masculino), diferenciación e integración sonora, una especie de consenso a la hora de turnar los golpes de las varas. Había comunicación, silencios y pausas, además de una escucha atenta, generando un nítido entendimiento rítmico. Esto fue reflejado por las mujeres en la verbalización.

En caso de la improvisación del segundo grupo (femenino) se produjo lo contrario, aislamiento sonoro en algunas participantes y no hubo integración sonora. Por el contrario se observó descoordinación, poca comunicación, miedo a los golpes, carencia de pausas y escucha. Se notó que la vara fue un instrumento catártico para liberar rabias. Lo anterior también fue reflejado por los hombres. El sonido que se produjo no presentó estructura rítmica clara. Algunos golpes eran muy fuertes y otros muy tímidos como expresados con miedo.

Finalmente se hizo una improvisación grupal con la misma dinámica, en donde los roles estuvieron marcados por las características anteriormente mencionadas.

En el grupo quedó la sensación que la sesión removi6 emociones importantes, para algunos las varas les recordaron una niñez marcada por los golpes de sus padres, el grupo manifest6 la necesidad de dar un cierre a este ciclo en la próxima sesi6n.

Sesi6n N° 7 (lunes 8 de agosto, 2011)

Escucha y Comunicaci6n

Objetivos:

- Cerrar el ciclo vivido en la sesi6n anterior, marcado por las sensaciones y emociones que dej6 la experiencia con las varas de bambú.
- Llevar al grupo a profundizar y comprender las emociones surgidas en la sesi6n anterior.

Técnicas a utilizar:

- Eutonía: Inventario corporal a trav6s del uso de las manos llevando a cada persona a tomar conciencia de su piel, m6sculos, articulaciones y cart6lagos, entrando en una mayor conciencia corporal.
- Improvisaci6n instrumental en cadena.

Desarrollo de la sesi6n:

- A. Inicio: verbalizaci6n de emergentes sesi6n anterior.
- B. Caldeamiento. Inventario corporal.
- C. Improvisaci6n instrumental en cadena. (Primero mon6logo musical, luego di6logo y alternancia en la comunicaci6n sonora).
- D. Verbalizaci6n.

Emergentes sesi6n anterior (varas de bambú):

En la verbalizaci6n inicial surgi6 el tema de lo que significaba la vara de madera en la vida de cada uno. Para muchos signific6 en el eje emocional el recuerdo de una infancia medida por los golpes, o una experiencia de agresi6n f6sica del pasado. Para otros, el ser agresor.

Tambi6n simboliz6 para otros, un elemento de liberaci6n de rabias contenidas.

Segunda parte sesi6n:

Posteriormente, se comenzó con el inventario corporal guiado, en donde las manos iban ablandando, masajeando cada zona, comenzando desde los pies hasta la cabeza.

El recorrido de ablandamiento se iba haciendo de manera consciente, prestando atención a las sensaciones, emociones, tensiones, temperatura y volumen. Las manos presionaban y soltaban según la necesidad, actuando como una especie de amasador. Así continuaba el recorrido, según las consignas dadas.

Un aspecto importante era recalcar el contraste entre las zonas más tensas del cuerpo y las durezas provocadas por la vara de madera, notando semejanzas y diferencias.

Verbalización Eje Corporal:

Los participantes comentaron acerca de sus tensiones, las que mayoritariamente se encontraban en la zona del cuello, espalda y cabeza.

En el feedback emergió la sensación de leve dolor que con el contacto de la vara se manifestó en algunas personas.

Tercera parte de la sesión:

Improvisación Instrumental

La improvisación en cadena se estructuró en base a etapas:

- Comienza a improvisar un participante con el instrumento que eligió.
- Quien continúa en el círculo, escucha, acoge el sonido le responde a su compañero comenzando a acompañar a quien estaba improvisando a partir de lo que ha escuchado.
- Una vez que el participante inicial se siente acompañado, deja de sonar, para dejar en solitario a quien seguía. El que continuaba empezaba a producir su propia música y el compañero siguiente continuaba la dinámica.
- Así sucesivamente hasta que la cadena terminó con quien comenzó.

Emergentes y verbalización final

Eje sonoro musical

Después de la improvisación instrumental en cadena, se compartió en grupo el bienestar que produjo la escucha y contención a cada persona a través de la dinámica, al punto que surgió la petición espontánea de hacer una nueva improvisación grupal retomando la sensación de lo vivido. En lo sonoro, el resultado de esta creación fue una música calma, suave, con respiraciones y pausas, además de una atención y diálogo armónico sonoro constante entre los participantes, analogía de una buena comunicación lograda desde el no verbal.

El grupo manifestó en la devolución lo importante que fue para ellos en la primera parte de la dinámica las pausas para la escucha, anteriores a la improvisación propia y el acompañar al otro desde lo que éste comunica a través del sonido. La sensación general del grupo fue que se logró la escucha y la comunicación interpersonal fortaleciéndose los vínculos entre los beneficiarios.

Sesión Nº 8 (Lunes 22 de agosto, 2011)

Juicio y Rumor

Objetivos:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Generar reposo, calma y llevar a las personas a darse cuenta de cómo todo su organismo está en contacto con el entorno.- Trabajar la problemática de el "Rumor y el juicio", común en éste contexto organizacional y transversal a las diversas realidades grupales humanas. |
|---|

Técnicas a utilizar:

- Eutonía.
- Los ejercicios de respiración buscan sintonizar a los participantes dispuestos en pareja; al percatarse uno de la respiración del otro, sintiendo su ritmo y fraseo, los participantes deben intentar reflejar la respiración del compañero con su propia respiración. El contacto y la percepción de las respiraciones se hacen mediante un balanceo de las espaldas.
- Improvisación instrumental en base al trabajo del juicio y el rumor.

Desarrollo de la sesión:

- A. Inicio: Caldeamiento. Inventario corporal.

- B. Espejando la respiración, trabajo en parejas. Respiración en contacto con el otro desde la espalda (música en vivo guitarra). Tomar conciencia de la respiración del otro y seguir su ritmo hasta acoplarlo.
- C. Introducción al tema a tratar: juicio y rumor.
- D. Improvisación instrumental.
- E. Verbalización. (qué aprendí a observar del otro, cómo mejorar observación y reacción).

Desarrollo:

Se dispuso al grupo en parejas, contactado desde la espalda, para comenzar el ejercicio de respiración. Al oír la música, se iba guiando el acoplamiento, con balanceo corporal para lograr apoyo y contacto entre los participantes.

Observaciones Eje Corporal:

Al verbalizar la experiencia, la mayoría de los comentarios se enfocó en una sensación de bienestar, placer y el éxito de poder percibir y acompañar al otro desde su respiración. Sólo hubo una apreciación negativa por parte de una participante que relató haberse sentido incómoda al no poder contactarse ni percibir la respiración del otro.

Segunda Parte sesión:

- A. Reflexión e introducción al tema central. Juicio y rumor.
- B. Recordar situaciones en las que hemos sido víctimas de algún rumor.
Improvisación grupal que refleje el ser víctima de juicio o rumor.
- C. Recordar una situación en la que alguno haya provocado un rumor.
Improvisación grupal que refleje ser provocador de juicio o rumor.
- D. Escucha grupal de las improvisaciones y verbalización.

Observaciones y verbalizaciones

Eje sonoro musical y corporal

Después de la improvisación grupal en el contexto de ser víctima del juicio y el rumor, se invitó a escuchar la grabación, en donde destacaron algunos emergentes verbales, *“sensación de miedo, de incomodidad, sonó una música que para la mayoría expresó terror”*. Se apreció también un estado corporal tenso, con rostros contracturados y desanimados, músculos rígidos y formas musicales no definidas, disonantes y los instrumentos cumplieron un rol catártico, en donde salió rabia y tensión.

Algunos beneficiarios expresaron tristeza, ira, angustia e impotencia. El grupo pudo sensibilizar con el estado de ser víctima de rumores.

Después de la improvisación grupal en el contexto de ser provocador, se oyó la grabación y surgieron emergentes verbales que relataron un estado incómodo pero a la vez mimetizado con un cierto placer. Se distinguió la dualidad entre la sensación negativa y la sensación de un extraño gusto, similar al de una venganza, ironía y sarcasmo.

Se evidenció una participación mayoritaria no vista anteriormente. Casi todos quisieron dar su opinión y puntos de vista respecto a las sensaciones vividas. Otro emergente importante fue la manifestación grupal de lo positivo que fue poder simbolizar y organizar internamente un tema relevante desde este aprendizaje.

Antes de cerrar, se captó la necesidad espontánea por parte del grupo de volver a tocar los instrumentos, para generar una improvisación libre de juicios, que pudiera decantar y contener las emociones vividas en extremos opuestos.

El resultado final consistió en una música armónica, rítmicamente constante y con más duración que otras improvisaciones, producto del contacto y la conexión que antes hizo falta. Se notó una nueva mirada, sintonizando a los participantes y reafirmando las relaciones.

El cierre fue marcado con una devolución tanto de los terapeutas como de la profesora supervisora en la que se destacó que este problema del juicio y rumor es transversal a todos los espacios humanos y que se incrementa con la tensión y el cansancio.

Verbalización en sesión posterior acerca de los efectos en el grupo de esta sesión:

“Me he ejercitado en la transparencia, en las conversaciones con los maestros escolares y en la casa...Yo antes me guardaba todo, me enojaba para no sobreexplotar pero todo el mundo se daba cuenta...”después de esta sesión he empezado a verbalizar para mí primero lo que me pasa y después con el otro, tratando de vivir con más objetividad y sacando previamente la rabia, estoy tomando los problemas con otros con mayor serenidad”.

“He sacado la conclusión como decía mi abuelo que si no tienes nada bueno que decir del otro mejor no digas nada, lo que tengo que decir del otro mejor se lo digo al otro, y no lo digo del otro. Reconocer que si yo veo una sombra en el otro es porque está en mí”.

“Mis apoderadas hablan de mí lo que yo siento que no soy. Es importante unirse como comunidad escolar para asumir estos problemas, por chismes y rumores dos padres se pelearon con golpes”. En el grupo surgió la necesidad de apoyar a los maestros que están en la puerta despidiendo a los niños, y unir fuerzas para resolver los problemas de comunicación que surgen entre los padres que critican a los maestros, muchas veces sin fundamento. Surgió la necesidad de generar un espacio para que los padres expresen sus molestias con los directamente implicados y con toda la comunidad educativa superar el círculo del rumor.

Sesión Nº 9 (lunes 5 de septiembre, 2011)

Frustración y Realización

Objetivos:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Eliminar o disminuir tensiones y dolores.- Generar reposo, calma y estimulación del torrente sanguíneo. |
|--|

- Afianzar en el grupo los principales núcleos de salud.
- Lograr que cada usuario se sienta reflejado y acogido en lo mejor de sí mismo.
- Generar un sentimiento de unidad.

Técnicas a utilizar:

- Baño sonoro: Que el grupo le regaló a un profesor que estaba de cumpleaños ese día. En ritmo binario surgió del grupo hacia él una música suave, melodiosa, y alegre con tambores, en tonalidades mayores. Es uno de los maestros más queridos del grupo.
- Eutonía. Ejercicios de corriente: Recorrido corporal que lleva a un conjunto de sensaciones percibidas en las partes del cuerpo recorridas con la atención conciente. Se trata de hormigueos, de calor, de corrientes, que siguen el camino efectuado por la conciencia a una cierta velocidad. La sensación es provocada esencialmente por la estimulación de la circulación sanguínea. El ejercicio de corriente es muy útil para eliminar tensiones y dolores. El efecto de este ejercicio es un verdadero reposo y regeneración rápida de los tejidos, siendo a la vez calmante y estimulante.

(Música: Tabla y Bansuri)

Desarrollo de la sesión:

- A. Inicio: Caldeamiento. Inventario corporal.
- B. Ejercicios de corriente.
- C. Verbalización.

Observaciones:

Eje Corporal

Antes de comenzar con los ejercicios preparados, el grupo manifestó un cansancio adicional al habitual, debido al constante estado de frustración en que viven frente al comportamiento de los escolares. La frustración se convertía en angustia en algunos profesores, haciendo cuestionar el para qué de su labor profesional. Incluso muchos presentaban somatización fuerte como vómitos, dolor de cabeza, cansancio, después de la jornada de trabajo.

A raíz de la escucha, se modificó el protocolo y luego de vivenciar los ejercicios de Eutonía, que ayudaron a relajar y centrar a cada integrante en el sí mismo corporal,

se invitó a realizar una improvisación que permitiera expresar esa **frustración**, traerla al grupo para poder mirarla, conversarla y comprenderla.

Eje sonoro musical

La experiencia musical significó un alivio para el grupo ya que pudieron expresar su sentir a través de un setting que ya les era familiar y que daba la posibilidad de representar muchas de las emociones involucradas en un estado de frustración. Fue una improvisación muy rápida, enérgica, sin estructura rítmica grupal. Los feedbacks posteriores fueron la dificultad de los maestros para lograr el silencio y el orden. *“Hay un gran caos y la música sonó como caos. Es muy difícil lograr el silencio en los alumnos, que se escuchen y que lo escuchen a uno como maestro... La falta de silencio me produce ahogo. La frustración va con la pena de que los alumnos no acepten el cariño y la enseñanza, cuando hay gritos y garabatos en la sala dan ganas de llorar...A mí me da la rabia, con un niño que se llama Jesús y que entra rompiendo, escupiendo, pateando a la oficina de dirección, siento que no tengo herramientas para tratar un caso como este. Me frustra no tener las mismas energías”. “Yo logro separar el porqué los niños se portan así, y también puedo aprender de ellos, rescatarlos desde lo positivo. ”Mi frustración se traslada a ellos”.*

“Mi frustración es con las mamás”. “Mi frustración se manifiesta como falta de energía y contracturación”. “Mi frustración es con el sistema público de salud, yo me he encargado de llevar a los niños a que los atiendan en lo que respecta a sus medicamentos para el déficit atencional u otros problemas psiquiátricos, y el trato es inhumano”.

En la verbalización se produjo un movimiento sorpresivo; algunos se dieron cuenta que no sólo había frustración, sino también logros y realizaciones personales en el trabajo desarrollado a través del tiempo.

Después de la verbalización el grupo se animó a improvisar a partir de la consigna de la **realización** produciéndose una música enérgica y el reordenamiento y restablecimiento de la alegría y el equilibrio, gracias a que de manera natural, surgió

una nueva mirada de reconocimiento hacia el camino avanzado con los alumnos y junto a la institución.

Eje sonoro-corporal

La música producto de la improvisación tenía claramente ritmo de cuatro cuartos, en tonalidades mayores, los sonidos tenían densidad e intensidad. También fue una improvisación de más larga duración y en la que se notó un avance significativo en la desinhibición y seguridad de los beneficiarios en el uso del setting instrumental. Hubo buena comunicación sonora. En el cuerpo y la expresión facial del grupo hubo cambios importantes, manifestación de alegría, corrección de la postura del cuerpo y manifestación de firmeza en el esquema corporal.

Verbalización final acerca de la improvisación en torno a la siguiente pregunta ¿Qué aspecto positivo sonó en la improvisación acerca de mí, y que a la vez representa rasgos de mi realización en el lugar de trabajo?

“Me salió natural como que no pensé... la perseverancia sonó...De la rabia pasé a la alegría y al humor algo característico en mí...En mí surgió el agradecimiento...la música es mágica me transportó a otra dimensión. La realización en mí tiene que ver con ser aperrada, independiente, a pesar de mi tamaño que soy pequeña, me siento con fuerza interior para sacar a los niños adelante...No soy rencorosa y soy leal y eso lo pongo aquí en el colegio...Llevo en mí la perseverancia y la paciencia...Tengo flexibilidad para poder comunicarme con los niños y no que sea una conversación en una sola dirección...Soy contemplativo, esto me lleva a una alegría indescriptible y esta cualidad me acompaña con los niños...Soy optimista trato de recordar las cosas buenas... En la improvisación apreció mi ser maternal para los niños, ya que ellos no tienen eso en su casa...Tengo compromiso”.

Última Sesión Nº 10 (Viernes 9 de septiembre, 2011)

Sentido y Dirección

Objetivos:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Realizar una síntesis del proceso vivido con algunas imágenes y otros recursos de apoyo. |
|--|

- | |
|--|
| - Alinear el proyecto personal con el proyecto institucional |
|--|

Técnicas a utilizar:

- Eutonía.
- Trabajo con canciones.

Desarrollo de la sesión:

- A. Brindar una síntesis de recursos adquiridos y formas de aplicación al trabajo diario.
- B. Balance y valoración del taller.
- C. Breve dinámica de relajación con música que permita conectar al usuario con su interior.
- D. Relacionar las propias vivencias con una canción o música escogida por cada usuario.
- E. Escuchar a cada persona desde su canción escogida.
- F. Hacer una composición plástica individual relacionada con la canción propia, posteriormente con todas las composiciones plásticas individuales conformar una obra artística en conjunto, que refleje el sueño grupal para la institución.

Música utilizada: Stephan Micus: Eastern Princess

Observaciones Terapeutas:

En esta sesión participó el grupo completo. Hubo una significativa sensibilización por parte de cada persona.

Fue una sesión, en que los beneficiarios se expresaron abiertamente como pensaban y sentían. Llamó especialmente el avance en lo emocional, la atención que algunos integrantes que en sesiones anteriores se habían mostrado aparentemente herméticos e indiferentes, también entraron en sintonía con la consigna, conectándose con sus emociones, recuerdos y sensaciones a través de la canción elegida. Algunos incluso estaban emocionados hasta las lágrimas. Hubo canciones que causaron perturbación en los demás, hubo un tema específicamente del maestro de música que era rock y rap y expresaba en su letra una crítica social muy fuerte a la sociedad con gritos e insultos en dónde se expresa que los pobres se llevan el peor trato. El se sintió muy contenido, pero al grupo le costó recibir su música. Hubo quienes se atrevieron a cantar a capella o con guitarra. La directora del Colegio que es de origen brasilero cantó una melodía muy hermosa en la que narraba su conexión con la alegría, ir por la vida en una barca cantando la alegría interna. Las voces de las cuatro personas que se atrevieron a cantar salieron con fuerza, muy afinadas y en el caso de los que se hicieron acompañar con la guitarra tenían un claro marcaje rítmico. Los

temas escogidos estaban cargados de emotividad y sentido. Hubo temas conocidos de Artistas como Mercedes Sosa, Silvio Rodríguez, Fito Páez, Roberto Carlos y en diferentes géneros reggae, baladas, etc. La voz fue un punto de encuentro consigo mismo y con los otros, para clarificar, integrar y ser soporte.

La verbalización final fue muy enriquecedora en cuanto a los avances individuales de cada uno en el proceso grupal. Cada uno en pocas palabras explicó su creación plástica.

- **Jon:** Martillo *“Abrir la mente a través de una canción, el martillo es una herramienta musical para el cambio, la lucha y trabajo”*. **Canción de autoría propia de Jon cuyo tema es la denuncia social.**
- **Syn:** *“Una fuente que traigo que se llena y se vacía y que está en mí. Este elemento significa renovación: Algo es siempre el mismo, pero nunca es el mismo, creo en la permanente renovación. Tema del Brasil relacionado con la alegría y la esperanza*
- **Cla 1:** *“Este elemento refleja la sensación de apoyo a pesar de lo tormentosas que son las cosas”*. **Balada Romántica que evoca una relación afectiva difícil pero que finalmente se resuelve bien.**
- **Que:** *“Enseñar es mi vocación y camino”*. **Canción Momentos Eduardo Gatti**
- **Fan:** *“En mi trabajo se refleja la relación con mi mamá, el amor maternal lo llevo adentro que es parte de mi constitución, ella no tuvo autocuidado y por eso se fue rápido, a raíz de ello tengo que tener un autocuidado personal”*. **Canción Yo soy de Mercedes Sosa.**
- **Pol:** *“Soy semilla que brota, soy una mujer que rebrota constantemente, semilla que es también mi maternidad”*. **Canción La cigarra de Mercedes Sosa**
- **Mag** *“Soy árbol que está floreciendo que tiene que crecer y volver a florecer”*. *(Esta persona pasó muchas penas personales durante el proceso)*. **Canción Cambia todo cambia Mercedes Sosa**
- **Tat:** *“Soy una flor que nunca dejar de sonreír para todo el mundo y es la alegría que llevo adentro”*. **Canción con ritmo de cumbia**
- **Seb:** *“Hice un sol que significa vida energía, naturaleza”*.
- **Rod:** Estrella: *“Optimismo, pienso que a pesar de los días nublados siempre está la estrella que nos ilumina”*. **Canción temática de vivir la vida en positivo**
- **Sab:** *“Resciliencia darle las herramientas a los niños para sobreponerse a la adversidad”*. **Canción Puente sobre aguas turbulentas Camilo Sexto**
- **Tia:** *“Mariposa, ser libre para tomar decisiones”*. **Canción Nino Bravo Libre**
- **Cla 2:** *“Mi canción refleja la importancia de mi esposo para mí aunque somos muy diferentes.*
- **Rob:** *“Hubo una persona que siempre estaba muy indiferente y elaboró un sol y una ventana todos los días son diferentes y siempre hay cambios, no todos los días son iguales”*. **Canción con una temática referida a los cambios.**

Por otra parte, dos de las mujeres que se habían separado de sus maridos expresaron la nueva fuerza que habían adquirido para emprender y tomar riendas de su vida, luego de haber sacado la rabia contenida.

Algunos de los profesores agradecieron la oportunidad de contar con un espacio en donde poder expresarse de forma verdadera y libre no necesariamente con el recurso de la palabra.

Otra profesora que al comienzo de la terapia expresó que no deseaba que su presencia sobresaliera en el grupo, terminó concluyendo que necesitaba dar pasos importantes para su existencia dentro y fuera del grupo de trabajo. Es decir, dar su palabra, dejarse ver y expresar.

A través de la canción, varios profesores expresaron una vocación profunda hacia su labor que les provee de sentido y realización.

Curiosamente, la obra plástica grupal reflejó un paisaje con diferentes elementos que se complementaban, no eran aislados, deduciendo que existía una unidad potente para la función y misión que tienen en el Colegio.

4.11 Evaluación del Proceso

Áreas de trabajo en el grupo intervenido:

1. El Cuerpo
2. Emociones y Sensaciones
3. La Comunicación
4. El Grupo

4.11.1 El Cuerpo

En nuestro proceso logramos que cada integrante del grupo incrementara la conciencia del sí mismo corporal. De modo, que al final de la intervención cada persona logró:

- ▣ Conocerse más desde las sensaciones percibidas.
- ▣ Despertar su sí mismo corporal, escucharlo, sentirlo, acomodarlo, distensionarlo, equilibrar el peso, aprender a llevarle al organismo oxígeno, etc. Escuchar parte de la historia psicológica registrada en él.
- ▣ Sentir que el ser corporal integrado es una unidad.

Las herramientas entregadas en el trabajo de musicoterapia y corporalidad permitieron a las personas adquirir nuevos puntos de apoyo desde el cuerpo para asumir situaciones críticas o de tensión y actuar asertivamente en beneficio de sí mismo con más seguridad y equilibrio físico y psíquico. También ejercitamos la **pasividad o descanso guiado** como remedio natural contra la fatiga, el cansancio y el dolor físico.

4.11.2 Emociones y sensaciones

KEMENY: Creo que gran parte de la fisiología implícita... explica las relaciones entre las emociones y, por ejemplo, el sistema inmunológico, tiene que ver con el fomento de la supervivencia del individuo. .. Las emociones son el gatillo de la respuesta de luchar o huir.

Trabajamos las emociones con el grupo comprobando en la práctica que en la medida en que se iba dando el proceso musicoterapéutico, los estados emocionales de las personas presentaron una evolución muy importante. Se percibió desbloqueo y apertura en diferentes integrantes del grupo. Con las dinámicas observamos cómo varias personas se apaciguaron y al término del proceso se manifestaron más armoniosas logrando comprender y manejar mejor sus problemas personales y grupales. Los profesores del Colegio Albert Schweitzer se pudieron aproximar a algunos sufrimientos propios, de sus alumnos y del grupo, adquiriendo herramientas desde la musicoterapia y las artes plásticas para expresar, comprender y gestionar los sufrimientos de la sensibilidad, surgiendo naturalmente soluciones personales a sus diferentes problemas emocionales. Sobresalió la construcción grupal en la que naturalmente las personas se ayudaron mutuamente a sostener y a superar desde el sonido las emociones o circunstancias que los dejan en estados de fragilidad. El grupo generalmente manifestó unidad y capacidad de sostenimiento interpersonal.

4.11.3 La comunicación

Desde la musicoterapia incrementamos en el grupo el contacto y las buenas relaciones. A partir de las experiencias enfocadas en agudizar la escucha, ayudamos a que las personas perciban los sentimientos profundos y positivos entre sí. Fijando la atención en lo positivo que cada persona puede encontrar de los otros para sí mismos, la verdadera comunicación fue surgiendo para superar las dificultades relacionales que son transversales a todos, como por ejemplo:

- ▣ **El egocentrismo** (Escuchar sólo mis sonidos, la propia voz) A través de los ejercicios propuestos observamos el logro de apertura al otro y de más fluidez

e intercambios comunicacionales. Escuchar es un ejercicio muy importante de descentramiento y que en los momentos requeridos ayuda a la persona a acatar órdenes y dejarse guiar. Y por su parte, tener también la oportunidad de guiar permitiéndose el error, que es tan humano como la potencialidad.

▣ **Los miedos**

- ▣ **Las carencias en las relaciones:** En el grupo había relaciones fracturadas. Para entrar en diálogo, desde la musicoterapia con sus mecanismos de comunicación no verbal, preparamos las condiciones para tomar distancia de los conflictos relacionales y apaciguar en las personas la sensibilidad exacerbada. Entonces, el grupo logró entrar en la dinámica de la comprensión mutua, restableciéndose en un alto porcentaje las relaciones y abriendo un camino hacia la tolerancia y la confianza. Una de las herramientas importantes entregadas en esta etapa al grupo fue entrenarlo en la observación y lectura del lenguaje corporal de los compañeros, para facilitar una reacción ajustada frente a las diversas reacciones.

4.11.4 El Grupo

Con el grupo hicimos el camino de ir descubriendo que es un conjunto de personas en interacción, **con una identidad, con una cultura interna, con necesidades propias y con objetivos específicos**. El colegio es para los maestros el lugar en donde vienen a actualizar las potencialidades que aspiran a vivir. La fuente de sus tensiones y de los conflictos tiene relación directa con el fenómeno de las aspiraciones y necesidades, es decir que la frustración aparece cuando los alumnos no logran permear el bien que quieren entregarles sus maestros. Y cuando esta aspiración no encuentra su resultado, el nivel de tensión personal y grupal se incrementa.

El grupo progresó en la capacidad de existencia individual, es decir, la capacidad de ser y expresarse con sus riquezas y sus límites fortaleciendo la comprensión y el vínculo grupal. Los maestros descubrieron a través de las experiencias musicoterapéuticas, que los problemas se producen principalmente por las tensiones, necesidades, aspiraciones contrariadas o esperanzas frustradas. Entonces, hay que mirar con mayor detenimiento las causas antes que los factores desencadenantes.

Para caminar como grupo, se aconseja tratar de sentir lo que el otro vive para así poder comprender el punto de vista ajeno. Además es muy importante aprender a apartar **el juicio moral sobre las vivencias externas a uno mismo**, para abrir un espacio interior personal de acogida a los otros.

Por último, se requiere un esfuerzo de todos para apaciguar la sensibilidad de los antagonistas, dejando de lado las interpretaciones propias y apoyándose en los hechos concretos.

4.11.5 Sentido y Dirección del Proyecto Educativo Albert Schweitzer

...Aspiraciones personales y de proyecto...

- ▣ ...Quien vive sin sentido, se mantiene en un estado de ansiedad constante, casi insoportable, o toma el camino de la evasión o la indiferencia. En los maestros abordados fortalecimos el compromiso personal con su sentido de vida y camino vocacional en la educación de niños en situación de vulnerabilidad o riesgo social. El punto central de estar comprometidos en la educación de esta población infantil tan sedienta de necesidades afectivas y materiales, es lo que surgió en el cierre del proceso como sensación de significado de su vida, de dirección, y sentido de permanencia en este Proyecto Educativo en una de las zonas más difíciles de Puente Alto. Frente al constante estado de frustración que viven los maestros de esta institución en el día a día, también surgió con mucha fuerza la gran riqueza que cada profesor aporta al grupo, manifestándose en la última improvisación y producción plástica del grupo su alto nivel de complementariedad, y la riqueza de recursos personales y grupales que hace que este proyecto sea vigente y tenga la fuerza humana y emocional para sacar adelante a estos niños. Como musicoterapeutas fuimos testigos de esta maravilla.

Emergente final

...De la Frustración a la realización...

lo que sólo se observa con el paso del tiempo.

4.12 Aspectos transferenciales y contratransferenciales.

En las encuestas realizadas al grupo de beneficiarios se revelan algunos aspectos transferenciales como el sentimiento paternal y maternal, proyectados hacia el terapeuta y coterapeuta. Nos vieron como una pareja que se complementaba con un fuerte compromiso y capacidad de contención grupal. Nos vieron como personas afables, sinceras y capaces de llevar al grupo.

Como mujer, por ejemplo me reflejaron el tono de voz suave, envolvente y tranquilizadora. Un gran porcentaje de los beneficiarios vio en mí el rol de guía. Por el contrario, en un par de maestros se podía observar manifestaciones de indiferencia, hermetismo y rabia contenida, a través de la expresión facial y corporal, y el silencio en las verbalizaciones.

Como aspectos contratransferenciales me doy cuenta que cuando percibo la apatía y pasividad de algunos beneficiarios siento un poco de ansiedad e impaciencia. Cuando hay demasiado silencio debido a la timidez de los beneficiarios, siento la necesidad de acelerar el obtener las respuestas y cerrar el ciclo de las preguntas.

En ese mismo sentido, siento que cuando el grupo se manifiesta poco proactivo, pierdo ritmo y me desacelero contagiándome un poco de esa lentitud. Es un aspecto que ya estoy trabajando, pues creo que superándolo se logrará que la dinámica, el ritmo y tiempos se optimicen en la Terapia, de modo más ajustado beneficioso para el grupo.

4.13 Autoevaluación de fortalezas y debilidades propias

En cuanto a las fortalezas, creo que la primera es haberme sometido durante ya varios años a un trabajo personal psicológico exhaustivo tanto en la psicopedagogía PRH como en otras líneas de desarrollo personal y continuar teniendo la conciencia de la necesidad del autocuidado. Lo anterior siento que me avala para invitar a otros a vivir una experiencia de sanación y rehabilitación.

La segunda fortaleza, mi profesión de periodista que me permite tener un adecuado nivel de comunicación empática grupal.

La tercera fortaleza, la sensibilidad musical y artística acompañada de con la capacidad de mirar, sentir y escuchar en profundidad a las personas.

En cuanto al vínculo con mi compañero de práctica, estoy segura que para los dos fue una experiencia muy armónica, organizada y empática, logramos generalmente consenso, orden y acuerdos para avanzar en nuestro trabajo. Manifestamos compromiso y tuvimos claros los roles que nos íbamos turnando.

En las encuestas nuestros beneficiarios me reflejaron: la buena comunicación verbal, voz envolvente y agradable que tranquiliza. Empatía y buena capacidad de devolución. Buena dirección de las sesiones. También nos reflejaron que les gustó la música que ellos recibieron especialmente la interpretada por Daniel León en la Guitarra, la selección de la música envasada y las producciones sonoras con el grupo.

Considero como debilidad el que requiero desarrollar y conocer más el cuerpo para los inventarios corporales de las sesiones de Eutonía. Siento que necesito comprometerme más con la producción musical y ponerla más al servicio de las terapias.

En cuanto a las debilidades reflejadas por algunos beneficiarios aparecen lentitud en las dinámicas corporales, tres o cuatro personas manifestaron desear sesiones más breves, y más cortas. Con un grupo en su mayoría conformado por personas entre 25 y 45 años, se percibe la necesidad de actividades de activación muy dinámicas. Al mismo tiempo al disminuir el tiempo de cada sesión, menguaría la

tensión de los miembros del Grupo. De lo anterior, se puede deducir que en el caso de las sesiones grupales hay que planificar la actividad para máximo una hora y media.

Por otra parte, un par de beneficiarios dijo necesitar las sesiones iniciales para canalizar más la vergüenza y la distracción. Un aspecto negativo sobresaliente en los comentarios fue que al espacio en donde se hizo la terapia era muy ruidoso, siendo un inconveniente a la hora de poder concentrarse en la actividad generando distracción y cansancio en el grupo.

Una persona manifestó que le hubiera gustado que le entregaran al inicio el programa de trabajo.

En el feedback de los pacientes, en general son menores los reflejos negativos, primando el bienestar que quedó en las personas con el proceso musicoterapéutico entregado. La responsable del Colegio Sabine Kôhler Doctorada en Educación y participante de todo el proceso calificó esta práctica con 7 en todos los puntos de evaluación propuestos por el postítulo.

El grupo manifestó sentirse en una atmósfera hogareña, percibiendo al equipo Musicoterapéutico (Terapeuta y Coterapeuta) siempre complementario y contenedor, replicando el rol de padre y madre.

4.14 Conclusiones

Este proceso tuvo como base de partida la visión Antropológica de la **Psicopedagogía PRH** creada por el Psicosociólogo francés André Rochais, en la que el ser humano es concebido con la capacidad de evolucionar a lo largo de su vida, por medio de su carácter fundamentalmente positivo, no excluyendo la constatación de sus límites y de su vulnerabilidad. Desde esta confianza en la posibilidad de mejoramiento de la calidad de vida de cada usuario y del grupo realizamos nuestra intervención en el Colegio Albert Schweitzer.

A lo largo del proceso vivido con el Equipo Educacional, cada uno de los usuarios logró distinguir y diferenciar en sí mismo los aspectos del vivenciar: **sensaciones, percepciones, pensamientos, afectos**, y hacer una aproximación desde la conciencia corporal a la propia **psicomotricidad**. Así mismo, el grupo ejercitó el reconocimiento de las cualidades fundamentales del vivenciar: **realidad versus irrealidad, actividad versus pasividad, acercamiento y evitación, dependencia e independencia** con su uso apropiado y flexible en los momentos que se requiere. Los beneficiarios tuvieron la oportunidad de entrar en un mayor grado de conciencia al darse cuenta de sí mismos, agudizando la escucha integral de su ser. Hubo momentos en que los usuarios se pudieron hacer mutuamente importantes reflejos de sus conductas de modo respetuoso y en un ambiente de confianza y comprensión, como por ejemplo reflejarse la dureza de carácter, reacciones desproporcionadas como ira o

rabia. Las verbalizaciones grupales ayudaron a que las personas pudiesen confrontar comportamientos evitativos.

Teniendo en cuenta la cualidad y misión de esta Institución, el **enfoque existencialista** jugó un rol constante y fundamental, el sentido del colegio brotó naturalmente en el grupo e iba acompañando y reencantando a este equipo humano cuya misión trasiega por un camino de gran dificultad, frustración y precariedad originada en las realidades extremas de cada niño que asiste a este establecimiento y debe ser contenido por la institución. En las improvisaciones, sonodramatizaciones y la expresión plástica, como en el último trabajo en greda de representarse a sí mismo y constituir un paisaje que representara el sentido de la institución, se manifestó claramente el sentido institucional, como un paisaje que ilumina, contiene y da dirección, reordenamiento y calma a la vida de los escolares. En el enraizamiento de los ideales y principios individuales como del equipo del Colegio, surge la perseverancia en este trabajo y la potenciación de este servicio educativo en la vulnerabilidad. Desde la búsqueda de sentido del proyecto educativo se van amortiguando de manera natural algunas dificultades de los maestros, como por ejemplo recorrer largas distancias para llegar al lugar del trabajo, y aceptar la pobreza del ambiente físico y humano que rodea el establecimiento.

En la aplicación del **enfoque Terapéutico de la Gestalt**, este proceso pretendió vivir en igual intensidad la dimensión individual y grupal de los beneficiarios. En el plano individual, los usuarios en su mayoría pudieron acercarse a sus propios estados de fragilidad (separaciones, soledades y duelos); y en el plano grupal atreverse a mirar y a avanzar en la tolerancia hacia los compañeros, cada uno con sus fortalezas y debilidades. En algunas sesiones, se pudieron confrontar conductas fóbicas individuales y grupales, como por ejemplo en el trabajo de las polaridades en el campo emocional, o en el caso de sonorizar y representar a través de la Improvisación, la frustración y angustia que vive constantemente el equipo con los niños, y darse cuenta cómo naturalmente por pedido espontáneo del grupo surge la necesidad de expresar la polaridad opuesta, es decir la realización, que desde el sonido fue evidente de manera enérgica, dejando a los usuarios en un estado de motivación y positivismo. “Al integrar los rasgos opuestos se complementa nuevamente la persona y el grupo”, este es uno de los postulados de la Gestalt. En esa conciencia se va observando que hay que abandonar conductas o respuestas obsoletas, relaciones desgastadas y tareas que van más allá del propio potencial. Como en el caso de una usuaria que siempre quería pasar desapercibida y se dio cuenta que su conducta no la ayudaba a ella ni a la institución, en donde se hace muy necesaria su palabra.

A lo largo del proceso se fue observando el **eje corporal** en el grupo y específicamente en algunos usuarios que presentaron problemas con su conciencia

corporal, como el caso de una maestra que al entrar en la conciencia de su gordura, se dio cuenta de la dificultad que tenía para dejarse tocar. Así mismo, aparecieron con claridad en varios beneficiarios, las diversas contracturaciones en las que se detectaron áreas corporales que contenían emociones, historias y recuerdos necesitados de ser escuchados. Por ejemplo, en la improvisación por género con baras de bambú, se despertó en varias personas el recuerdo de maltrato físico recibido durante su infancia, hecho que fue crítico durante el proceso y nos obligó a detenernos y contener esta situación. Durante el proceso se trabajó la corrección postural, la conciencia de la expresión facial, la tensión muscular. Nuestros usuarios pudieron observar algunos de sus dolores, rigideces o durezas y aprendieron técnicas desde la Eutonía y Musicoterapia para su propio bienestar y también para ayudar a los escolares en momentos difíciles a restablecer la calma, el equilibrio tónico y la energía corporal.

Desde el **Marco Teórico Musicoterapéutico** fue muy importante el enfoque psicosocial de **Patricia Pellizzari en Musicoterapia Organizacional como proceso de salud preventiva**. Debido a la realidad psicosocial de la comunidad Educativa del Colegio Albert Schweitzer, apareció en las primeras improvisaciones el ruido como protesta a la realidad vulnerable de la comunidad educativa respecto a sus beneficiarios los escolares. El sonido tuvo variaciones a lo largo del proceso con tramas sonoras, rítmicas y tímbricas que elocuentemente iban expresando las vivencias cotidianas del grupo.

El espacio musicoterapéutico desde el enfoque psicosocial buscó ser un espacio de resciliencia conduciendo a los usuarios a apropiarse de su realidad, a recrearla, amortiguando sus consecuencias e incluso contrarrestándolas. Predominó en el grupo la conciencia de la importante labor a nivel de la ecología humana que tiene esta Institución y de los diversos mecanismos de protección que se van entregando en el día a día a los escolares. El espacio musicoterapéutico ofrecido dio lugar a la creatividad de los usuarios con producciones sonoras espontáneas, algunas de gran intensidad y duración en las que se percibió el ISO Cultural del grupo escuchándose sonoridades y ritmos de la cultura mapuche y la cultura popular de los usuarios. Este espacio de intimidad y confianza dio paso a atreverse a cantar, a emitir el grito, el sollozo, el llanto, o a expresar la indignación o ira que producen situaciones incontenibles y de extrema dureza de los niños. **El enfoque psicosocial** nos llevó a tratar de comprender los enigmas escondidos detrás de los escudos protectores de algunos integrantes desde donde se abrió paso a procesos grupales de acogida, tolerancia y a la necesidad de dar cabida al sostén mutuo, previniendo como dice Patricia Pellizzari “la omnipotencia y el aislamiento que aplastan justamente las relaciones humanas”.

Debido a la variedad de temas abordados y diversas metodologías, se fueron describiendo principalmente las observaciones y logros adquiridos **en el eje corporal, en el eje sonoro musical y en las verbalizaciones y así desde lo cognitivo** poder procesar, diferenciar y sintetizar hechos que han ocurrido de alto impacto psíquico en los maestros. Aunque no fue analizado como tal, **el eje vincular** tanto en los terapeutas como en el grupo fue fundamental para el adecuado desarrollo de nuestro espacio musicoterapéutico.

En cuanto a las intervenciones sonoras, sirvieron como diagnóstico, como proceso y como discurso sonoro. Durante las improvisaciones fue muy importante el uso espontáneo del setting mediante consignas según el modelo Benenzon: verbales directivas, semidirectivas y no directivas. Hubo momentos en que el grupo propuso el tema a sonorizar siendo de mucha utilidad esta posibilidad de flexibilidad para reorientar el trabajo.

Un importante aspecto a destacar de las personas que conformaron nuestro grupo, fue el continuo uso de la voz, a este grupo le gustaba cantar y tenía integrado el canto como elemento clarificador, integrador y de soporte de las diversas realidades anímicas. Surgieron cantos con gran significado altruista grupal e individual. Apareció el canto evocador, como elemento de prevención de estados críticos o vulnerables, cumpliendo la función de integración y de resonancia permitiendo visualizar campos nuevos de acción y curación. Los usuarios interpretaron canciones de diversos géneros musicales relacionados con la historia personal y grupal. Como lo afirma Juliette Alvin "Cuanto más se integra el grupo, más tiende a la música". Y así sucedió con este hermoso grupo en el que iba tomando cuerpo la música, transitando por diversas intensidades, alturas, timbres, velocidades y densidades. También aparecieron elementos organizadores como la aparición de formas musicales dentro de las improvisaciones **inicio, climax y cierre**. **La música jugó el rol de juego sensorio, motor, simbólico, y de reglas**, como por ejemplo cuando invitamos a cada miembro del grupo a dirigir la orquesta grupal, ejercicio que descubrió el modo de cada persona al dirigir, a algunos les costaba captar la atención de su grupo, o había desorden en la manera de dirigir siendo una analogía a lo que vive el maestro en el aula. En esta experiencia se compartieron reflejos importantes o aspectos a fortalecer de los maestros hacia los niños, como por ejemplo ¿Cómo podría hacer para que me escuchen mejor los alumnos? Por otra parte, los maestros se llevaron juegos musicales para ser aplicados en el aula con los niños y así tener nuevas herramientas para tranquilizarlos, contenerlos y brindarles momentos de relajación, y dinámicas para mejorar su nivel de atención, que es uno de los aspectos que más cuesta alcanzar en los escolares de esta escuela.

Este proceso terapéutico estuvo enmarcado en uno de los objetivos estratégicos del Colegio para el año 2011 *"Poder generar un espacio de salud mental*

en el que a través de técnicas expresivas se pudiera simbolizar, decantar, y sublimar aquellas carencias irremediables por el ejercicio laboral del grupo abordado, para alcanzar bienestar corporal, y mejoría para el propio psiquismo”.

Bibliografía

ALVIN, Juliette. Musicoterapia. Primera Edición. Buenos Aires. Ed. Paidós. p.p 150-171

BENENZON, Rolando; con colaboración de Violeta Hemsy de Gainza y Gabriela Wagner, La nueva Musicoterapia , Año 2008 Pp. 22-109.

BRUSCIA, Keneth E. Compendio de Musicoterapia. Ed. Agruparte. Año 1999. Pág 156-157

BRUSCIA, Keneth E. Musicoterapia Métodos y Prácticas. Ed. Pax México. Año 2008 Pág.198

CAPPONI M., Ricardo; Psicopatología y Semiología Psiquiátrica. 1995, p.p 55-56

FRANKL, Viktor E. El hombre en busca de sentido. Año 1988. Pp. 98-99.

Investigación Cecilia Carrasco Oñate, Cartilla Estrés Laboral, Dirección del Trabajo Gobierno de Chile. Año 2001 Págs.2-8

KEPNER, James I. Proceso Corporal. 1ª Edición. México. Editorial El Manual Moderno. Año 2000. P.p 29-39

O`CONNOR, Josef y Symour, John. Introducción a la PNL. 8ª ed. Barcelona, Urano. 2001. p.p 125-126.

PERLS, Fritz. Terapia Gestáltica y las potencialidades Humanas y Terapia de Grupo versus Terapia Individual. En: Compilación STEVENS, John O. Esto es Gestalt. 14ª Edición. Chile. Editorial Cuatro Vientos. Año 2006. P.p 11-25.

La persona y su crecimiento, Obra Colectiva realizada por PRH Internacional, Año 2000 pág. 13

Sociedad Chilena de la Salud Mental. Trastornos de personalidad, 2003 pp. 189-203 y 535-551

Mehrabian y Ferris "Inference of Attitudes from Non Verbal Communication in Two Channels", en The Journal of Counselling Psychology, Vol 31, 1967, pp 248-252.

MUSICOTERAPIA Abordaje plurimodal por Diego Schapira "et all". 1ª edición. Argentina. ADIM Ediciones, 2007. pp. 21-38.

PELLIZZARI C., Patricia y RODRIGUEZ, Ricardo J., Salud Escucha y Creatividad. Argentina. Ediciones Universidad del Salvador. Año 2005. Año P.p 9-10

RUUD, Even. Los caminos de la musicoterapia, pág. 63.

PAPALIA, Mónica. Escritos sobre música, MT y educación, pág. 75.

GAUNA, Gustavo. Diagnóstico y abordaje musicoterapéutico en la infancia y la niñez. 1ª Edición. Argentina. Ed. KOYATUN. Pág 240

PRISLEY, Marie. Music Therapy in Action. San Louis Magna Music Baton. Año 1975

VARAS SCHNAKE, Marina, Tesis Manual de Terapia de Grupo en Gestalt , 2010, Pág. 63-64

Referencia Sitios Web

Escuela Argentina de Eutonía <http://www.eutonia.edu.ar/eutonia.html>

Anexos

- Anexo 1 Otras Vivencias a lo largo de la Práctica.
- Anexo 2 Estudio Estadístico del Gobierno de Chile acerca del Estrés Laboral y sus consecuencias
- Anexo 3 Resumen Encuestas a los Beneficiarios.
- Anexo 4 Evaluación de Liliana Zabala por la responsable del Colegio Albert Schweitzer.

Anexo 1 Otras vivencias a lo largo de la práctica:

La labor musicoterapéutica nos ha dejado con la evidencia del mejoramiento de la calidad de vida en las personas intervenidas o beneficiarios, razón por la cual a lo largo del año además de cumplir con los requisitos formales del Postítulo en Musicoterapia, nos motivamos a recibir otras experiencias en nuestra disciplina. Invitamos a través de la Fundación Conchalí a André Pereira musicoterapeuta auspiciado por el Gobierno de Brasil que ya se destaca en el amplio abanico de los destacados musicoterapeutas brasileros, quien desde su ejercicio artístico y terapéutico entregó un tiempo con diversos grupos que pudieran beneficiarse de su labor en el ámbito de la salud mental y del desarrollo de grupos humanos.

En una apretada agenda de actividades, llevamos a André a llevar su trabajo Musicoterapéutico a diversas realidades sociales en Santiago, trabajó con niños postrados, escolares, jóvenes, adultos y adultos mayores, lo que en total sumó 650 personas en 5 días. En el trabajo de este destacado percusionista convergen la danza, la plástica, la música y la psicología, en combinación con sus habilidades como musicoterapeuta que le permiten lograr una empatía muy especial frente grupos humanos diversos. Su metodología, una puesta en escena a través del sonido corporal y de la interpretación de instrumentos reciclables inventados por él logrando que cada persona pueda contactarse con lo mejor de sí mismo y del grupo en el que participa. Todo a través del lenguaje no verbal, como una alternativa para mejorar la calidad de vida de las personas. Su trabajo como Musicoterapeuta le ha valido el reconocimiento de su país, obteniendo el Premio Nacional de Arte Miriam Muniz, el Premio FUNARTE Artes Escénicas de Rua y el Premio Revista Dolce.



En sus 11 presentaciones en diferentes lugares de Santiago, André nos llenó el corazón de alegría pues el resultado de sus intervenciones quedó en los rostros asombrados, caritas de niños sonrientes y maravillados de su ternura, humor y alegría, personas liberadas de sus penas y rabias, y grupos que trabajaron con él en el mejoramiento de la unidad.

Entre los beneficiados del paso de André Pereira por Chile estuvieron los Niños postrados del Hogar de la Paz de las Hermanas de la Caridad, en la Comuna de Estación Central, los niños y jóvenes de los Colegios Pucalán y de la Escuela de niños en Riesgo Social Albert Schweitzer en Puente Alto, los niños y familias del COSAM de

Huechuraba, la Comunidad de Jóvenes de Fondacio, artistas, psicólogos y músicos en el Taller y Conferencia dado por André en la Posada de Santa Beatriz y el grupo de adultos mayores (Red Social de la Pincoya) y grupo discapacitados Programa Hortiterapia Fondacio. Por último, Andre entregó una experiencia de Capacitación a los empleados de Fondacio y el Centro Los Almendros.

En palabras de Cecilia Severino, psicóloga infantil del COSAM (Centro de Salud Mental) de Huechuraba: “los niños y familias estuvieron felices frente a una experiencia a la que nunca tendrían acceso, un niño especialmente que venía con tratamiento por síndrome de asperger, al término de la presentación, estaba lleno de alegría y muy despierto para comunicarse”.

Por otra parte, creamos un Proyecto de Musicoterapia aplicada al ámbito organizacional al SEMCE, proyecto que fue aprobado por el gobierno. También realizamos una terapia para la empresa MCS y en lo personal realicé la terapia individual con una de sus empleadas.

Anexo 2 Estudio Estadístico del Gobierno de Chile acerca del Estrés Laboral y sus consecuencias.

Nota: Ver en CD adjunto.

Anexo 3 Resumen Encuestas a los Beneficiarios.

Nota: Ver en CD adjunto.

Anexo 4 Evaluación a Liliana Zabala por la responsable del Colegio Albert Schweitzer.

Nota: Ver en la Monografía impresa.

Anexo 5 Video resumen de sesiones.

Nota: Ver en CD adjunto.

Notas Especiales

ⁱ La escasez de estadísticas más actualizadas en el Ministerio del Trabajo en Chile respecto a estudios sobre la calidad de vida en la población laboral chilena, dejan entrever la poca preocupación por la prevención en salud mental en el mundo laboral chileno. Se abre en este sentido todo un espacio de investigación y profundización para aplicar políticas de prevención de la salud en los grupos de trabajo.