

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

**“LA BIODANZA, MUSICOTERAPIA Y ARTE PLÁSTICO COMO
TÉCNICAS CANALIZADORAS DE EMOCIONES: ESTUDIO
REALIZADO EN EL PROGRAMA DE HOSPITAL DE DÍA, CENTRO DE
ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD MENTAL DEL IGSS”**

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

POR

JOSUÉ DAVID PONTAZA FRANCO

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
TERAPISTA OCUPACIONAL Y RECREATIVO**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
TÉCNICO UNIVERSITARIO**

GUATEMALA, MARZO DE 2014

The background of the page features a large, faint watermark of the official seal of the University of San Carlos of Guatemala. The seal is circular, with the Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA ACCADEMIA COACTEM INTER" inscribed around the perimeter. The central emblem depicts a seated figure, likely a saint or scholar, surrounded by various heraldic symbols including castles, lions, and columns with banners that read "PLUS" and "ULTRA".

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía

DIRECTOR

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina

SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

María Cristina Garzona Leal
Edgar Alejandro Córdón Osorio

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano

REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 033-2011
CODIPs. 942-2014

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

31 de marzo de 2014

Estudiante
Josué David Pontaza Franco
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO TERCERO (23º) del Acta QUINCE GUIÓN DOS MIL CATORCE (15-2014), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 24 de marzo de 2014, que copiado literalmente dice:

"VIGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"LA BIODANZA, MUSICOTERAPIA Y ARTE PLÁSTICO COMO TÉCNICAS CANALIZADORAS DE EMOCIONES: ESTUDIO REALIZADO EN EL PROGRAMA DE HOSPITAL DE DÍA, CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD MENTAL DEL IGSS"**, de la carrera de Terapia Ocupacional y Recreativa, realizado por:

Josué David Pontaza Franco

CARNÉ No. 2008-21156

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

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
SECRETARIO a.i.



/Gaby

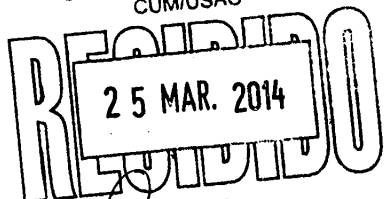


Escuela de Ciencias Psicológicas
SECRETARIA DE ESCUELA
CUM/USAC

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



CIEPs 069-2014
REG: 033-2011
REG: 254-2011



Firma: _____ Hora: 17:00 Documento: _____

INFORME FINAL

Guatemala, 24 de marzo 2014

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

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

**“LA BIODANZA, MUSICOTERAPIA Y ARTE PLÁSTICO COMO TÉCNICAS
CANALIZADORAS DE EMOCIONES: ESTUDIO REALIZADO EN EL
PROGRAMA DE HOSPITAL DE DÍA, CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL EN
SALUD MENTAL DEL IGSS”.**

ESTUDIANTE:
Josué David Pontaza Franco

CARNÉ No.
2008-21156

CARRERA: Terapia Ocupacional y Recreativa

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 07 de marzo del año en curso, y se recibieron documentos originales completos el 24 de marzo, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mayra Friné Luna de Álvarez
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Arelis

CIEPs. 070-2014
REG 033-2011
REG 254-2011

Guatemala, 24 de marzo 2014

Licenciada
Mayra Friné Luna de Álvarez
Coordinadora Unidad de Graduación
Escuela de Ciencias Psicológicas

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

**“LA BIODANZA, MUSICOTERAPIA Y ARTE PLÁSTICO COMO TÉCNICAS
CANALIZADORAS DE EMOCIONES: ESTUDIO REALIZADO EN EL PROGRAMA
DE HOSPITAL DE DÍA, CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD MENTAL
DEL IGSS.”**

ESTUDIANTE:
Josué David Pontaza Franco

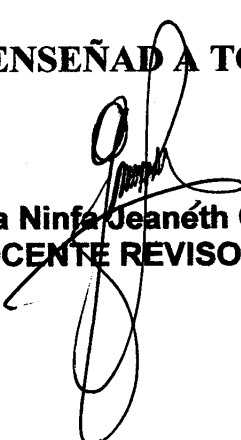
CARNÉ No.
2008-21156

CARRERA: **Terapia Ocupacional y Recreativa**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 04 de marzo del año en curso, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAR A TODOS”


Licenciada Ninfa Jeanéth Cruz Oliva
DOCENTE REVISORA



Arelis./archivo

Guatemala 7 de febrero de 2012

Licenciado
Marco Antonio García
Coordinador Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM

Licenciado García:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado "La biodanza, musicoterapia y arte plástico como técnicas canalizadoras de emociones. Estudio realizado en el programa de hospital de día: centro de atención integral en salud mental del IGSS" realizada por el estudiante Josué David Pontaza Franco, carne 200821156

El trabajo fue realizado a partir del 24 de marzo del 2011 hasta el 20 de enero del 2012.

Considerando que esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito dictamen favorable y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular me suscribo,
Atentamente.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Domingo Romero', with a stylized, flowing script.

Licenciado Domingo Romero
Docente de la Escuela de Ciencias Psicológicas, CUM, USAC
Colegiado 4427

Guatemala 7 de febrero de 2012

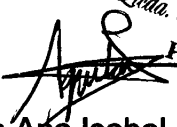
Licenciado
Marco Antonio García
Coordinador Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM

Licenciado García:

Deseándole éxitos al frente de sus labores. Por este medio le informo que el estudiante Josué David Pontaza Franco, carne 200821156, aplico 19 cuestionarios a pacientes que asisten a tratamiento en el Programa de Hospital de Día, Centro de Atención Integral de Salud Mental del IGSS en donde realizo su trabajo de campo correspondiente al estudio con el título "La biodanza, musicoterapia y arte plástico como técnicas canalizadoras de emociones. Estudio realizado en el programa de hospital de día: centro de atención integral en salud mental del IGSS" en el periodo del 2 al 30 de noviembre en los días y horarios estipulados.

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

Sin otro particular, me suscribo,
Atentamente.


Licenciada Ana Isabel Aguilar Jiménez
Col. 12022
PSICOLOGA
PROGRAMA
HOSPITAL DE DIA
CAISM - IGSS

Teléfono: 53807598

Correo electrónico: anaguilar2002@yahoo.com

Cc. Archivo

MADRINA DE GRADUACIÓN

Carola Estrada
Licenciada en Psicología
Colegiado 6199

ACTO QUE DEDÍCO

A Dios

Creador y formador de vida, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han enriquecido mi vida con su presencia

A mi abuela

Gracias por todas sus atenciones y cuidados

A mis padres

Ana Franco: por trasmitirme sus experiencias y conocimientos
Amador Pontaza: por sus esfuerzos y sacrificios

A las profesionales que compartieron su conocimiento conmigo

Licenciada Carola Estrada: gracias por compartir su conocimiento

Licenciada Gloria Solares: gracias por proporcionarme el espacio para crecer como profesional

Licenciada Brenda Torres: por su entusiasmo a la hora de dar clases

A mis amigos y amigas

Por acompañarme durante estos años de carrera en los cuales nos apoyamos mutuamente

AGRADECIMIENTOS

Licenciada Carola Estrada

Licenciada Isabel Aguilar

Licenciado Domingo Romero

Dr. Jorge Pellecer

Licenciada Ninfa Cruz

A las autoridades del Programa de Hospital de Día que me permitieron realizar esta investigación

A los pacientes del Programa de Hospital de Día, que contribuyeron con su participación en esta investigación

Mi profunda gratitud

ÍNDICE	Pág.
RESUMEN	
PRÓLOGO	
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN.....	5
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO.....	6
1.1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
1.1.2 MARCO TEÓRICO.....	9
1.1.2.1 Medios en que el ser humano expresa emociones.....	10
1.1.2.2 La música como expresión de las emociones humanas.....	11
1.1.2.3 Elementos terapéuticos de la música.....	11
1.1.2.4 Musicoterapia.....	12
1.1.2.5 Danza como expresión de las emociones humanas.....	13
1.1.2.6 Expresión corporal.....	13
1.1.2.7 Biodanza.....	14
1.1.2.8 La pintura como expresión de las emociones humanas.....	15
1.1.2.9 Teoría del color.....	16
1.1.2.10 El arte plástico en la terapia.....	16
1.1.2.11 Qué es arteterapia.....	17
1.1.2.12 Arteterapia como proceso terapéutico.....	20
1.1.3. HIPÓTESIS.....	22
1.1.4. DELIMITACIÓN.....	22
CAPÍTULO II	
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	
2.1 TÉCNICAS.....	24
2.1.1 TÉCNICA DE MUESTREO.....	24
2.1.2 TÉCNICA DE RECOPIACIÓN DE DATOS.....	24
2.1.2.1 OBSERVACIÓN PARTICIPANTE.....	24

2.1.2.2 TÉCNICAS EXPRESIVAS.....	25
2.2 INSTRUMENTOS.....	26
2.2.1 DIARIO DE CAMPO.....	26
2.2.2 CUESTIONARIO CERRADO.....	26
2.2.3 TÉCNICA DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	28
CAPÍTULO III	
PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
3.1 CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR Y DE LA POBLACIÓN.....	29
3.1.1 CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR.....	29
3.1.2 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN.....	30
3.1.3 ANÁLISIS CUALITATIVO.....	30
3.2 ANÁLISIS CUANTITATIVO.....	34
CAPÍTULO IV	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
4.1 CONCLUSIONES.....	45
4.2 RECOMENDACIONES.....	46
BIBLIOGRAFÍA.....	47
ANEXOS	

RESUMEN

“La biodanza, musicoterapia y arte plástico como técnicas canalizadoras de emociones. Estudio realizado en el programa de hospital de día: centro de atención integral en salud mental del IGSS”

Josué David Pontaza Franco

El presente estudio fue realizado con la finalidad de validar la biodanza, la musicoterapia y el arte plástico como un elemento terapéutico desde la visión de la terapia ocupacional y con ello brindar alternativas de tratamiento que trasciendan lo puramente recreativo, de la misma manera se buscó evidenciar los beneficios terapéuticos de cada una los elementos artísticos en el tratamiento del paciente psiquiátrico y contribuir con la difusión de alternativas terapéuticas que contribuyan a la adecuada canalización de emociones. La vida cotidiana genera múltiples estresores y estos a la vez generan diversas emociones como tristeza, enojo, irritabilidad, miedo, euforia y manifestaciones somáticas como: dolores de cabeza y cuerpo, vómitos y parestesia, limitando así la funcionalidad del hombre en los diferentes ámbitos; lo social, lo familiar y lo laboral.

Las terapias expresivas emplean el arte acompañándose de un proceso terapéutico; utilizan el lenguaje simbólico como un medio de expresión de emociones. Estas técnicas permiten que el paciente se ponga en contacto con conflictos y sentimientos difíciles de verbalizar. La biodanza es un sistema de integración humana que trabaja con las vivencias y no con elaboraciones cognitivas verbales, haciendo posible alcanzar niveles de integración más profundos que la expresión verbal, esta técnica logra aflorar contenidos que por su profundidad no son abordados con el lenguaje verbal, integra la mente, el cuerpo y experiencias de vida. La musicoterapia es un medio de apertura hacia la comunicación utilizando el sonido, el ritmo y la melodía para permitir el contacto con recuerdos que poseen carga emocional. El arte plástico utiliza el proceso creativo mediante la utilización de colores y figuras que representan emociones y vivencias de forma simbólica y subjetiva, ésta es una técnica para alcanzar el autoconocimiento y la expresión de las emociones.

Para documentar los datos obtenidos se utilizaron diferentes técnicas e instrumentos de recopilación de datos, dentro de éstos se pueden mencionar; la observación, un diario de campo y un cuestionario que estaba basado en la escala de tipo Liker, este cuestionario se aplicó en dos ocasiones con un mes de diferencia, los resultados obtenidos en ambas aplicaciones fueron contrastados para evidenciar los beneficios obtenidos por los pacientes después de asistir a un mes de tratamiento. La información en este estudio fue obtenida de una muestra seleccionada de forma aleatoria.

El estudio se realizó con los pacientes que asisten al programa de hospital de día, centro de atención integral en salud mental del IGSS. La presente investigación fue motivada a resolver las siguientes interrogantes: ¿La expresión artística es una necesidad humana? ¿El arte puede ser considerado como un instrumentó terapéutico? ¿El arte es capaz de canalizar las emociones y promover el alivio? ¿Las terapias expresivas facilitan el contacto con las emociones? y por último se desea saber si las técnicas expresivas son capaces de estimular la reinserción social en un paciente psiquiátrico.

PRÓLOGO

La expresión de las emociones como: tristeza, enojo, irritabilidad, miedo, euforia, es fundamental para la salud mental, todas estas emociones al no ser expresadas adecuadamente pueden llegar a manifestarse de forma física a través de dolor de cabeza, problemas estomacales, sudoraciones, vómitos, parestesias, entre otras. En muchas ocasiones estos padecimientos físicos son el resultado de un desequilibrio emocional que persiste a través del tiempo. Las manifestaciones psicósomáticas son producidas por un intenso malestar psicológico registrado en el inconsciente, es decir, cuando la relación mente-cuerpo se ve alterada debido a una experiencia de vida que es difícil de procesar genera emociones displacenteras, sentimientos negativos, modificaciones del ciclo vital o situaciones de alto impacto emocional, generando estrés que puede representarse en forma de síntomas o enfermedades físicas, limitando así el adecuado funcionamiento social, laboral, personal, en sí todas las capacidades para desenvolverse adecuadamente en el ámbito familiar e interpersonal.

Las terapias expresivas trabajan con las emociones desde un enfoque terapéutico englobando la totalidad de los procesos integrados entre los sistemas somático, psíquico, social y cultural; procesos que inicialmente emergen desde lo orgánico y que pueden repercutir en la esfera psicológica y física. Este tratamiento integral es fundamental debido a la integralidad del mismo ser humano no se puede atender un aspecto psicológico sin antes descartar un aspecto físico o viceversa.

Este estudio se enfoca en las terapias expresivas que son impartidas desde hace más de treinta años en el programa de hospital de día del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social IGSS, en donde se realizan talleres de arteterapia, musicoterapia y biodanza; este tipo de abordaje terapéutico permite alcanzar un nivel de conciencia más profundo ya que estimula el contacto con circunstancias o vivencias que generan conflicto, por esta razón, las terapias expresivas estimulan de forma directa la liberación de emociones que se encuentra en el inconsciente, facilitando la expresión y comunicación que permite el autoconocimiento de las propias emociones.

El presente estudio pretende, validar la biodanza, la musicoterapia y el arte plástico como un elemento terapéutico desde la visión de la terapia ocupacional para brindar alternativas de tratamiento que trasciendan lo puramente recreativo, así mismo, pretende evidenciar los beneficios terapéuticos de cada uno de los elementos artísticos en el tratamiento del paciente psiquiátrico y de esta forma contribuir con la difusión de alternativas terapéuticas que contribuyan a la adecuada canalización de emociones. Se acepta como válido todas aquellas estrategias y actividades que estén orientadas al mejoramiento de la salud física y psíquica del ser humano.

Para realizar este estudio se emplearon diferentes técnicas de recopilación de datos entre las cuales se puede mencionar la observación, diario de campo y un cuestionario cerrado con la finalidad de documentar la efectividad de estas técnicas. Se cree conveniente reafirmar que las técnicas son aplicadas directamente por un especialista del hospital de día y que la observación fue fundamental para identificar las diferentes emociones encontrando primordialmente el llanto, la euforia, la risa, enojo, malestar, incomodidad, rechazo y algunos síntomas de carácter somático como dolor de cabeza, espalda, malestares estomacales; a esto también se le suman represiones encontradas.

Después de un tiempo prudencial y transcurrida la terapia se evidenció mejoría y estabilidad de los síntomas, esto aproximadamente después de un mes de tratamiento específicamente hablando, este cambio fue perceptible en la capacidad para reconocer y verbalizar los problemas, comprensión de sentimientos y la relación inconsciente del síntoma físico con las emociones negadas o reprimidas, siendo esto el origen del malestar, concluyendo en que disminuyó cuando las emociones fueron expresadas adecuadamente, ya que todas las emociones que eran mal canalizadas se expresaban en forma somática.

Describiéndolo como se ha descrito pareciera que este avance en la toma de conciencia de la problemática se da en un abrir y cerrar de ojos, no, no es tan sencillo todo lleva un proceso que inicia desde la necesidad de cambio desde el paciente, la

aplicación de la técnica que se va perfeccionando una y otra vez y que indudablemente es efectiva para algunas persona y para otras no, hasta la expresión de las mismas emociones.

Las técnicas expresivas constituyen una herramienta auxiliar de la psicología, ambas como su nombre lo indica buscan la expresión del ser humano de una forma indirecta cuando esto no se puede lograr a través del diálogo. Lo que se busca es que el paciente logre liberarse de ese malestar que le impide vivir a plenitud.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Con la presente investigación se pretende dar a conocer los beneficios y contribuciones que brindan la biodanza, musicoterapia, y el arte plástico como tratamiento enfocado a la canalización de emociones, dándoles el valor de herramientas terapéuticas, las cuales contribuyen a la funcionalidad del individuo en los diferentes ámbitos; social, laboral y familiar. Se tomaron en cuenta las técnicas antes mencionadas por formar parte del tratamiento que brinda el programa del hospital de día del centro de atención integral en salud mental del IGSS, en donde se realizó el trabajo de campo y se seleccionó la muestra conformada por 19 pacientes que participaron en el estudio.

En la actualidad las terapias expresivas juegan un papel importante en la rehabilitación de los conflictos que son ocasionados por la mala canalización o expresión de las emociones, este tipo de enfoque permite comprender cómo la música puede ayudar en la vida de las personas y su importancia en los procesos de rehabilitación a través de la relación que el sonido ejerce influenciado en el comportamiento, permitiendo así la expresión de las emociones.

La musicoterapia permite restablecer la comunicación con los demás y consigo mismo, utilizando la música para poner a las personas en contacto con sus emociones y facilitar la expresión verbal. La biodanza es un enfoque terapéutico creado por Rolando Toro, él argumenta que basándose en la expresión corporal se alcanzan niveles más profundos que la expresión verbal y hace posible aflorar emociones que al no ser externadas producen problemas físicos, y por su parte, el arte plástico, específicamente la pintura tiene la utilidad de servir como un medio de expresión que proviene del inconsciente de la persona que la emplea con el fin de plasmar sus emociones. Es así como se describe que ambas técnicas tienen la capacidad de lograr que el ser humano logre expresar sentimiento que han estado guardados, que

no han podido acceder a la conciencia y que están suscitando algún malestar en el desarrollo de la vida cotidiana.

La evolución favorable de la población que asiste a tratamiento psicológico del programa de hospital de día se debe al manejo desde un enfoque de tipo existencial humanista que percibe al hombre como un proyecto, que es obra de su obra, es autocreación, el hombre es tanto más hombre en cuanto es cada vez menos un ser de la naturaleza para poder llegar a ser el producto de su propia obra. Otra corriente que influencia grandemente este programa, es la Gestalt que percibe el proceso terapéutico como un evento que inicia y culmina, de esta manera favorece la necesidad expresiva del hombre y estimula la homeóstasis. Estos principios son combinados con las terapias expresivas antes mencionadas, teniendo como objetivo promover el autoconocimiento de los pacientes que asisten a tratamiento a este programa.

El presente informe se encuentra dividido en cuatro capítulos. El capítulo uno inicia con la inquietud de dar a conocer alternativas terapéuticas que contribuyan al mantenimiento de la salud mental y a la mejoría de los padecimientos emocionales seguido de principios teóricos de la biodanza, musicoterapia y arte plástico. Por otra parte en el capítulo dos se puede encontrar la descripción de las técnicas e instrumentos que fueron utilizados durante el trabajo de campo del presente estudio. En el capítulo tres se encuentra la presentación, análisis e interpretación de los resultados obtenidos durante el proceso de investigación, y por último en el capítulo cuatro se presentan las conclusiones y las recomendaciones.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 .1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Comúnmente los seres humanos atraviesan por situaciones o experiencias vivenciales que les generan diversas emociones éstas pueden ser tristeza, enojo,

irritabilidad, miedo, euforia, etc., así también los altos niveles de estrés generados por la vida cotidiana, la falta de espacios y de capacidades para expresarse cohiben a las personas en sus emociones, éstas al no ser expresadas adecuadamente se manifiestan de forma física, es decir, somatizan los síntomas afectando las diferentes áreas en las que se desenvuelve el sujeto, éstas son lo social, laboral e interpersonal.

Las terapias expresivas como la biodanza, musicoterapia y arte plástico específicamente la pintura, son herramientas terapéuticas efectivas en la canalización adecuada de emociones. Por esta razón surge la inquietud de dar a conocer y profundizar en alternativas terapéuticas que contribuyan al mantenimiento de la salud mental y a la mejoría de los padecimientos emocionales así como la evolución favorable de los síntomas físicos que éstos generan sin tener que recurrir a tratamientos farmacológicos que en su mayoría ocasionan efectos secundarios, sobre todo dependencia y lo peor aún no tratan los componentes psicológicos del síntoma, el fármaco únicamente se limita a tratar de forma orgánica la sintomatología presentada.

Esta investigación pretende difundir alternativas de tratamiento, efectivas y poco conocidas por muchos terapeutas ocupacionales, así mismo, ofrendar la oportunidad de participar en algunos talleres de musicoterapia, biodanza y pintura que son parte del programa de atención prestada a los pacientes que asisten a tratamiento en la unidad de psiquiatría del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, IGSS, específicamente en el centro de atención integral en salud mental, hospital de día, en donde fue realizado el estudio. Los pacientes regularmente asisten a tratamiento por presentar características de tristeza, enojo, irritabilidad, miedo, euforia, manifestaciones físicamente de origen psicológico representadas en temblores, dolores de cabeza, síntomas físicos, sudoraciones, vómitos y parestesia, cualquiera pensaría que estos síntomas no requieren de tratamiento y que se puede vivir con un enojo, con tristeza, etc., pero la gravedad de estos síntomas ocasionó la suspensión laboral de sus respectivos trabajos, fueron referidos a la unidad de psiquiatría previo a someterse a diferentes exámenes médicos en los cuales no se identificaron causas

médicas que explicaran su sintomatología física, motivo por el cual inician tratamiento psicológico. Esta ausencia de padecimientos físicos descartados por los exámenes médicos confirman la sintomatología presente como causa de enfermedad.

Durante el trabajo de campo realizado del 2 al 30 de noviembre del año 2011, se observaron a los 19 pacientes que asistieron con regularidad a tratamiento en el programa antes mencionado, esta población se vio afectada por múltiples estresores de la vida cotidiana generando problemas de carácter emocional que limitan su funcionalidad y les ocasionan dificultades para adaptarse a ciertos cambios de las demandas ambientales. Por esta razón surge la inquietud de dar a conocer los beneficios terapéuticos que tienen las terapias expresivas como la biodanza, la musicoterapia y el arte plástico como técnicas terapéuticas que facilitan la adecuada canalización de emociones.

Durante el periodo de observación se comprobó que este tipo de terapia es capaz de facilitar a los pacientes un medio terapéutico de expresión y canalización de emociones. La investigación fundamentalmente busco dar respuesta a las siguientes interrogantes, en primera instancia se busco saber si ¿Es la expresión artística una necesidad humana? de la misma manera inquietaba saber si ¿El arte puede ser considerado como un instrumentó terapéutico? ¿El arte canaliza las emociones y promueve el alivio? ¿Las terapias expresivas facilitan el contacto con las emociones? ¿El arte es capaz de proyectar sentimientos o emociones? y por último si ¿La creación por medio de dibujo es capaz de estimular la reinserción social en un paciente psiquiátrico? la respuesta a estas interrogantes permitirán comprobar la hipótesis de investigación planteada la musicoterapia, la biodanza y el arte plástico son herramientas que favorecen la adecuada canalización de las emociones como tristeza, enojo, irritabilidad, miedo, euforia en el tratamiento de los pacientes que asisten al programa de hospital de día que padecen manifestaciones somáticas como temblores, dolores de cabeza, sudoración, vómitos y parestesia, los cuales limitan su funcionalidad en los ámbito social, familiar y laboral.

1.1.2 MARCO TEÓRICO

Al considerar el título de la investigación la biodanza, musicoterapia y arte plástico como técnicas canalizadoras de emociones es importante señalar que a diferencia de estudios realizados anteriormente éste consta de tres temas específicos, no en la totalidad de las terapias expresivas ya que las mismas son amplias y extensas. La presente investigación contribuye con aspectos teóricos que no fueron abarcados en estudios realizados anteriormente, alcanzándose gracias a la colaboración de personas que se han profesionalizado en estas técnicas terapéuticas desde hace más de veinte años y con ello han contribuido por medio de la experiencia y los conocimientos adquiridos. El presente estudio pretende hacer evidente los beneficios terapéuticos que el arte tiene al ser utilizado como herramienta en la canalización de emociones, esto debido a que los diferentes avances en la psicología han demostrado que el arte permite que el ser humano tenga un medio para expresar su mundo interno y encuentre significado a las vivencias generadoras de conflicto.

Las terapias expresivas son una tendencia emergente dentro de la práctica psicoterapéutica que resaltan la importancia del vínculo terapéutico y permiten que el paciente se desarrolle como ser humano. Los avances son amplios y como parte de ello se pueden evidenciar diferentes estudios en relación al tema, los diferentes estudios que actualmente han sido realizadas y que se encuentran disponibles en la biblioteca central de la Universidad de San Carlos y en la biblioteca de la Escuela de Psicología se puede señalar el estudio realizado por las licenciadas Castro Sandoval y Rossi Calderón titulada “Influencia de la biodanza en el proceso psicoterapéutico” manejando como eje vertebral el desarrollo de la técnica en sí y los beneficios de la aplicación de la misma para el cultivo de la comunicación no verbal y con ello la manifestación de emociones que no son perceptibles en la conducta. En este estudio, se evidencia la productividad de la técnica como tal, ya que se tuvo la oportunidad de la aplicación y no se estudio de forma indirecta como en el presente estudio. Por otro lado la licenciada Carola Estrada realizó un estudio titulado “La Biodanza como elemento complementario en el tratamiento de las neurosis”, en esencia este estudio

utiliza las terapias expresivas y en especial la biodanza como una alternativa al uso de fármacos, esto contribuye a validar una vez más las terapias expresivas. Otro estudio que se considera importante resaltar es el realizado por el licenciado Adriano Yam titulado “Psicopatología y su relación con el arte”, el autor pretende en esta investigación resaltar como la pintura expresa el dolor generado por las experiencias vividas, es sin duda una técnica expresiva, y de esta forma se resalta el arte como una herramienta esencial para la comprensión de la psicodinamia del paciente así como la importancia de la interpretación de los símbolos representados en la pintura. Y por último se cita el estudio realizado por la licenciada María Isabel Álvarez Najarro con el título “La música y su aplicación en la terapia ocupacional y recreativa”, en este estudio se tuvo como finalidad la reinserción a la comunidad de los pacientes que padecen esquizofrenia”

Se han podido detallar diferentes estudios con aplicaciones desde las terapias expresivas lo cual evidencia la utilidad de las mismas, sin lugar a duda la aplicación de éstas contribuye de alguna forma a la salud mental del paciente.

1.1.2.1 MEDIOS EN QUE EL SER HUMANO EXPRESA EMOCIONES

La perspectiva que tenían los griegos del arte, se puede entender como la máxima expresión a la que pueda llegar el ser humano, por medio de la música la danza y la pintura¹. Los individuos manifiestan su sentir por medio del arte. El arte contribuye al alcance de un diálogo interno por medio de la creación. El arte permite ver lo que no existe y hacerlo existir; de esta manera se realiza un viaje a la subjetividad profunda del creador que entremezcla durante el mismo proceso de la creación sentimientos, necesidades y frustraciones que se revelan en ese momento. Esta comunicación indirecta por medio del arte proporciona la apertura con las demás personas. Por esto el arte es el medio de expresión de los sentimientos por excelencia. Conocer el arte y sus creadores es reconocer las raíces de su historia y

¹ Yam, Ernesto. “Psicopatología y su relación con el arte”. Medios en que el ser humano expresa emociones. Guatemala. 1995. Pág. 68.

las vivencias del sujeto que la crea, esto permite establecer una comunicación entre el emisor y el receptor.

1.1.2.2 LA MÚSICA COMO EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES HUMANAS

Desde la antigüedad, poetas y pensadores han calificado la música, como una justificación del vivir y un profundo consuelo considerando que la música tiene el poder de afectar el ánimo del sujeto porque contiene elementos sugestivos y persuasivos en ella y consiste fundamentalmente en trasladar el sonido y sentimientos de la percepción física a la sensación psíquica². La música se basa en que todas las manifestaciones del sentimiento musical pueden retrotraerse al deseo de satisfacer el instinto y los apetitos singularmente, en los pueblos primitivos el ritmo del tambor provocaba excitaciones y éxtasis en los individuos, así como la repetición interrumpida de series de sonidos breves siendo la forma de expresión de las emociones, las ideas a través de la música está estrechamente relacionada con los aspectos de la cultura³. La música nace con el ser humano, éste empleaba como instrumentos de percusión su propio cuerpo y su voz, estos sonidos generan energía que se puede organizar en formas y figuras. Se considera que la voz o desde lo más primitivo que es el grito al instante de nacer marca el comienzo de la vida, después el bebe expresa su ser y su conciencia por medio de la voz para comunicarse y expresar su sentir.

1.1.2.3 ELEMENTOS TERAPÉUTICOS DE LA MÚSICA

Tempo: En terminología musical, tempo es el movimiento o aire es la velocidad con que debe ejecutarse una pieza de música⁴. Cada hombre tiene un tempo personal y espontaneo que se extiende a todas las actividades de su vida. El sonido: es una sensación de altura tonal que se produce en el caracol del oído humanamente audible, consiste en ondas sonoras que producen oscilaciones de la presión del aire,

² Campbell, Dan. "El efecto Mozart, la música para liberar el espíritu creativo, el sonido la escucha y la vos". La música como expresión de las emociones humanas. Editorial Avon Books, Nueva York. 1993. Pág. 210.

³ Ibídem Pág. 237.

⁴ Ducourneau, Gerard. "Musicoterapia, la comunicación musical, su función y sus métodos en terapia y reeducación". Elementos terapéuticos de la música. Segunda edición. Editorial EDAF, S.A. Madrid, España. 1988. Pág. 80.

que son convertidas en ondas mecánicas en el oído humano y percibidas por el cerebro⁵. Intensidad: depende de la amplitud del movimiento, implica la noción de espacio y la potencia acústica transferida por una onda sonora por unidad de área normal a la dirección de propagación⁶. Altura: depende de la longitud y de la frecuencia, esta es la que da el elemento métrico de las posibilidades armónicas⁷. Se entiende por altura de un sonido su calidad de agudo: alto, grave o bajo, en que un sonido sea agudo o grave depende de su frecuencia y el tipo de estímulo que provocará. Timbre: es el sonido fundamental al cual se añaden los sonidos parciales y característicos del matiz de un sonido⁸. Puede ser agudo o grave según la altura de la nota que corresponde a su resonador predominante. La percepción: es el establecimiento de todos los sistemas musicales⁹. La percepción es el acto de recibir, interpretar y comprender a través de la psique las señales sensoriales que provienen del exterior.

1.1.2.4 MUSICOTERAPIA

La musicoterapia es el medio de apertura de los canales de comunicación utilizando el sonido, el ritmo y el movimiento, cuyo principio es establecer o restablecer la comunicación, utilizando el ritmo proporciona una liberación. El ritmo es la vida por lo cual el ritmo debe de ser vivido¹⁰. La musicoterapia se fundamenta en el principio del ISO (identidad sonora de cada individuo) siendo éste el medio por el cual se establece comunicación en todo sentido. Para lograr esta comunicación la técnica emplea diferentes elementos de la música que contribuyen a canalizar emociones, la música por si misma llega al inconsciente, por este motivo es un elemento terapéutico fundamental en el tratamiento, debido a que pone en contacto a las personas con su conflictiva por medio de los estímulos perceptuales, tanto

⁵ Ibídem Pág. 82.

⁶ Ibídem Pág. 83.

⁷ Ibídem Pág. 84.

⁸ Ibídem Pág. 86.

⁹ Ibídem Pág. 90.

¹⁰ Juliette, Alvin. "Los elementos curativos de la música". Musicoterapia. Segunda edición. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina. 1984. Pág. 113.

psicológicos como fisiológicos, su interacción se traduce en un efecto general relacionado con la combinación de los diversos elementos musicales presentes en una misma pieza. *La respuesta psicológica a una expresión musical, depende de la capacidad de quien la escucha o del ejecutante para comunicarse o identificarse con ella estableciendo un medio de comunicación*¹¹.

El valor terapéutico de la música, facilita la expresión de sentimientos que surgen de una situación, ésto es posible ya que el hombre absorbe los sonidos a menudo de forma inconsciente dejando una huella profunda en la memoria que llegan a asociarse con sentimientos.

1.1.2.5 DANZA COMO EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES HUMANAS

*La danza ha formado parte de la historia de la humanidad desde el principio de los tiempos, la danza permite conectar el cuerpo y desde él recuperar un espacio para desarrollar la capacidad comunicativa fomentando la comunicación interna, que permita conectar las imágenes y recuerdos*¹². El hombre se ha expresado a través del movimiento en la danza que desde su aparición en la tierra ha permitido manifestar al hombre alegrías, tristezas, deseos y emociones. La danza es posiblemente una de las primeras artes a través de la cual se comunica el ser humano. Es importante destacar que tal vez sea la más simbólica de las formas de expresión. La danza, es movimiento y un movimiento muy especial ya que requiere de cinco elementos fundamentales, sin los cuales ella no existiría, ellos son el ritmo, la forma, el espacio, el tiempo y la energía.

1.1.2.6 EXPRESIÓN CORPORAL

El concepto de expresión corporal hace referencia al hecho de que todo ser humano de manera consciente o inconsciente, intencionalmente o no, se manifiesta

¹¹ Ibídem Pág. 125.

¹² Estrada, Carola. "La Biodanza como elemento complementario en el tratamiento de las neurosis". Danza como expresión de las emociones humanas. Guatemala. 1999. Pág. 28.

mediante su cuerpo *Este lenguaje expresa lo que cada uno lleva dentro. El cuerpo tiene un lenguaje que tiene su vocabulario, su gramática etc. Tiene la característica que la expresión remite a la subjetividad de la persona mientras que el movimiento transitivo busca eficacia*¹³. El cuerpo también tiene una forma específica de comunicación, a eso se le llama autoexpresión, traducido se puede mencionar que es el lenguaje corporal, éste adquiere así la función de lenguaje que se transforma en un vocabulario propio de movimientos organizados en una unidad significativa para la persona que lo expresa y para el receptor mismo del mensaje. Es así como a través del movimiento que se ejecuta en la danza el ser humano puede expresar emociones que han sido reprimidas.

1.1.2.7 BIODANZA

*Biodanza es un sistema de integración humana que trabaja con las vivencias del hombre y no con elaboraciones cognitivas verbales. El término vivencia significa intento vivido y es la sensación o emoción que en un momento dado se experimenta como estremecimiento vital. Los principios y nociones fundamentales de la biodanza integran los conocimientos sobre el cuerpo aportados por la medicina, antropología y otras disciplinas afines*¹⁴. La biodanza alcanza niveles más profundos que la expresión verbal y hace posible aflorar contenidos inconscientes que por su profundidad es imposible que sean abordados con el lenguaje verbal. Aquí se prioriza el lenguaje corporal por sus manifestaciones inconscientes más que el verbal por las limitaciones de expresión de emociones el cual no es integrador.

La biodanza, es el producto de un cuidadoso trabajo de selección, potencial de integración mente-cuerpo, potencial armonizadora y de la totalidad, potencial creativo, potencial de desenvolvimiento de la sensibilidad frente a la vida trasformada en energía integrada.

¹³ Toro, Rolando. "Principios teóricos de la Biodanza". Expresión corporal. Segunda Edición. Editorial Paidós. Argentina, Buenos Aires.1986. Pág.35.

¹⁴ Ibídem Pág. 40

El humano como ser social necesita expresar su identidad siendo éste el valor terapéutico del desarrollo de la expresión, que a través de actividades concretas el individuo mantenga cada vez más acceso a su interioridad y esto facilita su comunicación siendo esta la función del grupo que es una matriz a través del cual es posible aprender de las vivencias.

1.1.2.8 LA PINTURA COMO EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES HUMANAS

Desde que el hombre prehistórico de Altamira, decoró la caverna con pinturas; o como el griego Pericles o Fidias; o el que vive en la Barcelona actual del siglo XXI que pinta sobre lienzo; todos han coincidido en el empeño de rodearse con obras de arte¹⁵. Este lenguaje universal fundado en una necesidad interior que aparece en todas las culturas y épocas del hombre, todas las obras de arte reflejan la personalidad o el sentimiento del artista¹⁶.

El arte es un lenguaje particular del hombre en donde se vuelcan sus sentimientos y sus ideas, la pintura es una de las expresiones artísticas en que primero se manifestó la voluntad humana de reproducir el mundo circundante y al mismo tiempo la concepción creadora del hombre, lo que muchas veces el artista no se da cuenta es que al pintar mira dentro de sí mismo y eso es lo que proyecta, elude la figuración como expresión de la realidad exterior, y si antes había recreado el mundo natural y circundante, ahora su lenguaje tiende a ser casi exclusivamente subjetivo y representativo de sus experiencias.

El arte es el acto mediante el cual, valiéndose de la materia o de lo visible, imita o expresa el hombre lo material o lo invisible, y crea copiando o se sirve de sus fantasías. Se considera arte a toda creación u obra que exprese lo que el hombre desea exteriorizar, obedeciendo a sus propios patrones de belleza y estética¹⁷.

¹⁵ Guimon, José. "Mecanismos psicobiológicos de la creatividad artística, Psicopatología de la creatividad". Pintura como expresión de las emociones. Editorial Desclee de Brauwert, S.A. España. 2003. Pág. 110.

¹⁶ Ibídem Pág. 120

¹⁷ Ibídem Pág. 130.

1.1.2.9 TEORÍA DEL COLOR

La capacidad humana de percibir, apreciar el color y sus fenómenos lo convierten en una característica universal y común a la mayoría de los seres humanos. En la percepción participan diferentes sentidos que hacen posible la transformación de la realidad, el color y el proceso de percepción juegan un papel fundamental en el proceso de reproducción del arte, del color también depende la proyección en la pintura pues los estados de ánimo se representan en la utilización específica del mismo. Las emociones asociadas a algunos colores tienen un fuerte componente cultural, sin embargo, hay que notar la diferencia entre las emociones y los significados, mientras que las emociones son inconscientes los significados tienen un contexto cultural y convencional más fuerte, los colores más primarios emocionalmente parecen ser rojo y azul, la visión del color rojo es capaz de aumentar la presión sanguínea y el ritmo cardíaco, mientras que el azul parece tener el efecto contrario. *Los colores se distinguen típicamente en cálidos (amarillos, rojos, naranjas) y colores fríos (azules, verdes y violetas) por primitivos y probablemente universales asociaciones al sol y el fuego, para unos, al agua y la vegetación los otros: Rojo: peligro, excitación, fuego, pasión, sangre, luchar o huir, llama la atención, cierta connotación sexual. Púrpura: riqueza, realeza, sofisticación, inteligencia. Azul: serenidad, tranquilidad, verdad, dignidad, constancia, fiabilidad, poder. Negro: sofisticación, elegancia, poder, rebelión. Blanco: pureza, limpieza, luminosidad, vacío. Amarillo: calidez, el sol para muchas culturas, brillo, alegría si está poco saturado. Verde: naturaleza, frescor, vegetación, salud, los verdes azules son los favoritos de los consumidores*¹⁸.

1.1.2.10 EL ARTE PLÁSTICO EN LA TERAPIA

Es importante mencionar que el arte se divide en materia y espíritu, en especial la pintura que permite plasmar imágenes vividas de nuestra realidad. La pintura demuestra emociones de forma simbólica que se organizan en la conciencia para

¹⁸ Ibídem Pág. 140.

*generar la subjetividad, ésto como resultado de la reacción entre el creador ante una serie de circunstancias de la realidad que ha vivido de forma concreta, es por eso que la psique se ve influida por lo que se ve, en un ambiente o composición. Es así como se justifica la necesidad de entender entre el artista, la obra artística y el proceso creativo, integrarlo como un todo porque la inspiración proviene del inconsciente y está influida de las experiencias vividas*¹⁹.

La pintura permite que el inconsciente salga de una forma creativa, los símbolos y los colores forman parte de la experiencia que vivió al artista, lo que normalmente denomina Vigotsky como vivencia que actualmente le genera conflicto. La finalidad de la pintura es comprender qué es lo que aqueja al creador de la pintura, en este caso el paciente. La terapia a través del arte es un conjunto de prácticas muy variadas en la enseñanza, rehabilitación y la psicoterapia cuyo objetivo es ayudar a la toma de conciencia de la realidad a través del proceso terapéutico y con ello la reinserción del paciente a la realidad.

*El proceso creativo está compuesto de una fase de inspiración durante el cual la lógica pierde el control y operan los procesos inconscientes y una fase de elaboración en que la lógica toma el control de las ideas generadoras durante la inspiración*²⁰. Este proceso, generalmente contiene un alto grado de motivación que proporciona la capacidad de tomar decisiones, capacidad de tolerar y de superar los obstáculos que se le han presentado. La fuerza creadora tiene el efecto benéfico de la terapia por el arte, que permite vivir el presente como salto entre lo que se deja y lo que se obtiene, la terapia se basará en lo que fue hacía lo que será.

1.1.2.11 QUÉ ES ARTETERAPIA

La arteterapia se practica siguiendo una metodología y bajo un marco terapéutico definido en este caso es un enfoque psicodinámico, dichos parámetros se

¹⁹ Álvarez, María. "La música y su aplicación en la terapia ocupacional y recreativa". El arte plástico en la terapia. Guatemala. 1994. Pág. 18.

²⁰ Ibídem Pág. 25.

basan en la teoría del arteterapia, la psicoterapia analítica de grupos, las psicoterapias dinámicas y la teoría del arte contemporáneo. Los planteamientos de Sigmund Freud y de Carl Gustav Jung en cuanto al lenguaje simbólico del inconsciente. Actualmente en arteterapia existen dos corrientes principales: por un lado, los que utilizan la plástica como medio de establecer un diálogo paciente-terapeuta, con el objetivo de elaborar posteriormente de manera verbal el contenido plástico creado. Por otro lado, están los que se centran en lo artístico, sin requerir la posterior elaboración verbal²¹ Generalmente son psicólogos o psiquiatras especializados en arteterapia son los que establecen un diálogo paciente-terapeuta, y los que se centran en lo artístico, son supervisados en su mayoría por psicólogos o psiquiatras, y su labor es planteada como complementaria a una labor psicoterapéutica.

La práctica de la arteterapia se basa en el conocimiento del desarrollo humano y de las teorías psicológicas, que se ponen en práctica a través de distintos medios terapéuticos tanto educacionales como cognitivos, psicodinámicos y otros, con el objetivo de ayudar en los casos de conflictos emocionales, deficiencias psíquicas y sociales, autoestima, desestructuración personal y familiar y otros problemas sociales y psicológicos²² La arteterapia puede utilizarse con cualquier colectivo de cualquier edad siempre y cuando exista la voluntad de la persona de iniciar una psicoterapia en la que se le va animar a emprender a su vez un proceso artístico. Se realiza en grupos y sesiones individuales con pacientes muy variados y con objetivos terapéuticos muy distintos. Según las características del paciente. La aplicación de la arteterapia ofrece impresionantes beneficios a los pacientes entre los cuales se pueden mencionar liberación de tensiones, estrés, establecer mejor comunicación verbal y afectiva, propiciando la relación y reflexión individual y de pareja. Los clientes, desarrollan su potencial creativo, desbloqueando emociones y sensaciones encontradas, logran eliminar estados de timidez, logrando expresarse mejor y mejorar sus relaciones

²¹ Moccio, Fidel. "El taller de terapias expresivas". Que es arteterapia. Segunda Edición. Editorial. Paidós. México. 1989. pág. 140

²² *Ibíd*em pág. 200

afectivas, Inicialmente comenzó a usarse como vía de autoconocimiento y para desarrollar ciertas habilidades como la creatividad.

*La arteterapia se lleva a cabo a través de manifestaciones artísticas como la pintura y de esta forma poder expresar conflictos, miedos, angustias, necesidades, frustraciones, anhelos, sueños, afloran cuando se deja llevar por la obra que se esté representando*²³ Los elementos artísticos son la base para tomar conciencia y sobre la cual posteriormente se empezaran a efectuar cambios que se trasladaran día a día. Por tanto, requiere de un compromiso por parte del paciente, dado que es él quién se ha de responsabilizar en su proceso sanador. Los orígenes de la arteterapia se encuentran desde los tiempos de las cavernas, ya en ese momento los seres humanos creaban expresiones artísticas que representaban sus modos de vida, sus costumbres, plasmando en las paredes de las cuevas sus imágenes y sus percepciones. Desde entonces, el arte es una herramienta mediante la cual el hombre se expresa, se conecta con su ser, plasmando sentimientos y por tanto aliviando dolores físicos, emocionales o espirituales. En la antigüedad clásica se descubrieron las propiedades terapéuticas del arte y los beneficios de practicarla para conseguir el equilibrio general del ser humano y la elevación de la consciencia al integrar el cuerpo y mente.

En el siglo XIX, cuando un grupo de psiquiatras europeos comienzan a interesarse por las producciones plásticas de pacientes mentales. En este momento, destaca especialmente el aporte de Hans Prinzhorn, psiquiatra vienés, que consideraba la motivación creativa como una motivación básica de la especie humana, y que toda creación albergaba un potencial de auto sanación. Posteriormente, en el siglo XX la arteterapia se institucionaliza como profesión, tomando como referencia dos escuelas de pensamiento: el Psicoanálisis y la educación artística. Hacia los años 40 comienza a practicarse basándose en el resultado terapéutico de la actividad creadora. Los padres de la arteterapia son Jung, Freud y Steiner. También son relevantes las aportaciones de Winnicott, Kramer y

²³ Ibídem pág. 202

Gombrich²⁴ El ser humano ha empleado el arte como modo de expresión incluso antes de que apareciera el lenguaje verbal. El arte supone una forma diferente de explorarse a sí mismos y de estudiar el Yo profundo, posee un efecto integrador del ser humano contempla la parte mental, emocional, física y espiritual. Es un tipo de terapia expresiva que consiste en el uso del proceso creativo con fines terapéuticos. Se basa en la idea de que los conflictos e inquietudes psicológicas pueden ser trabajados por el paciente mediante la producción artística o sublimación, es una disciplina que utiliza todas las manifestaciones de las artes, para ayudar y rehabilitar a personas que padecen dificultades físicas y/o emocionales.

1.1.2.12 ARTETERAPIA COMO PROCESO TERAPÉUTICO

*Una obra de arte expresa lo que el artista quiere sacar desde el inconsciente al exterior, es el Yo más interno y permite que salgan a la luz multitud de pensamientos y sentimientos a partir de la propia creación*²⁵ Esto implica establecer una vía de comunicación con el interior y realizar un ejercicio de introspección y autoconocimiento por medio de la expresión, la arteterapia aprovecha este recurso para establecer dicha comunicación en el contexto psicoterapéutico, principalmente cuando las técnicas más convencionales no son suficientes para que sea posible la conexión con el Yo interior. *La arteterapia permite que el proceso terapéutico sea más fluido y activo, dado que con ella se potencia el autoconocimiento y la exteriorización de emociones por caminos alternativos. El paciente no puede controlar la obra que crea, y esto hace que el trabajo sea espontáneo y directo, un trabajo que queda fuera del control de mecanismos de defensa que, habitualmente, frenan a la persona y dificultan la libre expresión*²⁶ Este tipo de terapia potencia un recurso muy importante que es la creatividad, facilitando así una mayor fluidez en el modo de actuar de la persona, no únicamente en terapia, también en su vida cotidiana. Las técnicas plásticas pueden resultar una herramienta de gran ayuda cuando en

²⁴ Ibídem Pág. 49

²⁵ Ibídem Pág. 208

²⁶ Ibídem Pág. 210

terapia se quiere que el paciente proyecte emociones o dificultades concretas, sobre todo cuando existe una especial dificultad para expresarlas verbalmente.

Las artes plásticas ayudan a la persona a liberar emociones reprimidas y mostrarlas como si fuera un espejo, ésto genera insight. Cuando un paciente puede darse cuenta de cuál es aquella emoción que está interfiriendo en su vida o aquella dificultad que no le permite avanzar, es el inicio de un proceso que le permitirá realizar los cambios necesarios para mejorar su vida. La arteterapia es un gran instrumento para que la persona pueda, con sus propias manos y su propia creatividad, expresar lo que nunca se ha dado el permiso de expresar y de esta forma encontrar respuesta a sí mismo.

*Habitualmente, el trabajo plástico se utiliza en sesiones concretas del proceso psicoterapéutico, principalmente cuando el terapeuta considera que es importante trabajar un aspecto que, con las técnicas más tradicionales, no ha sido posible elaborar y es necesario estimular el insight en el paciente*²⁷ Mediante un insight la persona capta, internaliza o comprende, una verdad revelada. Para el psicoanálisis el proceso de insight es el *reconocimiento o conciencia de que existe un conflicto*. Las *dimensiones del insight en psicoanálisis tiene que ver con tres aspectos; primero, el proceso de autoconocimiento supone un estado regresivo del Yo en el que se suspende la atención activa hacia el pensamiento y sus asociaciones y se presta atención a la fantasía que surge espontáneamente. Segundo, el contenido que se privilegia es la fantasía así como los afectos acompañantes. Tercero, la función de auto-observación permite el reconocimiento de diversos contenidos mentales y su reintegración en el Yo*²⁸ Este proceso da significado al propio paciente de los diversos contenidos que son liberados durante el proceso terapéutico, este autoconocimiento permite que el sujeto pueda tener una visión nueva y distinta, y al mismo tiempo la meta del tratamiento está enfocado a la necesidad de convocar el afecto

²⁷ Ibídem Pág. 130.

²⁸ Ibídem Pág. 135.

acompañante del recuerdo para elaborar de forma reflexiva el sentimiento que se da en un nuevo contexto para lograr el resultado terapéutico. La arteterapia logra como resultado terapéutico la integración del Yo, el cual es capaz de tolerar el estrés que surge ante las fuerzas opositoras entre el Ello y el Súper-Yo, generando mecanismos de defensa adaptativos.

1.1.3 HIPÓTESIS

La musicoterapia, la biodanza y el arte plástico son herramientas que favorecen la adecuada canalización de las emociones como: tristeza, enojo, irritabilidad, miedo, euforia, en el tratamiento de los pacientes que asisten al programa de hospital de día que padecen manifestaciones somáticas como dolores de cabeza y cuerpo, vómitos y parestesia, los cuales limitan su funcionalidad en los ámbito social, familiar y laboral.

Variables dependientes: Terapias expresivas

Variable independiente: Síntomas psicosomáticos

Indicadores:

Dolor de cuerpo	Dolor de cabeza
Vómito	Parestesia
Tristeza	Enojo
Irritabilidad	Miedo
Euforia	

1.1.4 DELIMITACIÓN

La investigación se realizó en el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGGS), centro de atención integral en salud mental CAISM, programa de hospital de día. El trabajo de campo se ejecutó del 2 al 30 de noviembre de 2011. La población está comprendida por diecinueve afiliados de ambos sexos entre las edades de 24 a 55 años, los criterios de inclusión son padecimientos como: tristeza, enojo, irritabilidad, miedo, euforia y manifestaciones físicamente de origen psicológico como

dolor de cabeza y cuerpo, síntomas físicos como vómitos y parestesia lo indicado es motivo de consulta y causa de asistencia a tratamiento psicológico implementado por el programa de hospital de día; tras someterse a diferentes exámenes médicos no se encontraron causas médicas que explicaran su sintomatología física.

Esta investigación tiene sus bases teóricas en la teoría de musicoterapia de Rolando Bennenzon y biodanza de Rolando Toro.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 TÉCNICAS

2.1.1 TÉCNICA DE MUESTREO

Se seleccionaron diecinueve participantes de una población de cuarenta personas que asisten a tratamiento al programa de hospital de día del centro de atención integral en salud mental del IGSS, la muestra fue seleccionada de forma intencional tomando en cuenta los siguientes criterios de inclusión; manifestaciones físicas como dolor de cabeza y cuerpo, síntomas fisiológicos como diarrea, vómito y parestesia; diagnosticados sin causa médica aparente y cuya sintomatología limita su funcionalidad en los ámbitos social, familiar y laboral; la muestra fue evaluada en dos momentos distintos durante su tratamiento, pacientes que asisten regularmente al programa de hospital de día, pacientes egresados del servicio de encamamiento, pacientes estables sin síntomas psicóticos pero requieren ser observados continuamente. De la misma forma se tomaron en cuenta los siguientes criterios de exclusión, pacientes en estado psicótico con tratamiento farmacológico.

2.1.2 TÉCNICAS DE RECOPIACIÓN DE DATOS

2.1.2.1 OBSERVACIÓN PARTICIPANTE

Se realizó una observación del 2 al 30 de noviembre de 2011, durante el proceso de la aplicación de las terapias expresivas aplicadas en su conjunto denominadas musicoterapia, biodanza y la pintura o arte plástico. Estas técnicas se caracterizan por la participación activa en el grupo de pacientes que asisten a tratamiento psicológico al programa de hospital de día del IGSS. Durante las diferentes sesiones con el grupo se pudo apreciar la externalización progresiva de afectos de menor a mayor intensidad luego de un mes de tratamiento.

2.1.2.2 TÉCNICAS EXPRESIVAS

Los talleres están bajo la dirección y ejecución de la terapeuta, licenciada Carola Estrada, quien emplea como metodología en cada sesión ejercicios individuales, en parejas o grupales, estos ejercicios son ejecutados inicialmente por la terapeuta como demostración y posteriormente por el resto de participantes, los mismos están diseñados para producir bienestar e integración corporal-afectiva, especialmente los ejercicios llamados de integración motora que se conocen en biodanza como ejercicios específicos, estos integran la vitalidad y el desplazamiento físico en armonía con el ritmo de la música, por otro lado, los ejercicios conocidos como segmentarios combina la elasticidad física con la coordinación motora y otros elementos como la sensibilidad y el equilibrio, todos estos ejercicios están acompañados por piezas musicales específicas y cuidadosamente seleccionadas por la terapeuta.

De igual forma los talleres de musicoterapia están bajo la dirección y ejecución de la licenciada Carola Estrada, entre las modalidades de trabajo que emplea la terapeuta están dos formas de aplicación de la técnica, la primera es escuchar música y cantar o tocar instrumentos, esta modalidad es positiva específicamente con las personas que tienen mayor capacidad de verbalización y la segunda técnica pasiva-receptiva la cual consiste únicamente en escuchar música; los pacientes permanecen sentados en círculo escuchan determinadas piezas musicales logrando la estimulación y la capacidad de establecer un diálogo reflexivo interno y de esta forma puedan reconocer sus propios sentimientos, posteriormente los integrantes del grupo expresan verbalmente las emociones y sentimientos experimentados resultado del estímulo ante los diferentes elementos que posee la música. Con la música los sentimientos y las emociones afloran a un plano más consciente permitiendo en los participantes verbalizar sus conflictos reprimidos o bloqueados.

El taller de arte plástico está bajo la dirección y ejecución de la licenciada Isabel Aguilar, esta técnica consiste en utilizar los recursos de la pintura, materiales y técnicas con fines terapéuticos y no estéticos; la metodología utilizada en esta terapia

consiste en dividir el taller en dos momentos; el primero de ellos es el de la creación, cada uno de los participantes elabora su pintura por asociación libre y con ello logra expresar pensamientos, ideas y emociones impregnadas en los colores con los que se sintió identificado, ésta identificación tiene un significado simbólico para el paciente sin ninguna restricción. En un segundo momento la pintura que fue finalizada se somete a un análisis en donde el autor de la obra verbalmente explica desde su propio punto de vista dándole un sentido particular y subjetivo a su pintura, este proceso es realizado con la ayuda de la terapeuta, es en este momento en donde el autor al ver lo que creo identifica la relación que existe los colores que utilizo con los sentimientos o emociones que está experimentando en el momento de la creación.

2.2 INSTRUMENTOS

2.2.1 DIARIO DE CAMPO

Este instrumento fue diseñado con el objetivo de documentar las experiencias de los participantes durante los talleres de biodanza, musicoterapia y arte plástico, así mismo, se registraron las manifestaciones emocionales de los participantes manifestadas durante su tratamiento. Este instrumento está estructurado en cuatro ámbitos, en el primero; se describe las diferentes actividades realizadas durante el taller, el segundo representa la conceptualización de los principios teóricos que fundamentan las técnicas, el tercer ámbito describe las experiencias vividas más significativas de alguno de los participantes durante los talleres, y el cuarto espacio registra las reflexiones personales sobre lo acontecido durante los talleres.

2.2.2 CUESTIONARIO CERRADO

Este instrumento se diseño con el objetivo de cuantificar el grado de evolución de los participantes durante su tratamiento. El cuestionario cerrado fue estructurado considerando distintos aspectos, entre ellos, la capacidad de verbalizar y expresar emociones, la respuesta emocional ante estímulos musicales, la capacidad

introspectiva, la expresión simbólica de emociones por medio de la pintura y el lenguaje corporal así como el bienestar experimentado por los pacientes durante el tratamiento esto permite apreciar la efectividad y la importancia de las terapias expresivas. El cuestionario está dividido en nueve preguntas y cada una de ellas tiene cinco opciones de respuesta, asignándosele una puntuación por medio de un escalamiento de tipo Likert de la siguiente manera (5) definitivamente SI (4) probablemente SI (3) indeciso (2) probablemente NO y (1) definitivamente NO. El número que está a la izquierda de cada una de las opciones es la puntuación de las respuestas. La puntuación en la escala se obtiene sumando los valores alcanzados respecto de cada frase. La puntuación más alta que se podrá obtener será 45 (definitivamente SI) y la menor 9 (definitivamente NO).

De las nueve preguntas la pregunta número uno evalúa la capacidad de verbalizar sentimientos o emociones como felicidad, tristeza, irritabilidad, miedo o euforia, durante la participación en los diferentes talleres de musicoterapia, biodanza o arte plástico, así como cualquier tipo de manifestación emocional después o durante la misma participación, la pregunta número dos registra la necesidad del ser humano en expresar sus emociones. La pregunta número tres proporciona un corte transversal de la capacidad introspectiva y reflexiva de cada uno de los participantes para identificar cambios positivos después de su participación en los talleres; por su parte la pregunta número cuatro midió la capacidad de respuesta corporal de los participantes ante los estímulos musicales, la interrogante número cinco está enfocada a medir el grado reflexivo que se genera durante el proceso creativo de una pintura. La pregunta número seis fue diseñada para comprobar la capacidad de las técnicas en hacer consciente sentimientos o emociones que se encuentran reprimidos. El ítem número siete hace evidente el deterioro en los ámbitos social, laboral, familiar y personal de los participantes. En la pregunta número ocho se identifica la capacidad de los participantes para reconocer sus emociones y la relación que existe entre estas respecto a los colores que utiliza en su pintura y por último, el numeral nueve registra el grado de bienestar experimentado por los participantes durante los talleres de musicoterapia.

Este instrumento fue empleado en dos ocasiones, la primera aplicación se realizó el 2 de noviembre del año 2011, en esta aplicación se registro que los participantes tenían una postura aséptica ante este tipo de tratamiento esto se ve reflejado en los bajos porcentajes obtenidos apreciándose en esta aplicación un corte transversal de los participantes antes de iniciar el proceso terapéutico; después de un mes la población fue evaluada en una segunda oportunidad el día 30 de noviembre. Los resultados obtenidos en ambas aplicaciones se contrastaron para poder obtener una impresión concluyente de los aspectos mencionados con anterioridad en la descripción del instrumento.

2.2.3 TÉCNICA DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Los resultados obtenidos en esta investigación son representados por medio de gráficas de barras, las mismas representan grupos de respuestas de tal manera que sea fácil su comprensión. Las gráficas de barras son ideales para mostrar datos cuantitativos, en las cuales se pueden apreciar las características principales de los datos como un todo e identificar sus características sobresalientes. Las gráficas de barras representan porcentajes de la muestra extraída de la población y los datos obtenidos en las dos aplicaciones del cuestionario cerrado, las mismas son ampliadas en el análisis cualitativo. Para realizar este estudio se planteo una Hipótesis general la cual se trata de responder de forma amplia dándole respuesta a las siguientes preguntas de investigación ¿la expresión artística es una necesidad humana? ¿El arte puede ser considerado como un instrumentó terapéutico? ¿El arte canaliza las emociones y promueve el alivio? ¿Las terapias expresivas facilitan el contacto con las emociones? ¿El arte es capaz de proyectar sentimientos o emociones? ¿La capacidad creadora es capaz de estimular la reinserción social en un paciente psiquiátrico? por el tamaño de la muestra se considera que no es significativo la utilización de ninguna técnica estadística es por ello que se han tomado en cuenta las preguntas de investigación descritas con anterioridad.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR Y DE LA POBLACIÓN

3.1.1 CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR

El centro de atención integral de salud mental (CAISM), está situado en la 14 ave. y 4ta. Calle zona 12, Colinas de Pamplona. El IGSS a través del centro de atención integral de salud mental hace suyo el compromiso de desarrollo y ejecuta programas fundamentados en principios y valores institucionales, tendientes a favorecer el bienestar de la población asistida. El programa de hospital de día, es uno de los servicios que presta, esta institución funciona durante todo el año de lunes a viernes de 8:00 a 14:00 hrs. El equipo multidisciplinario está compuesto por psiquiatras, médicos residentes, psicólogos, trabajadoras sociales, terapistas ocupacionales, personal de enfermería, personal administrativo, personal de apoyo. El programa de hospital de día es un servicio que presta la Unidad de psiquiatría del IGSS.

El programa está diseñado para brindarle tratamiento al paciente para que logre integrarse a su comunidad, para lograr esto el programa de hospital de día, requiere que el paciente asista diariamente y estar suspenso de labores. Los pacientes que asisten a este programa deberán cumplir el horario establecido, el cual se compone de las siguientes actividades:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Terapia de grupo	Biodanza	Jardín	Psicodrama	Terapia de grupo
Musicoterapia	Taller educativo	Taller de arte	Terapia de Gestalt	Aeróbicos
Manualidades	Ludoterapia	Coro	Neuronet / Tai Chi	Manualidades
Piscina	Relajación		Ludoterapia	Cocina

3.1.2 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN

La muestra que participó en el estudio fue un total de diecinueve pacientes seleccionados de forma intencional que asisten con regularidad a tratamiento al programa de hospital de día. Son pacientes egresados del servicio de encamamiento y pacientes referidos de consulta externa por requerir observación continua; esta población ha sido víctima de diversos problemas emocionales ocasionados por múltiples estresores de la vida cotidiana como lo son el divorcio, la muerte de un familiar próximo, una enfermedad o lesión, pérdida de un empleo, jubilación, embarazo, problemas sexuales; conflictos que no les permiten una adaptación y un desempeño en los diferentes ámbitos de la vida.

Los participantes se caracterizan por manifestaciones de tristeza, enojo, irritabilidad, miedo, euforia, manifestaciones físicamente de origen psicológico como dolores de cabeza y cuerpo, diarreas, vómitos y parestesia. La gravedad de estos síntomas ocasionó la suspensión laboral de sus respectivos trabajos, los diecinueve pacientes fueron referidos a la unidad de psiquiatría previa a someterse a diferentes exámenes médicos en los cuales no se encontró causas físicas que explicaran su sintomatología. Esta población excluye a pacientes sicóticos y pacientes con tratamiento farmacológico elevado.

Las personas se caracterizan por tener un trabajo estable previo a su intervención, con una familia establecida y dependientes económicamente de su trabajo. El nivel económico es medio bajo.

3.1.3 ANÁLISIS CUALITATIVO

En este análisis se pretende dar a conocer los beneficios obtenidos por los pacientes después de un mes de tratamiento en terapias expresivas. Entre los logros obtenidos se puede mencionar que la musicoterapia facilitó dentro del espacio terapéutico la expresión de sentimientos y emociones a través de la proyección en la

música, esto fue posible gracias a los estímulos que produce la música al ponerse en contacto con recuerdos o experiencias de vida, es por ello que se habla de una proyección. La musicoterapia permitió además la identificación de conflictos con las personas o con figuras significativas como padres, pareja y conflictos relacionados con su entorno laboral. Una característica fundamental de la musicoterapia es el alcance de la verbalización en personas que tienen poca facilidad de expresión, la proyección permitió identificar sentimientos negativos encontrados específicamente en el tipo de música que interpretaban considerándose de esta forma la musicoterapia como una herramienta que facilita el contacto con las emociones y de alguna forma promueve el alivio a través de la expresión, como si el paciente expulsara algo subjetivamente hablando a través de la catarsis.

Para entender la musicoterapia es necesario describir la estructura del taller el cual está dividido en tres piezas musicales seleccionadas según las necesidades de los pacientes; la primer pieza musical permitió en los participantes identificar la experiencia o vivencia que por su carácter traumática es difícil de procesar de forma consciente, la segunda pieza tiene por objetivo generar la sensación de paz o calma ante los estímulos de la pieza anterior y la tercera pieza tiene por objetivo estimular la trascendencia de dicha experiencia conflictiva. Ésto generó en los participantes un proceso catártico en el que los mismos liberaron tensiones emocionales e inconscientes que se encontraban ligadas a un hecho traumático bloqueado y son expresados por medio de la liberación de emociones.

El taller de biodanza fue diseñado para promover en los participantes la integración de experiencias conflictivas vividas en el pasado a través de toma de consciencia de lo acontecido modificando así la percepción de la experiencia, esto permitió a los pacientes comprender el significado corporal de su síntoma el cual es subjetivo, esto se logra a través de la vivencia que guarda el cuerpo, esta vivencia puede ser un conflicto estructurado en el mismo cuerpo y al vincular la danza con movimientos específicos del cuerpo se trasciende el conflicto, esto depende de zona corporal en donde está fijado el trauma. Hay que resaltar el papel que juega la música

en los talleres de biodanza, la música es el medio por el cual los participantes se conectaron con sensaciones y percepciones a un nivel más profundo permitiendo la integración de sus sentimientos y pensamientos que se integran corporalmente en donde se manifiesta el síntoma. La biodanza generó las condiciones para que los participantes liberaran distintos conflictos establecidos de forma corporal. Ejemplo de ello, en una persona que ha sido víctima de abuso sexual el trauma se fija en su zona pélvica limitando su sexualidad y la biodanza activa esta zona a través de distintos movimientos acompañados de música específica y con ello surge un proceso catártico que permite el alivio, más no la cura.

Por su parte los talleres de arte plástico generaron un espacio en el cual los pacientes expresaron emociones como tristeza, miedo y enojo, estas emociones plasmadas en las diferentes pinturas no reflejan más que las experiencias y emociones que fueron motivo de conflicto, éstas pinturas adquieren sentido y significado dependiendo de cada sujeto en particular, el arte usado con un fin terapéutico permitió en los participantes desarrollar su introspección y autoconocimiento por medio de la creación de su propia obra lo que facilitó tener una percepción precisa de cuáles son sus verdaderos sentimientos, estos sentimientos están representados por diferentes colores que tienen un sentido particular para cada uno de los participantes y singular que proviene del inconsciente influenciado por experiencias de su vida. Los colores que más se han representado en las creaciones son: rojo, negro, azules en diferentes tonalidades, verdes, cafés y morados principalmente, según la teoría del color estos colores tienen significados específicos. (véase marco teórico)

A través de la técnica de la observación después de un mes de participar en los diferentes talleres de biodanza, musicoterapia y arte se evidenció que los pacientes muestran cambios significativos en su estado físico y emocional; desaparecieron gradualmente los pensamientos recurrentes que generaban angustia, miedo y tristeza, las manifestaciones somáticas como dolor de cuerpo y cabeza, vómitos o parestesia desaparecieron sin requerir medicamento, adquirieron mayor capacidad

para manejar las situaciones cotidianas que generan irritabilidad o enojo así como habilidad para resolver conflictos; aumento la capacidad de verbalizar e interactuar con las demás personas estableciendo vínculos sanos, también mostraron mayor capacidad para reconocer y expresar de forma asertiva sus propios sentimientos y emociones. Los participantes expresaron mediante la técnica de entrevista por medio de un cuestionario tener una nueva percepción de la vida que les permite sentir placer y de disfrutar las cosas elementales de su vida como compartir con los otros, la capacidad de dar y recibir, escuchar y ser escuchado, los participantes refieren sentirse mejor con ellos mismos al reconocer sus temores, dudas y entender la causa de éstas.

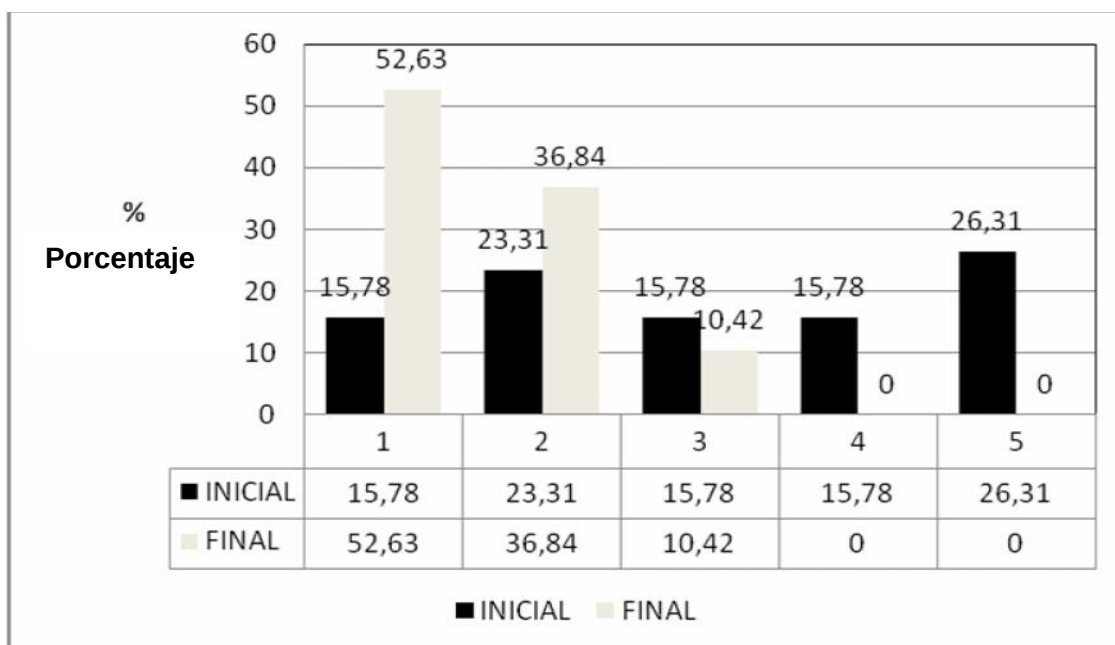
Por lo tanto, la presente investigación representa la importancia y la necesidad del sujeto para expresar emociones, la cultura en la que el ser humano se ha desarrollado no ha permitido que el mismo se exprese a plenitud y esto contribuye a la formación de conflictos que sin lugar a duda se manifestaran en las posteriores relaciones interpersonales, en la salud mental y física.

3.2 ANÁLISIS CUANTITATIVO

PREGUNTA 1

¿Ha verbalizado sus sentimientos o emociones como: (felicidad, tristeza, enojo, irritabilidad, miedo, euforia) durante o después de su participación en las terapias de musicoterapia, biodanza y pintura?

GRÁFICA No. 1



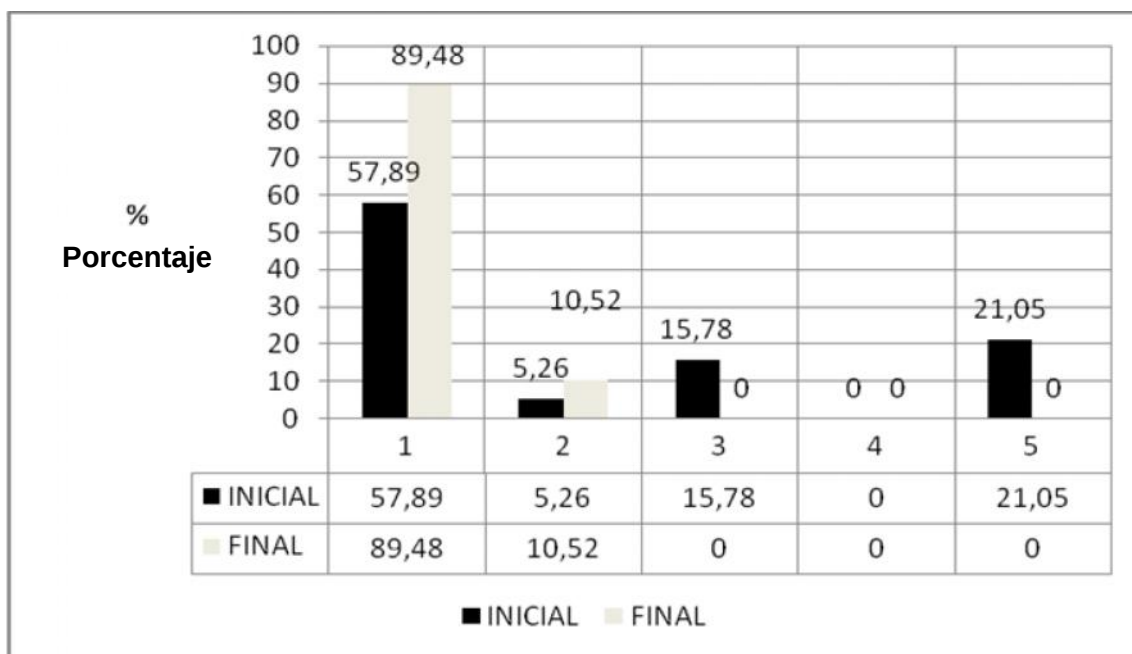
Fuente: Cuestionario cerrado aplicado a 19 pacientes seleccionados como muestra, primera aplicación 2 de noviembre del 2011, segunda aplicación 30 de noviembre del 2011.

Durante la evaluación inicial se encontró que la cuarta parte de la población no ha verbalizado sus sentimientos y emociones. En contraste con la evaluación final que señala claramente que más del 50 % de la muestra han verbalizado sus sentimientos o emociones después de un mes de haber participado en el tratamiento, esto es posible ya que estas técnicas permitieron que los pacientes se pusieran en contacto con sus propias emociones ya que el arte crea un canal que facilita la introspección permitiendo la toma de conciencia generando en los pacientes la capacidad para verbalizar los sentimientos que se encontraban bloqueados.

PREGUNTA 2

¿Considera que la expresión de las emociones es una necesidad del ser humano?

GRÁFICA No. 2



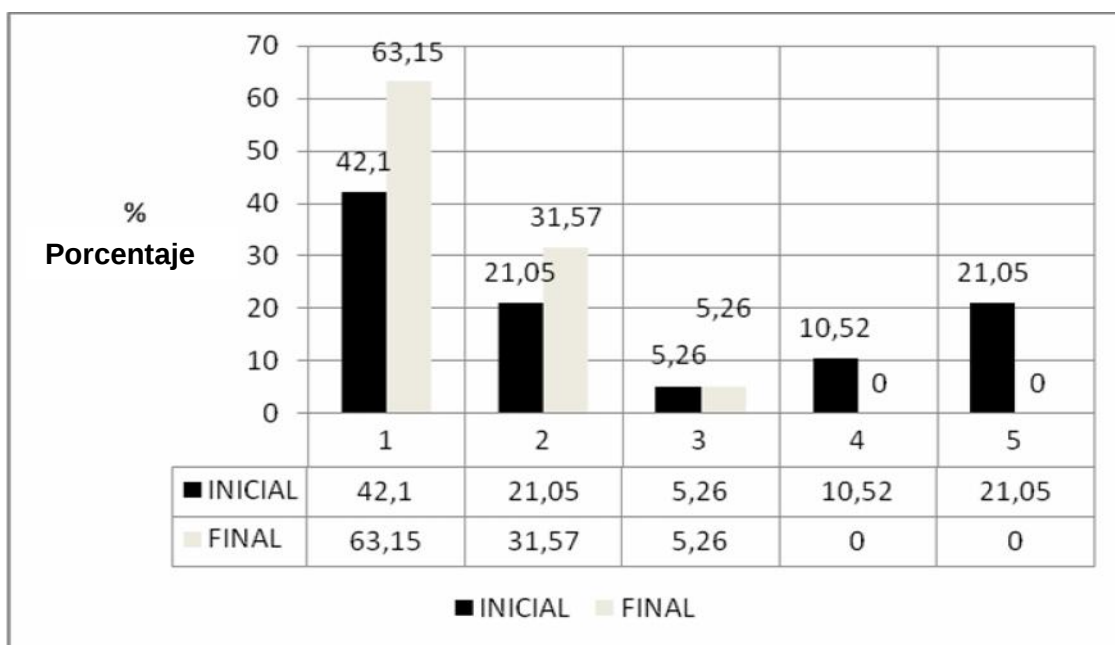
Fuente: Cuestionario cerrado aplicado a 19 pacientes seleccionados como muestra, primera aplicación 2 de noviembre del 2011, segunda aplicación 30 de noviembre del 2011.

Los datos obtenidos de ambas evaluaciones muestran que la mayoría de los participantes consideran importante la expresión de las emociones, ya que el ser humano es un ser social que esta en constante comunicación con las demás personas. Por lo tanto, el arte es el medio de expresión perfecto para transmitir los sentimientos por excelencia desde siglos atrás, el arte cuando es empleado como herramienta terapéutica permite expresar sentimientos de una forma creativa promoviendo el encuentro consigo mismo y permitiendo el acceso a conflictos inconscientes.

PREGUNTA 3

¿Noto cambios positivos en su estado emocional, después de participar en las terapias de musicoterapia, biodanza y pintura?

GRÁFICA No. 3



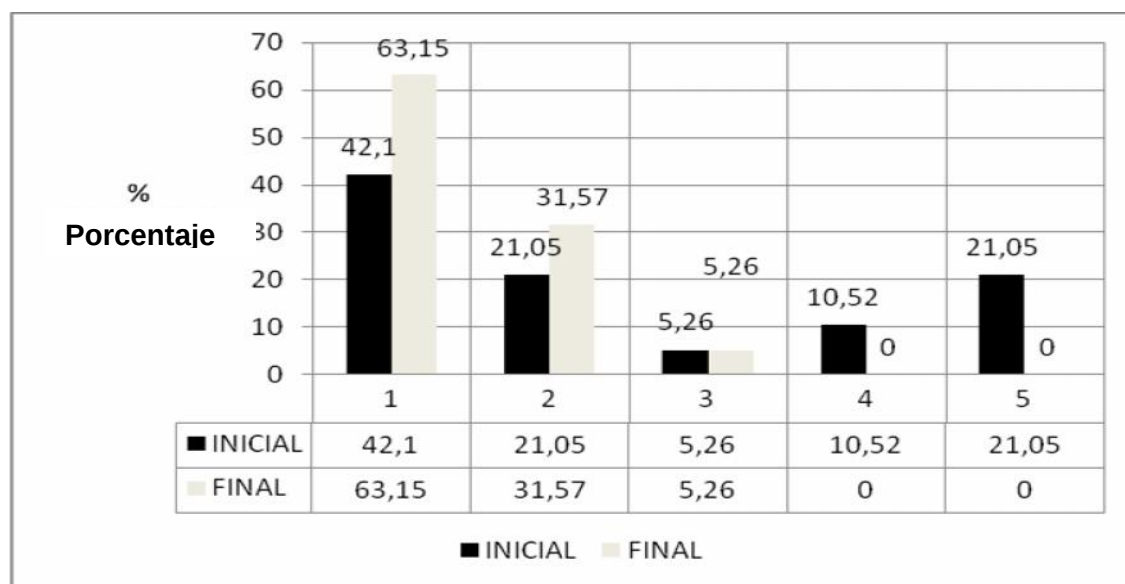
Fuente: Cuestionario cerrado aplicado a 19 pacientes seleccionados como muestra, primera aplicación 2 de noviembre del 2011, segunda aplicación 30 de noviembre del 2011.

Los datos obtenidos reflejan más del 60 % de la población noto cambios positivos como: sentimiento de bienestar y tranquilidad, reducción del miedo y la angustia, mayor capacidad para disfrutar las cosas cotidianas de la vida, facilidad para relacionarse de forma sana y satisfactoria con sus semejante, estos cambios fueron posibles gracias a los beneficios terapéuticos que cada técnica aporta al tratamiento el cual combina la musicoterapia utilizando el sonido, el ritmo y la melodía para acceder al conflicto haciéndolo consiente, la biodanza trabaja la expresión corporal alcanzando niveles más profundos que la expresión verbal y hace posible aflorar contenidos que por su profundidad es imposible que sean abordados con el lenguaje verbal, la pintura permite la expresión simbólica de las emociones que proviene del inconsciente y son proyectas para posteriormente hacerse consientes.

PREGUNTA 4

¿Durante la ejecución de los ejercicios de biodanza, usted integra los movimientos de su cuerpo con la música?

GRÁFICA No. 4



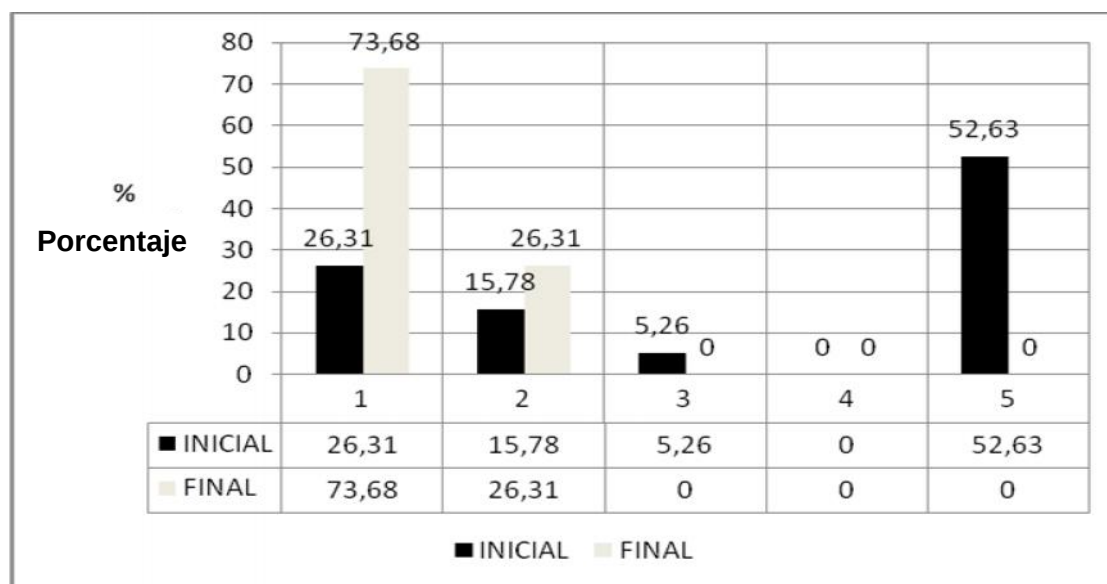
Fuente: Cuestionario cerrado aplicado a 19 pacientes seleccionados como muestra, primera aplicación 2 de noviembre del 2011, segunda aplicación 30 de noviembre del 2011.

Durante la primera aplicación del instrumento se aprecia que la mitad de los integrantes muestran dificultad para integrar los movimientos de su cuerpo con la música, los que en biodanza representa disociación que se puede entender como la separación entre el cuerpo y la emoción, sin embargo el porcentaje aumento por encima de la mitad en la segunda evaluación, esto demuestra que la expresión corporal estimula la integración entre las vivencias con los sentimientos, pensamientos, emociones, sensaciones y recuerdos permitiendo la reelaboración de las experiencias, esta integración es posible gracias al combinar el movimiento ejecutado durante el ejercicio y la música permitiendo entender el significado de sus síntomas de carácter semántico como lo eran los dolores de cuerpo, cabeza, vómitos y parestesia.

PREGUNTA 5

¿Durante el proceso de creación de una obra ha entablado algún diálogo interno reflexivo?

GRÁFICA No. 5



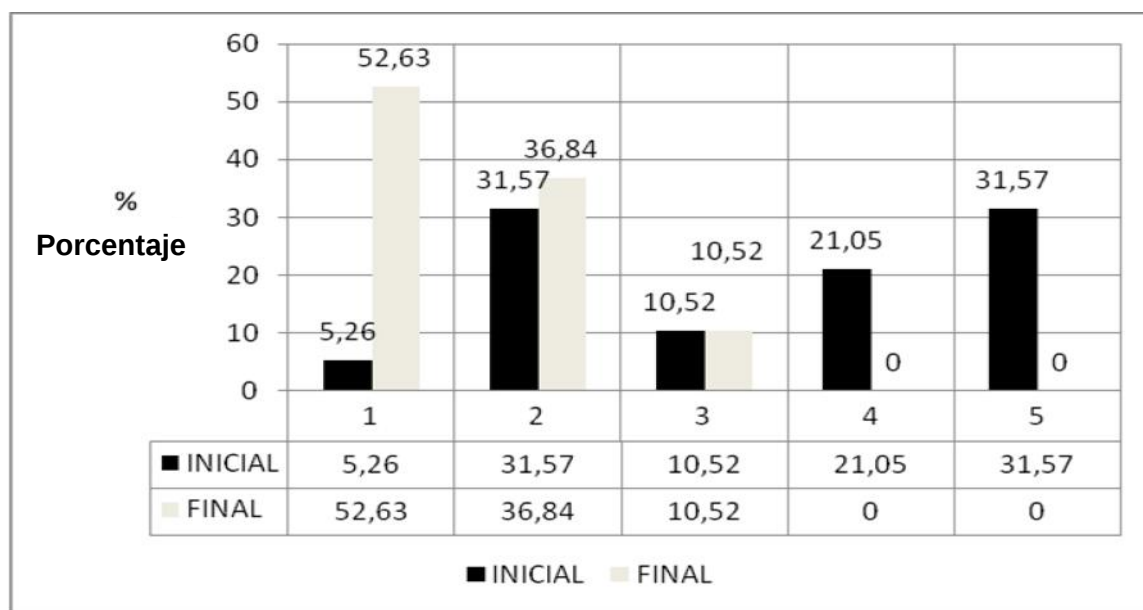
Fuente: Cuestionario cerrado aplicado a 19 pacientes seleccionados como muestra, primera aplicación 2 de noviembre del 2011, segunda aplicación 30 de noviembre del 2011.

La primera aplicación muestra que más de la mitad de la población definitivamente no es capaz de reflexionar sobre sus emociones, en contraste con la evaluación final la cual se aplicó un mes después el porcentaje se incrementó considerablemente, esto se debe al número de terapias a las que asistieron los participantes de la muestra después de la primera aplicación, ya que la reflexión surge como resultado de un proceso constante de acompañamiento terapéutico en el cual el paciente se compromete por completo en su tratamiento y el mismo paciente se da el permiso de plasmar sus emociones de forma simbólica en una pintura la cual proyecta su problemática permitiéndole apreciar su situación desde fuera, esto siempre acompañado por la interpretación del terapeuta.

PREGUNTA 6

¿Durante el proceso de las terapias: musicoterapia, biodanza y pintura. Se percato de sensaciones de las que normalmente no está consciente?

GRÁFICA No. 6



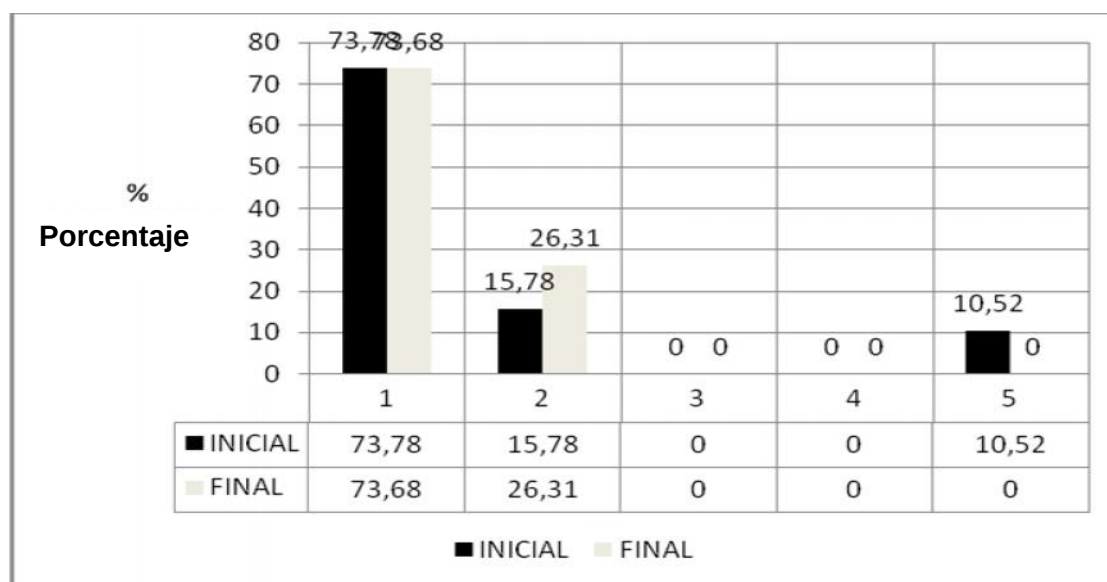
Fuente: Cuestionario cerrado aplicado a 19 pacientes seleccionados como muestra, primera aplicación 2 de noviembre del 2011, segunda aplicación 30 de noviembre del 2011.

Los datos obtenidos de la segunda aplicación muestran que más del 50 % de la muestra después de un mes de tratamiento refieren a ver experimentado sensaciones ligadas a recuerdos de experiencias que se dieron de manera conflictiva como frustración, experiencias traumáticas, sentirse limitados e impotentes estos recuerdos se encontraban reprimidos, estos recuerdos se hicieron más consientes de forma progresiva durante el trascurso del tratamiento, permitiendo que los participantes tengan más conciencia de sí mismos y de lo que les pasa, esto fue posible ya que el arte permite explorar el inconsciente accediendo a las causa que ocasionan conflicto.

PREGUNTA 7

¿Los problemas que actualmente está viviendo lo han limitado en más de uno de los siguientes aspectos: social, laboral, familiar y personal?

GRÁFICA No. 7



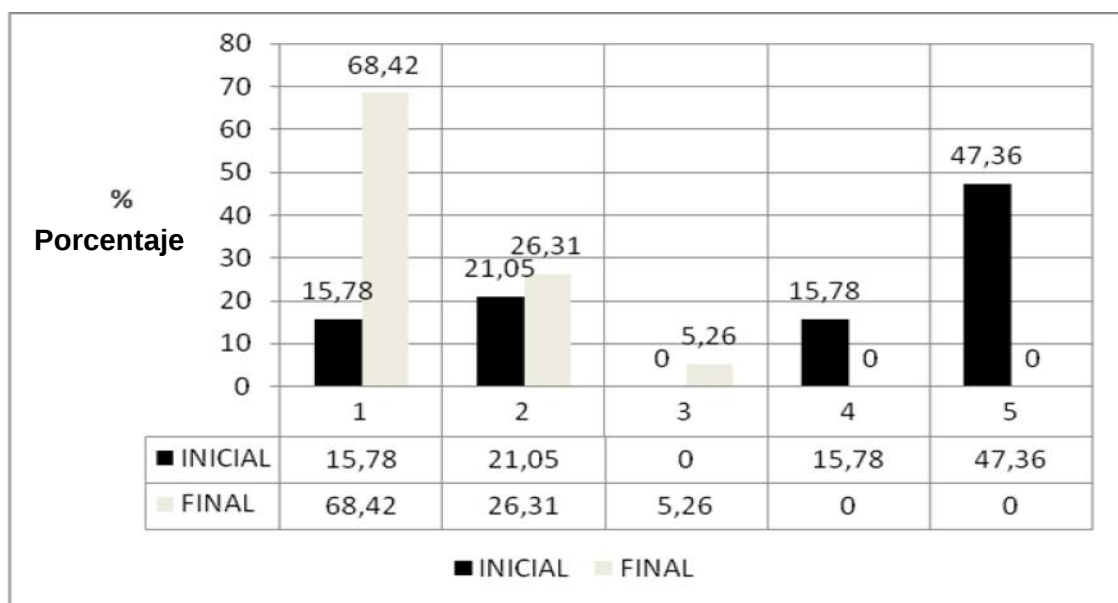
Fuente: Cuestionario cerrado aplicado a 19 pacientes seleccionados como muestra, primera aplicación 2 de noviembre del 2011, segunda aplicación 30 de noviembre del 2011.

En esta gráfica se puede apreciar que los diecinueve participantes que integran la muestra, han sufrido limitaciones en los ámbitos social, laboral, familiar y personal, estas limitaciones son ocasionadas por diferentes síntomas como tristeza, cambios de humor sin justificación aparente, irritabilidad, miedo, euforia, manifestaciones físicas de origen psicológico como: dolores de cabeza, vómitos y parestesia, siendo estas las formas en las que se expresan sus conflictos que permanecen en el inconsciente. Por lo tanto el programa de hospital de día desde más de veinte años brinda tratamiento terapéutico enfocado a resolver los problemas emocionales que están afectando el diario vivir de estas personas, para lograrlo debe utilizar terapias como: la musicoterapia, biodanza y pintura, las cuales logran resultados positivos en los pacientes que asisten a tratamiento a esta institución.

PREGUNTA 8

¿Cuándo pinta identifica los colores que utiliza acorde a las emociones que está sintiendo durante la realización de la obra?

GRÁFICA No. 8



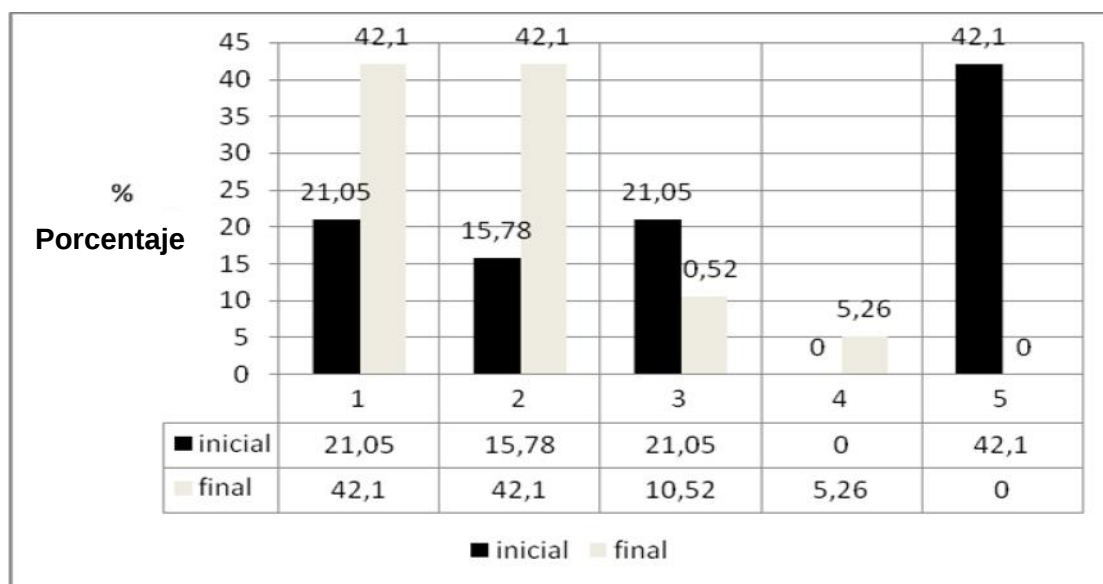
Fuente: Cuestionario cerrado aplicado a 19 pacientes seleccionados como muestra, primera aplicación 2 de noviembre del 2011, segunda aplicación 30 de noviembre del 2011.

En la gráfica correspondiente a la primera aplicación, se puede apreciar que los pacientes con capacidad de proyectar sus sentimientos por medio de la pintura es un porcentaje mínimo, al comparar los resultados con la gráfica que corresponde a la segunda aplicación la cual fue realizada un mes después, el resultado aumentó favorablemente, debido a que después de un proceso terapéutico, la capacidad de los participantes para identificar sus sentimientos, los cuales son representados por colores fue mayor, esto es posible por medio de un lenguaje subjetivo que asocia las emociones con colores y sus diferentes significados, sin embargo las emociones y los significados cambian de persona a persona, esto depende de la singularidad de cada sujeto y la forma en la que este se expresa, por lo tanto no se puede generalizar el significado de un color determinado.

PREGUNTA 9

¿Durante las prácticas corales, ha sentido algún tipo de bienestar?

GRÁFICA No. 9



Fuente: Cuestionario cerrado aplicado a 19 pacientes seleccionados como muestra, primera aplicación 2 de noviembre del 2011, segunda aplicación 30 de noviembre del 2011.

En la grafica de la primera aplicación se puede apreciar que la mitad de la población definitivamente no ha experimentado algún tipo de bienestar durante las prácticas corales, un mes después las respuestas son positivas en un ochenta por ciento en la población evaluada después de un mes de tratamiento, la población refiere sentirse en paz consigo mismos y feliz en el momento de cantar o tocar un instrumento, esto es posible gracias al canto que estimula la comunicación entre las ideas y las emociones permitiendo externar sentimientos, para lograr esto la musicoterapia emplea los diferentes elementos musicales que en conjunto estimulan en los participantes sensaciones de tranquilidad y bienestar al cantar. Esto permite apreciar en los participantes los beneficios terapéuticos de la musicoterapia como alternativa terapéutica.

RESULTADOS OBTENIDOS

Puntos acumulados	<u>Evaluación inicial</u>		<u>Evaluación final</u>	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
21 – 25	8	42 %	0	0
26 – 30	5	26 %	0	0
31 – 35	3	16 %	0	0
36 – 40	3	16 %	8	42 %
41 – 45	0	0	11	58 %
Total	19	100 %	19	100 %

Fuente: Distribución porcentual de las puntuaciones obtenidas por los 19 participantes pacientes seleccionados como muestra en las aplicaciones del cuestionario cerrado, primera aplicación 2 de noviembre del 2011, segunda aplicación 30 de noviembre del 2011.

Los resultados entre ambas aplicaciones demuestran un incremento considerable alcanzando las puntuaciones más altas comprendidas entre los 41- 45 puntos en la escala de tipo Liker. En la primera evaluación la puntuación más alta obtenida por tres de los participantes fue de 36- 40 puntos acumulados, después de un mes de tratamiento el número de participantes aumento a 11 obteniendo de 41-45 puntos acumulados. Esto permite apreciar el aumento en las capacidades de verbalizar y expresar emociones por medio de la pintura, la danza y la música, a si como mayor capacidad de introspección, fomentando el sentimiento de bienestar y reflejando cambios positivos en su estado emocional.

RANGOS DE PUNTUACIÓN

	Opción de respuesta	Puntuación
(a)	Definitivamente SI	5
(b)	Probablemente NO	4
(c)	Indeciso	3
(d)	Probablemente NO	2
(e)	Definitivamente NO	1

Fuente: escala de los valores asignados en las preguntas de opción múltiple, cuestionario cerrado basado en la escala de tipo Liker aplicado a 19 participantes pacientes seleccionados como muestra en las aplicaciones del cuestionario cerrado, primera aplicación 2 de noviembre del 2011, segunda aplicación 30 de noviembre del 2011.

El instrumento consta de cinco opciones de respuesta y nueve preguntas, 5 puntos la puntuación más alta y 1 punto la más baja por pregunta, acumulando 45 puntos como máxima puntuación al obtener la suma de las respuestas de cada pregunta.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

La musicoterapia, la biodanza y el arte plástico, al ser usadas como herramientas terapéuticas favorecen la canalización de emociones esto debido a la cualidad de expresión que estas técnicas ofrecen durante el proceso de su aplicación.

El arte en todas sus manifestaciones permite que el ser humano comunique sus emociones a través de la expresión simbólica que la misma conlleva, de esta forma se puede considerar como una herramienta terapéutica.

El arte es capaz de canalizar las distintas emociones en los seres humanos y de esta forma permite al sujeto expresar sus emociones. Para que esas emociones fluyan es necesario un proceso terapéutico, con ello se confirma que el alivio no surge independiente del proceso.

Lo importante de las técnicas expresivas es la capacidad con el contacto que se adquiere ante la realidad reprimida, ésta debe incluir la toma de conciencia de la misma, de ello depende que el paciente asuma y reconozca sus emociones.

Debido a las bondades proyectivas del arte como técnica terapéutica ésta contribuye a la expresión de sentimientos y emociones considerándolas diferentes únicamente en intensidad afectiva.

Tomando en cuenta el concepto de paciente psiquiátrico por su pertenencia a la institución no por condiciones psiquiátricas desde el punto de vista de un trastorno clínico, se concluye que la creación artística desde la pintura, la música y la danza

por medio del proceso catártico permite que el paciente vea un panorama diferente al que le lesionaba sus relaciones interpersonales y con ello su mejor adaptación social.

4.2 RECOMENDACIONES

Debido a la necesidad de expresión del ser humano es importante que el mismo tenga acceso a diferentes vías o formas de canalización de emociones que le permitan liberar su sentir, por lo tanto, la participación en diferentes ámbitos y dentro de ellas las terapias expresivas pueden ser una vía de acceso a esa liberación de conflictos.

Desarrollar espacios de expresión artística en los cuales se les permita a las personas desarrollar su potencial y contribuir en su propia salud mental.

Como se ha descrito con anterioridad sobre la importancia de comunicación del sujeto en relación a su sentir es imprescindible que eso se realice por medio de técnicas específicas que permitan esa comunicación, no es lo mismo escuchar música por recreación que en un proceso con un objetivo terapéutico.

Las terapias expresivas pueden tener un beneficio terapéutico en la medida que el paciente alcanza el reconocimiento o la toma de conciencia de la realidad, para ello el compromiso es fundamental.

Debido a las necesidades del ser humano es necesario que a nivel estructural se propicie programas que permitan la implementación de técnicas expresivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, María. "La música y su aplicación en la terapia ocupacional y recreativa". El arte plástico en la terapia. Tesis. USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas, Guatemala. 1994. Págs. 50.

Castro, Maritza y Angélica Rossi. "Influencia de la Biodanza en el proceso psicoterapéutico". Guatemala. Tesis. USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas, Guatemala. 1996. Págs. 110.

Campbell, Dan. "El efecto Mozart, la música para liberar el espíritu creativo, el sonido la escucha y la vos". La música como expresión de las emociones humanas. Editorial Avon Books. Nueva York. 1993. Págs. 317.

Ducourneau, Gerard. "Musicoterapia, la comunicación musical, su función y sus métodos en terapia y reeducación". Elementos terapéuticos de la música. Segunda edición. Editorial EDAF, S.A. España. 1988. Págs. 120.

Estrada, Carola. "La Biodanza como elemento complementario en el tratamiento de las neurosis". Danza como expresión de las emociones humanas. Guatemala. Tesis. USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas, Guatemala. 1999. Págs. 58.

Guimon, José. "Mecanismos psicobiológicos de la creatividad artística, psicopatología de la creatividad". La pintura como expresión de las emociones. Editorial Desclee de Brauwier, S.A. España. 2003. Págs. 210.

Yam, Ernesto. "Psicopatología y su relación con el arte". Medios en que el ser humano expresa emociones. Guatemala. Tesis. USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas, Guatemala. 1995. Págs. 75.

Juliette, Alvin. "Los elementos curativos de la música". Musicoterapia. Segunda edición. Editorial Paidós. Buenos Aires. Argentina.1984. Págs. 213.

Toro, Rolando. "Principios teóricos de la biodanza". Expresión corporal. Segunda Edición. Editorial Paidós. Argentina, Buenos Aires.1986. Págs. 125.

ANEXOS

Título: La biodanza, musicoterapia y arte plástico como técnicas canalizadoras de emociones: Estudio realizado en el Programa de Hospital de Día, Centro de Atención Integral en Salud Mental del IGSS.

Autor: Josué David Pontaza Franco.

Guía de Diario de Campo

Actividad_____ **Fecha**_____

Descripción de las diferentes actividades realizadas durante el día:

Conceptualización:

Experiencias vividas:

Reflexiones personales:

Título: La biodanza, musicoterapia y arte plástico como técnicas canalizadoras de emociones: Estudio realizado en el Programa de Hospital de Día, Centro de Atención Integral en Salud Mental del IGSS.

Autor: Josué David Pontaza Franco.

Edad: _____

No: _____

Iniciales: _____

Fecha de aplicación: _____

Fecha de ingreso: _____

Instrucciones: responda las siguientes preguntas, marcando con una **X** dentro del paréntesis el cual representa la cantidad de puntos que se asignaran a su respuesta, únicamente una de las opciones.

1. ¿Ha verbalizado sus sentimientos o emociones como (felicidad, tristeza, irritabilidad, miedo, euforia) durante o después de haber participado en las terapias de musicoterapia, biodanza y pintura?

- (5) Definitivamente SI.
- (4) Probablemente SI.
- (3) Indeciso.
- (2) Probablemente NO.
- (1) Definitivamente NO.

2. ¿Considera que la expresión de las emociones es una necesidad del ser humano?

- (5) Definitivamente SI.
- (4) Probablemente SI.
- (3) Indeciso.
- (2) Probablemente NO.
- (1) Definitivamente NO.

3. ¿Noto cambios positivos en su estado emocional, después de participar en: musicoterapia, biodanza y pintura?

- (5) Definitivamente SI.
- (4) Probablemente SI.
- (3) Indeciso.
- (2) Probablemente NO.
- (1) Definitivamente NO.

4. ¿Durante la ejecución de los ejercicios de Biodanza, su cuerpo responde de alguna forma a los estímulos musicales?

- (5) Definitivamente SI.
- (4) Probablemente SI.
- (3) Indeciso.
- (2) Probablemente NO.
- (1) Definitivamente NO.

5. ¿Durante el proceso de creación de una obra (pintura) ha entablado alguna especie de dialogo interno reflexivo?

- (5) Definitivamente SI.
- (4) Probablemente SI.
- (3) Indeciso.
- (2) Probablemente NO.
- (1) Definitivamente NO.

6. ¿Durante el proceso de las terapias: musicoterapia, biodanza y pintura, se ha percatado de algún tipo de sensaciones de las que normalmente no está consiente?

- (5) Definitivamente SI.
- (4) Probablemente SI.
- (3) Indeciso.
- (2) Probablemente NO.
- (1) Definitivamente NO.

7. ¿Los problemas que actualmente está viviendo le han limitado en más de uno de los siguientes aspectos: social, laboral, familiar y personal?

- (5) Definitivamente SI.
- (4) Probablemente SI.
- (3) Indeciso.
- (2) Probablemente NO.
- (1) Definitivamente NO.

8. ¿Cuándo pinta se identifica con los colores que utiliza acorde a las emociones que está sintiendo durante la realización de la obra (pintura)?

- (5) Definitivamente SI.
- (4) Probablemente SI.
- (3) Indeciso.
- (2) Probablemente NO.
- (1) Definitivamente NO.

9. ¿Durante las prácticas corales, ha sentido algún tipo de bienestar?

- (5) Definitivamente SI.
- (4) Probablemente SI.
- (3) Indeciso.
- (2) Probablemente NO.
- (1) Definitivamente NO.

Valores acumulados: _____