

EL ORIGEN DE LOS MIEDOS

ALEXANDER GOMEZ GOMEZ

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

EL ORIGEN DE LOS MIEDOS

ALEXANDER GOMEZ GOMEZ

Trabajo de grado para optar el título de maestro en artes visuales

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

...Las ideas y conclusiones aportadas en este trabajo de grado, son
responsabilidad de los autores.

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

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

San Juan de Pasto

RESUMEN

En cada ser humano está impresa una gran cantidad de información que da cuenta de una realidad social, familiar y personal, esta inculcada e impulsada desde los inicios de la vida del individuo, que hace de él una persona con diversas capacidades para responder y adaptarse a cualquier realidad que la vida le plantea, poniendo a prueba lo adquirido, apoyado en el ejercicio de sus valores que le sirven de guía para encaminar su existencia hacia la consecución del bienestar propio, familiar y el de sus semejantes.

Todo ser humano busca el bienestar; la salud, el bienestar económico y el familiar traen consigo una gran variedad de miedos y ansiedades, estos en algunos casos son necesarios y con un fundamento natural que resulta beneficioso ya que permite buscar medios de adaptación, pero en otros casos se convierte en una barrera que impide el buen desarrollo de la persona.

El enfrentar los obstáculos con sus miedos, de alguna manera fortalece el carácter posibilitando un bienestar no solamente individual, los beneficios son colectivos ya que no se está solo en la lucha, somos parte de un complejo mundo lleno de numerosas realidades las cuales se ven afectadas en distinta manera. Cada ser es parte fundamental para el funcionamiento del mecanismo social del cual somos producto, tan sólo basta que uno de ellos se desestabilice para que el resto tambalee.

Cada quien es el forjador de su propia realidad y en cierta medida de la de los demás, es necesario tener conciencia de lo que se está haciendo o se va a hacer, porque de ello depende el bienestar a futuro. El conocimiento que se pudo cosechar producto de las luchas y las conquistas obtenidas, será el suelo fértil de lo que se nutrirán los descendientes futuros, siendo estos los jueces de sus predecesores.

ABSTRACT

The human being has since his birth a series of special features having to do with his social reality, family and personality, these ones help him to command different problems of his life by testing the capacity of mixing human values and wisdom in order to get his own being and his family happiness.

Every human being looks for a well being which represents health, money and love. However feelings such as anxiety or fear are very common in the daily life. According to the human being personality, these ones can be good or not because they can help him to adapt to the same society or they can cause he becomes a shy person who can't his personality adequately.

The matter is to face what ever obstacle by using the human being fear so that he becomes stronger and can get his own well being and his family one. Nobody is alone; everyone has people around who fight for a same goal, wellbeing. Every human being represents a part of the life machine and as a part of this one he can't fail because this affects its normal working.

Knowledge gotten by a human being thanks to his life experience will create his own reality and will help to create his friends and relevant ones which demands that he is sensible. This life experience will be given as well to the human being's offspring that will judge it at the end of the history.

1. EL ORIGEN DE LOS MIEDOS

Quién no ha sentido miedo alguna vez... ¿qué es el miedo? Este es un sentimiento que todo ser humano adquiere a lo largo de la vida, del que nadie está libre, por ende es inherente al ser humano, limita las acciones y relaciones con el mundo exterior.

De igual manera el miedo protege al ser humano, lo libra de posibles daños ocasionados a su integridad, le permite reafirmarse y sentirse vivo, esto se puede comprender con un sencillo ejemplo, un individuo que atraviese por una calle y pase desapercibido una señal de alto, y en consecuencia una moto atraviesa en ese mismo instante la vía, producirá en este ser un gran temor y generará un alto miedo que lo hará saltar y salvarse de no ser atropellado.

El miedo se presenta como mecanismo de defensa, genera un sinnúmero de reacciones químicas en nuestro cuerpo las cuales permiten generar energía vital, protegiendo de una manera natural al ser humano y otorgándole un valor propio y un reconocimiento de sus reacciones físicas y corporales naturales y biológicas.

A estas valoraciones no podemos desconocer los factores biológicos que determinan la supervivencia y la preservación de la vida, el miedo se muestra como un instinto animal primario, del cual todos somos poseedores, nos lleva a destruir todas las amenazas que consideramos nocivas para nuestra existencia y estabilidad de los nuestros, se hace lo que sea por evitar cualquier daño sin importar lo que pueda suceder en este proceso de angustiada búsqueda del bienestar.

¿Cómo se manifiesta el miedo?

Cada día los miedos atormentan más a las personas que los padecen, destruyen con ellos todos los valores que lo caracterizan, arrastrándolos a la catástrofe. Dichos temores crecen desmesuradamente cuando se encuentran ocultos, causando vergüenza a las personas inconscientes que piensan que este es un problema psicológico que se debe confinar en lo más profundo, para evitar el bochorno que supondría su exposición, en esta huida uno de los mecanismos más usados es el de crear mascarar que camuflan la enfermedad, las que se convierten en un engaño destructor puesto que aparentemente estas ayudan a vencer al problema, es lógico optar por esta opción pues esta nos ofrece el camino más fácil y rápido para encontrar la tranquilidad.

¿Donde nace el miedo? sería natural pensar en la familia como la principal fuente creadora de los miedos de todo individuo, pues esta se establece como un pilar

fundamental en la formación del individuo, ya que en ella que se crean y forjan paradigmas de comportamiento que condicionan la vida.

Desde la infancia se inculca el miedo, con la recompensa y el castigo se maneja al niño de la forma que sus padres creen es conveniente, estas conductas marcan la vida y crean una impresión de angustia hacia todo lo que avive aquel temor. Aparentemente se nace libre y limpio de todo miedo, ningún peligro parece perturbar al infante excepto su necesidad primaria de alimento, aunque sería acertado saber si esta necesidad puede estar en el ámbito de los miedos.

Igualmente el grupo social, para bien o para mal puede constituirse en una influencia importante con sus normas y límites en el desarrollo integral del individuo, tildando de anormales a las personas que no cumplan con las reglas de comportamiento que la misma sociedad ha impuesto, dando impulso a las semillas de miedo ya establecidas en la familia, eso hace que este se hunda en el temor, en el miedo.

¿Como se hace visible el miedo? este sentimiento en algunas personas puede manifestarse de una manera tan insignificante como una simple timidez hasta el pánico y el terror absoluto que podría paralizar el cuerpo hasta hacerlo perder la conciencia, es una emoción dolorosa que condiciona la actitud hacia la vida, afectando la consecución de sus metas e ideales.

El miedo se representa también por medio físico, es muy común distinguir que el miedo natural, el que sí tiene una causa justificada, presenta como reacciones corporales, la arritmia cardíaca, produciendo una aceleración del corazón lo que permite generar gran emisión de corriente sanguínea y prepara nuestro sistema nervioso central a reaccionar frente al estímulo de peligro. Otra reacción es la dilatación de las pupilas, la tensión de nuestros músculos y la segregación de adrenalina y serotonina que permitirán enfrentar al individuo con sus situaciones de peligro.

Cuando los estímulos no son reales y el miedo se produce se generan los mismos síntomas mencionados anteriormente, pero lo que varía es que el individuo reacciona de una manera cognitiva frente a los estímulos generando pensamientos anticipatorios y generalizados de las situaciones.

Todo ser que respire está expuesto al miedo y en algunos este es de mayor intensidad que en otros dependiendo de su experiencia personal y vivencial que como ya se dijo se ve marcada desde su niñez, esta es una afirmación que posibilita la interpretación de muchas actitudes del comportamiento independiente o grupal que podrían dejar ver cuáles son los miedos que angustian a las personas, es así como al interior de un grupo social podemos encontrar diferentes miedos que han forjado su identidad cultural e idiosincrasia los cuales ayudan a tejer varias de sus historias que enriquecen sus tradiciones las que pueden explicar la creación de muchas de sus deidades y religiones.

Desde los inicios de la humanidad los miedos han jugado un papel muy importante en sus culturas, también en lo que se refiere a la transformación del hombre con sus creencias, han logrado entretener miles de historias que están ligadas a la muerte como un temor primario, la que ha sido también uno de los mayores interrogantes del hombre junto con el deseo de vivir eternamente y muchas leyendas dan fe de ello.

Los seres humanos desde la antigüedad se han apoderado del miedo para someter a los demás con su autoridad. Socialmente ha servido para hacer que la humanidad tenga unos límites, reglas y cánones de comportamiento los cuales aparentemente glorifican a aquellos que los defienden y practican fervientemente. Las sectas, las religiones con sus dioses se han basado en el miedo y en las leyes para alcanzar algún estado más allá de la vida, caso contrario, si se violaran estas leyes el poder y la justicia de ese dios, deidad o líder caerá sobre el pecador, quien sería castigado pagando una condena en el sufrimiento. En el caso de la religión católica, este es el castigo del amor, el “ser educados en el temor del señor”, algunas personas afirman esto una bendición porque crean hombres de bien, justos y benévulos con los demás.

El miedo es el principio de todos los males, este se encarga de cerrarle todas las puertas, imposibilita el correcto funcionamiento del individuo, lo somete a su régimen de angustia a vivir entre la sombra y a la sombra de lo que fue y no pudo ser, perjudicándolo en su parte física la cual es otro de los aspectos de la existencia de el ser humano que le ha generado inquietud. Poseer una buena salud es uno de los aspectos de los que depende su existencia y del conjunto de personas que esta a su alrededor, esta también se ve afectada por la aparición de una enfermedad que podría truncar nuestra salud; el dolor, la ansiedad el malestar, son agentes que generan miedo por el sufrimiento que este puede desencadenar, esto causa temor. ¿A quiénes también afecta el miedo? Nuestros aspectos familiares y sociales se encuentran íntimamente relacionados con nuestro bienestar físico y emocional, lo que hace posibles que estos sean los primeros afectados durante este proceso, creando una onda expansiva de temor que invade a todas esas personas que nos rodean.

¿Es bueno sentir miedo? toda nuestra existencia ésta llena de temores. Esta es una de las constantes que debemos afrontar diariamente buscando la manera de sobrellevarlos, tomando decisiones que permitan aliviar ese cúmulo de tensiones a los que estamos expuestos, las causantes del temor o miedo se presentan de formas tan insignificantes como: una palabra, un gesto, un ruido, la superstición, podrían desencadenar una situación de temor individual o colectivo. Por lo general, tenemos innumerables miedos, entre ellos, el miedo a los factores externos que podrían cambiar nuestros esquemas de bienestar como: miedo al terrorismo, a la muerte, a separarnos de nuestros seres queridos, al compromiso, al fracaso, al rechazo, a perder nuestro trabajo y hasta a las miradas quisquillosas

de personas que no conocemos. La lista sería interminable, todo parecería que produce miedo, solo es necesario poner mayor atención a los acontecimientos de la vida y encontrar que no estamos exentos de padecerlo, pero lo importante es como se logre manejarlos e interpretarlos, sería importante concebirlos de una manera mas positiva y optimista, haciendo de ellos una oportunidad que crecer.

Así como la enfermedad nos permite descubrir mediante los síntomas que algo falla o falta en nosotros, el miedo también, entendido como enfermedad, nos lleva ha descubrir por medio de la conciencia un mundo del cual nuestras oportunidades dependen de la interpretación y de lo concientes que estemos de la presencia de ellos en nuestras vidas, como del manejo que le demos a dicho sentimiento, es decir que lo interpretemos como el síntoma que nos enseña ha buscar mecanismos que nos encaminen hacia la perfección (unión entre mente cuerpo y alma), a encontrar el delicado equilibrio entre estas partes de nuestra integridad que son tan diferentes pero que se alimentan recíprocamente para darle espacio a la vida, y para esto debemos apoyarnos en las tantas y nuevas alternativas que nos ofrece el arte para la consecución de dicha armonía o propender por una mejor calidad de vida¹.

Esto posibilitaría un campo de acción sobre el cual se manejaría de manera más eficiente el o los miedos que desencadenan ansiedad, estrés, fobias, depresión etc. encontrando la manera y las armas para vencer los factores que amenazan la integridad y armonía de la persona que lo padece. En este orden de ideas hay que entender el miedo como el planteamiento fundamental de esta investigación porque este nos brinda las señales que nos guiaran al encuentro de las causas y soluciones más oportunas para determinada afección o trastorno sea cual sea su índole física o psíquica.

Es necesario conocer desde la gestación al individuo, desde sus orígenes, porque desde esta etapa este se comenzó a formar no solo físicamente sino psíquica y espiritualmente, la investigación de la gestación al igual que las etapas siguientes a esta, son de fundamental importancia para entender de una manera mas puntual las repercusiones que acarrea el miedo, se debe hacer un excavación hacia los primeros años de la existencia del individuo, recorriéndolo para evidenciar posibles trastornos del desarrollo, pasando por las diferentes etapas de la maduración psíquica y física, deteniéndose en los puntos claves de su vivencia, esto nos arrojará pautas claves al momento de enfrentar su enfermedad.

Existen muchas alternativas que el arte brinda para abordar estas afecciones que muy a menudo afectan a la sociedad, a las que la medicina tradicional y académica no ha podido entender y dar respuesta, puesto que esta no entiende la

¹ DETHLEFSEN Thorwald y DAHLKE Rüdiger, *La enfermedad como camino*. Ed. Anthropos, 1987-2005, pág. 125: “Todos los síntomas tienen un sentido profundo para vida de la persona: nos trasmiten mensajes del ámbito espiritual, y de su adecuada interpretación dependerá nuestra capacidad de recuperarnos”

enfermedad como un problema que engloba al individuo en sus partes bio-psico-social, mas bien hace de el una disección en la cual no hay cabida para las instancias que lo complementan, comprendido por: un cuerpo en el que se manifiestan las enfermedades, una psiquis que es la que maneja de acuerdo a unos criterios adquiridos en lo vivencial y por ultimo lo social que es entendido por todos los aspectos externos que de manera directa o indirecta afectan el comportamiento y las acciones del individuo.

Entonces arte es la herramienta fundamental de este estudio, ya que este nos da las pautas para ahondar en el espíritu y la realidad del ser, solo será necesario por parte del terapeuta, escoger de manera muy acertada el tipo o modelo de terapia que mas le convenga, esto con el fin de procurar el éxito y la recuperación del paciente.

Esto también posibilitará un mejor planteamiento de la terapia, con miras ha rescatar cualidades que se han deteriorado por acción de dicho mal, también con la ayuda del arte se potencializarán talentos que puedan surgir en el ejercicio de la terapia, todo esto con el único propósito de mejorar su auto estima, fundamental en el fortalecimiento de mente, cuerpo y alma. Es entonces el propósito más substancial de este trabajo, a partir del arte encaminar la incorporación del individuo a la sociedad, facilitándole el sustento emocional, que le permitirá transformar su realidad y le ayudará ha conquistar una buena calidad de vida.

Independientemente de cual sea su origen, el miedo puede ser una reacción que llegue a manejar la existencia de la persona que lo padezca, porque a aquel que tiene miedo lo atacan todo tipo de peligros, hace decaer la confianza en sus capacidades y finalmente existe el riesgo de hundirse en el fracaso.

De igual manera los miedos que no han sido enfrentados o sanados tienden a manifestarse por medio de somatizaciones, es decir todo lo que la mente genera y no entienda y cause dolor o angustia es trasladado a nuestro cuerpo, por medio de dolencias de tipo físico, entonces es fácil identificar que algunas migrañas se asocian a la ansiedad, igual que el colon irritable, el estreñimiento, falta de sueño o por el contrario sueño innecesario y molesto, inactividad física y mental.

Las personas que sufren Los miedos buscan diversidad de ayudas y alternativas de curación, la medicina tradicional ofrece una de estas alternativas, basada en la implementación de plantas y medicamentos que carecen de elementos químicos proporcionan curas y ayudadas momentáneas.

Lo mismo ocurre con la fármaco medicina, este tipo de tratamiento debe ser guiado por personas expertas pues existen tratamientos que necesitan que el individuo tenga necesariamente que consumir estos medicamentos pues las sustancias químicas del cerebro se descompensan y originan malestares.

Según Alejandro Bada el miedo funciona como previsor y sistema de alarma ante los peligros reales y justificados, generando un comportamiento que es el resultado de las influencias externas², de esta valoración podemos resaltar la discriminación que este autor hace de los peligros infundidos por nuestra imaginación y se somatizan en el cuerpo, da mas énfasis e importancia a lo real a las circunstancias que desencadenaran un daño evidente. Según el budismo, existe un miedo impropio y un miedo apropiado, por ejemplo, cuando tenemos miedo a algo que no puede perjudicarnos, como una araña, o que no podemos evitar, como el envejecimiento, las enfermedades o tener un accidente, nuestro miedo es impropio, puesto que sólo sirve para deprimirnos y tomar posturas un tanto negativitas y pesimistas. Por el contrario, cuando alguien abandona el tabaco porque tiene miedo de contraer cáncer de pulmón, este miedo es apropiado porque está basado en un peligro real y se pueden tomar medidas para evitarlo.

Los miedos no son de carácter destructivo, dice Lester Coleman en su libro liberación del miedo, este puede convertirse en una fuerza destructora, pero que a su vez también esta muestra el camino hacia la protección física y el equilibrio emocional, induce a reaccionar ante un peligro obligando a buscar medios de planificación y prevención; los miedos sólo buscan comunicarnos algo que esta mal dentro de nosotros, pero cuando este problema se manifiesta de manera intensa que impida llevar una vida normal se convierte en fobia, las personas fóbicas se dividen en aquellos que responden con un miedo demasiado intenso a una situación en particular y los que manifiestan un miedo extraordinariamente intenso en numerosas situaciones que a menudo son difíciles de especificar, actualmente se han identificado algo mas de 300 clases de fobias. Cuando una persona está muy asustada de algo que no produce especial miedo a los demás, es porque el objeto o la situación en cuestión a quedado asociado en su mente con algún temor infantil; también se da el caso de que el objeto o la situación de angustia se han convertido en el símbolo de algo temido inconscientemente.

La mayoría de nuestros problemas tienen su raíz en lo que podríamos llamar miedo, es decir a los estímulos que afectan nuestro comportamiento de forma abrupta. Si aprendemos a controlar nuestra mente y a reducir y finalmente eliminar estos miedos, acabaremos con el origen de muchos de nuestros males.

También estamos expuestos al dolor, a las enfermedades y a la muerte, estamos expuestos al dolor físico y mental que surge de una mente perturbada por los engaños del odio, el apego y la ignorancia. Podemos elegir negarlo y por lo tanto carecer de control, o podemos reconocer el peligro y buscar una manera de evitarlo eliminando las verdaderas causas del miedo.

² [www. El temor o miedo.htm](http://www.Eltemoromiedo.htm): “Las consecuencias del miedo pueden ser muy diversas, pero una exposición repetida a los estímulos que causan miedo puede provocar cambios duraderos en la conducta, los sentimientos y el funcionamiento psicofisiológico de las personas”.

Un miedo moderado al sufrimiento es apropiado porque sirve para animarnos a realizar acciones provechosas y evitar el verdadero peligro.

En realidad, sólo necesitamos el miedo como impulso hasta que hayamos eliminado las causas de nuestra vulnerabilidad encontrando un refugio vital y enseñando nuestra mente de manera gradual a buscar la forma mas provechosa de enfrentarnos a estos estímulos, después dejaremos de tener miedo porque ya no habrá nada que pueda perjudicarnos, como le ocurre al Destructor del Enemigo. Lo que no queremos de nosotros mismos también nos genera esa sensación de miedo, nuestra verdad nos angustia, y la miramos en aquellos que de nuestra vida cotidiana participan. Esta es la sombra, que muy a menudo causa tanto desprecio, la que hace odiar todas las cosas que en ella se presenta, es así como una persona al ver su realidad en el otro siempre estará intranquilo y ansioso, porque su inconsciente le dice que de lo que ahí está presente es lo que en realidad el necesita para poder lograr la estabilidad.

“Todas las personas, desde los niños(as) hasta los adultos mayores, experimentan ansiedades y miedos de vez en cuando. Sentirse ansioso en una situación particularmente incómoda nunca es agradable. Sin embargo, cuando se trata de los niños(as), experimentar este tipo de sentimientos es normal y necesario. Sentir y lidiar con el miedo puede preparar a las personas más jóvenes a hacer frente a experiencias y situaciones retadoras en la vida”³. A continuación se muestra las edades y los miedos que posiblemente se manifiestan a lo largo del desarrollo de las personas y que ayudará a comprender de una manera más eficiente la problemática del miedo en el desarrollo:

0 – 6 meses: a la pérdida de apoyo, ruidos fuertes.

7 – 12 meses: a los extraños, a las alturas, a lo repentino, a lo inesperado y a los objetos sombríos.

1 Año: a separarse de los padres, miedo al sanitario, a las heridas, a los extraños.

2 Años: a una multitud de estímulos, incluyendo ruidos fuertes (aspiradoras, sirenas y alarmas, camiones y truenos), animales, cuartos oscuros, separarse de los padres, objetos grandes o maquinas, cambios en el medio ambiente personal, compañeros extraños.

3 Años: a las mascararas, a la oscuridad, a los animales, a separarse de los padres.

³ [www. Ansiedad, miedos y fobias.com.htm](http://www.Ansiedad,miedos,yfobias.com.htm): “Sentir miedo o tener ansiedad sobre ciertas cosas puede ser positivo porque hace que los niños(as) se comporten de una manera más segura. Por ejemplo, un niño(a) que tenga miedo al fuego evitará jugar con fósforos”.

4 Años: a separarse de los padres, a los animales a la oscuridad, a los ruidos (incluyendo ruidos nocturnos).

5 Años: a los animales, a la gente “mala”, a la oscuridad, a separarse de los padres, a las heridas corporales.

6 Años: a los seres sobrenaturales (fantasmas, brujas, espantos), a las heridas corporales, a los truenos y a los rayos, a la oscuridad a dormir o quedarse solo, a separarse de los padres.

7 – 8 Años: a los seres sobrenaturales, a la oscuridad, a los eventos de los medios publicitarios (por ejemplo, reporte de noticias sobre la amenaza de una guerra nuclear o sobre el secuestro de niños), a quedarse solos a las heridas corporales.

9 – 12 Años: a las pruebas y exámenes en el colegio, al rendimiento escolar, a las heridas corporales, a la apariencia física, a los truenos y rayos, a la muerte, a la oscuridad.

13 – 19 Años Adolescentes: al desempeño social y a la sexualidad.

Tomado de psicología del desarrollo, p, 365

Al mismo tiempo que el niño crece físicamente y perceptualmente, también se desarrolla socialmente, sus relaciones con los demás se hacen cada vez mas frecuentes, con el la naturaleza del desarrollo social temprano fundamenta las relaciones sociales que perdurarán toda la vida.

Es en esta etapa en donde comienzan a crearse actitudes de comportamiento que lo guiarán, haciendo visible sus fortalezas y debilidades al momento de enfrentarse al mundo. Los miedos se hacen cada vez mas inminentes, asechan al infante a cada momento, no puede prescindir de sus cuidadores ya que es en este momento en el que el bebé comienza a sentir miedo por la presencia de personas extrañas, ello se puede comprobar cuando el infante abraza con fuerza a sus padres cuando una persona desconocida se acerca a ellos.

Es de vital importancia tener especial cuidado en las primeras etapas del desarrollo integral del niño, puesto que desde ahí es de donde podrían empezar a formarse trastornos del desarrollo, que posterior mente se convertirán en enfermedades mentales (trastornos afectivos, trastornos de personalidad, episodios de depresión, manías), estas traerían muchos problemas para quienes lo rodean.

Al momento del nacimiento se crea un vínculo de apego que se refuerza y se fortalece con el pasar del tiempo, los factores externos poco a poco empiezan a jugar un papel fundamental en el desarrollo integral del individuo. El ser humano nace en un ambiente lleno de expectativas, normas, actitudes, creencias, valores, tradiciones y formas de hacer las cosas, y cuando este tomó conciencia de todo

esto que lo rodea, sintiéndose pequeños e impotentes junto con su falta de distinción entre fantasía y la realidad. A medida que los niños crecen, todos esos factores que le generaban miedo desaparecen porque el ya se siente mas fuerte y confiado, aunque algunas veces los niños pueden desarrollar nuevos temores, los de cuatro a seis años tienen algunas veces miedos a la gente o de los animales que les parecen feos, y los de diez a doce años, que son mas realistas y mas capaces de reconocer la causa y el efecto, tiene mas temor de las cosas corporales y del peligro físico⁴.

Ahora entramos a explorar el ámbito de las relaciones sociales con sus semejantes. Este es un aspecto muy importante en el desarrollo de cada individuo porque son estas relaciones las que crean en el niño muchas de los condicionantes que regirán su vida adulta, es en esta etapa en la cual los factores externos y sociales juegan un papel importante en el desarrollo emocional y psicológico de las personas. Afirma Grace Craig,⁵ a cada persona le aguarda una serie de valores, y reglas junto con una herencia cultural, que serán trascendentes en el desarrollo de una vida social, de lo que podemos aducir que ya desde el momento del nacimiento estamos predispuestos a recibir muchos de los modelos de conducta que en el nicho social (familiar) se han ideado y que muchos de estos se asimilaban por medio del miedo.

Por otro lado se puede pensar que esas relaciones con su carga de principios y reglas, empiezan a fundar en el infante comportamientos que encuentran en el miedo la herramienta para aprender a distinguir lo bueno de las situaciones que le pueden hacer daño, de hecho nuestro organismo está preparado para aprender a sentir miedo y ansiedad en determinadas circunstancias como una forma de prevenir males mayores. En cierta medida, la educación de los hijos consiste también en hacerles aprender a sentir miedo o ansiedad ante circunstancias, situaciones o animales que pueden llegar a ser peligrosos. “Es deseable que los niños teman a los enchufes eléctricos para prevenirles de la experiencia de sentir una descarga que puede ser mortal. Por esto muchos padres tratan de asustar vivamente a sus hijos cuando acercan unas tijeras abiertas a un enchufe. El niño, normalmente, se asusta bastante ante un fuerte grito (“¡No toques ahí!”) y eso suele bastar para que de alguna forma se asocie en su mente ingenua la relación entre una cajita con dos agujeritos llamativos y una sensación desagradable de malestar,”⁶ ¿pero es saludable para el niño este tipo de comportamientos?, la imagen del padre o de la madre que castiga con el cinturón, la mano o el grito, pueden expresarse en una sombra, un fantasma o en el miedo a la oscuridad.⁷ Este es el método que la mayoría de los padres utilizan para aplicar correctivos, lo cierto es que, nada justifica los actos violentos de los padres, aunque se especule

⁴ PADILLA Diane Y WENDKOS Sally, *psicología del desarrollo*, 1192, pág. 364: “Las niñas tienden a ser mas miedosas que los niños, y los niños pobres lo son mas que los de familias acomodadas, posiblemente porque tanto los niños como las niñas pobres se sienten mas importantes”.

⁵ *Desarrollo psicológico*, 1994, sexta edición.

⁶ [www. Ansiedad, miedos y fobias.htm](http://www.ansiedad,miedosyfobias.htm).

⁷ [www. Primera Infancia Colombia Mamá, ¿tengo miedo!.htm](http://www.PrimerInfanciaColombiaMamá,¿tengomiedo!.htm).

que tienen fundamento, o porque piensen que así se evitaran posibles accidentes y ese fue el modelo de crianza que ellos tuvieron.

Cuando se utilizan modelos violentos para educar lo único que se conseguirá es despojar al niño de una sana libertad para hacer y explorar las cosas, cuando se intimida al niño posiblemente tendrá miedo ha enfrentarse, experimentar y afrontar las situaciones que la cotidianidad le presente, dice Lester Coleman “seguridad es un termino comprensivo del amor, afecto y comprensión, es el objetivo supremo a que se dedica toda la energía paterna”⁸, pero debe ser el propósito de los padres, conocer las formas mas adecuadas de corregir y educar a sus hijos, teniendo en cuenta las necesidades de cada quien.

Es necesario resaltar la existencia de dos aspectos claves en el desarrollo del niño, uno de ellos es el aspecto físico y el otro el emocional, el primero como ya lo hemos visto, es al que mas cuidado le prestan los padres, evitando que su hijo pueda sufrir accidentes que comprometan su integridad física, descuidando el segundo aspecto que es tan importante como el primero, la protección del aspecto emocional tiene un especial atención porque es esta el complemento que ofrece un equilibrio al momento que el niño enfrente las turbulentas situaciones de la vida diaria. Los padres ven el beneficio de la protección física pero no ven con igual facilidad los beneficios de largo alcance de la protección emocional.

Reiteradamente los padres amenazan a sus hijos con frases como “si no te tomas la leche se te caerán los dientes” o en los cantos infantiles donde el coco es el verdugo y el pretexto para persuadir al niño a hacer lo que sus padres quieran, en la infancia de cada quien existen recuerdos en los que la amenaza siempre fue el incentivo para lograr que se haga algo. En las amenazas repetidas diariamente, se hallan camuflados los miedos y ansiedades que se manifestarán en la infancia, la adolescencia y la edad adulta, estas también contribuyen a establecer las relaciones entre padre e hijos. Todos estos mandamientos que se establecen en el hogar dan como resultado un niño enfermizo, inseguro producto final de un mundo rodeado de amenazas, prohibiciones y de accidentes físicos.

Todo miedo consta de tres componentes:

- *.El componente cognoscitivo:* Reconocimiento del peligro tras la percepción de señales peligrosas.
- *El componente fisiológico:* Cambios en el cuerpo (humedecimiento de manos, aceleración de los latidos del corazón,...)
- *El componente motor:* Produce características reacciones musculares (movimientos automáticos de huida y defensa).

⁸ COLEMAN Lester, *Liberación del miedo*, Ed. Continental, SA, Pág. 51

Clases de miedos:

Dentro de las clases de miedo, hay algunos normales y otros que no lo son tanto.

- El miedo normal, lo producen estímulos con una gran intensidad, son novedosos, especiales estímulos de peligro, que se han formado a través de la evolución biológica y estímulos que proceden de la convivencia social (la oscuridad, la soledad,...). Estos estímulos se pueden presentar con una intensidad muy diferente en cada caso.
- El miedo patológico, que se producen en el niño cuando determinados miedos se repiten con frecuencia, si persisten una vez pasada una edad razonable o si sus manifestaciones de miedo son muy intensas.
- El miedo innato, es con el que reaccionan los bebés desde el primer día de su vida, grandes ruidos, dolor, desamparo, entre otros. Estos miedos deben ir desapareciendo con el aumento de la experiencia y de ningún modo deben fijarse en una edad concreta, ya que influirían negativamente en el desarrollo madurativo del niño.
- El miedo aprendido, que no es otro que el que se tiene después de una experiencia negativa. Algunas veces de este miedo pueden surgir fobias.

Generalmente, son las circunstancias de la vida las que van disponiendo de la experiencia que hace aprender a temer a situaciones, personas, animales o circunstancias relacionadas con peligros reales, la experiencia así sea desagradable sería necesaria para que el infante aprenda por si mismo ha ser una persona autónoma que aprende de sus errores, sin desvirtuar el cuidado que brindan sus padres, ya que estos lo auxiliarán en situaciones en donde el peligro llegue a ser destructivo o fatal.

Factores hereditarios también influyen en el desarrollo del individuo, Robert Fedelman afirma que es claro que los factores genéticos no solo proporcionan el potencial para que surjan ciertos comportamientos o rasgos, sino que también establecen limitaciones para el surgimiento de los mismismos⁹, es claro que además de la carga emocional que se imprime en los niños, la herencia toma parte en su desarrollo integral, la tradición genética es un aspecto inevitable y sirve como limitante o potencializador de muchas de las habilidades o características del individuo. Además Fedelman apoyado en investigaciones afirma que el ambiente causa un efecto importante en el desarrollo, dice: “nadie crece sin haber sido influido por el ambiente, como tampoco se desarrolla sin haber sido afectado por su acervo genético o hereditario”¹⁰.

⁹ FEDELMAN Robert S. *Psicología*, pág.342

¹⁰ FEDELMAN Robert S. *Psicología*, *Ibíd.*, pág. 342

Los padres no solamente son los encargados del destino emocional de los hijos, los parientes, amigos, profesores, todos son parte de la seguridad emocional del niño, una amenaza mal intencionada puede inculcar que en un momento dado broten a la superficie miedos que condicionen su desempeño social.

Las conductas de los padres de una manera indirecta también afectan la construcción de la identidad de sus hijos, un padre lleno de miedos y conflictos, es seguro que transmitirá a sus hijos toda esa carga anímica que posee, su hijo se convertirá en su espejo haciendo que él viva la misma historia de sus padres. No todo es conformismo y pesimismo, existen características en algunas personas que han pasado por este tipo de situaciones familiares, que han sabido recuperarse y hacer de su historia un ejemplo de superación, han podido cambiar la historia para mejorar la de sus descendientes, existe un término que engloba estas cualidades, se llama resiliencia, esta es la capacidad que posee el ser humano para potencializar las posibilidades y recursos existentes para resolver situaciones adversas, es vencer los condicionamientos adquiridos en su edad temprana y superar los obstáculos que una mala crianza deja.

La resiliencia se empieza a inculcar en los hijos desde el momento de la gestación manifestándose en el apego de los padres hacia sus hijos. Desde el momento de la gestación en la madre surgen cambios no solo en lo físico, sino también en las emociones que se derivan de las relaciones afectivas tempranas entre la madre y su hijo, estas relaciones van ligadas a una fuerte expectativa de la madre hacia su hijo, las que comienzan a dar forma a mapas neuronales y conexiones sinápticas. Dichas expectativas se ven confrontadas con la realidad al momento del parto, según Freud el miedo posee una base fisiológica producto del proceso del parto, acompañado con el choque de las dos realidades, la de la madre y la que evidencia su hijo, de aquí en más se refuerzan o se desvirtúan sus relaciones primarias. Así mismo como en el vientre de la madre el bebé pudo captar toda las manifestaciones de cariño y afecto, en los años siguientes el niño recibirá muchos de los modelos de conducta que sus padres le impriman, y serán estos la base para desarrollarse en su vida adulta, dependiendo de que tan buenos hayan sido esos cimientos, podrá enfrentar las situaciones de la vida de una manera exitosa¹¹.

“Sin apego no hay temor”, esta afirmación nos hace pensar en las muchas cosas que podríamos realizar si no tuviéramos esa barrera que nos impide dar un paso más hacia adelante, sería como si nuestro cuerpo físico no existiera, llegando a sentir esa sensación de ingravidez por la cual podríamos llegar a cualquier lado, ya no estaríamos anclados los vicios o a el mundo material, seríamos como dice Anthony de Mello el agua que se purifica fluyendo y el hombre avanzando.

El apego se podría definir como la cercanía afectiva que se establece entre individuos o hacia elementos de cualquier índole que generan una sensación de

¹¹ MELILLA Aldo, SUAREZ Elbio y RODRIGUEZ Daniel, *Resiliencia y ciclos de la vida*, Ed. Paidós, 2004, pág. 129.

seguridad, tranquilidad o respaldo por la cercanía afectiva que hemos puesto sobre ellos la que al verse irrumpida puede alterar en un primer momento nuestra paz emocional.

Para darnos cuenta de la capacidad del apego para alterarnos, debemos analizar nuestra mente con detenimiento. Estamos cegados por aquel deseo del hacer lo que creemos nos dará felicidad, en la satisfacción del yo, del ego, que muchas veces nos impide estar entre, nos excluye de manera automática de las relaciones que posibilitan la comprensión del ser como una entidad que debe estar en la mitad de los polos entre el bien y el mal, verdad y mentira, conjugar las dualidades para entender que nada de lo que existe en el universo está independientemente del otro, todo juega un papel importante, todo es importante en la comprensión de la existencia misma del ser humano en armonía con el todo.

El apego es una situación muy común, puesto que nuestra mente está influida por él, en mayor o menor medida en todo momento, condiciona nuestro comportamiento en el sentido de como nos dejemos influenciar por los elementos que ofrece el mundo material. Si nos analizamos detenidamente, notaremos que en cuanto surge el apego, se pone tensa nuestra mente, dejamos de estar tranquilos y aparece una ansiedad sutil, un miedo a no poder satisfacer nuestros deseos o a tener que separarnos de aquello a lo que tenemos apego.

El desapego de las cosas a las que nos hemos aferrado nos produce una libertad que permite que gocemos de estas mismas cosas pero sin el sentimiento de dolor o angustia que nos provocaría su ausencia.

Aceptando que somos seres que estamos influenciados por nuestros apegos, no sería difícil también aceptar que los conflictos y dificultades que muy frecuentemente se nos presentan son provocados por los apegos, el sufrimiento, la soledad, el vacío.

Si no fuera por los apegos, disfrutaríamos de la paz y el gozo inagotables que nos ofrece la vida. Si tenemos paciencia con nuestros enemigos externos, con el tiempo podemos reconciliarnos con ellos, pero no debemos tolerar al enemigo interno de los miedos. Si no tomamos medidas para eliminar los miedos de nuestra mente, continuarán causándonos problemas día tras día.

Los apegos como el miedo son nuestros verdaderos enemigos y los causantes de todo nuestro sufrimiento pasado, presente y futuro, porque condicionan nuestros actos y nos impiden ser los dueños de nuestra libertad.

Los miedos se hacen recurrentes a sí mismos y nunca desaparecerán por sí solos, siempre que caemos bajo la influencia de un miedo se incrementa su poder de perturbarnos y cuando permitimos que domine nuestro comportamiento provocamos reacciones adversas en los demás.

Las personas enfermas muy a menudo se deprimen, se encierran en su mundo alejándose de las relaciones con los demás, lentamente va perdiendo contacto

con todas las cosas que lo rodea, sus relaciones giran alrededor de dicha enfermedad, el sentimiento de angustia se hace presente al igual que se experimenta una sensación de asfixia porque el mudo se ha vuelto pequeño, las condiciones y físicas económicas se deterioran cada vez mas, lo que acrecienta la angustia y el temor de no saber que puede suceder mas adelante.

Los avances científicos en el campo de la medicina han creado nuevas drogas que permiten que las enfermedades físicas de muchos de los pacientes se restablezcan, pero esta puede que a simple vista este cediendo y no advertimos que la enfermedad solo este buscando otro camino para manifestarse, esto se puede explicar por que en nuestro cuerpo existen zonas vulnerables en las que la enfermedad puede manifestarse con mayor facilidad, según dice el libro la enfermedad como camino a estas zonas o puntos se les denomina *loci minoris resistentiae*, considerados por la medicina académica como debilidades congénitas, en las que se puede desencadenar un proceso de malestar o enfermedad¹².

El miedo si sobrepasa barreras que son permisibles y tolerables puede marcar de manera muy evidente la vida de algunas personas para las que seguramente la convivencia con este mal es de mucho dolor, el cual es tan frecuente y común que no nos damos cuenta que está ahí latente en nuestros familiares, amigos y principalmente en nuestro interior, solo basta cerrar los ojos y sentir los latidos del corazón quien no se equivoca al momento de que esta perturbación llega.

“Solo existen dos caminos,
el de enfrentar el miedo o decidir entregarle
la vida a el”.

¹² DETHLEFSEN Thorwald y DAHLKE Rüdiger, *La enfermedad como camino*, Ed. Anthropos, 1987-2005, pág. 120.

2. LOS NIÑOS LA MUSICA Y LA COMUNICACIÓN

La imagen que se proyecta al mundo, mediante la auto-evaluación, la realización personal y la importancia que sea el mismo individuo el que tome sus propias decisiones, (Libre albedrío), hace que este proyecto se enfoque bajo la creencia de que el individuo puede desarrollar todas sus capacidades y potencialidades, si es nutrido de una manera sana desde su nacimiento.

Además se pretende conseguir que los individuos tengan una buena relación, consigo mismos y con los demás a través de la vida cotidiana, obtengan seguridad en su actuar. Las experiencias adquiridas son las que originan un conocimiento sensible y cambiante de la identidad personal.

Al analizando a las personas en su manera de actuar podremos identificar como fueron satelizados, y como este proceso tan importante y fundamental en la constitución del ser humano se ve día a día coaccionado por factores externos que brindar información de cómo debemos comportarnos, como debemos pensar e incluso sentir.

En este proyecto se plantearan objetivos encaminados a orientar a los niños a manejar maneras sencillas de expresión, logrando general un buen auto conocimiento personal, formando unas pautas de crianza humanizadas entendibles desde esta edad.

Se tendrá en cuenta que para poder otorgar este tipo de inducción a los niños se manejaran estrategias de juego con aplicación de la Música terapia como eje fundamental del mismo, generando no sólo esparcimiento sino también permitiendo que los niños puedan interactuar con instrumentos musicales, con ritmos e incluso con la danza.

Se conseguirá con la implementación de la música terapia que los niños aprendan como pueden crear, despertar y analizar las situaciones que para ellos es difícil comunicar, en algunos casos porque surge el temor a decirlos o en otros porque todavía no se identifica el malestar y no se ha aprendido a direccionar el malestar.

Se procurara que los niños interpreten sus emociones de una forma más clara, teniendo en cuenta que sentir y vivenciar experiencias agradables o desagradables forman parte de nuestra existencia, así como cuantos sentimientos como el miedo y la tristeza aparecen podemos decir que forman y conforman nuestra estructura sensible y cambiante, porque sentirlas y enfrentarlas solo forma el carácter del individuo.

Lo importante es entender como a través de la música los niños afianzaran su confianza, su percepción de si mismos garantizando su mejor desempeño en la edad adulta.

La música terapia permitirá generar una apreciación positiva del niño, sumergiéndolo en el reconocimiento de habilidades, potencialidades, dificultades, rasgos de la estructura personal y las tendencias que más nos destacan como seres individuales.

“Las imagen de si mismo entra en escena, en las primeras etapas de la vida, cuando los otros nos permiten generar la norma, y definen de alguna manera nuestro actuar en la adolescencia y en las demás etapas de nuestro desarrollo, el individuo alimenta desde la primera infancia sus capacidades cognoscitivas y se le prepara para adoptar habilidades de enfrentamiento y supervivencia”¹

Se pretende rescatar por medio de la inclusión de la música como terapia, que los niños obtengan una imagen positiva de si mismos y de su entorno, puesto que el niño no solo nace a una familia sino que también nace a una sociedad consolidadas por creencias y valores que se irán adhiriendo al niño a medida que su desarrollo evolutivo así lo permita.

¹ PAPALIA, Dianne E. Olds Wendkos Sully, Feldman Duskin Ruth, *Desarrollo Psicológico*, Pág. 414.

3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Se ve necesario analizar y retomar los diversos escenarios en los cuales el niño interactúa puesto que esto permitirá descubrir porque emociones como el miedo, la timidez y la escasa comunicación se cimientan en estas etapas de desarrollo.

“Vivimos un momento que se define de cara al futuro. Pero, acostumbrados a la desvaloración rápida de las novedades durante el siglo que termina, el porvenir pareciera diluirse en el presente y nuestra energía pareciera haberse agotado”²

El niño recibe, interpreta y apropia permanentemente mensajes, y formas de actuar que a manera de ejemplo son dadas por las personas significativas para él, los cuales van contribuyendo a la formación y estructuración de la imagen de si mismos.

¿Como es entonces la adherencia de estos conocimientos en esta situación en la que las relaciones familiares parecen ser más escasa?. Ya sea por tiempo o porque la concesión de la familia se ha ido desvalorando nuestros pequeños no logran generar un proceso sano dentro de su proceso evolutivo.

Es por esto que el arte terapia será utilizada a través de este proyecto como una herramienta de armonización entre los espacios inconclusos del ser humano y la estrecha relación de la cimentación de formas estructuradas y sanas de aprender jugando e interpretando las vivencias por medio de la música.

Con la implementación de actividades que involucren la creación rítmica, la construcción de la melodía y la interpretación, el niño reforzara y se permitirá adquirir experiencias y conocimientos sanos que le fundamenten y lo nutran en cuanto a su manera de concebirse como ser humano autónomo y sensible.

Vivenciar con la música, originara facilitar la transmisión de del concepto de que el ser humano es una totalidad compleja en la que es imposible separar la parte afectiva de lo social y lo cognitivo, los niños podrán encontrar su yo real, aceptar y valorar lo que es, lograra una apertura hacia los sentimientos.

² MARINOVIC Mimi, *Las funciones Psicológicas de Las Artes*, Pág. 199.

4. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Como se podría generar un proceso de intervención desde el músico terapia en niños de 3 a 5 años de edad, que permitan fortalecer el desarrollo integral del niño en aspectos bio-psico-sociales?

4.1. JUSTIFICACIÓN

El ser humano se ve enfrentado de una manera continua a diversas situaciones que lo llevan a extremos difíciles, a confrontarlo casi de una manera agresiva con su ser interno y con su exterior.

La función principal de la implementación de la músico terapia será generar vivencias productivas y diversos modelos que al ser adoptados por los niños generaran creencias y manejo de roles específicos, reales, sanos y sobre todo auténticos.

El individuo entenderá en su edad adulta que todo aquello que vivencio a lo largo de su vida y durante sus primeras etapas podrán ser entendidas como las experiencias que marcar su actuar y su desenvolvimiento en la sociedad.

Por esto es sumamente necesario rescatar que desde las primeras etapas del desarrollo del ser humano se deben generar experiencias enriquecedoras y sanas que son indispensables para alimentar la parte mental y emocional del individuo.

Este proceso permitirá fortalecer y construir ambientes familiares, personales, vivenciales sanos, en el cual se implicará la reestructuración del ser humano teniendo en cuenta su totalidad.

La finalidad primordial se basa en crear a través de la música una serie de estrategias y de habilidades que le permitan al niño generar en su desempeño posterior una autogestión y conocimiento, de igual manera fundar el análisis y la aceptación individual y la de su entorno.

Este proyecto contribuirá a fomentar la creatividad, la comprensión, el ejercicio de prácticas saludables, los valores de solidaridad y la participación social, para promover la transformación del hombre y su entorno.

Lo primordial es crear acciones para inducir a la participación y la búsqueda del mejoramiento de la calidad de vida de los individuos.

4.2. ANTECEDENTES

El ser humano ha implementado la música como modo de expresión antes incluso de que creara un lenguaje comunitario.

“los chamanes de antiguas culturas africanas y americanas lo han utilizado la música, la danza y el ritmo como medio curativo”³

Los psicoterapeutas han visto en esta técnica una manera de expresión no solo social y cultural sino un medio para generar catarsis y para que el individuo se enfrente a muchos de los conflictos a los cuales les teme.

En la antigüedad se encuentra prácticas que dejan al descubierto la creatividad de cada ser humano al implementar la música como medio de expresión y de explosión vivencial favoreciendo la clarificación emocional.

Kris ((19964) cita la música terapia como un medio por el cual el individuo genera simbolismos, proyecta su yo interno y libera ese niño que todos poseemos, analiza la implementación de la música como una técnica vital en momentos de crisis, y se afianza en el concepto de que ayuda a esclarecer lo interior y a fortalecer lo exterior por medio de significaciones que refuerzan los valores y el potencial del ser.

La música terapia brinda concebir la creatividad como esencia lúdica, pues el descubrimiento, la capacidad de asombro y la inquietud, nos colocan en los terrenos de placer por el conocimiento. La experiencia de los ritmos, los sonidos y los instrumentos generan un aprendizaje de normas y de respeto dentro del desarrollo de la sensibilidad hacia sí mismo y hacia los demás.

Para los niños y jóvenes por las características de su desarrollo, es de vital importancia el disfrute de la vida y la interacción con sus amigos y con el entorno. El individuo, al participar de estas actividades asume y atenúa la expresión de su “yo interno”, que requiere una disposición creativa y activa que promueve su realización personal.

Al disponer de su libertad, responsabilidad y creatividad al ser su propio artífice, el hombre se “humaniza” porque el es su propia creación.

³ FLORES de Bach. *Medicinas Alternativas*, Pág. 356

4.3. LIMITACIONES

En cada uno de nosotros existe un cúmulo de principios y valores que se distinguen en el yo real y los cuales se niegan a sumirse en dolores e insatisfacciones.

Reconociendo que el ser humano es un ser resiliente y que esta capacidad innata de su ser es la que debería protegerlo y sobre guardarle de posibles daños el individuo se permitirá revelarse al descubrir cuanto puede hacer el mismo para lograr su bienestar.

Cuando desconozcamos la capacidad de indignarnos frente a las situaciones que nos enmarcan en conflictos , los cuales son en la mayoría generalizados por nuestros pensamientos entenderemos que poseemos la increíble cualidad de reaccionar de una manera sana y abierta a estas experiencias entonces nos daremos cuenta de que la reacción ya no es tan biológica y tan predeterminada sino que parte de la esencia de encontrar el equilibrio entre lo que siento la manera como pienso y como procederé en mi actuar.

5. OBJETIVOS

5.1. OBJETIVO GENERAL

Integrar a los niños, propiciando espacios de sana convivencia que fortalezcan la fraternidad e identidad, implementando la música terapia como herramienta para generar procesos de desarrollo personal y grupal.

5.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- 1.** Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano a través del uso adecuado de la música terapia
- 2.** Sensibilizar en la importancia de las actividades lúdicas, siendo estas un vehículo fundamental para expresar la creatividad.
- 3.** Relacionarse con los demás y participar en actividades lúdicas de grupo, adoptando actitudes de flexibilidad, solidaridad y tolerancia.
- 4.** A través de uso adecuado de la música terapia permitir, el difundir manifestaciones artísticas, culturales regionales y creativas que involucren el fortalecimiento de los valores y del desarrollo personal y grupal.

6. MARCO REFERENCIAL

La música terapia plantea generar un sentido de vida armonioso, Rike (1980: 25-26) contempla como por medio del arte y la implementación de cualquiera de las técnicas que hagan referencia a los procesos personales que despierten el crecimiento personal son benéficos y oportunos introducirlos como practicas de manejo diario, estos empleándolos como hábitos sanos posibilitaran un reforzamiento personal.

Martín Klein, psicofisiologo australiano, permitió encontrar por medio de su estudio, observar las diferentes respuestas en los individuos y como su parte sicosomática respondían a diversos estímulos musicales, cuando lidio las respuestas en los momentos que sentina alegría o ira. Comprobó que los graficatos arrojaban como resultado como la musical nos permite comunicar emociones y que tienden a ser las más profundas de nuestro ser, sin tener que hablar o definir las con palabras. De igual manera las observaciones clínicas en el desarrollo de las actividades permiten constatar que la implementación de música identifica estados de ánimo, y a su vez permiten descubrir sus dolencias de tipo mental y emocional.

En las terapias asistidas y desarrolladas a pacientes con ansiedad y depresión se puede reconocer como algunos ritmos generan relajación, distensión muscular y facilitan la respiración abdominal generando estados de tranquilidad y paz. Esto también ocurre cuando la persona implementa algún instrumento musical y lo asimila como la papelera del basurero y en la descarga todo su malestar, logrando depurar toda la carga negativa que se acumula en la cotidianidad.

Estas experiencias conseguirán identificar que el ser humano necesita desarrollarse en un ambiente donde se le puedan suplir todas las necesidades, ya sean las básicas, como el alimento el techo y la comida, y las emocionales y afectivas; de esta manera se podrá garantizar el buen desarrollo evolutivo tanto físico como mental del niño.

La familia es muy importante para el niño, la función principal de esta debe estar encaminada a brindar y suplir con amor y cariño las necesidades del niño. De esta manera se puede originar las primeras experiencias positivas que el individuo va adquiriendo en su proceso vital. El papel de la crianza juega un importante papel en la consolidación de las experiencias positivas, pues es a raíz de esta donde los niños adquieren la transmisión de valores, normas, reglas, costumbres.

La practica del arte en cualquiera de sus disciplinas potencializa el desarrollo del niño, de esta manera el interés de la música terapia enriquece de sobremanera los procesos de aprendizaje del niño, haciendo que este ha futuro tenga mas posibilidades de enfrentar de una manera mas adecuada, creativa y positivamente los planteamientos de la cotidianidad.

7. METODOLOGÍA

Teniendo en cuenta la clase de intervención que se desea desarrollar, se optaría por una que permitiría profundizar en la exploración y manejo de las actividades pedagógicas teniendo como base la lúdica.

La pedagogía lúdica permitirá desarrollar en los niños hábitos saludables que les guiaran a través del juego, permitiéndoles participar de manera activa alcanzando la destreza y mostrando actitudes de cooperación.

Esta metodología desarrolla en los niños la creatividad y les permite generar conocimiento de su potencialidades y habilidades, generando por medio de la experiencia y del reflejo valores que le servirán luego para defenderse en su desarrollo personal y social de una manera coherente y lógica, con el juego el niño no solo se distrae y se divierte también crece en experiencias y en conocimiento.

8. POBLACIÓN

Este proyecto se desarrollara conservando la importancia del aprendizaje de los niños y como a través de estímulos como la socialización pueden profundizar vivencias, las cuales serán reflejadas en su actuación durante las diversas etapas del desarrollo evolutivo.

La población se identificará con los niños y niñas de la y se intervendrá bajo actividades desarrolladas y adaptadas para las edades de 3 a 5 años de edad.

9. ACTIVIDADES

ACTIVIDAD I

RESPONSABLE: ALEXANDER GOMEZ GOMEZ

DURACIÓN: 45 A 1 HORA

TEMÁTICA: EXPOLORANDO NUESTRA CAPACIDAD AUDITIVA.

MATERIALES: MUSICA ALTERNATIVA, RELAJANTE, LA NATURALEZA Y EL MAR.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Se podrán grabaciones de diferentes sonidos: animales, de la naturaleza, de ruidos etc. Generando que los niños las interpreten.

Se preemitirá que los niños distingan los diferentes sonidos y ritmos musicales, logrando que agudicen y vallan perfeccionando su sentido auditivo, los niños serán ubicados en un espacio adecuado. de clases y se les guiara con los ojos cerrados por un recorrido agradable reconociendo las diversas sensaciones que puedan describir.

REFLEXION

Con esta intervención se obtendrá como resultado que los niños se sensibilicen frente a las diversas formas de identificar los sonidos y de igual manera se permitan generar emociones y sentimientos al implementarlas.

Los niños expresaran de manera abierta a sus compañeritos lo que sintieron y experimentaron, de igual manera podrán recordar que pensamientos se originaron cuando escuchaban la música y sus diversos sonidos, realizaran un dibujo al finalizar sobre el sonido y lo les llamo más la atención:

ACTIVIDAD II

RESPONSABLE: ALEXANDER GOMEZ GOMEZ

DURACIÓN: TIEMPO APROXIMADO 45 MINUTOS A 1 HORA

TEMÁTICA: LA MUSICA Y EL MOVIMIENTO.

MATERIALES: GRABADORA, DIRVERSOS RITMOS MUSICALES.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Los niños realizarán movimientos corporales y gestuales de acuerdo a los ritmos musicales que se les presente, con la finalidad de lograr identificar posturas que le permitan una relajación que fortalezca el desarrollo determinado ejercicio. De igual manera se realizará una intervención de diez minutos en silencio, este espacio tendrá como finalidad que los niños identifiquen la carencia de palabras y como a través de los gestos y el movimiento podrán sacar sus vivencias.

Al finalizar realizaran un dibujo de su imagen y se les permitirá emplear coles que demuestren que parte de su cuerpo logro interpretar mejor el sonido.

REFLEXIÓN

Se creara identificación del sí mismo a través de las impresiones que los demás puedan realizar dependiendo de su sentir, consolidara la identidad personal por medio del movimiento y la forma, teniendo como base el silencio que desprenderá una nueva forma no convencional de comunicación.

ACTIVIDAD III

RESPONSABLE: ALEXANDER GOMEZ GOMEZ

DURACIÓN: TIEMPO APROXIMADO 45 MINUTOS A 1 HORA

TEMÁTICA: LOS INSTRUMENTOS SON NUESTROS AMIGOS

MATERIALES: DIVERSOS INSTRUMENTOS MUSICALES

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los niños tendrán la oportunidad de conocer diferentes instrumentos musicales (variedad de instrumentos, de viento de percusión de cuerda), logrando posibilitar una apropiación hacia ellos, permitiéndoles explorar sus capacidades,

Luego se les permitirá interactuar de manera individual con cada uno de los instrumentos, y posteriormente se les involucrara en el grupo para que entiendan la manera de complementarse unos con otros, implementando la norma como parte fundamental de la convivencia saludable del grupo.

ACTIVIDAD IV

RESPONSABLE: ALEXANDER GOMEZ GOMEZ

DURACIÓN: TIEMPO APROXIMADO 45 MINUTOS A 1 HORA

TEMÁTICA: COCIENDO NUESTRA CULTURA MUSICAL

MATERIALES: RECOPIACION DE LA MUSICA REGIONAL DE NARIÑO.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad de desarrollará con el propósito de que los niños amplíen el conocimiento de nuestra cultura rescatando lo típico y lo cultural.

Los niños podrán experimentar a través de la danza los diferentes ritmos musicales, y de igual manera se obtendrá descubrir movimientos representativos de la parte integradora cognoscitiva.

ACTIVIDAD V

RESPONSABLE: ALEXANDER GOMEZ GOMEZ

DURACIÓN: TIEMPO APROXIMADO 45 MINUTOS A 1 HORA

TEMÁTICA: ESCUCHO Y PLASMO MI EXPERIENCIA.

MATERIALES: IMPLEMENTACIÓN DE MÚSICA CLÁSICA SONATA K N° 425

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Con la implementación de la música instrumental (sonata k N° 425) se lograra que los niños afiancen su proceso cognoscitivo aumentando la agudeza y destreza mental.

Los niños realizaran durante la exposición de la música un dibujo interpretativo de sus emociones y de lo que este ritmo les permita identificar de su yo real.

ACTIVIDAD V

RESPONSABLE: ALEXANDER GOMEZ GOMEZ

DURACIÓN: TIEMPO APROXIMADO 45 MINUTOS A 1 HORA

TEMÁTICA: VIVENCIA MUSICAL LIBRE

MATERIALES: DIVERSOS INSTRUMENTOS MUSICALES.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad permitirá que los niños se adentren en el mundo de lo fantástico y lo creativo, usando diversos ritmos musicales como referencia. Les permitirá a través de variedad de desvíeles generar catarsis en una explosión de su interior, que les ayudara ha sacar sentimientos reprimidos.

Al finalizar los niños se ubicaran en mesa redonda y compartirán sus experiencias y vivencias, confrontándola con la de los demás.

10. PLAN OPERATIVO.

“PROYECTO LOS NIÑOS LA MUSICA Y LA COMUNICACIÓN”

ACTIVIDADES	MATERIALES	RECURSOS	RESPONZABLE
ACTIVIDADES FORMATIVAS. ACTIVIDADES SOCIALES. ACTIVIDADES CREATIVAS Y ARTÍSTICAS. ACTIVIDADES LUDICAS. ACTIVIDADES DE TIPO CULTURAL IMPLEMENTANDO LA PARTE REGIONAL Y EL SENTIDO SOCIAL DE NUESTRO AMBIENTE	GRABADORA, MUSICA VARIEDAD DE RITMOS, HOJAS DE BLOC, LAPICES , COLORES , INSTRUMENTOS MUSICALES COMO FLAUTAS GUITARRAS TAMBORES, PANDERETAS QUENAS ETC	FISICOS, SALA DE MÚSICA, GRABADORA, PAPEL BOND , VARIEDAD DE MUSICA, KIOSCO, INSTRUMENTOS MUSICALES. HUMANOS: LOS NIÑOS DE LA INSTITUCION, LOS DOCENTES Y EL TERAPEUTA.	ALEXANDER GOMEZ GOMEZ.

HONORARIOS TERAPEUTA: 240. 000 PESOS

BIBLIOGRAFIA

- HEMSING Walter. *El miedo en los niños*. Ed. Kapelusz, págs. 24 – 78.
- MELILLA Aldo, SUAREZ Elbio y RODRIGUEZ Daniel, *Resiliencia y Ciclos de la Vida*, Ed. Paidós, 2004, págs. 125 – 133.
- DETHLEFSEN Thorwald y DAHLKE Rüdiger, *La enfermedad como camino*. Ed. Anthropos, 1987-2005, págs. 120 - 125.
- COLEMAN Lester L. *Liberación del miedo*, Ed. continental SA, pág. 51.
- FEDELMAN Robert S, *Psicología*, Ed. Mc Graw Hill, pág. 342.
- DIEL Paul. *El miedo y la angustia*, Ed. Payot, 1956, págs. 161 - 190.
- PAPALIA, Dianne E. Olds Wendkos Sully, Feldman Duskin Ruth, *Desarrollo Psicológico*, Pág. 192 -199 - 414 – 481.
- MARINOVIC Mimi, *Las funciones Psicológicas de Las Artes*. Pág. 199
- FLORES de Bach. *Medicinas Alternativas*. Pág. 322 – 356 - 467
- Save Children, *Comunicándonos con los niños y sus experiencias*.
- <http://www.tharpa.es/background/budismo.com.htm>.
- <http://www.ansede.com.htm>. Dr. Pedro Moreno.
- <http://www.Primerainfancia.com> Mamá, ¡tengo miedo!.com.htm.

- [http://www. El temor o miedo.com.htm](http://www.Eltemoromiedo.com.htm). Alejandro Bada.
- [http://www. Ansiedad, miedos y fobias.com.htm](http://www.Ansiedad,miedosyfobias.com.htm).

