



ÁREA DE NUTRICIÓN

TÍTULO DEL PROYECTO FINAL

“PROPUESTA DE UN PROGRAMA EDUCATIVO DE PSICOTERAPIA MUSICAL PARA PREVENIR EL TRASTORNO ALIMENTARIO COMPULSIVO (TAC) EN ADOLESCENTES DE MÉXICO”.

TESIS PARA OPTAR AL GRADO DE:

**MAESTRÍA INTERNACIONAL EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA,
ESPECIALISTA EN TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA**

PRESENTADO POR:

**HÉCTOR SAÚL DÉLEON MIER Y TERÁN
MESNMND1715160**

DIRECTORA:

DRA. ROSA ELENA YÁÑEZ GARCÍA

CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO

21 DE DICIEMBRE DE 2016

DEDICATORIA

A mi padre quien me dio la oportunidad de aprender a vivir con honor y respeto por la humanidad.

A mi madre por siempre acompañarme en mi proceso de crecimiento personal y por Ser en mi existencia.

A mis hijos como una muestra de devoción y buen ejemplo de una responsabilidad con la comunidad que nos cobija y a quien debemos proteger.

A mis hermanos con gratitud y admiración.

AGRADECIMIENTOS

A la Fundación Universitaria Iberoamericana por haberme dado la oportunidad de permitirme cursar los estudios en la Maestría Internacional en Nutrición y Dietética.

A la Dra. Rosa Elena Yáñez García por sus consejos invaluable, orientación y disponibilidad que me permitieron realizar con tanta ilusión este trabajo.

A todos mis docentes quienes me han orientado por el camino del saber. Su apoyo y estímulo es invaluable.

A mis alumnos de quienes he aprendido lo que significa la superación personal.

A la vida por permitirme honrarla.

COMPROMISO DE AUTOR

Yo, HÉCTOR SAÚL DÉLEON MIER Y TERÁN con célula de identidad 4568002816847 y alumno del programa académico MAESTRÍA INTERNACIONAL EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, declaro que:

El contenido del presente documento es un reflejo de mi trabajo personal y manifiesto que ante cualquier notificación de plagio, copia o falta a la fuente original, soy responsable directo legal, económico y administrativo sin afectar al Director del trabajo, a la Universidad y a cuantas instituciones hayan colaborado en dicho trabajo, asumiendo las consecuencias derivadas de tales prácticas.

Firma: _____



[Autorización de carácter voluntario]

Ciudad de México, a 19 de diciembre de 2016.

Att: Dirección Académica

Por este medio autorizo la publicación electrónica de la versión aprobada de mi Proyecto Final bajo el título “Propuesta de un programa educativo de psicoterapia musical para prevenir Trastornos Alimentarios Compulsivos en adolescentes en México”, en el campus virtual y en otros espacios de divulgación electrónica de esta Institución.

Informo los datos para la descripción del trabajo:

Título	“Propuesta de un programa educativo de psicoterapia musical para prevenir el Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC) en adolescentes en México”.
Autor	Autor: Héctor Saúl Déleon Mier y Terán Orientadora: Dra. Rosa E. Yáñez
Resumen	Es el diseño de un programa educativo musical escolar para la prevención de la obesidad en jóvenes adolescentes de México. La metodología utilizada se dirigirá en un tipo de investigación cuasi experimental con un enfoque cualitativo, pues se identificarán y analizarán los estilos de enseñanza artística en los niveles de la educación media. Los resultados esperados atacarán un problema de salud pública; por un lado la participación proactiva de adolescentes en un proceso de transformación como integrantes de un grupo artístico que les elevará la autoestima. Por otro lado, se promoverá en la comunidad una actividad en donde la creación musical será el eje central para imitar

	conductas de formación humana en vez de la imitación de estereotipos sociales de aceptación.
Programa	- Maestría Internacional en Nutrición y Dietética
Palabras clave	Ansiedad; Autocontrol; Musicoterapia; Obesidad; Trastorno.
Contacto	psicsauldeleon@gmail.com

Atentamente, Firma:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Saul de León', written over a horizontal line.

ÍNDICE GENERAL

Introducción	5
Capítulo 1. Enfoques teóricos en los que se sustenta el abordaje de la musicoterapia como alternativa para evitar la ansiedad en jóvenes adolescentes de México.....	13
1.1 La personalidad.....	13
1.2 ¿Quién tiene la razón?.....	14
1.3 La propuesta.....	16
Capítulo 2. Un vistazo al psicoanálisis freudiano	19
2.1 Pulsiones de vida y muerte.....	21
2.1.1. Ansiedad	22
2.1.2. Tipos de Ansiedad.....	22
2.1.3. Los mecanismos de defensa.....	22
Capítulo 3. La teoría social de Albert Bandura	27
3.1 Aprendizaje por observación o modelado	27
3.2 Procesos del modelado.....	28
3.2.1. Atención.....	28
3.2.2. Retención.....	29
3.2.3. Reproducción.....	29
3.2.4. Motivación.....	29
3.2.5. Autorregulación.....	30
3.3 El autocastigo.....	31
3.3.1. Recomendaciones terapéuticas de A. Bandura.....	31
3.4. La terapia de autocontrol propuesta por A. Bandura.....	32
3.4.1. Tablas de registro de conducta.....	32
3.4.2. Planning ambiental.....	32
3.4.3. Auto contratos.....	33

3.5. La terapia del modelado.....	33
-----------------------------------	----

Capítulo 4. Metodología35

4.1 Introducción.....	35
-----------------------	----

4.2 Variables.....	35
--------------------	----

4.3 Muestra.....	36
------------------	----

4.4 Instrumentos de medición.....	36
-----------------------------------	----

4.4.1. Escala de Ansiedad de Hamilton.....	36
--	----

4.5 Procedimiento.....	37
------------------------	----

Capítulo 5. La obesidad y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y su relación psíquica en jóvenes adolescentes vistos desde el Psicoanálisis41

5.1 Manipulados por el consumo de masas.....	41
--	----

5.2 Una mirada general a los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).....	42
---	----

Capítulo 6. La musicoterapia como alternativa en el Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC) dentro de un programa operativo institucional en la Educación Media.....45

6.1 ¿Por qué la musicoterapia tiene significados de contexto terapéutico?.....	45
--	----

6.2 Los sonidos individuales de la música y su evocación.....	47
---	----

6.3 Las experiencias musicales recreativas como alternativa terapéutica.....	49
--	----

6.3.1. Definiciones y usos.....	49
---------------------------------	----

6.4. Creación de un programa musical en la Educación Media.....	50
---	----

6.5 Impacto y relevancia en el área de estudio.....	53
---	----

6.5.1. Características del TAC.....	53
-------------------------------------	----

6.5.2. Enfermedades colaterales del TAC.....	55
--	----

6.5.3. Lo idóneo de la música en terapia.....	56
---	----

Capítulo 7. El mapa curricular 2006 aprobado por la Secretaría de Educación Pública en el Acuerdo 284 para la Educación Secundaria.....58

7.1 Comentarios sobre el Plan Nacional de Desarrollo vigente en la educación Secundaria.....58

7.2 Organización del mapa curricular vigente en la educación Secundaria.....59

7.3 El manifiesto del compromiso nacional.....60

Capítulo 8. Resultados64

8.1 Programa de psicoterapia musical para prevenir el Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC) en adolescentes de México.....64

 8.1.1. Síntesis del programa64

 8.1.2. Propósitos del Primer curso.....66

 8.1.3. Propósitos del Segundo curso.....67

 8.1.4. Propósitos del Tercer curso.....68

8.2 Primer curso. Iniciación en la música como un sistema de comunicación sana de las emociones en la adolescencia.....70

 8.2.1. Bloque 1. De los sonidos de la música y las emociones que desea expresar el adolescente.....70

 8.2.2. Bloque 2. Ritmo, cuerpo, salud y movimiento.....72

 8.2.3. Bloque 3. La voz y el canto. Recomendaciones para la ingesta de agua.....74

 8.2.4. Bloque 4. Del objeto sonoro al instrumento musical. Diferentes fuentes alimenticias de hidratos de carbono con abundante fibra.....77

 8.2.5. Bloque 5. ¿Con qué se hace la música? Construir con sonidos. Ingestas recomendadas en la adolescencia de Calcio, Hierro y Yodo.....79

8.3 Segundo curso. La creación musical original como plataforma para imitar modelos de aprobación social positiva en la adolescencia. Identificación de los trastornos adaptativos.....81

 8.3.1. Bloque 1. El ritmo en la música. Aporte disminuido en grasas saturadas. ¿Por qué comer sano es lo mejor para mí?.....81

8.3.2. Bloque 2. Hagamos canciones sin calorías vacías.....	82
8.3.3. Bloque 3. Construir y tocar instrumentos con suficientes vitaminas para mi cuerpo.....	84
8.3.4 Bloque 4. La comunicación de las emociones en la música – apreciación musical.....	86
8.3.5. Bloque 5. ¿Por qué hacemos música? Otras vitaminas indispensables para mi cuerpo.....	87
8.4 Tercer curso. La participación de los jóvenes adolescentes en creaciones artísticas como plataforma para mejorar la salud mental y física.....	89
8.4.1. Bloque 1. Cantando con acompañamiento y crear música. Funciones de las vitaminas A, C, D y E.....	89
8.4.2 Bloque 2. Prácticas instrumentales. Los conciertos en mi escuela. Técnicas de cocción.....	90
8.4.3 Bloque 3. Ingeniería musical. ¡Métete al estudio de grabación como un profesional!.....	91
8.4.4 Bloque 4. La música en el tiempo. Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).....	93
8.4.5 Bloque 5. Sonido, música y tecnología para modificar la conducta alimentaria.....	94
Capítulo 9. Discusión	96
9.1 Planteamiento.....	96
9.2 Posibilidades para la intervención.....	96
9.3 Los derechos de los niños, niñas y jóvenes adolescentes en México.....	97
9.4 Algunas ideas.....	98
9.5 Es un programa preventivo completamente innovador.....	99
9.6 Evaluación del programa.....	100
Capítulo 10. Conclusiones generales.....	101
Capítulo 11. Recomendaciones	104

Referencias bibliográficas.....	106
--	------------

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Diseño de intervención en el grupo base.....	39
Tabla 2: Esquematización del trabajo del grupo control.....	40
Tabla 3. Tabla comparativa de los métodos de enseñanza musical en el Siglo XX.....	50
Tabla 4. Mapa Curricular vigente de la Educación Secundaria en México (25).....	62

ÍNDICE DE ANEXOS

1. Hamilton Anxiety Scale (HAS).....	110
--------------------------------------	-----

RESUMEN

En México, la generalización que ha alcanzado la obesidad y su prevalencia en niños y adolescentes se ha vuelto un problema de salud nacional. Es necesario recalcar que este escenario vulnera a la población en general y se vislumbra una epidemia, que genera una alarma que demanda compromisos inmediatos y acciones por parte de toda la sociedad mexicana desde los hogares, escuelas, centros de recreación, oficinas, hospitales y demás organizaciones que permitan conducir un cambio de actitud individual para aplicarlo como un nuevo aprendizaje social. El enfoque psicoanalítico permitirá comprender los mecanismos de defensa que se utilizan para cambiar la apreciación de una realidad. Como se ha dicho en diferentes contextos internacionales, la sensibilización en la medicina preventiva admitiría cambios de estilos de vida mediante actividades sistemáticas que fomenten la actividad física, el uso de terapias alternativas para el manejo adecuado del estrés, acciones recreativas y artísticas que ampliarán la creatividad mental. Hay que mencionar también que los planes y programas de trabajo en las escuelas pueden re direccionar el perfil de egreso de los estudiantes con nuevos modelos educativos centrados en el Ser. La activación de una nueva propuesta metodológica en la educación musical de los adolescentes de México consentirá una elevación de la autoestima de cada uno de ellos. Estas observaciones hacen pensar en lo inevitable que es reconstruir el pensamiento personal articulado con un yo colectivo, es decir, en la aportación que cada individuo debe hacer a su comunidad como parte fundamental de la misma. La nueva cultura reconocerá las adecuaciones necesarias para una mejor calidad de vida dentro de los espacios particulares e individuales. Luchar en contra de la obesidad infantil y juvenil de México requiere de una conciencia social que está actualmente vulnerable por los estereotipos producidos por la sociedad de consumo. Hoy en día, la Ciudad de México es una metrópoli cosmopolita que ha adoptado la globalización del pensamiento, por lo que se considera imperante rescatar los conocimientos en el tema de la nutrición de este grupo social dentro de las aportaciones científicas modernas tales como la arte terapia para influir positivamente en contrarrestar los niveles de estrés, mejorar la autoestima con una buena administración del tiempo libre en jóvenes adolescentes. Con miras a demostrar que el arte debe ser el cimiento de toda

educación, este trabajo asentirá riqueza en la implementación escolar de un nuevo programa operativo educativo musical que colaborará para evitar los estados de ansiedad generalizada y así disminuir o evitar, en el mejor de los casos, el Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC). Los objetivos por conseguir son definir la musicoterapia como alternativa para el manejo adecuado del estrés en jóvenes de educación media básica. Identificar los factores emocionales que pueden favorecer la obesidad por ansiedad en los adolescentes, identificar un estilo de enseñanza que articule la musicoterapia con los procesos emocionales en adolescentes y desarrollar una propuesta metodológica que permita favorecer en los adolescentes la prevención de la obesidad mediante el fortalecimiento de la identidad yoica utilizando un esquema musicoterapéutico.

Los resultados reflejan el autoconocimiento, el conocimiento básico fundamental alimentario que debe tener un joven adolescente, la participación activa de los estudiantes transformándolos en miembros valiosos de un grupo artístico que elevará su autoestima; establecer una red social en donde la creación musical sea el medio para crear un coro o una orquesta escolar. De esa forma los jóvenes atacarán un problema de salud pública facilitando su integración en una comunidad de aceptación duradera y significativa durante la práctica. El pensamiento de esa comunidad artística favorecerá la creación y participación musical en vez de imitar los estereotipos sociales de aceptación. Los seres humanos necesitan expresarse para comunicar lo que viven internamente y la música ofrece esa gran oportunidad.

PALABRAS CLAVE

Ansiedad; Autocontrol; Musicoterapia; Obesidad; Trastorno.

ABSTRACT

In Mexico, the generalization that has reached obesity and its prevalence in children and adolescents has become a national health problem. It is necessary to emphasize that this scenario violates the population in general and an epidemic is seen, which generates an alarm that demands immediate commitments and actions by the whole Mexican society from the homes, schools, recreation centers, offices, hospitals and others Organizations that allow to lead a change of individual attitude to apply it as a new social learning. The psychoanalytic approach will allow us to understand the defense mechanisms that are used to change the appreciation of a reality. As has been said in different international contexts, sensitization in preventive medicine would allow changes in lifestyles through systematic activities that promote physical activity, the use of alternative therapies for appropriate stress management, recreational and artistic activities that will expand creativity mental. It should also be mentioned that the plans and programs of work in the schools can re-target the students' graduation profile with new models focused on the Being. The activation of a new methodological proposal in the musical education of the adolescents of Mexico will consent an increase in the self-esteem of each of them. These observations make us think of the inevitability of reconstructing personal thought articulated with a collective self, that is, the contribution that each individual should make to his community as a fundamental part of it. The new culture will recognize the necessary adaptations for a better quality of life within the individual and private spaces. Fighting against childhood and juvenile obesity in Mexico requires a social conscience that is currently vulnerable by the stereotypes produced by the consumer society. Today, Mexico City is a cosmopolitan metropolis that has adopted the globalization of thought, so it is considered imperative to rescue the knowledge on the subject of nutrition of this social group as in modern scientific contributions art therapy for Influence positively in counteracting stress levels, improve self-esteem with good administration of free time in young adolescents. In order to demonstrate that art must be the foundation of all education, this work will assure wealth in the school implementation of a new musical educational operative program that will collaborate to avoid states of general anxiety and thus decrease or avoid, in the best of Cases, Compulsive Eating Disorder (TAC). The

objectives to be achieved are to define music therapy as an alternative for the adequate management of stress in middle school students. To identify the emotional factors that can favor obesity by anxiety in adolescents, to identify a style of teaching that articulates the music therapy with the emotional processes in adolescents and to develop a methodological proposal that allows adolescents to promote the obesity prevention of through the strengthening of the ego identity using a music therapy scheme.

Likewise, the results are the active participation of young adolescents, transforming them into valuable members of an artistic group that will raise their self-esteem; a social network will be established where musical creation will bear fruit within a Choir or a school orchestra. In this way young people will attack a public health problem by facilitating their integration into a community of lasting and meaningful acceptance during practice. The thinking of this artistic community will favor musical creation and participation instead of imitating social stereotypes of acceptance. Humans need to express themselves to communicate what they live internally and music offers that great opportunity.

KEYWORDS

Anxiety; Self-control; Music Therapy; Obesity; Disorder.

INTRODUCCIÓN

La obesidad en México encarna uno de los retos más importantes en materia de salud pública al establecer las dos patologías que ocasionan la cifra mayor de muertes: las enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus tipo 2. La dimensión que ha alcanzado la obesidad en México admite apreciar la situación como una epidemia que demanda trabajos inmediatos, tales como la sensibilización en la medicina preventiva en escuelas y oficinas, cambios de estilos de vida, el impulso sistemático de la actividad física, terapias alternativas de relajación, actividades recreativas y artísticas para el control de los niveles de estrés, así como la implementación de planes educativos que conlleven una elevación de la auto aceptación para mejorar autoestima.

¿Un programa educativo musical novedoso, avalado por dirección técnica de una institución escolar o la misma Secretaría de Educación Pública es adecuadamente capaz de resolver en forma favorable Trastornos de Ansiedad Generalizada (TAG) proyectados en el Trastorno Alimenticio Compulsivo (TAC) que viven jóvenes estudiantes de educación media básica? Evidentemente ellos están expuestos a continuar siendo parte de la población sujeta a padecer enfermedades crónicas degenerativas, cardiovasculares o diabetes mellitus tipo II. Los aspectos de comparación serán las intervenciones musicoterapéuticas de creación en los estados de ansiedad. En la hipótesis de trabajo se considera que, definitivamente, ambas variables son directamente proporcionales. Es por ello que, iniciar la edificación de un plan de trabajo práctico musicoterapéutico a favor de una nueva cultura coadyuvará a tener una mejor calidad de vida dentro de ámbitos particulares haciendo uso de las terapias alternativas específicas, promoverá un mejor estado emocional y de esa forma se promueva un tipo de pensamiento más centrado en el Ser. Para luchar en contra de la obesidad infantil se debe no solo concientizar sino actuar prácticamente desde el seno las escuelas en una visión alejada de los estereotipos que produce la sociedad de consumo. Se vuelve trascendental dedicar hoy mismo todos los esfuerzos para recuperar la salud en los niños y jóvenes de México.

“El arte debe ser la base de toda la forma de educación natural y enaltecedora”

Considerando que la expresión anterior, de Platón, sacudiera la reflexión de un director técnico de educación media por su profundidad filosófica, implicaría que él actuaría en consecuencia facilitando los medios para que la educación artística en entidad escolar pueda formar seres sensibles capaces de adoptar una posición auténtica y firme para ser autónomos, confrontando a una cultura que produce sociedades de consumo aplicando sus propias estrategias para tomar mejores decisiones en pro de la salud física y mental.

El objetivo centrado en la búsqueda de respuesta a la problemática planteada es desarrollar un programa educativo de psicoterapia musical, orientado a la disminución de estados de ansiedad en adolescentes en México para evitar el Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC). Para alcanzarlo, se sustentará el presente documento con enfoques teóricos, psicoanalítico y aprendizaje social respectivamente, que evidencian cómo los jóvenes adolescentes son vulnerables ante una sociedad de consumo provocándoles ansiedad generalizada, a su vez, se definirá a la música como alternativa terapéutica para el manejo adecuado del estrés. Al mismo tiempo se identificarán los factores emocionales que pueden favorecer la obesidad por ansiedad y se identificará un estilo de enseñanza que articule la musicoterapia con los procesos emocionales para activar una metodología que permita el fortalecimiento de la identidad yoica.

La estructura del trabajo se presenta haciendo referencia a los capítulos que se indican a continuación:

Capítulo 1. Enfoques teóricos en los que se sustenta el abordaje de la musicoterapia como alternativa para evitar la ansiedad en jóvenes adolescentes de México. En este apartado nos acercaremos a cómo se construye la personalidad, según diferentes posturas teóricas y cómo la cultura en la que nacemos nos influye en comportamientos de imitación hasta que se nos forma un “carácter social”.

Capítulo 2. Un vistazo al psicoanálisis freudiano. Este capítulo explicará los mecanismo de defensa que se utilizan para evadir una realidad y resistir los sentimientos y pensamientos tormentosos así como las agresión interiorizada.

Una vez explicado el enfoque psicoanalítico se procederá a explicar la teoría del comportamiento social retomada para justificar las imitaciones en la conducta.

Capítulo 3. La teoría social de Albert Bandura. Se revelará un fenómeno social y parental complejo en donde el ambiente es promotor de conductas y viceversa. Entendido esto, se procederá a explicar con lujo de detalle el experimento que nos dará luz en detectar la ansiedad generalizada inicial en jóvenes mediante la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAS) en pre y post experimento.

Capítulo 4. Metodología del experimento. Esta sección detallará la propuesta de experimento que demostrará el cambio emocional que tienen los jóvenes estudiantes mediante el uso de la música como terapéutica metodológica. Se pretende medir y cuantificar los beneficios de la intervención psicoterapéutica de la música con la finalidad de direccionar en los adolescentes un plan de imitación que pueda predecir la actitud personal con música como un lenguaje universal.

Capítulo 5. La obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria y su relación psíquica en jóvenes adolescentes vistos desde el Psicoanálisis. Como parte de la identificación a un grupo social, es posible implementar la musicoterapia considerando que tiene tantos significantes individuales como personas en el mundo. La efectividad de la creación artística es sublime, poderosa y efectiva para evitar la ingesta compulsiva de alimentos provocada por la ansiedad desmedida. La gente trata de incluirse en un mundo social que no es suyo y las pruebas demuestran que se pierde la identidad yoica.

Capítulo 6. La musicoterapia como alternativa terapéutica en la obesidad dentro de un programa operativo institucional en la educación media. Todo sujeto, en cuanto tiene una experiencia musical significativa personal e individualmente al improvisar, ejecutar, escuchar o componer música. Las relaciones objetales marcan el destino de los seres humanos y el poder de la música es sanador. La exploración interna será fascinante al descubrir que la creatividad potencia el *Ser* y minimiza la *forma de Ser*.

Capítulo 7. El mapa curricular 2006 vigente aprobado por la secretaría de educación pública en el acuerdo 284 para la educación Secundaria. Se vuelve necesaria la articulación del marco legal en cuestión con el objetivo de hacer posteriormente la crítica operativa que indica la instancia incorporante. De igual manera se hacen notar los escollos del Plan Nacional de Educación que debería señalar que la educación básica es una etapa de formación, sería pertinente complementar los estudios temas que promuevan el cambio actitudinal colectivo favorable.

Capítulo 8. Resultados. “Programa de psicoterapia musical para prevenir el Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC) en adolescentes en México”. Se presenta el programa cien por ciento innovador integrado por tópicos en música, psicología y alimentación en donde se articulan saberes amplios y suficientes sobre la alimentación adecuada, autoconocimiento de los estados de ánimo propios de un adolescente, así como su participación activa dentro del programa musicoterapéutico preventivo.

Capítulo 9. Discusión. Plantea las carencias transversales multidisciplinarias entre los contenidos de aprendizaje marcados del mapa curricular dictados por la Secretaría de Educación Pública en el Acuerdo 284 publicado en el año 2006 y que está vigente en el 2017 así como las áreas de oportunidad en la problemática social existente para activar nuevos contenidos educativos que permitan la participación activa de educandos, padres de familia, docentes y directores de una institución escolar. De igual manera se pone en la mesa el área de oportunidad para impartir capacitación actualizada a los nuevos actores del programa propuesto.

Capítulo 10. Conclusiones generales. Se contrasta el programa actual autorizado con la propuesta de intervención innovadora. Es un cúmulo de análisis que hacen ver la eficacia de la implementación de la musicoterapia preventiva en el TAC.

Capítulo 11. Recomendaciones. Se hace notar la urgencia de la transformación ideológica en el ámbito escolar con la meta de activar el programa musicoterapéutico escolar dada la situación apremiante que vive México para prevenir el TAC, de la misma manera se argumenta el apoyo que debe tenerse por parte de la Secretaría de Educación Pública para incorporar con legalidad la propuesta educativa.

MARCO TEÓRICO

La obesidad en México encarna uno de los retos más importantes en materia de salud pública al establecer las dos patologías que ocasionan la cifra mayor de defunciones: las enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus tipo 2. La dimensión de este problema nacional que ha alcanzado la obesidad en México admite apreciar la situación como una epidemia que demanda compromisos inmediatos, tales como la sensibilización en la medicina preventiva en escuelas y oficinas, cambios de estilos de vida, el impulso a actividades sistemáticas de la actividad física, terapias alternativas de relajación, actividades recreativas y artísticas para el control de los niveles de estrés, así como la implementación de planes educativos que conlleven una elevación de la auto aceptación y mejor autoestima (1).

Es inevitable empezar a construir en nuestra sociedad una nueva cultura que permita tener una mejor calidad de vida dentro de nuestros ámbitos particulares. Para luchar en contra de la obesidad infantil y juvenil se debe concientizar desde el seno de las escuelas a la población humana más vulnerable en una visión alejada de los estereotipos que produce la sociedad de consumo (2). Se vuelve imperante recuperar los conocimientos ancestrales en el eje de la nutrición en la etología de cada grupo en su propio medio ambiente.

“El arte debe ser la base de toda la forma de educación natural y enaltecedora” según Platón. Del mismo modo asienta que la música, como un arte universal, es fundamental en la formación del hombre (Platón, República, Libro VII 514 a 517c) (3). Considerando que lo anterior es una premisa verdadera, se cimbraría una sociedad completa si comprendiera esta la profundidad filosófica e implicaría que la educación artística en edad escolar puede formar seres sensibles capaces de adoptar una posición auténtica y firme para ser autónomos, confrontando a una cultura que produce sociedades de consumo aplicando sus propias estrategias para tomar mejores decisiones en aras de su salud física y mental.

Es necesario estipular los límites de la definición de la musicoterapia como sistema terapéutico dentro de parámetros precisos a fin de especificar en qué consiste este tipo de alternativa propedéutica metodológica a diferencia de otros métodos así como el conjunto de las habilidades que debe desarrollar el especialista.

Bruscia menciona que musicoterapeutas han desarrollado programas comunitarios que colaboran en escuelas. Steele, Vaughan y Dolan en 1976 describen esto en Cleaveland cuyos problemas conductuales o adaptativos los trataron con este esquema. Otro ejemplo de musicoterapia conductual es el de Madse en 1981, quien desarrolló un enfoque que consta de cinco pasos: observar, seleccionar, registrar, buscar resultados evaluar. También es propio mencionar los trabajos de Saperton en 1980, Wolfe en 1980 y 1982, Dorow en 19875, Eidson en 1989, Clair en 1991 y Standley en 1991, quienes aplicaron esta alternativa terapéutica centrado en el aprendizaje (4). Es evidente que en países como Estados Unidos, Reino Unido, España, Francia, Alemania, e Italia entre otros (5), se han utilizado diferentes terapias alternativas con la finalidad de evitar la ansiedad que provoca la vida cotidiana en sociedad como la de México, en sus grandes urbes. Los especialistas en la musicoterapia proponen una gran variedad de “experiencias musicales” cuando intervienen con los participantes, es por ello, que conciben múltiples aplicaciones de la Música.

Los instintos pertenecen al comportamiento de supervivencia no controlado y se generan en el sistema límbico ubicado en el centro del cerebro, en la estructura subcortical. Asimismo es el eje de las funciones vitales tales como la alimentación y la respiración entre otras. El hemisferio derecho se relaciona con el arte en general y especialmente con la melodía y armonía musical, de igual manera que los contenidos emocionales y de creatividad. La potencia del cerebro radica en la *plasticidad* que puede generar, es decir, en la cantidad de ramificaciones neuronales conectadas. Las nuevas experiencias crean nuevos caminos neuronales que facilitan los procesos mentales (5). A mayor número de estímulos en el cerebro mayor cantidad de conexiones que facilitarán el

aprendizaje, por ende, se puede aprender y aprehender más el control de nuestra mente. Se ha comprobado que existe un aumento de la oxitocina al escuchar música que nos es agradable, por ello es que se recrean ondas alfa cerebrales (entre 8Hz y 13Hz) que están asociadas a estados de relajación corporal y psíquica, son ondas lentas que producen un estado de calma, paz interior. Se afirma que durante la emisión cerebral de ese tipo de ondas es posible conectar con algunos recuerdos reprimidos y vivencias que se han dejado aisladas como defensa del yo (6).

Hoy día, existen corrientes musicoterapéuticas que abren paso en la terapia a la asociación libre permitiendo que sea el principal agente de trabajo en sesión, otras definiciones manejan palabras más detalladas, como “ejercicios estructurados de aprendizaje y participación musical” (8), “actividades musicales” (9), “los elementos de la música y su influencia” (10), “experiencias musicales” (11). En 1974, Orff refiere la musicoterapia como el aprovechamiento de materiales musicales tales como “*el habla fonético – rítmica, el habla, el ritmo libre y métrico, el movimiento, melodías al hablar y al cantar y el manejo de instrumentos*” (12), en otras palabras, se pueden identificar varias maneras de la aplicación de la música dentro de las terapias alternativas para disminuir el estrés y la ansiedad.

Capítulo 1.

ENFOQUES TEÓRICOS EN LOS QUE SE SUSTENTA EL ABORDAJE DE LA MUSICOTERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA EVITAR LA ANSIEDAD EN JÓVENES ADOLESCENTES DE MÉXICO.

1.1 La personalidad.

El área a revisar comprende cuestionamientos que le pertenecen únicamente a cada sujeto, como sus pensamientos y sentimientos personales. De ahí, nacen 3 corrientes psicológicas que podrían explicar la personalidad y sus pulsiones a fin de contextualizar el problema de la ansiedad y su íntima relación con el alimento. Se entiende que la personalidad todavía se localiza en un período paracientífico siendo muy probable que algunas características continúen sin explicación universal. Por lo tanto, estamos estancados en “teorías” más que en la ciencia de la personalidad.

Desde todos los enfoques teóricos, nos referimos a la personalidad como “*a lo que diferencia a esa persona de los demás, incluso lo que le hace única*” (12), son las diferencias individuales que, para algunas teorías, esta es punto principal de investigación. Simultáneamente, los teóricos de la personalidad también se muestran interesados en lo común de las personas.

Al hablar de etnocentrismo, podemos afirmar que todos los seres humanos crecemos en una cultura que nos influye enormemente y de una manera inconsciente nos desarrollamos juzgando que todo “es como es” en lugar de pensar que “todo es de acuerdo a una sociedad determinada”. Erich Fromm en 1947, afirma que la naturaleza humana se configura de dos partes: La primera de ellas está formada por las necesidades adaptadas en la constitución anatómico-fisiológica en el cuerpo. La segunda, se constituye del “carácter social” que se identifica como una protección de la naturaleza humana llamada “inconsciente social” y, definitivamente, es demasiado poderoso para arrastrar a las personas por un camino de aceptación social a

lo largo de la vida (14). Podemos entonces decir que cada individuo, independientemente de la cultura, muestra características específicas tales como la genética, estructura psicosocial parental, historia personal de vida y educación, entre otras, que afectan su personalidad en cuanto a la forma de sentir y percibir el mundo. Por otro lado, como seres humanos, adquirimos una tendencia natural que nos aferra a aquello que ha sido en el pasado, como un mecanismo de defensa creando una zona de confort, es decir, que la fuerza de la costumbre nos dirige inconsciente y somos muy defensivos con nuestra propia postura ante la vida.

1.2 ¿Quién tiene la razón?

¿Qué tan conscientes estamos de lo que determina nuestro comportamiento?
¿Hasta dónde hacemos lo que nos está condicionado genéticamente o por nuestra formación y experiencia individual? ¿Hasta qué punto nos moldea la cultura? ¿Somos capaces de evitar estas influencias? Muchas personas se preguntan ¿quién está en lo cierto? Desafortunadamente, esta es la cara menos receptiva de la psicología ya que cada investigación nueva va desplazando a la anterior. Esta área solamente es accesible si se escribe una teoría que trate de dar explicación al comportamiento de un sujeto. Es decir, que el estudio de la personalidad todavía se encuentra en un momento pre científico y es factible que algunos puntos se encuentren indefinidos. Es por ello que los psicólogos escogen “teorías” para dar explicación a ciertos pensamientos que ocasionan conductas en los individuos. Una “teoría” es una explicación de una realidad que intenta comprender, explicar, predecir o controlar una situación individual o grupal. Pretender ser una guía para entender las acciones prácticas. Con respecto a la palabra “personalidad”, nos referimos a las diferencias específicas que tiene un sujeto en comparación con otros como por ejemplo rasgos únicos: hay quienes son extrovertidos, introvertidos, compulsivos, ansiosos, ecuanímes, así como otras características; estas hacen a un sujeto único e irrepetible y esa es la esencia

del presente estudio. Aunque también es cierto que los teóricos en esta especialidad se interesan también en lo común de las personas y así se crea la llamada “normalidad” haciendo un conocimiento de frontera con la enfermedad.

El etnocentrismo es otro de los problemas grandes a los que se enfrenta la psicología ya que la cultura influye profundamente y de manera sutil que se crece pensando que “la vida simplemente es así” en vez de pensar que “las costumbres y usos son así en esta sociedad particularmente”. Erick Fromm, nombra a esta intensa ideología *el inconsciente social*. Un nuevo embrollo en los que se enfrentan las diferentes teorías que explican la mente humana es el llamado *egocentrismo*, pues más allá de la sociedad en la que se nace, cada sujeto muestra detalles específicos en su vida tales como su estructura anatómica, historia de vida, genética, entre otros, que definitivamente impactan al cómo sentimos, pensamos e interpretamos, es así que nos llenamos de significantes en la vida que son significativos (13). Se debe agregar que el *dogmatismo* es una más de las complicaciones que desafían los teóricos de la psicología, pues como seres humanos tenemos una tendencia a ser “conservadores” en ideaciones, a causa de ello nos aferramos a aquello que “ha funcionado en el pasado”, aunque caigamos en una zona de confort dañina y defenderemos a como dé lugar nuestra propia postura ante una situación dada. Ahora bien, en el instante que se desarrolla un nuevo postulado teórico, podrían exhibirse conceptos que nunca habían sido nombrados anteriormente, por lo que se crearán nuevas palabras confusas, por lo que conllevará un rasgo más en las llamadas “metáforas” que cada investigador utiliza para explicar mejor su experiencia científica, y es medular subrayar la importancia de no confundir la metáfora con un sentido más estricto del experimento (13).

Como resultado de lo dicho hasta aquí, es inevitable evidenciar todo procedimiento, dato, material y demás protocolos de búsquedas para proteger los apuntes anecdóticos, registros clínicos o fenomenológicos, entre otros. Esto es trascendental ya que a través de la experiencia documentada se podrá

ampliar el conocimiento mediante la vigilancia precisa en varias circunstancias.

Por otro lado, se dejan ver algunos puntos que no justifican del todo la teoría que se escribe, en otras palabras, no todos los comportamientos los ha justificado un solo punto de vista. Ante las objeciones que tratan de confrontar los diferentes enfoques en cuanto a la conducta humana admitamos por el momento que tanto el Psicoanálisis como el Humanismo podrían aportar conocimiento con el objetivo de explicar el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) cuyo fondo es detonar, por un lado, el Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC) y, de esta forma proponer una alternativa que suma los esfuerzos para contrarrestar las pulsiones de los adolescentes para ingerir alimentos provocándose obesidad (15).

Cabe señalar que no hay postulado alguno que indique con exactitud cada uno de los trastornos de la personalidad, es decir, los límites precisos para definir un trastorno no se encuentran plenamente identificados por lo que, a causa de la diversidad de enfoques, todos los síntomas se vuelven descriptivos. En este ejemplo se puede decir que son múltiples las causas por las que se origina la necesidad compulsiva del atracón, en el caso específico del tema que se ocupa en este desarrollo, sin embargo, se comparten varios rasgos la sintomatología del trastorno obsesivo – compulsivo (TOC) y el trastorno de la conducta alimentaria (TAC). Se ha mostrado en diferentes estudios que el TOC precede al TCA (15).

1.3 La propuesta.

A continuación se explicará mediante diferentes posturas teóricas que podemos tener motivaciones fisiológicas y también de propósito tales como la necesidad de alimento, agua o actividad sexual, metas, valores, principios, ya sean conscientes, preconscientes o inconscientes sin saber específicamente

el porqué de la ansiedad somatizada ante el estrés cotidiano y, como consecuencia obvia, la ingesta excesiva de alimento. El presente trabajo propondrá estructuras articuladas con la musicoterapia con el objetivo de ofrecer una alternativa más para reducir y, en el mejor de los casos, evitar la ansiedad en adolescentes de México y así, la ingesta por dicho trastorno espectral. La generalidad de los teóricos plantea supuestos moderados para evitar afirmar que el mundo en el que vivimos nos determina completamente, por lo que se puede dar respuesta equilibrada entre el determinismo y la capacidad que tiene cada persona en decidir sobre una acción u otra. Al mismo tiempo participamos tanto de motivaciones fisiológicas como de propósito, es decir, que es factible proponerse metas, valores y cambios de estilos de vida que conducen a una mejor calidad. De manera análoga, se afirma que nuestro comportamiento está influenciado por fuerzas inconscientes y a la vez se les puede hacer conscientes para evitar lo que hace daño. ¿Hasta qué punto nos moldea la sociedad? Se considera que todo individuo es capaz de trascender, de enaltecerse sobre cualquier tipo de influencia negativa, pero, para ello, se requiere del acompañamiento de una comunidad que apoye el esfuerzo con dedicación y esmero. Aprender a comunicarse en el mundo es tarea que conlleva una gran responsabilidad, todos necesitamos de escenarios para informar nuestro sentir ante la vida, el pensamiento; somos seres gregarios que por naturaleza nos deleitamos en ser parte de una sociedad, estamos destinados a agruparnos para mantener el armonía individual. Tal vez por llamar la atención de los otros, nos hacemos daño a nosotros mismos obteniendo ganancias secundarias sin darnos cuenta que al “ganar”, “perdemos”. Con miras a dar respuestas a los supuestos filosóficos dichos hasta aquí, se ha de trabajar con ánimo suficiente mediante dos enfoques que tienen una vasta teoría obtenida por la investigación metodológica, ellos son el Psicoanálisis cuyo fundador es Sigmund Freud y el Determinismo Social propuesto por Albert Bandura.

El Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC) tiene como consecuencia tanto la obesidad como otros patrones crónicos degenerativos, que podrían explicarse desde varios enfoques psicológicos terapéuticos, dada la subjetividad de la teoría vertida por la psicología experimental. La música, como alternativa

terapéutica es tan universal como lo es el pensamiento humano, sin embargo lo común que tiene en todas las esferas de la sociedad, es que recrean pensamientos particulares potencialmente poderosos para aligerar la tensión ansiosa. El presente trabajo propondrá estructuras articuladas con la musicoterapia con el propósito de ofrecer una alternativa para reducir y, en el mejor de los casos, evitar la ansiedad en adolescentes de México y así, la ingesta por dicho trastorno espectral.

Capítulo 2.

UN VISTAZO AL PSICOANÁLISIS FREUDIANO.

Sigmund Freud, en su libro *“La interpretación de los sueños”* (1898), explica que las personas, ocasionado por su experiencia de vida, se llenan de sentimientos y pensamientos tormentosos que, para resistirlos, concibe que existe una fuerte agresión interiorizada provocada por las normas morales. Es así que se aprenden culturalmente y utilizan los llamados “mecanismos de defensa” (16).

En su tratado *“Los Mecanismos de Defensa bajo el punto de vista Psicoanalítico”*, Augusto Vels (1900), afirma que su cometido es disminuir las tensiones de la mente para soportar la actividad psíquica negativa provocada por una exaltación de las emociones (17).

Existen cuatro emociones fundamentales que son el miedo, la ira, la tristeza y la alegría que son capaces de alterar el equilibrio psíquico. Los mecanismos de defensa regulan el psiquismo para evitar los estados de ansiedad y sus síntomas tales como la angustia, zozobra, miedo al futuro, inhibición, entre otros. La bioquímica del cerebro tiene que regular adecuadamente el flujo de neurotransmisores evitando los venenos que se somatizan durante estados de tensión. Dentro de la expresión de la ira, se manifiestan la agresividad en sus grados de furia, personalidad irritable o explosiva, así como las pulsiones destructivas (6).

Las reacciones a esas emociones, deben ser reguladas convenientemente por los mecanismos de defensa como una especie de equilibrio mental inconsciente para dar lugar a la iniciativa en el dominio de las situaciones que se presentan inesperadamente, en otras palabras, la función de los mecanismos de defensa es transformar la realidad para auto protegerse.

El Psicoanálisis afirma que la **mente consciente** es aquella en la que nos damos cuenta de algo en un momento particular, **preconsciente**, es la que podríamos

llamar “memoria disponible” refiriéndose a los que somos capaces de recordar, de traer a la conciencia y, la parte **inconsciente**, incluye todas aquellas cosas que no son accesibles a nuestra consciencia y es la fuente de nuestras motivaciones (13).

El Ello, transforma las necesidades de nuestro cuerpo y mente a fuerzas de motivación inmediata llamadas **pulsiones**. La planche y Pontalis (1967) así lo propone en su “*Diccionario de Psicoanálisis*”, quien define el término **pulsión** como un “*proceso dinámico consistente en un empuje que hace tender al organismo hacia un fin*” (18). Una pulsión tiene un comienzo de animación corporal (estado de tensión); la finalidad de la pulsión es exterminar el estado de tensión y gracias al objeto (en este caso la ingesta de alimentos), la pulsión puede alcanzar su objetivo.

El Ello tiene la ocupación de hacer valer el placer y el deseo, los cuales pueden comprenderse mejor como una exigencia demandante de atender en forma inmediata cualquier necesidad, por lo que se puede deducir que la compulsión por el alimento es una justificación del estado de placer. Pero, aunque el Ello y la necesidad de comida puedan satisfacerse a través de la imagen de comida azucarada, un pedazo de pan o de un filete de carne jugosa, al cuerpo no le ocurre lo mismo. A partir de aquí, la necesidad se hace más grande y los deseos se vuelven una espiral que no se termina (19).

El **Yo** se mantiene en la realidad mediante la conciencia buscando objetos para saciar o compensar los apetitos que el Ello ha implantado representándose en necesidades orgánicas: ordena a la mente y al cuerpo que se satisfaga la carencia, falta o hambre tan pronto haya un objeto disponible, y así se justifica su propia razón de ser (19).

El **Superyó** es un elemento que compone la personalidad y se completa hasta los siete años de edad, pero en algunas personas, nunca se estructurará. Hay dos cataduras del Superyó: “El Yo ideal” y el “ideal del Yo”, el primero es un estado mental en el que la conciencia se construye con las automotivaciones y la internalización de los castigos o advertencias. El segundo, deriva de las

recompensas y modelos positivos presentados al sujeto por la sociedad, es decir, lo que su comunidad espera de él (19).

Desde este enfoque psicoanalítico, el **Ello** nunca encontrará la satisfacción del hambre ya que el objeto de la necesidad se extravió, se deglutió, se perdió, por lo que un individuo estaría destinado a la búsqueda de algo que nunca existió: necesidad, demanda y deseo (19).

2.1 Pulsiones de vida y de muerte.

Dentro de la teoría del psicoanálisis freudiano, el teórico consideró que todo comportamiento humano estaba conducido por las llamadas “*pulsiones*”. Al principio, el investigador vienés se refirió a ellas como pulsiones de vida, éstas perpetúan la vida de un sujeto motivándole a buscar comida, agua, sexo, etc. A la energía de estas pulsiones de vida les llamó *libido*. Afirma que la pulsión de vida por excelencia es la pulsión sexual. Sin embargo, avanzada su investigación, empezó a dar crédito a que las pulsiones de vida no explicaban por completo historia de un sujeto. De manera que la finalidad del Principio de Nirvana (conseguir la quietud, estar satisfecho, lograr estar en paz, no tener más necesidades) no se justificaba en su totalidad, se podría decir que la meta de la vida, bajo este supuesto, es la misma muerte. Empezó a considerar con fuerte vehemencia que las pulsiones de vida y las de muerte eran una construcción dialéctica, que se retroalimentaban a sí mismas (19).

2.1.1. Ansiedad

El Yo se encuentra en medio de dos frentes de guerra, es el centro de grandes fuerzas: los deseos (el Ello) la biología animal y las reglas internalizadas (el Superyó), la realidad y la sociedad. De ahí se comprende perfectamente que cualquier persona se pudiera sentir amenazada cuando cualquiera de estas dos estructuras de la personalidad dirige un conflicto sobre el Yo (19).

2.1.2. Tipos de ansiedad

Freud identificó tres tipos diferentes de ansiedades (19):

- La primera es la **ansiedad de realidad** representada por los miedos o fobias en cualquiera de sus manifestaciones.
 - La segunda es la **ansiedad moral** y se simboliza en lo que sentimos cuando el peligro proviene de las estructuras sociales interiorizadas, es decir, del Superyó. Esta es una manera diferente de explicar “la culpa, vergüenza y el miedo al castigo”.
 - La tercera es la **ansiedad neurótica**. Se revela al miedo de sentirse agobiado por los impulsos de los deseos, es decir, el Ello (los deseos o necesidades primitivas). Su mejor ejemplo es la sensación de que se pierde el control sobre alguna situación.
-

2.1.3. Los Mecanismos de Defensa

El Yo lucha con las demandas de una realidad que producen el Ello y el Superyó, la mejor forma que puede es haciendo uso de los mecanismos de defensa.

- La **Represión u “olvido motivado”** es la imposibilidad de recordar una situación, persona o evento estresante. Este mecanismo es delicado ya que

viene acompañado de otras más. Se trata de un aprisionamiento de los recuerdos, ideas o emociones cuya demostración consciente se bloquea por la censura (19). Por ejemplo, un niño reprime el impulso de una mala conducta porque fue motivo de castigo anteriormente. De esa manera genera una ansiedad asociada al miedo de perder el amor de sus padres. Dentro del proceso de bioquímica celular se producen mayor cantidad de neurotransmisores que dan cabida la ansiedad generalizada e inseguridad. Para algunos teóricos como Wilhelm Reich, la somatización de la represión es la "rigidez muscular" en áreas del cuerpo tales como la nuca, cuello, espalda, brazos y piernas.

- La **Regresión** constituye un retorno al yo infantil en el tiempo psicológico cuando uno se enfrenta a un estrés. Cuando estamos en problemas o estamos atemorizados, nuestros comportamientos se vuelven más infantiles. El sujeto no actúa en forma eficaz para dominar una situación para establecer la zona de confort en donde de niño se sintió más cómodo y protegido adoptando dependencia y sumisión para no volverse vulnerable, puede adoptar un rol negativo, rebelde u oposición y supone una inmadurez emocional o afectiva (19). El Yo se ve disminuido ante el Ello. El sujeto huye de un sufrimiento para refugiarse en los brazos de mamá, o quien en quien se vea representada para evadir las dificultades que tiene que enfrentar. Según Vels, las defensas son normales cuando el desequilibrio puede hacer que el sujeto sea funcional dentro de su contexto sociocultural, o bien patológicas, cuando sus comportamientos manifiestan una inadaptación ya sea psíquica o corporal.

- La **Sublimación** es la mutación de un impulso inaceptable, ya sea referente al sexo, el enojo, el miedo o cualquier otro, en una forma socialmente aceptable, incluso productiva. Es un mecanismo de defensa más positivo ya que viene a ser medio para alcanzar satisfacción en forma sustitutiva o imaginaria de dos instintos tales como la sexualidad y la agresividad (19). Aquellas actividades artísticas, intelectuales, religiosas, científicas, deportivas, según Freud, son una consecuencia de la sublimación. Sin embargo, algunas otras actividades tienen tendencias sádicas como las de los médicos cirujanos, toreros, luchadores, boxeadores, cazadores y otras en donde el sadismo está justificado por su beneficio social. Un ejemplo claro de la sublimación es que los varones escogen a una mujer con rasgos o cualidades psicológicas parecidas a la madre y las mujeres eligen a alguien parecido al padre. De ahí se desprende también una

elección de una profesión tales como masajistas, sastres, peluqueros, médicos especialistas en algún tópico referente a la sexualidad, etcétera. Escoger una profesión en la que “se hace sufrir” a alguien es socialmente bien visto. En cuanto al masoquista se afirma que se satisface en su propio dolor y descarga sobre sí mismo una dosis de agresividad, no se flagela ante la vista de todos pero sí lo hace en su actividad íntima. Velz lo describe muy bien en su libro *Escritura y Personalidad*. El masoquismo puede sublimarse en actividades deportivas de alto riesgo tales como pilotos de automóviles, motocicletas, alpinistas, fisicoculturistas, por mencionar algunas, o en otras como enterradores. *“Todo instinto o pulsión instintiva se sublima en la medida en que la energía que genera se canaliza o deriva hacia un nuevo fin no sexual y apunta hacia objetivos socialmente valorados”* (La planche). El alimento puede ser un objeto de sublimación por carencias emocionales afectivas, de tal modo que, cuando un sujeto se encuentra con la falta de afecto puede sublimar el recuerdo del sabor de la comida como una satisfacción hacia la falta.

- La **Proyección** advierte la tendencia a ver en los demás aquellos deseos inaceptables para nosotros. En otras palabras; los deseos permanecen en nosotros, pero no son nuestros. Es un mecanismo de defensa mediante el cual arrojamus sobre otras personas emociones, vivencias o rasgos de carácter que deseamos desalojar de nosotros mismos por ser inaceptables (19). Cuando la frustración aparece, pensamos nuestras propias limitaciones, defectos y deficiencias también los tienen los demás. La famosa frase “el león cree que todos son de su condición” es un ejemplo claro de la Proyección como mecanismo de defensa, el que roba piensa que otros le robarán. Algunas actividades para la proyección positiva es la creación artística.

- La **Introyección**, numerosas veces llamada identificación, abarca la adquisición, imitación o atribución de características de otra persona como si fueran de uno, puesto que hacerlo, resuelve algunas dificultades emocionales (19). Se aprehenden conductas del padre o la madre, el profesor, la actriz, el cantante de moda. De ahí que, si se tiene una relación parental de obesos, exista una identificación de la misma actitud ante la forma de ingerir alimentos o prepararlos inadecuadamente, creyendo que si se imita al padre obeso, el sujeto podrías ser tan fuerte, potente y valioso como él. Considerando que las mujeres también pueden identificarse podríamos generar, por este mecanismo de

defensa prototipos de belleza. Siempre se imita a aquellas personas que se admiran.

- La **Conversión**. Típicamente llamado el chantaje que se ejerce sobre una persona a fin de que haga lo que uno desea. Es un fenómeno que se distingue por somatizar una enfermedad física para evidenciar físicamente la contrariedad (19). Se elige este mecanismo de defensa para retener y castigar a otras personas a entorno íntimo sin permitirles que se alejen. Un ejemplo es cuando una persona se abandona a sí misma en el cuidado de su peso corporal para causar una preocupación en otro sujeto, de esa manera la puede retener e inclusive culpar.

- La **Compensación**. Es un mecanismo de defensa muy particular que se manifiesta cuando se fracasa en algo, cuando de alguna manera nos sentimos menos otorgados de alguna habilidad por poner un ejemplo, siendo que, en muchas ocasiones los mecanismos de defensa incitan a triunfar en la mismo trazado o en otro ámbito sustitutivo (19). Existe una historia de vida muy particular como lo es la de Demóstenes, quien fue tartamudo de nacimiento, logra convertirse en uno de los oradores más grandes de la antigüedad. La compensación se ve reflejada cuando un sujeto puede sentirse superior a otras personas como consecuencia de no haber podido en otra en otra en la que se sintiera en desventaja. En la alimentación podríamos decir que el mecanismo de compensación se refleja cuando no disponemos de los alimentos nutritivos adecuados y comemos otro alimento con tal de sentir saciedad.

- La **Racionalización** es la torsión cognitiva de los “hechos” para hacerlos menos amenazantes. Conscientemente explicamos nuestros actos con demasiadas excusas. Prevalece un ocultamiento de argumentos para encubrir las fallas (19). Funciona como una olla de vapor con escape para no contrariar las expectativas propias. Asimismo el sujeto trata de convencerse a sí mismo de que no deseaba lo que no consiguió. Por ejemplo, aquel personaje que a sabiendas de que necesita un régimen alimenticio adecuado, no consume alimentos sanos y exclama: ¡al fin que estoy sano y no me pasa nada!

- La **Fijación**, otro mecanismo de defensa que no es más que una adherencia persistente de una forma inmadura en el adulto (19). Poniendo como ejemplo, el que un sujeto a saber de las consecuencias de ingerir dulces siga consumiéndolos como lo hace un niño. Dicho mecanismo conduce al apego

exagerado a personas u objetos que pueden ser inclusive los alimentos, “el sujeto desprecia y aprecia a la vez el objeto de su fijación”. En otro ejemplo, se encuentra aquel joven que se fue internado a una escuela en donde se le reprime constantemente su mala conducta y se desarrolla la fijación de las muestras de amor, comprensión, afecto e interés por parte del antiguo hogar, evocando momentos en los que fue altamente premiado evita la ansiedad del presente en el que vive.

- La **Formación Reactiva, o “creencia en lo opuesto”** es el cambio de un impulso inaceptable por su contrario (19). El sujeto entra en una guerra directa contra toda vergüenza, pena, frustrante o dolorosa, se adopta una conducta que excluye de la conciencia a los elementos que intervienen en el conflicto. Por ejemplo aquella persona que se sobrepone a casarse con otra que no es de su clase social y va en contra de todos. Son características propias de sujetos que les cuesta trabajo cumplir sus propios deseos.

- La **Intelectualización** separa la emoción del afecto de un recuerdo traumático, doloroso o de un impulso amenazante (19). Por poner un ejemplo, cuando se muere la madre de un sujeto y durante el velorio se hace el fuerte, pero una vez que se encuentra en soledad se derrumba ante la falta. En situaciones especialmente difíciles, hay quienes muestran una estabilidad emocional, sin embargo, una vez que haya pasado la situación complicada, es entonces cuando caen en la conciencia de la falta y se vienen abajo.

Capítulo 3.

LA TEORÍA SOCIAL DE ALBERT BANDURA.

El teórico Albert Bandura vislumbró que la imitación en la agresión que mostraban los adolescentes se debía tratar como un fenómeno complejo con muchas vertientes de carácter social y parental y por lo tanto decidió profundizar en el tema en contraposición del conductismo. Sugirió que *“el ambiente causa el comportamiento y que el comportamiento causa el ambiente”* (20), en reciprocidad se retroalimentan el uno al otro. Este concepto lo definió con el nombre de **determinismo recíproco**. Al continuar con sus investigaciones para explicar la personalidad consideró que ésta se conformaba por una interacción entre tres elementos: el ambiente de socialización, el comportamiento aprendido y los procesos psicológicos del sujeto, que consisten en la habilidad individual para incorporar imágenes en nuestra mente y en el lenguaje.

En el momento que Bandura introduce la imaginación en particular dentro del proceso de cómo se construye la personalidad, abre paso al paradigma cognoscitivista. El agregar la imaginación y al aprendizaje del lenguaje (verbal o no verbal), le permite a este teórico profundizar respecto a dos universos que se consideran “el núcleo fuerte” de la especie humana: el aprendizaje por la observación (modelado o aprendizaje vicario) y la auto-regulación.

3.1. **Aprendizaje por observación o modelado**

De los muchos estudios que realizó Bandura, un grupo se distingue de los demás: *“los estudios del muñeco bobo”*. Los realizó tomando como punto de partida una película de uno de sus discípulos, en donde una adolescente solamente lo pegaba, se sentaba encima de él, le propinaba golpes con un

martillo al mismo tiempo que le gritaba ¡estúpido! y otras frases agresivas. Bandura les mostró la película a un conjunto de niños de guardería que se alegraban al estarla viendo. Posteriormente, se les permitió jugar en el salón de juegos en donde acudieron varios observadores listos para tomar nota. Es de comentar que a la par había un muñeco bobo y algunos martillos de juguete. Como es de suponerse, las observaciones anotaban “un gran equipo de niños golpeando con desvergüenza al muñeco. Asimismo le gritaban ¡estúpido! y todo tipo de insultos y frases agresivas que les venían a la mente (13).

Este grupo de niños había imitado la conducta de la joven de la película. Como respuesta a la crítica de que el muñeco bobo había sido diseñado para ser “pegado e insultado”, Bandura decidió proyectar una película donde una chica tenía la misma actitud pero ahora con un payaso de verdad. Cuando los niños fueron llevados al cuarto de juegos encontraron un payaso de verdad y procedieron ahora a pegarle a golpes con la mano y con los martillos al sujeto que vestía como un payaso real.

Este experimento comprobó que existe un cambio de comportamiento sin que hubiera un refuerzo para manipularlo, tal y como lo habrían defendido quienes estaban comprometidos con el paradigma conductista. A. Bandura llamó al fenómeno “aprendizaje por observación o modelado”, y su teoría prácticamente se conoce como la Teoría Social del Aprendizaje.

3.2. **Procesos del modelado**

Las observaciones de Bandura (13) le cedieron paso a reconocer que existen procesos envueltos en el modelado:

3.2.1. **Atención.**

Para aprender algo se debe poner atención. Una persona con sedación de algún medicamento, adormilada, drogada, enferma, ansiosa o deprimida no

podrá aprender igual que una persona que se encuentra orgánicamente sana. Al igual que ocurre cuando se presentan estímulos competitivos y se distrae la atención. En la distracción se modifican las propiedades del modelo ya sean colores, fama u otras que son singulares de un objeto o suceso. Si se desea el objeto se le prestará más atención.

3.2.2. **Retención.**

En un segundo escalón, debemos ser capaces de retener mentalmente aquello a lo que le hemos dado nuestra atención. Es exactamente aquí en donde intervienen la imaginación y el lenguaje como agentes del aprendizaje, por lo que podemos afirmar que almacenamos en forma de imágenes mentales lo que hemos visto hacer al modelo, posteriormente las evocamos con un lenguaje y, una vez registradas en nuestra mente somos capaces de reproducirlas en nuestro propio comportamiento. Por poner un ejemplo, si vemos a un padre propinándole una golpiza a la madre, la conducta se repetirá en forma aprendida por el ejemplo del modelo siempre y cuando el ambiente lo retroalimente en forma positiva y como parte de un patrón de conducta socialmente permitidas. Si nuestro cantante de moda toma alcohol en un concierto, lo más probable es que se imite esa acción por parte del sujeto modelado.

3.2.3. **Reproducción.**

Todo comportamiento actual ha sido traducido por nuestra percepción de imágenes. Sin embargo, aquí entran en juego otro tipo de habilidades individuales que han sido desarrolladas o no, dependiendo del contexto parental o sociocultural. Podríamos poner mucha atención observando detenidamente a un actor, sin embargo no somos capaces de reproducir sus gesticulaciones ni su magistral forma de actuar ya que no sabemos reproducirlas. La habilidad para imitar mejora con la práctica.

3.2.4. **Motivación.**

Para hacer cualquier actividad se debe estar motivado, nadie puede hacer actividades dignas a no ser que se esté completamente motivado a imitar, es

decir, requerimos tener buenas razones para hacerlo. A. Bandura indica aquí el aprendizaje vicario o por imitación a modo de un refuerzo prometido o imaginado. De la misma manera afirma que el castigo, cualquiera que sea su forma tiene la predisposición de volverse en contra nosotros mismos y no funciona tan bien como el refuerzo.

3.2.5. **Autorregulación.**

Consiste en controlar conscientemente nuestro propio comportamiento, es otro elemento angular de la personalidad humana. En este caso, Bandura sugiere tres pasos:

a) Auto-observación. Se realiza un análisis introspectivo, se mira hacia uno mismo a fin de darse cuenta de las reacciones propias ante cualquier situación. Evaluamos el comportamiento personal.

b) Juicio. Se refiere a la comparación de lo que vemos con un estereotipo. Por ejemplo, se compara el hábito alimenticio nuevo con el establecido tradicionalmente, o se puede crear uno nuevo.

c) Auto-respuesta. Si en la comparación de nuestro estereotipo salimos bien evaluados, nos podemos auto recompensar, reforzaremos nuestra autoestima, por ejemplo, la medición del peso cada semana. En caso contrario, es probable que tengamos respuestas de auto boicot o de castigo. Las auto respuestas pueden exteriorizarse en auto recriminaciones, ya sea con sentimientos de culpa o hasta utilizar un lenguaje inadecuado hacia nosotros mismos, censura, o utilizar mecanismos de defensa para justificar un falso orgullo o vergüenza. También es común continuar en zonas de confort por obtener ganancias secundarias. El auto concepto depende en mucho de nuestros comparativos a lo largo del tiempo, es frecuente que se actúe con recompensas y/o alabanzas personales, de igual manera escuchamos la aceptación de la sociedad en los cambios que hemos decidido tener, aunque sea en contra de nuestra propia salud física o mental. La retroalimentación de la sociedad nos conduce también a la auto aceptación y a subir o bajar la auto estima. Las *ganancias secundarias* pueden verse reflejadas aún teniendo cualquier trastorno alimenticio, sobrepeso u obesidad si nuestro contexto parental o social así lo retroalimenta aun sabiendo el daño que nos causaría.

De igual manera, si no hemos sido capaces de adherirnos a un tratamiento terapéutico para alcanzar nuestras propias metas y nos castigamos por ello de cualquier manera, tendremos una auto estima baja, un pobre auto concepto.

El sentido de pertenencia a un grupo social condiciona la conducta que debe ir a favor de las mismas normas socioculturales y actúa como un paradigma del cual es muy difícil salir. En México es muy frecuente escuchar a las personas decir “te veo muy delgado, ¿estás enfermo?”, cuando en realidad se tiene un desconocimiento sobre el tema de la salud física. Generalmente se piensa que un niño con sobrepeso goza de buena salud, incluyendo a los bebés. Todo esto es parte del paradigma cultural ancestral del que no es fácil salir.

3.3. El autocastigo

Albert Bandura (13) diferencia tres posibles resultados del excesivo auto-castigo:

a) **Compensación.** Se puede manifestar tal como lo hemos señalado en los mecanismos de defensa, por ejemplo en un complejo de superioridad y/o delirios de grandeza (megalomanía).

b) **Inactividad.** Se observa cuando un sujeto tiene apatía, aburrimiento, depresión, entre otras.

Escape. El sujeto tiende a refugiarse en sustancias tales como las drogas o el alcohol así como ideaciones fantasiosas hasta llegar al suicidio. Sin embargo, también es fácil afirmar que la ingesta compulsiva de alimentos puede ser un escape por una baja autoestima y se traduzca en una retroalimentación negativa.

3.3.1. *Recomendaciones de A. Bandura*

A las que sufren **de auto-conceptos pobres se recomiendan tres pasos en la autorregulación**, según A. Bandura (13):

- **Concernientes a la auto-observación.** Es radicalmente importante desarrollar la autocrítica a fin de asegurarse de que se tiene una imagen precisa de uno mismo.
 - **Concernientes a los estándares o estereotipos.** Para acercar los estereotipos o estándares de auto comparación es importante localizarlos cercanos a nosotros de tal manera que se vuelvan propios de nuestra realidad alcanzable, proyectar las metas directas hacia el triunfo certero, en lugar de fijarse metas demasiado altas que nos pudieran llevar al fracaso.
 - **Concernientes a la auto-respuesta.** Resulta necesario también utilizar recompensas personales en vea de auto castigos, el refuerzo positivo hacia nosotros mismo puede aumentar la autoestima celebrando las victorias, no luchar con las fallas.
-

3.4. **La terapia de autocontrol propuesta por a. Bandura**

Algunas adicciones han sido tratadas desde esta perspectiva metodológica (13), tales como el fumar, comer en exceso y hábitos de estudio. Esta técnica requiere un registro personalizado:

3.4.1. ***Tablas de registro de conducta.***

Llevar un registro de los hábitos alimenticios buenos o malos hemos tenido durante el día puede hacer una diferencia en la conciencia de lo que estamos ingiriendo. Al utilizar diarios anecdóticos o un registro se deben considerar dos detalles que son, el cuándo y el cómo surgió el hábito; esto nos permitirá enjuiciar con una visión concreta las situaciones asociadas al hábito, por ejemplo: ¿Cómo pastelillos después de las comidas? ¿Hago ayuno por más de 3 horas consecutivas durante el día? ¿Tiendo a picar entre comidas?

3.4.2. ***Planning ambiental.***

El contar con una planeación facilitaría el propósito para alterar a lo que hemos estado acostumbrados, cambiar nuestros hábitos. Por ejemplo, se pueden

propiciar tiempos adecuados de consumo de alimentos con la finalidad de acelerar el metabolismo y que lo que se consuma no se convierta en grasa. Uno de los mecanismos de defensa que tiene el cuerpo humano cuando le damos alimento en horas muy espaciadas es justamente la acumulación de grasa. Esta es la razón por la que la planeación del día o del ambiente situacional puede conducir a un cambio de hábitos alimenticios. Otro ejemplo sería el adecuar un espacio en el hogar para hacer ejercicio, inscribirnos a un club deportivo cercano al lugar de trabajo o el hogar con la finalidad de acceder más fácilmente a la actividad física y evitar el sedentarismo. Instalar un equipo de audio del gusto personal para escuchar la música que pudiera tranquilizar al sujeto o bien empoderarlo, recrear arte en un espacio estratégico del hogar, evitar los lugares en donde se ofrecen comidas por buffet, beber té en vez de café, etcétera.

Lo importante es planear el tiempo y el lugar que sean benévolos para fomentar el comportamiento adecuado y así lograr la adherencia a un cambio de hábitos para favorecer el nuevo estilo de vida.

3.4.3. ***Auto contratos.***

En esta técnica se hará un compromiso por escrito que permita la adherencia a un plan terapéutico que tiene como objetivo lograr la meta. El contrato debe escribirse delante de los testigos y las cláusulas escribirse con toda exactitud.

3.5. **La terapia del modelado**

Este tipo de terapia apunta a hacer partícipe a una persona que ha tenido que fortalecer áreas de oportunidad similares al propósito. Esto se hace con la finalidad de que el segundo aprenda por imitación del anterior.

Dentro de la primera investigación de Bandura (13) se trabajó en sujetos con miedos hacia las serpientes, los llamados herpefóbicos. El experimento consistió en conducir a cada uno de los sujetos a mirar, a través de un cristal, que en realidad se trata de un laboratorio, en donde solo se localiza una silla, una mesa con una caja encima y que tiene un candado, pero al interior de la caja se ve claramente una serpiente. El sujeto en cuestión observa cómo otro (un actor) se dirige con cierto temor hacia la caja. Inicialmente actúa en forma cautelosa y aterradora, se le pone la piel de gallina, se sacude las manos, y se repite a sí mismo que se tranquilice respirando con profundidad y se aproxima a la serpiente. Después de detenerse en varias ocasiones por el pánico, vuelve a intentarlo. Pero su fuerza de voluntad y decisión por vencer el miedo le hacen abrir la caja, coger la serpiente por detrás de la cabeza mientras al mismo tiempo se da instrucciones de quietud y relajación.

La idea del ejemplo citado, es que el sujeto que le tocará su turno en segundo lugar pueda repetir la acción para controlar sus emociones. Se puede recrear un espacio similar para la repetición en calmar la ansiedad de los adolescentes, de acuerdo al tipo de experiencia que los esté alterando. La musicoterapia en cualquiera de sus formas podría funcionar como un espacio de relajación para controlar conductas compulsivas.

Capítulo 4.

METODOLOGÍA.

4.1. Introducción

Este trabajo de investigación se llevará a cabo en un diseño cualitativo – descriptivo que servirá para analizar cómo es y cómo se manifestará el fenómeno un fenómeno de implantar un programa innovador de intervención psicoterapéutica musical en estudiantes adolescentes y sus componentes, en el que se trabajará con dos grupos de estudiantes considerando una muestra del 100 % de la población escolar total del nivel Secundaria.

4.2. Variables

La variable independiente será “el estilo de enseñanza tradicional” y la dependiente. “los niveles de ansiedad que provocan obesidad y lesionan la autoestima”. Por lo tanto, habrá dos grupos: el grupo llamado “grupo base” y el otro llamado “grupo control”. Uno y otro se contrastarán para conocer si el grupo expuesto a la variable independiente (grupo experimental) es disímil del grupo al que no será expuesto (grupo control).

El primer grupo será subordinado a un estilo de enseñanza musical diferente, donde las actividades de enseñanza – aprendizaje de todo el ciclo escolar estarán basadas en la potencialización de la imitación para elevar la autoestima asumiendo nuevas formas de alimentación sanas vinculadas con la actividad física. Es decir que las experiencias de las actividades de aprendizaje se convertirán en significativas con el objetivo de disminuir los niveles de ansiedad en adolescentes.

El segundo grupo solamente tendrá las actividades de enseñanza musical tradicionales. Al concluir el ciclo escolar, se reflejará en la evaluación creada para ese propósito, que los resultados en el aprendizaje social difieren.

4.3. Muestra

Esta investigación se realizará con una muestra no representativa estadísticamente de la Ciudad de México pero sí de un instituto dedicado a impartir contenidos temáticos propio de la educación media en México, se llevará a cabo con dos docentes diferentes, jóvenes hombres y mujeres de entre 12 y 18 años de edad del “Instituto Alexander Dul”, el cual es un plantel particular incorporado a la Secretaría de Educación Pública. Este instituto cuenta en la actualidad con un docente dedicado a la enseñanza musical que atiende a los doce grupos, formados cada uno de ellos, por entre 20 y 25 hombres y mujeres de entre los 12 y los 18 años de edad, de los cuales existen dos grupos del primer grado de educación Secundaria, dos de segundo, dos de tercero y, por otro lado, dos de cuarto de educación Preparatoria, dos de quinto y dos de sexto. En lugar de que haya un solo docente para todos los grupos del instituto, se contratará a un segundo docente que trabajará con los grupos “B”, en tanto los grupos “A” trabajarán con el docente tradicional.

Ambos docentes trabajarán con un programa de estudios idéntico (emitido oficialmente por la Secretaría de Educación Pública) para cada grado de Secundaria y Preparatoria, aunque los estilos de enseñanza y enfoques del aprendizaje se diferenciarán uno de otro (grupos “A” y “B”), tomando en cuenta que, ambos docentes serán capacitados oportunamente: uno de ellos aplicará un estilo de enseñanza por imitación y andamiaje y, en el otro docente su estilo de enseñanza será enfatizado en el desarrollo tradicional de contenidos de aprendizaje técnico de solfeo, apreciación y expresión artística musical.

4.4. Instrumentos de medición y técnicas.

4.4.1. Escala de Ansiedad de Hamilton (HAS).

La escala de ansiedad de Hamilton, *Hamilton Anxiety Scale (HAS)*, fue diseñada en 1959 y modificada posteriormente por Carrobbles y Cols en 1986 (21). Se utiliza para valorar el grado de ansiedad en pacientes previamente

diagnosticados y no se aconseja recurrir a ella cuando hay evidencias de comorbilidad con otros trastornos mentales tales como depresión, obsesiones, demencia, histeria y esquizofrenia. Algunos usuarios recomiendan que se aplique en horarios similares en los diferentes días, haciendo alusión de preferencia en las primeras horas hábiles por la mañana.

- Se trata de una escala con 14 reactivos que se puede aplicar simultáneamente a uno o varios participantes.
- Están considerados 13 referentes a signos y síntomas ansiosos.
- El último reactivo valora la conducta del paciente durante la entrevista.
- Debe entrevistarse al paciente como complemento en sesión no mayor de 30 minutos.
- El autor indicó una guía de signos y síntomas que podrían servir de apoyo en su valoración para cada reactivo.
- Cada reactivo se mide en una escala de 0 a 4 puntos, *“Hamilton reconoce que el valor máximo de 4 es principalmente un punto de referencia y que raramente debería alcanzarse en pacientes no hospitalizados”*.
- El paciente debe ser interrogado sobre su estado en los últimos días. Se aconseja un mínimo de 3 días y un máximo de 3 semanas.

4.5. Procedimiento

El tipo de investigación es cuasi experimental con un enfoque cualitativo, pues se identificarán y analizarán los estilos de enseñanza artística en los niveles de la educación media.

Para finalidades de ésta investigación sólo se eligieron dos grupos, ambos son de tercer grado de la Secundaria: 3°. “B” y 3°. “C”. Los dos terceros están integrados por treinta y cinco niños y niñas, cuyas edades fluctúan de entre los 12 años a los 15 años de edad. De esta manera en ésta investigación

tenemos dos grupos; uno que llamamos grupo control y el otro grupo experimental, de 35 niños cada uno y dos docentes, una por cada grupo (ver esquemas 1 y 2).

Tabla 1. Diseño de intervención en el grupo base.

LÍNEA BASE. ESTADO PRE-INSTRUCCIONAL	INTERVENCIÓN DOCENTE.	ESTADO POS – INSTRUCCIONAL
SUJETOS: 35 escolares 1 docente frente a grupo.	SUJETOS: 35 escolares 1 docente frente a grupo.	SUJETOS: 35 escolares 1 docente frente a grupo.
OBJETIVO Identificación del estado de ansiedad de los 35 escolares.	OBJETIVO Implementación de la práctica docente de la educación artística dirigida hacia el la disminución de estados de ansiedad.	OBJETIVO Identificación del estado final de los estados de ansiedad de los 35 escolares.
PROCEDIMIENTO Durante dos meses y medio (de septiembre a diciembre) se realizará un registro constante de la escala de ansiedad durante las actividades del plan de estudios que se realizan tradicionalmente. El registro hará énfasis en los procesos cognitivos por imitación.	PROCEDIMIENTO Durante los mismos dos meses y medio, se llevarán a cabo las Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje (EEA) diseñadas para el propósito de dar inicio a la modelación por imitación de los aprendices. El nuevo docente será una persona con figura física de aspecto atlético e interesado en la salud. Su perfil profesiográfico será el de profesor de música, recibirá una capacitación previa pertinente y adecuada en terapéutica en esta especialidad y utilizará el idéntico plan de estudios autorizado por la Secretaría de Educación Pública. El enfoque del curso no solo tendrá la apreciación y expresión artística musicoterapéuticas, sino que tendrá actividad física y recomendaciones nutricionales adecuadas para los jóvenes de entre 12 y 18 años de edad con el fin de estimular el modelado por imitación en el área cognitiva de los estudiantes. Anexo programa anual de Artes – Música con diferentes (EEA).	PROCEDIMIENTO Durante los meses de enero a marzo se procederá a aplicar la segunda escala y a presentar una exposición de resultados así como la exposición de las producciones creativas musicales hechas por el grupo control.
INSTRUMENTOS. 1) ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON (HAS). 2) PLAN DE ESTUDIOS VIGENTE DE LA MATERIA ARTES – MÚSICA DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA. 3) La obtención de datos se llevará a cabo con la Escala de Ansiedad de Hamilton, la observación y registro en diarios de campo, con la finalidad de cuantificar los niveles de ansiedad de los estudiantes en el periodo de tiempo ya indicado.	INSTRUMENTOS Las nuevas actividades de (EEA) serán diseñadas e incorporadas al nuevo enfoque del plan de trabajo anual . Para el registro correspondiente se llevará a cabo un registro observacional el cual se plasma en el diario de campo .	INSTRUMENTOS La producción creativa musical será el eje rector de la disminución de estados de ansiedad.

Tabla 2. Esquematización del trabajo del grupo control.

LÍNEA BASE, ESTADO PRE-INSTRUCCIONAL	INTERVENCIÓN DOCENTE	ESTADO POST-INSTRUCCIONAL
<p>SUJETOS: 35 adolescentes escolares 1 docente frente a grupo.</p>	<p>SUJETOS: 35 adolescentes escolares 1 docente frente a grupo.</p>	<p>SUJETOS: 35 adolescentes escolares 1 docente frente a grupo.</p>
<p>OBJETIVO: Identificación del estado de ansiedad inicial de los adolescentes escolares.</p>	<p>OBJETIVO: Identificación del estilo de la práctica docente de la educación artística cotidiana. Es decir que la que se realiza sin intención de estimular los procesos cognitivos para controlar los estados de ansiedad.</p>	<p>OBJETIVO: Identificación del estado final del estado de ansiedad de los 35 adolescentes escolares del grupo.</p>
<p>PROCEDIMIENTO: Durante dos meses y medio (de septiembre a diciembre) se realizará un registro constante del desempeño de los adolescentes durante las actividades del plan de estudios que realizaban. El registro hará énfasis en los niveles de ansiedad.</p>	<p>PROCEDIMIENTO: Durante cinco meses (de enero a mayo), la docente del grupo llevará a cabo las actividades normales del plan de trabajo anual (del área de educación artística).</p>	<p>PROCEDIMIENTO: Durante los meses de junio a julio se procederá a montar un registro con los estados de ansiedad mostradas en los adolescentes escolares. Se compararán con los registros del grupo experimental.</p>
<p>INSTRUMENTOS: La obtención de datos se llevará a cabo a través de la aplicación de la Escala de Ansiedad de Hamilton a fin de medirse dentro del desempeño de los adolescentes escolares en participación activa dentro de las actividades planeadas y llevadas a cabo por la docente del grupo control en el lapso indicado.</p>	<p>INSTRUMENTOS: Para el registro del estilo de enseñanza del docente se llevará a cabo una anotación observacional que debe corresponder exactamente a la planeación estipulada dentro del programa operativo. Este estilo docente hace énfasis en: a) la manera de organizar al grupo, b) la manera de mediar el producto realizado por los adolescentes escolares y c) la cercanía y el conocimiento personal que el docente tendrá de cada escolar. Se recabarán las evidencias emocionales que surgieron como consecuencia de las actividades realizadas por los escolares durante este periodo.</p>	<p>INSTRUMENTOS: El cuadro comparativo será evaluado de manera institucional por el Consejo Técnico Escolar. Los resultados de esta evaluación se comentarán y discutirán en un coloquio diseñado especialmente para ese efecto.</p>

Capítulo 5.

LA OBESIDAD Y LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA) Y SU RELACIÓN PSÍQUICA EN JÓVENES ADOLESCENTES VISTOS DESDE EL PSICOANÁLISIS.

5.1 Manipulados por el consumo de masas.

Los estereotipos sociales promueven que los jóvenes adolescentes tengan una dirección que se puede predecir en la actitud y en el plano social, se acomodan de cierta forma a fin de pertenecer a un grupo con el que se identifican, el escenario cultural puede servir como indicador de cierta posición del grupo que ocupan en la sociedad. De esa forma, cuando un adolescente se somete a una introspección para compararse con su estereotipo, construyen una serie de ideaciones que prevalecen afines a su comuna específica, por lo tanto, es muy posible que la construcción de su realidad ocasione que tengan una retroalimentación directa en la imagen de objetos socialmente aprobados. El estereotipo de la mujer bella o del hombre bello está dado por la cultura del cuerpo perfecto que no es más que un constructo social en el consumo de masas. Los medios de comunicación alejan a los jóvenes de su “ser” para tambalearlos con cómo debiera actuar en su “forma de ser”, y eso incluye a cualquier trastorno alimenticio como una problema en donde se vulnera la mente del sujeto.

Guillén en 2014, sostiene que los problemas de sobrepeso y obesidad promueven las enfermedades crónicas y son resultado de conductas equivocadas de las relaciones interpersonales tales como el rechazo amoroso. El alimento tiene una íntima relación estrecha entre él y el afecto. Ante ello, muchos jóvenes en general acceden a las llamadas “dietas milagrosas” que, después de un tiempo, producen una frustración y trastornos de ansiedad generalizada. La automedicación se vuelve entonces un tema de la sociedad de consumo por medios de comunicación masivos como la televisión, en donde

anuncian gran cantidad de productos que se ofrecen a la venta generándoles a esas empresas ingresos millonarios (1).

Las modas en ciertas sociedades de consumo y su enfoque publicitario construyen el “ideal del yo”, confunden los hábitos alimenticios adecuados de los inadecuados, con un especial énfasis para acercarse al prototipo de la imagen corporal idealizada. La idea de la belleza como un constructo social y entre comunidades específicas se encuentra relacionada al “ideal” del cuerpo humano, es decir, al “ideal del yo” que implica un esfuerzo incesante y eleva los niveles de tensión, ansiedad generalizada y estrés. Las estrategias publicitarias se dirigen a hacer mujeres y hombres con ciertas características corporales a fin de que puedan pertenecer a un grupo social.

En los esfuerzos de prevención de la obesidad resulta trascendental constatar que los alimentos que ingieren los jóvenes sean los correctos para una buena nutrición. Por tal motivo conviene hacer campañas escolares que permitan la información necesaria con el objetivo de lograr que los jóvenes puedan elegir mejor. La movilización social implica la participación activa para reducir la obesidad mediante la creación de actividades artísticas y deportivas que formen más al “ser”. La musicoterapia, en el diseño de la creación de orquestas y coros de concierto escolares, o bien de la utilización de experiencias musicales en el medio educativo, responde completamente a la pertinencia del caso.

5.2. Una mirada general de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

De acuerdo con la American Psychiatric Association (23), la Anorexia Nerviosa se muestra como un pánico de volverse obeso, el cual contempla una distorsión de la imagen corporal y no se elimina con la baja de peso. Los sujetos se perciben a sí mismos con la imagen de una persona gorda aun cuando están extremadamente delgados. Muestran propensiones purgativas o no purgativas.

Tienden a ingerir muy pocos alimentos y a hacer deporte extenuante; pueden provocarse vómitos y usar todo tipo de diuréticos y laxantes. Consumen alimentos pobres en grasas por lo que su sistema endocrino se ve afectado a la par de otros padecimientos crónicos degenerativos.

En el caso de los pacientes con Bulimia Nerviosa, presentan episodios recurrentes de ingestas exageradas de alimentos en lapsos muy cortos, reconocen que su conducta es anormal pero son incapaces de frenar sus deseos alimenticios, posteriormente al consumo les invade la culpa y la depresión acompañados de dolor en el abdomen y sueño. Inician dietas hipocalóricas, usan laxantes y diuréticos, también se auto provocan el vómito para mantener su peso.

El Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC) se presenta en sujetos con episodios de ingesta de alimentos en forma apremiante cuando menos dos veces por semana, muestran una falta de auto control por presencia de ansiedad favoreciendo la culpa y la autocrítica. No presentan conductas purgativas ni de uso de laxantes o vómitos. A la larga padecen de sobrepeso por el desequilibrio en la ingesta de calorías.

La obesidad por su lado, en la American Psychiatric Association, incluye factores psicológicos que impactan la condición física del sujeto y no dentro de los trastornos de la alimentación, esto es debido a la influencia general de la sociedad en las conductas por una percepción individual de una supuesta falta de afecto. Al largo plazo desata infinidad de problemas fisiopatológicos (23).

Desde el enfoque psicoanalítico, los pacientes con obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria repiten, a través de la ingesta, un patrón idéntico que se estableció con sus relaciones objetales; desarrollan vínculos familiares o amorosos en los que se presenta algún tipo de agresión, vacío y culpa entre otros. Generalmente, estos sujetos tienden a mostrar Trastorno por Dependencia de la Personalidad con síntomas como sometimiento, falta de decisiones, pasividad, en muchas ocasiones hostilidad y rebeldía o necesidad de atención y poder. La manifestación se ve reflejada en el rechazo o en el devoramiento del alimento dependiendo del origen del problema. En el bebé, la sensación de saciedad por ingesta del alimento materno, como un instinto de gratificación de

la energía de vida, permite que la boca del sujeto se vincule con el objeto de amor, en este caso la madre, por lo que esta experiencia satisfactoria se proyecta posteriormente en la ingesta de comida. Cuando se experimenta la frustración ante la carencia del “objeto” en etapas del desarrollo posteriores se incita a comer para satisfacer la necesidad de protección y seguridad que proporcionó inicialmente el “objeto amoroso”. He ahí la clave de la obesidad articulada con la falta de amor (18).

Durante los lapsos libres de hambre y de tensiones, existe una homeóstasis óptima entre la energía de vida y las de agresión, así pues, la alteración de este equilibrio provoca la voracidad, favoreciendo el rechazo alimentario o a la hiperfagia, la agresión y la ansiedad.

Es así pues, que un programa artístico promovería que los sujetos, tanto en hombres como mujeres adolescentes, se acerquen más a la parte humana de la creación artística, la sensibilización, la intuición, del “ser”, en vez de alejarlo de sí mismo para pertenecer a una sociedad de consumo en masa. Se consideraría entonces, que las mejores campañas de educación tienen que llegar a la parte afectiva del ser humano lo cual acercaría más a los jóvenes a una valoración mayor de sí mismos y del cuidado propio de su salud. La obesidad en la mayoría de los casos tiene un rostro psicosocial de impacto cultural. La musicoterapia vendría a solucionar gran parte del problema si se involucra al joven dentro del conocimiento de su propio ser, la pertinencia terapéutica conllevaría a los jóvenes adolescentes a una creación más sensible de su propio mundo, se fortalecería su identidad yoica, tal como fue la premisa de Platón.

Capítulo 6.

LA MUSICOTERAPIA COMO ALTERNATIVA EN EL TRASTORNO ALIMENTARIO COMPULSIVO (TAC) DENTRO DE UN PROGRAMA OPERATIVO INSTITUCIONAL EN LA EDUCACIÓN MEDIA.

6.1. ¿Por qué la música tiene significados de contexto terapéutico?

La música ha estado presente en todas las culturas del mundo desde el principio de la humanidad, ha servido para expresar, celebrar eventos importantes como rituales, manifestar unión como grupo social, tiene la capacidad de producir estados alterados de conciencia mediante la participación de distintas áreas cerebrales activando neurotransmisores provocando sensaciones como la felicidad, tristeza, miedo, angustia, satisfacción, y también mitigando dolor o sufrimiento. Cualquiera persona tiende a sincronizarse con sus ritmos, melodías y armonías que son también patrones respiratorios, cardiovasculares, de movimiento.

Existen registros científicos de que, durante el siglo XIX, se empieza a aplicar la música como alternativa terapéutica para el tratamiento de algunas enfermedades mentales en centros hospitalarios ya que su influencia en las emociones provoca estados de relajación de la conciencia. Comenzando el siglo XX se inicia un paradigma educativo en la llamada “*escuela nueva*” que hace hincapié en la formación musical: E. Willems, J. Dalcroze, Z. Kodaly, S. Suzuki y C. Orff enfatizan en una nueva pedagogía creando oportunidades de crecimiento personal y social a través de metodologías innovadoras.

La música es un lenguaje universal y por ello tiene significados, aunque no los mismos para dos o más sujetos diferentes. Según Bruscia en 2007, existen diversos tipos de significados que se derivan de ella y de qué es lo que se le otorga. De ello depende la efectividad de la terapia. Sin embargo, un aspecto importante para el terapeuta musical es el de dar sentido a sus experiencias musicales. Es así como la musicoterapia, dentro del carácter subjetivo de este arte aporta una representación respecto del sentido o significado individual

dadas la cultura y dificultades emocionales, físicas, espirituales y/o sociales de cada individuo.

Las tres teorías sobre el significado de la música son las siguientes:

- a) **El formalismo absoluto.** De acuerdo con Reimer (1970), esta teoría considera que *“el significado de una obra de arte no se parece a ningún otro significado en toda la experiencia del hombre”*, significa que la experiencia es fundamentalmente una función intelectual no parecida a otra en todas las artes. Cuando se utiliza la música con esta teoría, la música utilizada no puede ser considerada como un arte, ya que es usada como terapia. Los formalistas creen que la gran mayoría de los sujetos no son capaces de alcanzar una experiencia estética a menos que hayan sido entrenados o poseedores de un talento musical necesario para hacerlo. Dice Reimer que la música en las comunidades masivas sirve esencialmente para entretener al populi. Esta postura excluye toda posibilidad de que la música pueda ser significativa para aquellos que tienen situaciones anímicas que resolver.

- b) **El referencialismo.** En esta postura, se piensa que el significado principal de la experiencia musical se encuentra fuera de la obra misma. La música adquiere su significado al simbolizar al mundo (no musical) de la experiencia humana. Toda vivencia musical brinda a los participantes mensajes acerca de la vida y su experiencia de vida. El proceso de componer o improvisar, ejecutar o escuchar proveen la oportunidad de vivir diversos aspectos de la condición humana. Aseguran que hay una articulación directa entre la música y el ejecutante. Es un reflejo de los músicos por su experiencia individual. Reimer afirma que cualquier obra de arte sirve para muchos propósitos extra estéticos.

- c) **El expresionismo absoluto.** La articulación entre las cualidades de una obra de arte y la experiencia humana se percibe porque realiza el trabajo de significación. Cualquier vivencia tiene un significado propio del sujeto en cuestión, y es por ello que la música puede funcionar como terapia

dadas las experiencias de vida. Los recuerdos, situaciones particulares individuales, son significaciones particulares de interpretación personal.

Toda experiencia musical involucra a un sujeto en cualquiera de las actividades tales como improvisar, ejecutar, escuchar o componer dentro de un contexto emocional personal o interpersonal dentro de un ambiente social. Dentro de la musicoterapia estos elementos están vinculados entre sí de manera inseparable. El principal objetivo de esta terapia es encontrar las relaciones existentes entre ellas. Los límites de la música son incluyentes al sujeto, a su proceso como experiencia musical, al producto creado y a su medio ambiente contextual. Cuando el paciente se enfrenta a una situación de ansiedad, el producto musical lo reflejará inequívocamente.

6.2. Los sonidos individuales de la música y su evocación multisensorial.

La música involucra a todos los sentidos, por lo que podríamos llamarla multisensorial ya que nos da la opción de responder a través de los canales sensoriales. Es capaz de evocar recuerdos hasta en los sabores y olores de alguna vivencia del pasado. Cuando presenciamos un concierto, podemos reaccionar a los sonidos que estamos escuchando, a la imagen de los músicos que están ejecutando la obra e inclusive a las vibraciones de las voces o instrumentos. Como escuchas, podemos sentir completamente la música y eso crea una percepción de individual generalizada en nuestra consciente, preconsciente e inconsciente.

Ya que los individuos crean significados y belleza a través de las melodías y ritmos, se derivan relaciones intrínsecas que se crean y recrean dentro de nuestra mente. La música actúa pues en cada ser humano sin importar si está inspirada por su creador o por la percepción personal, es un patrón organizado de interacción humana en donde se comparten valores compartidos y retroalimentados por una comunidad culturalmente similar. Es específica de la

especie humana y por lo tanto universal aunque los criterios culturales definen la calidad de su propio arte. Comunica significado y significativo en su propia referencia y en referencia también al mundo que la trasciende como un lenguaje universal ilimitado.

En el momento de la recepción individual de una experiencia musical, se controla una organización mental significativa en donde los elementos tales como el ritmo, la melodía, el matiz, la escala o la tonalidad llevan a un sujeto a experimentar su propio intelecto. Se crean mentalmente intensiones intrínsecas de interpretación personal que favorecen estados de ánimo que desembocan en comportamientos explorables, medibles y cuantificables. Pero cabe hacer un énfasis en que muchas veces las emociones provocadas por determinado tipo de experiencia musical no emergen de inmediato por los llamados mecanismos de defensa, sin embargo la música recrea todos nuestros sentidos que es por donde percibimos la vida misma.

Si consideramos a la musicoterapia como un criterio para aumentar los deseos de cambiar estilos de vida dado su contexto emocional proactiva, podríamos afirmar su disciplina produciría mejoras en la educación, la repetición de esquemas que nos permitan esforzarnos en lograr la disminución de los estados de ansiedad nos proporcionará mayores satisfactores personales modelados de acuerdo a prototipos de sujetos que vivan si estrés emocional. De esa manera podríamos evitar la compulsión en la ingesta exagerada de alimentos. El terapeuta musical jugaría un rol muy importante para lograr los efectos directos basados en la experiencia musical evitando así la compulsión.

La musicoterapia debe adaptarse, acomodarse para integrarse a las nuevas demandas de acuerdo a estructuras existentes. Posteriormente el sujeto asimila el nuevo aprendizaje emotivo racional. El enfoque clínico propuesto dará profundidad, significación y autonomía al paciente que requiere mejorar sus niveles de auto aceptación para evidenciar resultados que se fijen en las metas.

6.3. Las experiencias musicales recreativas como alternativa terapéutica

6.3.1. Definiciones y usos.

La musicoterapia puede aplicarse en forma muy amplia en clínicas, centros de rehabilitación, asilos para ancianos, centros de desarrollo infantil, instituciones de salud en general, escuelas y práctica privada. Los pacientes que pueden practicarla incluye a todas las etapas del desarrollo así como a sujetos especialmente con trastornos psiquiátricos, con impedimentos sensoriales de tipo visual, problemas del aprendizaje, enfermedades terminales, situaciones adversas en auditivos, motores, del lenguaje, enfermedades del metabolismo, todo tipo de trastornos neuróticos, psicóticos y del espectro generalizado de síndromes. Por el significado que cada persona puede dar a la música en terapia, se puede utilizar para reducir el estrés, mujeres en proceso de embarazo y parto, umbrales del dolor y desarrollo espiritual.

Los métodos terapéuticos en la experiencia musical pueden variar de acuerdo al paciente, ya sean de improvisación, ejecución, composición, desarrollo de lenguaje mediante la rítmica, movimiento o escucha activa. Las metas pueden ser educativas, de rehabilitación, preventivas y se pueden enfocar en necesidades emocionales, espirituales y de otra índole alcanzando logros en paradigmas conductistas, emotivos racionales y otros abriendo canales de comunicación interpersonales que tratarán de cambiar conductas aprendidas.

Desde el punto de vista orgánico, la música melódica permite utilizar el hemisferio derecho del cerebro, es decir el creativo, intuitivo, lo que supone “desconectar” de algún modo el pensamiento racional matemático (lenguaje hablado); al disminuir esta actividad, los niveles de cortisol, adrenalina y noradrenalina se reducen y con ellos la tensión por estrés que no son más que sustancias químicas que invaden al cuerpo. La voz del musicoterapeuta junto con la música que ayuda a producir ondas Alpha (entre 8Hz y 13Hz) consiguen disminuir la tensión muscular, la ansiedad generalizada y todos esos síntomas que parecen robar la energía positiva (6). También influye en el sistema inmunitario por funcionar como un antídoto contra el estrés, de igual forma una sesión de musicoterapia acelera la recuperación de los pacientes beneficiando la expresión personal y la integración social, se eleva la autoestima y el control

de las situaciones. La voz, desde tiempos muy remotos, en diferentes culturas se ha manipulado como un instrumento musical sanador para rescatar aislamientos emocionales.

Tabla 3. Tabla comparativa de los métodos de enseñanza musical en el Siglo XX.

Métodos	ORFF	MARTENOT	DALCROZE	WILLEMS
P A R T E: D E:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ritmo en la palabra hablada. ✓ Rimas, refranes, combinaciones de palabras. ✓ Uso del cuerpo como percudidor y caja de resonancia. 	Alternar: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Esfuerzo – relajación. ✓ Vivencia. ✓ Intelecto La música liberadora de la expresión, por lo tanto, exige la manifestación de todo el ser.	Percepción de la música por el: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Oído. ✓ Cuerpo entero ✓ Uso de los modos: <ul style="list-style-type: none"> a) activo b) icónico Por lo tanto el resultado musical es la unión de: cantidad y/o calidad de experiencias de movimientos y de la libertad técnica de cada persona Euritmia: educación por y a través del ritmo.	Le da importancia a los sonidos de la música. Relaciona los elementos musicales con la naturaleza humana . La educación musical de los más pequeños pertenece a la educación general.

García, R. Cuadro comparativo de los métodos musicales. Universidad Autónoma de Zacatecas. Licenciatura en Música 2016. Tabla 1 (22).

6.4. Creación de un programa musical en la Educación Media.

Ha sido un propósito escolar la “formación integral” de los estudiantes mediante grupos instrumentales y corales que tengan los elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales en cada individuo, pero considerando que los instrumentalistas y cantantes participantes serán alumnos de Preescolar, Primaria, Secundaria, Preparatoria y/o Universidad, que descubrirán los dones naturales o talentos que les han sido dados para comprometernos con la visión estética que identifica al ser humano que socializa y se entrega a los demás.

Es necesario que los adultos comprendamos más sobre la naturaleza humana, pues cuando aún somos fetos, se desarrolla es el oído y a escasas doce semanas de vida, nuestros nervios, pulmones y diafragma comienzan a

sincronizarse con los primeros patrones de sonido identificados por nuestro cerebro: percibimos y escuchamos el latido del corazón de mamá y también captamos su ritmo al respirar, entre otras cosas, y que a la larga influyen en nuestro temperamento y carácter. Es por ello que proponer espacios y ambientes en el que el cerebro de nuestros queridos alumnos reciba vibraciones armoniosas para que la respuesta sea exactamente igual: armoniosa. Esto sólo se logra con el estudio metodológico de la educación artística.

En Finlandia (primer lugar mundial en lectura y matemáticas), algunos países asiáticos, Europa y Estados Unidos se considera prioritaria la educación para la formación de seres integrales y competentes y lo logran con programas que contienen metodologías desde que los niños están en la educación básica y comienzan su educación musical práctica a través de la creación de coros, orquestas, bandas, etc. Cuando estos niños y jóvenes crecen, ya tienen una formación artística muy avanzada, es entonces que si ellos deciden continuar con sus estudios musicales, entran a un conservatorio, o simplemente se quedan con el perfil de egreso congruente con su sociedad.

Los conocimientos que adquiere la juventud en esos países europeos y asiáticos son muy superiores a los que reciben en México, dado el atraso cultural ancestral y la falta de métodos y continuidad en el Sistema Educativo Nacional Mexicano que no promueven el aprendizaje en el área de la inteligencia emocional.

A la fecha no existe una revisión en el área de la inteligencias múltiples de nuestros alumnos por parte de las autoridades escolares mexicanas, es por ello que resulta necesaria la participación profesional pedagógica para crear un departamento musical en cada escuela con el fin de potenciar habilidades y talentos del alumnado, se refuerce la educación en valores emocionales y se promueva el desarrollo de competencias con objetivos claros y estrategias para activar, en niveles afectivos, el diseño curricular.

En México, cuando se egresa de alguna escuela de música profesional en nuestro país, se encuentra una realidad muy dura, pues no hay trabajo para todos los cantantes y ello se debe a que no hay público suficiente ni espacios para el culturales suficientes, por ejemplo, en la República Mexicana se hacen alrededor de 3 o 4 óperas en todo un año cuando en el Metropolitan Opera House de Nueva York diario hay de 2 a 3 funciones en un solo día y todas con un lleno total. Naturalmente la gente tiene que dedicarse a actividades diversas que muchas veces no son de su agrado. Lo dicho conlleva a una nula autorrealización personal que conduce a la frustración.

En cuanto a la reducción de los niveles de ansiedad se manifiesta que es un terreno todavía virgen ya que hay que hacer falta mucha investigación en diversas culturas, razas, países, la interpretación subjetiva de la música es una concepción individual y se manifiesta en contextos sociales. A la música se le puede utilizar como una terapia sistémica ya que considera un cuerpo específico de conocimientos holísticos que comprende tradiciones culturales.

Se considera que el manejo de la música en terapia reduce los niveles de ansiedad es una fusión implícita en donde el proceso puede ser descrito como artístico, científico y creativo (24). Dominar un instrumento musical requiere del tiempo mental para enfocar la mente en su aprendizaje evitando pensamientos recurrentes que hacen mal funcionar la mente, al mismo tiempo, siendo parte en la escucha activa de una obra musical. De esta manera la atención se dirige a otras áreas del cerebro que nos ayudarán a equilibrar homeostáticamente los procesos mentales superiores. Como un proceso creativo, de igual forma se dará fluidez al desarrollo emocional permitiendo el desarrollo en otras áreas mentales del paciente tales como la producción de texto, la lectura, la pintura o las manualidades en general. Sin embargo, es importante señalar que cualquier terapia requiere un proceso continuo de intervención. Es por ello que se dedica este trabajo a la creación de un programa musical educativo para jóvenes que pueden aprender a canalizar su energía en pulsiones de vida y no de muerte, aludiendo a la teoría freudiana.

6.5 impacto y relevancia en el área de estudio.

El Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC), también llamado *trastorno por atracón*, trata de una patología importante del pensamiento provocado por un manejo inadecuado de las emociones en el que se trata de ingerir no el alimento, sino la sensación de completud que brinda psicológicamente y provoca, finalmente, malos hábitos alimenticios. Tal como se dijo en capítulos anteriores, se representa dicho estado de llenado emocional, por lo que, hasta que no se trabaje adecuadamente dicha problemática no cesará la compulsión por comer grandes cantidades además de que cada ingesta no concluirá con el vómito o conductas purgativas, obviamente se proyectará en sobrepeso u obesidad y en mayor desequilibrio mental. El *nervio vago*, no enviará la señal al cerebro de “llenado del estómago” hasta que hayan transcurrido de 20 a 30 minutos por lo que perderá el control de la ingesta, esa acción se vuelve gratificante ante el vacío emocional. Es así como la depresión y el estrés les envuelve provocándoles culpa a los pacientes.

6.5.1. Características del TAC.

Considerando que la sintomatología es la que direcciona el trastorno, a continuación se describen algunas de ellas:

- ❖ Depresión y culpabilidad por la ingesta excesiva.
- ❖ La negación es uno de los *mecanismos de defensa* utilizados con frecuencia.
- ❖ Pérdida del control de la ingesta.
- ❖ Recurrir a todo tipo de dietas y abandonarlas.
- ❖ Tragar los alimentos sin masticarlos adecuadamente.
- ❖ Comer descomedidamente y muy rápido (en menos de 20 minutos).
- ❖ Incomodidad estomacal después de haber consumido alimentos
- ❖ Autoestima baja.
- ❖ Deseo sexual hipo activo.

- ❖ Consumo excesivo de alimentos en forma periódica y desmedida, aun sin tener hambre.
 - ❖ Buscar momentos para comer en soledad y sentir vergüenza en presencia de gente.
 - ❖ Ocultar comida en lugares tales como el clóset, debajo de la cama, cajones y otros sitios para consumirla a escondidas.
-

Según algunos estudios recientes, el Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC) tiene generalmente su origen en el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), que es más común en mujeres que hombres, tiene mayormente su origen en la pre adolescencia o en eventos emocionales traumáticos y que provocan la obesidad severa por el desequilibrio en la ingesta de calorías. Ahora bien, no se trata solamente consumir una *cantidad* de calorías sino más bien de observar su *calidad*. Si bien es cierto que puede una persona puede consumir 500 calorías en dulces en una sola sentada por ejemplo, habrá que analizar si esas calorías solamente son de azúcar en vez de nutrientes para el cuerpo, esta conducta va de la mano del trastorno en cuestión.

Como se ha mencionado, la etiología del TAC es múltiple por lo que tanto psiquiatras como psicólogos deben utilizar mucha pericia durante la entrevista a fin de detectar los mecanismos de defensa y/o evasión que muestran generalmente los pacientes. El tratamiento puede durar hasta más de 4 décadas dependiendo de la adherencia que se tenga en terapia. El diagnóstico, tal como se comentó en el primer capítulo, es mejor explicado por los síntomas y no por su etiología dado que los paradigmas no argumentan en forma universal el tema.

La intervención clínica en este padecimiento es transdisciplinaria ya que participarán tanto nutriólogos como psicólogos, psiquiatras, especialistas en deporte y demás médicos profesionales que requerirán de un trabajo unido considerando que la meta es el control de la pulsión por comer. La intervención psicológica terapéutica puede ser de diferentes tipos tales como Terapia Cognitivo Conductual (TCC). Emotivo Racional (ER), Psicoanálisis,

Hipnoterapia, Programación Neurolingüística (PNL), terapias de grupo y de otra naturaleza, sin embargo, y desde la propuesta de este trabajo, se recomienda la Musicoterapia como una herramienta preventiva, la creación artística centra más al *Ser ya que cualquier cura proviene desde adentro y no desde afuera de la persona*. El uso de antidepresivos o inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (ISRS's), ansiolíticos y demás medicamentos recetados por neurólogos o psiquiatras siempre tienen los mal llamados *efectos secundarios* que más bien son *directos* y quienes más la pagan son el hígado y el cerebro.

6.5.2. Enfermedades colaterales del TAC

Dentro de algunas las enfermedades crónicas degenerativas colaterales que pueden estallar el TAC se encuentran:

- ✿ Fibromialgia.
 - ✿ Diabetes.
 - ✿ Hipertensión.
 - ✿ Hipercolesterolemia.
 - ✿ Cáncer (algunos tipos).
 - ✿ Trastornos del periodo menstrual.
 - ✿ Osteoporosis, osteoartritis y osteopenia.
 - ✿ Dermatitis neuropática.
 - ✿ Trastornos del sueño.
 - ✿ Enfermedades endocrinas.
 - ✿ Enfermedades cardiovasculares.
 - ✿ Enfermedades del Hígado.
 - ✿ Enfermedades gastrointestinales.
-

6.5.3. Lo idóneo de la música en terapia.

Desde el Siglo XIX, la personalidad se ha tratado de explicar desde diferentes enfoques y modelos psicológicos a partir de las conductas, las emociones y las cogniciones considerando su articulación social, clínica y cultural. Estos tratados nos ofrecen una gama amplia de conceptos estipulados hoy en día en la American Psychiatric Association para comprender mejor la distorsión de la imagen corporal y los trastornos de la conducta alimentaria entre otros y que se asocian con el comportamiento (23). La Psicología y otras disciplinas sociales aportan metodología para medir científicamente la funcionalidad y estado de salud de los sujetos en una comunidad.

Muy relevante es considerar que los jóvenes aprendan a controlar las emociones y a manejar las situaciones adversas inherentes al ser humano por medio de acciones positivas. Propiciar actividades que potencien la salud física y mental por medio de actividades que potencien la creatividad, la expresión y el gusto estético mediante experiencias que mejoran los estilos de vida mediante el lenguaje del arte.

La sociedad de consumo ha establecido una cultura excepcionalmente sedentaria físicamente y consumista, donde los recursos para manejar los conflictos emocionales, el estrés y las pérdidas consisten precisamente en consumir objetos que nos hacen sentir bien, tales como compras compulsivas de productos innecesarios, carbohidratos y otros alimentos asociados al bienestar, los cuales junto al consumo indiscriminado de sustancias y fármacos prohibidos y/o permitidos, refiriéndose a ansiolíticos, antipsicóticos y antidepressivos, influyen bruscamente sobre los mecanismos del sistema autónomo de regulación de la actividad y el de la acumulación de grasas.

Muchas veces las dietas ordenadas médicamente para reducir la obesidad favorecen el estrés y la ansiedad al exigir la disminución en la ingesta de calorías, manteniendo así las significaciones culturales y los costos emocionales. La prescripción de ejercicio físico a un sujeto, cuando no es posible que tenga el tiempo ni los medios para hacerlo, crea otra fuente de conflicto en una población que labora más de 10 horas diarias y ocupa más de 4 en transporte sin actividad física, rodeada, por si fuera poco, de la oferta

constante y a la mano de calorías baratas (comidas rápidas); se ha comentado en el vox populi acerca de los llamados “pasillos de la muerte” que no son otra cosa sino puestos de comida ambulantes cuyos productos no se sabe su procedencia ni las medidas de higiene con las que se preparan están claras. Cabe mencionar que en México se cuenta con los ambientes de capacitación laborales y educativos que podrían ser favorables para la cadena de producción: en una empresa en que los trabajadores tienen una mejor salud física y mental existe una mayor productividad.

La música es idónea para transformar lo malo en bueno, la carencia en abundancia, mejorar los propios ritmos fisiológicos por sintonía sinérgica, de afectar positivamente una situación emocional particular, puede cambiar la actitud mental y permutar el dolor, por sanación, la tristeza por alegría, la guerra interna por la paz íntima, es la mejor amiga y compañera en toda actividad cotidiana, con ella bailamos, meditamos, cantamos e incluso trabajamos. Es una poderosa herramienta para articular las bondades de la vida en experiencias prácticas que harán que funcione mejor nuestra psique.

La propuesta de una intervención educativa centrada en la creación musical terapéutica para mejorar los estados de ánimo brindaría una nueva gama de experiencias, propiciando sean significativas, y que los aprendizajes construidos se apliquen útilmente en la vida cotidiana evitando que el mal manejo del estrés provoque Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC) en jóvenes adolescentes de México.

Capítulo 7.

EL MAPA CURRICULAR 2006 VIGENTE APROBADO POR LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA EN EL ACUERDO 284 PARA LA EDUCACIÓN SECUNDARIA.

7.1. Comentarios sobre el Plan Nacional de Desarrollo en la educación Secundaria.

Como se puede notar, el Plan Nacional de Desarrollo que publicado, postula una supuesta congruencia en la colocación de asignaturas que debe cursar un alumno. Observando los contenidos en cada una de ellas, es evidente que no existe una sola vinculación con aprendizajes para el manejo adecuado del estrés así como tópicos relacionados con el auto aprendizaje para mejorar la alimentación que deben seguir los jóvenes. Es así que la naturaleza de los contenidos educativos que manifiestan en dicho documento, no están dirigidos a perfilar un egreso de concientización de salud pública sino el desarrollo de capacidad y/o habilidades individuales en escenarios artísticos, deportivos y académicos. Los “valores” que se tratan de promover, favorecen supuestamente una convivencia social solidaria pero se olvidó por completo la salud física articulada en los contenidos de aprendizaje. La actividad ciudadana requiere hace conciencia en el cambio actitudinal que ha llevado a México a estados alarmantes de insalubridad por obesidad en su población infantil y juvenil. Es imposible tener una sociedad productiva y competitiva si la salud física no se cuida.

Este Plan Nacional de Educación debería señalar que la educación básica es una etapa de formación del carácter para la buena toma de decisiones, pero sería importante complementar la información en el Mapa Curricular con asignatura o temas que promuevan el cambio del pensamiento individual para hacer que funcione posteriormente en la comunidad y la sociedad en general. Muchas veces se habla de un aprendizaje sistemático y continuo para cambiar las actitudes personales siendo que en la realidad suceden imitaciones de modelos prefabricados. La inclusión de los padres de familia en los aprendizajes esperados de los estudiantes se ve obstaculizada por la misma falta de interés

dado el ritmo de vida en la sociedad mexicana, en donde, tanto padre y madre deben trabajar para llevar un sustento al hogar.

7.2. Organización del mapa curricular vigente en la educación Secundaria.

El mapa curricular que marca el acuerdo 284 señala textualmente las prioridades siguientes (25):

“1. El desarrollo de un amplio programa de información, capacitación y asesoría técnico-pedagógica para docentes y directivos”.

“2. El funcionamiento efectivo de un Sistema Nacional de formación, capacitación, actualización y superación profesional a corto, mediano y largo plazos sobre los diversos temas que los maestros y directivos requieren para el desempeño de sus funciones”.

“3. El mejoramiento del plan y los programas de estudio propuestos, para avanzar hacia la articulación de la educación básica”.

“4. La inclusión de tecnología como asignatura del currículo nacional, considerando las particularidades de cada modalidad y los campos tecnológicos que se imparten”.

“5. Renovar el modelo pedagógico de la telesecundaria atendiendo las necesidades de actualización de materiales, formación inicial y continua de docentes y renovación de la infraestructura y el equipamiento”.

“6. Mejorar los modelos de gestión escolar y del sistema para apoyar los procesos de planeación, evaluación y acreditación. Especialmente, se revisará el Acuerdo 200 sobre la evaluación del aprendizaje. Se implantará el servicio de asesoría académica a las escuelas para fortalecer el trabajo de asesoría técnico-pedagógica y de supervisión escolar”.

“7. Actualizar el marco normativo que regula el funcionamiento y gobierno de las escuelas considerando, entre otros aspectos, el tiempo y el espacio para el

desarrollo del trabajo colegiado, la congruencia entre los perfiles de los maestros y la función que se les asigne, la ubicación gradual de los maestros en un solo centro de trabajo y la reducción paulatina del número de alumnos por grupo”.

“8. Fortalecer la infraestructura escolar y dotar a los centros escolares del equipo y materiales de apoyo necesarios para que respondan a las exigencias de la reforma”.

“9. Constituir consejos consultivos interinstitucionales para la revisión permanente y mejora continua de los programas de estudio”.

“10. Impulsar estrategias para la innovación pedagógica y el fortalecimiento de otras actividades educativas de los docentes para atender las nuevas demandas de la escuela secundaria”.

“11. Asegurar los fondos financieros necesarios para la reforma, su seguimiento y evaluación”.

“12. Garantizar que los cambios que implique cualquier proceso de reforma no afecten los derechos laborales y profesionales de los trabajadores de la educación”.

7.3. El manifiesto del compromiso nacional.

El compromiso nacional citado en el *“ACUERDO número 384 por el que se establece el nuevo Plan y Programas de Estudio para Educación Secundaria. Publicado en el Diario Oficial de la Federación el 26 de mayo de 2006, en su parte V. MAPA CURRICULAR”* (25), se indica que:

“Con el fin de cumplir con los propósitos formativos de la educación secundaria y a partir de los elementos señalados en los apartados anteriores, se diseñó un mapa curricular que considera una menor fragmentación del tiempo de

enseñanza para los tres grados de educación secundaria y promueve una mayor integración entre campos disciplinarios, con una jornada semanal de 35 horas y sesiones con una duración efectiva de, al menos, 50 minutos. Lógica de distribución de las cargas horarias Con base en el perfil de egreso para la educación básica, los espacios de formación de los alumnos de educación secundaria se organizan de la siguiente manera:

a) Formación general y contenidos comunes.

Es el espacio formativo con mayor carga horaria en el currículo. Los contenidos de las asignaturas que lo conforman se establecen bajo normatividad nacional y su propósito es enriquecer el conocimiento del español y de una lengua extranjera; el uso de herramientas numéricas para aplicarlas en el razonamiento y la resolución de problemas matemáticos; la comprensión y el aprecio del mundo natural y tecnológico, así como el reconocimiento de las interacciones y los impactos entre ciencia, tecnología y sociedad; la comprensión del espacio geográfico, el acontecer histórico, la producción artística y el desarrollo humano, basado en aspectos cívicos, éticos y en las capacidades corporales y motrices.

Para la formación artística se diseñaron contenidos para cada lenguaje: Danza, Teatro, Música y Artes Visuales. Los programas se proponen con un carácter nacional; sin embargo, son flexibles para que cada escuela, a partir de las posibilidades y los recursos con que cuente, imparta la o las disciplinas que considere pertinente. En escuelas donde se ofrezcan dos o más programas de artes, se sugiere que los alumnos elijan la opción en función de sus propias inclinaciones y sus propios intereses.

b) Orientación y tutoría. El espacio de orientación y tutoría se incluye con el propósito de acompañar a los alumnos en su inserción y participación en la vida escolar, conocer sus necesidades e intereses, además de coadyuvar en la formulación de su proyecto de vida comprometido con la realización personal y el mejoramiento de la convivencia social. Se asignó una hora a la semana en cada grado, pero no debe concebirse como una asignatura más. El tutor, en colaboración con el conjunto de maestros del grupo en cuestión, definirá el contenido a fin de garantizar su pertinencia. Conviene tener presente que, a partir de los lineamientos nacionales,

cada entidad establecerá los criterios sobre las actividades que llevará a cabo en esta franja del currículo.

De acuerdo con las posibilidades de cada escuela, el trabajo que realice el tutor se compartirá con los demás profesores del grupo para definir, en sesiones colegiadas, estrategias que contribuyan a potenciar las capacidades de los alumnos, superar limitaciones o dificultades, y definir los casos que requieran de una atención individualizada. Se recomienda que cada tutor atienda sólo un grupo a la vez, porque esto le permitirá tener mayor cercanía y conocimiento de los estudiantes.

c) Asignatura estatal. Las entidades, a partir de los lineamientos nacionales y de acuerdo con las características, las necesidades y los intereses de sus alumnos, propondrán programas de estudio en este espacio curricular, apegados a las finalidades de la educación pública mexicana. Dichos programas ofrecerán oportunidades para integrar y aplicar aprendizajes del entorno social y natural de los estudiantes; reforzar, articular y apoyar el desarrollo de proyectos transversales derivados del currículo; fortalecer contenidos específicos, e impulsar el trabajo en relación con situaciones y problemas particulares de la región donde viven”.

Se visualiza gráficamente en la siguiente tabla:

Tabla 4. Mapa Curricular vigente de la Educación Secundaria en México (25).

MAPA CURRICULAR

Primer grado	Horas	Segundo grado	Horas	Tercer grado	Horas
Español I	5	Español II	5	Español III	5
Matemáticas I	5	Matemáticas II	5	Matemáticas III	5
Ciencias I (énfasis en Biología)	6	Ciencias II (énfasis en Física)	6	Ciencias III (énfasis en Química)	6
Geografía de México y del mundo	5	Historia I	4	Historia II	4
		Formación Cívica y Ética I	4	Formación Cívica y Ética II	4
Lengua Extranjera I	3	Lengua Extranjera II	3	Lengua Extranjera III	3
Educación Física I	2	Educación Física II	2	Educación Física III	2
Tecnología I*	3	Tecnología II*	3	Tecnología III*	3
Artes (Música, Danza, Teatro o Artes Visuales)	2	Artes (Música, Danza, Teatro o Artes Visuales)	2	Artes (Música, Danza, Teatro o Artes Visuales)	2
Asignatura estatal	3				
Orientación y tutoría	1	Orientación y tutoría	1	Orientación y tutoría	1
Total	35		35		35

* En el caso de la asignatura Tecnología, la distribución horaria no será limitativa para la educación secundaria técnica, con la finalidad de que se cumpla con los requerimientos pedagógicos que caracterizan a esta modalidad y, por tanto, sus cargas horarias serán determinadas según los campos tecnológicos impartidos.

Capítulo 8.

RESULTADOS

8.1. “Programa de Psicoterapia Musical para prevenir el Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC) en adolescentes en México”.

8.1.1. Síntesis del programa

Este innovador programa musical y de salud física y mental para estudiantes de Secundaria tiene como objetivo prevenir el TAC en adolescentes y está integrado por tres cursos anuales con cinco bloques bimestrales cada uno de ellos, con carácter formativo e informativo; intenta introducir al participante dentro de la asignatura Artes – Música los conocimientos de cultura general de la música y aspectos también amplios pero suficientes sobre la alimentación adecuada así como su participación activa dentro de la música instrumental o vocal y en grupos de apoyo, tomando en consideración la historia, técnica ejecutoria, la aplicación práctica de la tecnología en el campo de la música además de conocimientos introductorios sobre un estilo de vida sano. Igualmente se trabajará para fortalecer su juicio crítico en la relación que existe entre el comportamiento social vinculado con las expresiones musicales sin pretender, por supuesto, que se adquiriera un dominio profundo y especializado de los diferentes tópicos que se tratan ya que se dirige a estudiantes del primero, segundo y tercer grados de Educación Secundaria respectivamente. A su vez, el presente programa intenta involucrar a los estudiantes en un ambiente cálido de aprendizaje con contenidos variados en apoyo de actitudes nuevas para modificar actuales inercias sociales de orden alimentario.

La metodología que se utilizará durante los tres cursos consistirá en relacionar los sonidos con la expresión artística que favorecerá el manejo adecuado del estrés al focalizar la atención en el aprendizaje de un nuevo lenguaje de comunicación universal de emociones, breves pero sustanciosos contenidos de información nutricional adecuada para el alumnado. Se abordarán temas tales como el ritmo, incluyendo el movimiento corporal y la práctica instrumental mediante actividades lúdicas - juego rítmico, articulación de palabras con

instrumentos musicales y percusión corporal -, conocimientos básicos de relajación, ingestas recomendadas diarias de alimentos para jóvenes adolescentes. Se relacionará el ritmo musical con sílabas rítmicas que facilitarán la articulación de la palabra, se desarrollará la creatividad artística musical construyendo canciones y fortaleciendo la autoestima. Se abrirán posibilidades para potenciar habilidades cognitivas y ejecutivas cerebrales tales como la atención, percepción y memoria mediante los elementos esenciales de la música: ritmo, melodía y armonía. Se incorporarán paulatinamente cuentos musicales de distintos estilos y épocas a fin de desplegar la imagen yoica dentro de los parámetros de la buena salud física y mental. Se recurrirá a la investigación bibliográfica en medios electrónicos, utilizando las nuevas tecnologías de información y comunicación. Se propiciará la asistencia a conciertos como vivencia de la nueva cultura. Se observará la historia de la música como un camino para la comprensión de los fenómenos sociales antiguos y modernos. El participante maximizará destrezas, de acuerdo a sus capacidades propias, para la ejecución de un instrumento musical, de acuerdo a sus gustos y posibilidades, se valdrá del grupo de apoyo comunitario artístico para el cambio actitudinal en usos y costumbres alimentarios.

Lo anterior fortalecerá los nuevos hábitos que compondrán un nuevo estilo de vida identificando factores de riesgo que favorecen estados de ansiedad generalizada y así el Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC). La identificación de las emociones de los escolares debe ser detectada por los expertos profesionales y de acuerdo a la normatividad vigente para esos casos emitida por la Secretaría de Educación Pública (Ministerio de Educación Pública). Cabe señalar que el presente programa musical es de carácter preventivo, ya que son los especialistas quienes deben propiciar los ambientes de trabajo idóneos para el aprendizaje por imitación (Aprendizaje Vicario propuesto por A. Bandura) y con supervisión obligatoria. De igual manera, los docentes participantes serán capacitados para detectar cualquier manifestación de desorden emocional para ser comunicado inmediatamente a la Dirección Técnica del colegio y ésta, a su vez determine lo conducente para canalizar a los profesionales correspondientes las situaciones pertinentes.

8.1.2. Propósitos del Primer curso.

Los aprendizajes que se proponen al término de este curso consisten en que el participante:

- ✓ Adquiera elementos de autoconocimiento, para el análisis, reflexión e identificación de características personales, necesidades emocionales, intereses y motivaciones que coadyuven a la reafirmación de su personalidad.
- ✓ Adquiera conocimientos generales pero vastos sobre la alimentación adecuada para adolescentes.
- ✓ Utilice la música como alternativa terapéutica para el manejo adecuado del estrés en jóvenes de educación media básica.
- ✓ Identifique los factores emocionales que pueden favorecer la obesidad por ansiedad en los adolescentes.
- ✓ Identifique la música como una buena amiga en los procesos emocionales en adolescentes.
- ✓ Fortalezca su autoestima e identidad propia mediante su integración social a una comunidad artística que tienen como eje rector la utilización del arte creativo.
- ✓ Comprenda el proceso del desarrollo de la humanidad tomando en consideración que los grandes acontecimientos históricos tienen una relación directa con la expresión artística.
- ✓ Utilice algunos recursos y estrategias de aprendizaje que se manifiestan en la adquisición de hábitos de estudio y en su buen rendimiento académico y formativo, desarrollando tus habilidades de indagación, reflexión personal, análisis y toma propia de decisiones en base al conocimiento crítico que aplicará en su vida personal y, más adelante, profesional.
- ✓ Inicie el trabajo vocal e instrumental.

- ✓ Comience las prácticas musicales –vocales.
 - ✓ Comprenda que el trabajo individual fortalece el trabajo grupal.
 - ✓ Obtenga un panorama cultural general de la música través de un viaje histórico, desde el origen del sonido hasta las formas musicales más complejas.
 - ✓ Comprenda que la música es producto de lo que las personas viven en una determinada circunstancia y época.
 - ✓ Interprete un repertorio musical, ya sea instrumental o vocal, utilizando la lecto escritura profesional de partituras.
 - ✓ Pertenezca a una agrupación musical escolar que tiene su génesis dentro del aula.
 - ✓ Adquiera elementos para que sea capaz de emitir un juicio crítico acerca del uso actual de la tecnología y los medios de comunicación electrónicos de comunicación masiva para la recreación de estereotipos de imitación social.
-

8.1.3. Propósitos del Segundo curso.

Los aprendizajes que se proponen al término de este curso consisten en que el participante:

- ✓ Profundice en el aprendizaje de su salud física y mental a fin de fortalecer el juicio crítico necesario para tomar decisiones sobre su alimentación.
- ✓ Conozca el quehacer de aquellos intérpretes que forman parte de tu comunidad o localidad, así como de los más representativos de la música de género popular (pop, rock, jazz) con la finalidad de que conozcas y aprecies la función que desempeñan dentro de la música.
- ✓ Continúe reconociendo y adquiriendo elementos de auto-conocimiento, para el análisis, reflexión e identificación de características personales, necesidades, motivaciones e intereses que coadyuven a la reafirmación de tu personalidad.

- ✓ Conozca un panorama general de las grandes agrupaciones instrumentales.
 - ✓ Interprete un repertorio instrumental más complejo que en el grado anterior y se ejercitará la lectura de partituras más complicadas con el instrumento. La intención es formar agrupaciones dentro del aula, la escuela y de ser posible en la comunidad.
 - ✓ Conocerá un amplio abanico de profesiones en las que se relacionan el sonido, la tecnología y el arte.
-

8.1.4. Propósitos del Tercer curso.

Los aprendizajes que se proponen al término de este curso consisten en que el participante:

- ✓ Adquiera mayores conocimientos en el eje de la salud física mediante contenidos de nutrición saludable.
- ✓ Conozca las características de los Trastornos de la Conducta Alimentaria y específicamente el Trastorno Alimentario por atracón.
- ✓ Obtenga los juicios de razonamiento necesario para ayudar a quien lo necesite canalizándole con los profesionales correctos en el tratamiento de los trastornos de la alimentación.
- ✓ Refuerce los elementos de autoconocimiento, para el análisis, reflexión e identificación de características personales, necesidades, motivaciones e intereses que coadyuven a la reafirmación de tu personalidad.
- ✓ Refuerce los recursos y estrategias de aprendizaje que se manifiestan en la adquisición de hábitos de estudio y en tu rendimiento académico y formativo, desarrollando sus habilidades de indagación, reflexión personal, análisis y toma propia de decisiones en base al conocimiento crítico que aplicará en su vida personal y, más adelante, profesional.

- ✓ Refuerce el trabajo vocal e instrumental del primer y segundo cursos profundizando en las prácticas musicales -vocales e instrumentales- mediante el uso elementos que las hacen más complejas (como es el caso de la armonía).
 - ✓ Se busca mostrar un panorama general de las grandes agrupaciones instrumentales, entre las que se encuentran algunas propias de México, así como la orquesta sinfónica.
 - ✓ Interprete un repertorio instrumental de mayor dificultad que en los grados anteriores y se ejercitará la lectoescritura de partituras más complejas.
 - ✓ Identifique plenamente los beneficios de la música como un sistema terapéutico para evitar la ansiedad y el Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC).
-

8.2. Primer curso. Iniciación en la música un como sistema terapéutico de comunicación sana de las emociones en la adolescencia.

8.2.1. Bloque 1. De los sonidos a la música y las emociones que desea expresar un adolescente.

1. El arte del sonido.

1.1 *Origen del sonido.*

- 1.1.1 ¿Por qué se puede afirmar que no existe el silencio absoluto?
- 1.1.2 ¿Qué es lo que produce el sonido?
- 1.1.3 ¿Qué son las ondas sonoras?
- 1.1.4 ¿Qué es la audición?
- 1.1.5 ¿Qué es el diapasón?
- 1.1.6 ¿Qué diferencia hay entre oír y escuchar?
- 1.1.7 ¿Qué cualidad del sonido está determinada por la amplitud?
- 1.1.8 ¿Qué es el ruido?
- 1.1.9 ¿Los ruidos pueden estar dentro de la música?
- 1.1.10 ¿Qué es silencio?
- 1.1.11 ¿Cuáles son las cualidades del sonido?
- 1.1.12 ¿Qué es “onomatopeya”?
- 1.1.13 ¿Qué siento en este momento?
- 1.1.14 Alimentos que me ayudarán a evitar la depresión y estrés característicos de un adolescente (primera parte).
- 1.1.15 Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para hombres y mujeres de entre 10 y 19 años de edad.

1.2 *El oído, un órgano complejo y delicado.*

- 1.2.1 Órgano de la audición y el sentido del equilibrio.
- 1.2.2 Las ondas sonoras.
- 1.2.3 Mensajeros iones de sodio.
- 1.2.4 Alimentos que me pueden producir un equilibrio en sodio y potasio.

- 1.2.5 Amplitud y frecuencia. Máximos permitidos para la buena salud auditiva.
- 1.2.6 Cuidado del nervio auditivo, uno de los pares craneales.
- 1.2.7 Los huesecillos del oído.
- 1.2.8 La cóclea.
- 1.2.9 La percepción y el cerebro.
- 1.2.10 Ruido y dolor: el peligro para el oído.
- 1.2.11 Enfermedades del oído: otitis y su prevención.

2. La música y su representación gráfica.

2.1 *Antes de las notas.*

- 2.1.1 ¿Qué es la notación alfabética?
- 2.1.2 ¿Qué es el canto gregoriano?
- 2.1.3 ¿Cómo era la notación en las partituras del Canto gregoriano?
- 2.1.4 ¿Qué es un tetragrama?

2.2 *Las notas y su historia – apreciación artística.*

- 2.2.1 ¿Qué siento en este momento?
- 2.2.2 Alimentos que favorecen el aprendizaje.
- 2.2.3 Alimentos que interfieren en mi descanso reparador y el aprendizaje.
- 2.2.4 Duración aproximada de la Edad Media.
- 2.2.5 ¿Por qué se le llama Edad Media?
- 2.2.6 ¿Por qué se le conoce como oscurantismo?
- 2.2.7 ¿Cuáles eran las formas de pasar las noticias?
- 2.2.8 ¿Quiénes eran los juglares?
- 2.2.9 ¿Quiénes eran los trovadores?
- 2.2.10 ¿Quién fue Gregorio el magno?
- 2.2.11 ¿Cuál fue su aportación musical?
- 2.2.12 ¿Quién fue Guido D'Arezzo?
- 2.2.13 ¿Cuál fue su aportación musical?

- 2.2.14 ¿Cuál fue el himno del que saco el nombre de las notas musicales?
- 2.2.15 Escribe el himno a San Juan en latín.
- 2.2.16 Escribe su traducción al castellano.
- 2.2.17 ¿Cuál es la forma musical más importante de la Edad Media?
- 2.2.18 ¿Cuáles son las condiciones para reconocer un canto Gregoriano?
- 2.2.19 ¿A qué se le llama monodia?
- 2.2.20 ¿Por qué razón los cantos gregorianos son monódicos?
- 2.2.21 Funciones de las proteínas en el cuerpo humano.
- 2.2.22 Fuentes de proteínas.

8.2.2. Bloque 2. Ritmo, cuerpo, salud y movimiento.

1. Ritmo y movimiento.

- 1.1 *El ritmo musical.*
- 1.2 *¿Qué es el pulso?*
- 1.3 *¿Qué es el ritmo?*
- 1.4 *¿Cómo está presente el ritmo en la naturaleza?*
- 1.5 *El deporte y su relación con el aprendizaje.*
- 1.6 *Alimentos que favorecen mi salud física y mental.*
- 1.7 *¿Qué es la medida de compás?*
- 1.8 *Teniendo en cuenta sus duraciones, ¿a cuántas corcheas equivaldría una blanca?*
- 1.9 *¿Qué efecto produce el puntillo sobre la nota que lo lleva?*
- 1.10 *El movimiento en el cuerpo.*
- 1.11 *Juegos del eco rítmico.*
- 1.12 *Algunos pasos de baile.*

2. La música y su clasificación

- 2.1 *Tipos de música*
- 2.2 *La música popular*
 - 2.2.1. *¿Qué es la música tradicional o folklórica?*

2.2.2. ¿Quiénes fueron los juglares y a qué se dedicaban?

2.3 *La música y sus posibilidades de expresión.*

- 2.3.1. ¿De qué otra forma se le llama a la música culta?
- 2.3.2. ¿Qué invento, patentado por Edison, inició la transmisión de las grabaciones sonoras?
- 2.3.3. Definición de los siguientes conceptos: “métrica o medida de compás”, “compás”, “casillas”, “barras de repetición”, “Da capo”, “reguladores”, “matices”, “fragmento musical”, “eco”, “idea rítmica”, “patrón rítmico”, “polirrítmia”, “improvisación”.
- 2.3.4. Intoxicación de las emociones no expresadas o reprimidas.
- 2.3.5. Depresión.
- 2.3.6. Ansiedad.
- 2.3.7. Depresión mayor.
- 2.3.8. Cutting.
- 2.3.9. Trastorno distímico.
- 2.3.10. Trastorno distímico no especificado.

3. La música en el Renacimiento y su amplio contexto artístico – apreciación musical. La relajación para escuchar música adecuadamente.

- 3.1. ***Ejercicios de respiración profunda para focalizar mi atención.***
- 3.2. ***La imaginación como herramienta para escuchar música adecuadamente.***
- 3.3. ***Alimentos para evitar la depresión y la ansiedad (segunda parte).***
- 3.4. ***¿A qué se le llama Renacimiento musical?***
- 3.5. ***¿Cuál es la duración aproximada del Renacimiento?***
- 3.6. ***Menciona la vida y obra de 3 escritores Renacentistas.***
- 3.7. ***Menciona la vida y obra de 3 pintores renacentistas.***
- 3.8. ***Menciona la vida y obra de 3 escultores renacentistas.***

- 3.9. *¿Cuáles fueron las formas musicales cultivadas en el Renacimiento?*
- 3.10. *¿Qué es una Misa y cuáles son sus partes?*
- 3.11. *¿Qué es un Madrigal?*
- 3.12. *¿Qué es un Motete?*
- 3.13. *Escribe como diferencias auditivamente una Misa, un Madrigal y un Motete.*
- 3.14. *Escribe el nombre de los tres grandes compositores de polifonía del Renacimiento musical.*
- 3.15. *Menciona la vida y obra de Orlando di Lassus.*
- 3.16. *Menciona la vida y obra de Tomás Luis de Victoria.*
- 3.17. *Menciona la vida y obra de Giovanni Pierluigi da Palestrina.*
- 3.18. *¿Cuál es el acontecimiento musical que marca el fin de la Edad Media y el principio del Renacimiento?*
- 3.19. *¿Qué estado de ánimo me provoca la música renacentista?*
- 3.20. *Menciona las obras más importantes de Miguel de Cervantes Saavedra.*
- 3.21. *En el Renacimiento, ¿cómo manejaban sus emociones los adolescentes?*
- 3.22. *Menciona las obras más importantes de William Shakespeare.*
- 3.23. *¿Cuáles es los acontecimientos históricos que marca el fin de la Edad Media y principio del Renacimiento?*
- 3.24. *¿Qué es polifonía?*
- 3.25. *¿Cuál es el acontecimiento musical que marca el fin del Renacimiento y principio del Barroco?*

8.2.3. Bloque 3. La voz y el canto. Recomendaciones para la ingesta de agua.

1. El instrumento musical más natural.

- 1.1 *¿Cuál es el instrumento musical más natural?*
- 1.2 *¿Mi cuerpo requiere cuidados para sentirme feliz?*
- 1.3 *La voz es parte de mi naturaleza.*
- 1.4 *¿Cuánto tiempo debo descansar para recuperar la voz?*

- 1.5 *¿A qué se refiere “timbre”?*
- 1.6 *¿De qué depende el timbre de voz de cada persona?*
- 1.7 *¿Qué cuidados debe tener la voz?*
- 1.8 *¿Cuánta agua debo consumir diariamente si tengo una vida sedentaria?*
- 1.9 *Hidratación cuando hago deporte moderado.*
- 1.10 *Hidratación cuando hago deporte intenso.*

2. Clasificación de las voces

- 2.1. *¿Cómo se clasifican las blancas?*
- 2.2. *¿Cómo se clasifican las voces oscuras?*
- 2.3. *¿Qué es un solista?*

3. El sonido del mundo.

- 3.1 *Música de tradición oral.*
- 3.2 *¿Qué es un intérprete?*
- 3.3 *¿Qué es un canto responsorial?*
- 3.4 *¿Qué es un falsetista?*
- 3.5 *¿Qué alimentos no son buenos para un buen descanso reparador en la noche?*
- 3.6 *¿A quiénes se les llama “divos”?*
- 3.7 *¿Qué son las notas musicales?*
- 3.8 *¿Cuáles son las dos claves más usuales del lenguaje musical?*
- 3.9 *¿Qué es un pentagrama?*
- 3.10 *¿Cuál es la estructura de la escala diatónica?*
- 3.11 *¿Qué significa “escala”?*
- 3.12 *¿Qué es una octava?*
- 3.13 *¿Qué es melodía?*
- 3.14 *Define las siguientes formas de canto: “canto al unísono”, “canto con ostinato rítmico”, “canon”, “canto a dos voces”, “coro” “estrofa”, “eco”.*
- 3.15 *¿Qué es fononimia?*

4. La música en el barroco – apreciación musical.

- 4.1. *¿Cuáles son las características artísticas musicales del periodo artístico llamado Barroco?***
- 4.2 *Realiza una breve pero concreta historia de la influencia musical árabe en España.***
- 4.3 *Menciona el nombre de 3 músicos barrocos.***
- 4.4 *Menciona la vida y obra de Jorge Federico Haendel.***
- 4.5 *Menciona la vida y obra de Juan Sebastián Bach.***
- 4.6 *Menciona la vida y obra de Antonio Vivaldi.***
- 4.7 *¿Cuáles fueron las formas musicales cultivadas en el Barroco?***
- 4.8 *¿Qué es una sonata? Menciona un ejemplo.***
- 4.9 *¿Qué es una cantata? Menciona un ejemplo.***
- 4.10 *¿Qué es una tocata? Menciona un ejemplo.***
- 4.11 *¿Qué es una fuga? Menciona un ejemplo.***
- 4.12 *¿Qué es un oratorio? Menciona un ejemplo.***
- 4.13 *¿Qué es un concierto? Menciona un ejemplo.***
- 4.14 *¿Qué es una suite? Menciona un ejemplo.***
- 4.15 *¿Qué es una ópera? Menciona un ejemplo.***
- 4.16 *Menciona el nombre, autor y fecha en la que se presentó la primera ópera con buen éxito.***
- 4.17 *Explica en qué consiste el “conceptismo” de Francisco de Quevedo y Villegas.***
- 4.18 *¿Quién se le conoce como el “Padre de la Música”***
- 4.19 *¿Quién es el máximo exponente del Oratorio en el Barroco?***
- 4.20 *Escribe el nombre de las obras más conocidas de Juan Sebastián Bach.***
- 4.21 *Escribe el nombre de las obras más conocidas de Jorge Federico Haendel.***
- 4.22 *Escribe el nombre de las obras más conocidas de Antonio Vivaldi***
- 4.23 *¿Cuál es el acontecimiento musical que marca el fin del barroco y el principio del clasicismo?***

8.2.4. Bloque 4. Del objeto sonoro al instrumento musical. Diferentes fuentes alimentarias de hidratos de carbono con abundante aporte de fibra.

1. Los instrumentos musicales y su clasificación

- 1.1. *¿Qué es organología?*
- 1.2. *¿Cómo se agrupan los instrumentos?*
- 1.3. *¿Qué son los luthiers?*
- 1.4. *Frutas.*
- 1.5. *Verduras.*

2. Un mundo de sonidos.

- 2.1. *¿Qué es un etnomusicólogo?*
- 2.2. *¿Qué continentes se caracterizan por tener una gran variedad de tambores?*
- 2.3. *¿Qué tipo de música suele acompañarse con maracas?*
- 2.4. *¿Qué necesitas hacer para tocar la flauta correctamente?*

3. Las familias instrumentales.

- 3.1. *Instrumentos de cuerda, de viento, percusiones y electrónicos.*
- 3.2. *¿Cómo se dividen los instrumentos de cuerda o cordófonos?*
- 3.3. *¿Cómo se dividen los instrumentos de viento o aerófonos?*
- 3.4. *¿Cómo se dividen los instrumentos de percusión?*
- 3.5. *Instrumentos electrónicos.*

4. Definiciones importantes.

- 4.1. *Armonía.*
- 4.2. *Ostinato armónico.*
- 4.3. *Anacrusa.*
- 4.4. *Partitura de orquesta.*
- 4.5. *Partichela.*
- 4.6. *Tacet.*
- 4.7. *Calderón.*
- 4.8. *Alteración.*

5. Otros datos importantes de la historia de la música.

- 5.1. *¿Qué formas musicales conoces?***
- 5.2. *¿Qué es una variación?***
- 5.3. *¿Cuáles son las características artísticas del Clasicismo?***
- 5.4. *¿Cuáles son los acontecimientos musicales en los que podemos encerrar el periodo antes mencionado?***
- 5.5. *Menciona el nombre de tres músicos importantes de éste período***
- 5.6. *Escribe la vida y obra de Franz Joseph Haydn.***
- 5.7. *Escribe la vida y obra de Wolfgang Amadeus Mozart.***
- 5.8. *Escribe la vida y obra de Ludwig Van Beethoven.***
- 5.9. *¿A quién se le conoce como el “Padre de la Sinfonía”?***
- 5.10. *¿Cuántos músicos hay como máximo en una Orquesta de Cámara?***
- 5.11. *¿Cuántos músicos decide Haydn implementar en sus orquestas?***
- 5.12. *¿Cuál es la forma musical perfeccionada durante el clasicismo?***
- 5.13. *Explica brevemente qué es una Sinfonía.***
- 5.14. *¿Cuántos y cuáles son los movimientos que generalmente tiene una Sinfonía?***
- 5.15. *Escribe el nombre de las sinfonías más conocidas de Haydn.***
- 5.16. *Escribe el nombre de las óperas más conocidas de Mozart.***
- 5.17. *Escribe el nombre de las obras más conocidas de Beethoven.***
- 5.18. *Escribe el nombre de la única Ópera escrita por Beethoven.***
- 5.19. *¿Cuáles son las obras escritas de cada una de las tres etapas de la producción musical de Beethoven?***
- 5.20. *Explica por qué Beethoven tuvo influencia en los músicos posteriores.***
- 5.21. *¿Qué tipo de alimentación llevaban los jóvenes en esa época en Europa (investigación)?***

8.2.5. Bloque 5. ¿Con qué se hace la música? Construir con sonidos. Ingestas recomendadas en la adolescencia de Calcio, Hierro y Yodo.

1. Hacer música en conjunto.

1.1 **Agrupaciones musicales.**

- 1.1.1 Ingestas recomendadas de Calcio, Hierro y Yodo en jóvenes entre los 10 y los 19 años de edad.
- 1.1.2 Fuentes alimentarias para obtener esos nutrientes.
- 1.1.3 ¿Cómo se clasifican las agrupaciones musicales?
- 1.1.4 ¿Cuál es el grupo musical más numeroso?
- 1.1.5 Define “orquesta sinfónica”.
- 1.1.6 ¿Qué es “batuta”?
- 1.1.7 ¿Qué alimentos favorecen mi estado de relajación para la mejor convivencia?

1.2 **Una máquina de hacer música.**

- 1.2.1. ¿Qué es un gamelán?
- 1.2.2 ¿Qué dimensiones tiene un “combo de jazz”?
- 1.2.3 ¿Qué sabes del blues?
- 1.2.4 ¿Cuántos y cuáles elementos y terminología del lenguaje musical usas?
- 1.2.5 Dentro de las formas musicales para la composición de una melodía, define “tema”, “célula rítmica o melódica”, “introducción”, “variación”, “pregunta y respuesta”, “puente musical”, “interpretación”, “improvisación”, “composición musical”.

1.3 **Las nuevas tecnologías y la música**

- 1.3.1 Nuevo siglo, nuevas inquietudes.
- 1.3.2 La música y la computadora.
- 1.3.3 ¿Qué es el sistema MIDI?
- 1.3.4 ¿Quién y en qué año inventó el sintetizador?
- 1.3.5 ¿En qué consiste el “theremin” y cómo se toca?
- 1.3.6 ¿Qué es la música electrónica y qué géneros conoces?

- 1.3.7 ¿A qué llamamos intervalo?
 - 1.3.8 ¿Qué es un semitono?
 - 1.3.9 Escribe la diferencia entre estructura unitaria y binaria.
-

8.3. Segundo curso. La creación musical original como plataforma para imitar modelos de aprobación social positiva en la adolescencia. Identificación de los trastornos adaptativos.

8.3.1. Bloque 1. El ritmo en la música. Aporte energético disminuido en grasas saturadas. ¿Por qué comer sano es lo mejor para mí?

1. Fundamentos del orden sonoro.

1.1 Ritmo, melodía y armonía.

1.1.1. ¿Qué es ritmo?

1.1.2. ¿Qué elemento de la música se considera más visible o perceptible?

1.1.3. ¿Qué es un acorde?

1.1.4. ¿Qué parte de la música regula la relación sonora entre una melodía y su acompañamiento?

1.2. Forma y textura.

1.2.1. ¿Cuál es la diferencia entre homofonía y contrapunto?

1.2.2. ¿A qué llamamos sistema ternario?

2. Al son de la música.

2.1. La danza y sus orígenes.

2.1.1. ¿A qué se le llama baile o danza?

2.1.2. ¿En qué momento de la historia aparece la danza?

2.1.3. ¿Qué son los bailes populares?

2.2. La danza en la música popular y tradicional

2.2.1. ¿Qué es el baile folklórico?

2.2.2. ¿En qué países europeos se producen los primeros ballets?

2.2.3. ¿En qué tipo de danza incluirías ritmos como el chachachá, la salsa o el paso doble?

2.3. La ópera en el clasicismo – apreciación musical.

- 2.3.1. Wolfgang Amadeus Mozart. Biografía.
- 2.3.2. Línea de tiempo de su producción operística.
- 2.3.3. “Las Bodas De Fígaro”: Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 2.3.4. “Don Juan”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 2.3.5. “La Flauta Mágica”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.

2.4. Ingesta recomendada de grasas.

- 2.4.1 ¿Para qué sirven las grasas en el cuerpo?
- 2.4.2 Grasas saturadas.
- 2.4.3 Grasas trans
- 2.4.4 Grasas monoinsaturadas.
- 2.4.5 Omegas 3, 6 y 9.

2.5. Beneficios de la comida saludable.

- 2.5.1. ¿Por qué debo evitar los refrescos en mi alimentación?
- 2.5.2. El azúcar en mi cuerpo.
- 2.5.3. La sal en mi cuerpo.
- 2.5.4. Las harinas blancas.
- 2.5.5. Los pastelillos y la bollería.
- 2.5.6. El ejercicio físico y sus beneficios para mi mejor aprendizaje escolar.
- 2.5.7. Ingestas recomendadas.

8.3.2. Bloque 2. Hagamos canciones sin calorías vacías.

3. Se oye una canción.

3.1. La canción: poemas con melodía.

- 3.1.1. ¿Qué es una canción?
- 3.1.2. ¿Cómo suele ser la estructura musical de las canciones?
- 3.1.3. ¿Quiénes son los cantautores?

3.2. Distintos tipos de canciones.

4. Música popular.

4.1. Para La Gran Mayoría.

- 4.1.1. ¿Qué es una canción tradicional?
- 4.1.2. ¿Qué es una canción popular?

4.2. La Música Popular en la práctica.

- 4.2.1. ¿Qué es una escala?
- 4.2.2. ¿En qué se distingue una escala de otra?
- 4.2.3. ¿Cómo es la estructura de la escala menor?
- 4.2.4. ¿Por qué la música popular es urbana?

4.3. El Jazz, el Rock and Roll y la Salsa.

- 4.3.1. ¿En qué país nacieron el jazz y el rock and roll?
- 4.3.2. ¿Qué es una copla?
- 4.3.3. ¿De qué zona proviene la salsa?
- 4.3.4. ¿Cómo se denominan las notas de la escala?

4.4. La Ópera Italiana – apreciación musical.

- 4.4.1. G. Verdi. Biografía.
- 4.4.2. G. Rossini. Biografía.
- 4.4.3. P. Mascagni. Biografía.
- 4.4.4. G. Puccini. Biografía.
- 4.4.5. R. Leoncavallo. Biografía.
- 4.4.6. “El Barbero De Sevilla”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 4.4.7. “La Traviata”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 4.4.8. “Cavallería Rusticana”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 4.4.9. “La Boheme”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 4.4.10. “Turandot”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 4.4.11. “Plaghiacci”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.

4.5. Calorías vacías.

- 4.5.1. ¿Qué son las calorías vacías?
- 4.5.2. Alimentos que debo evitar.
- 4.5.3. Periodicidad recomendada de la ingesta de alimentos sanos.
- 4.5.4. Mi lunch escolar.
- 4.5.5. Cantidades adecuadas para mi edad.

5. Características generales de los trastornos adaptativos en la adolescencia.

- 5.1. Trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo.
- 5.2. Con ansiedad.
- 5.3. Mixto con ansiedad y estado anímico depresivo.
- 5.4. Con trastorno de comportamiento.
- 5.5. Con alteración mixta de las emociones y el comportamiento.

8.3.3. Bloque 3. Construir y tocar instrumentos con suficientes vitaminas para en mi cuerpo.

1. Funciones de las vitaminas en el cuerpo (primera parte).

1.1. Tiamina

1.2. Rivoftamina

1.3. Niacina

2. Música latinoamericana.

2.1. Sabor latino.

- 2.1.1. ¿Cuál es el ritmo más característico del Brasil?
- 2.1.2. ¿Qué instrumento de percusión es importante en la salsa?
- 2.1.3. ¿Cómo era la música religiosa durante la colonia?
- 2.1.4. ¿Qué son las “décimas”?

- 2.1.5. ¿Qué es una “batucada”?
- 2.1.6. ¿Qué es un “sicus”?
- 2.1.7. ¿Qué es una “quena”?
- 2.1.8. ¿Qué es un “charango”?
- 2.1.9. ¿Cuáles son las tres grandes zonas en que se divide Europa?
- 2.1.10. ¿Cuáles son las características básicas de la música europea?
- 2.1.11. ¿De qué manera se manifiesta la influencia oriental en la música europea?

2.2. *Orígenes de la música culta en Estados Unidos de Norteamérica.*

- 2.2.1. ¿En qué ciudad se estrenó la primera ópera del Nuevo Mundo? ¿Qué ópera fue y quién es su autor?
- 2.2.2. ¿Qué es un acorde?
- 2.2.3. ¿Cuál de estas dos músicas indígenas es más conocida, la latinoamericana o la estadounidense? Argumenta el porqué de tu respuesta.
- 2.2.4. ¿Qué estilos musicales influyen la música estadounidense?
- 2.2.5. Menciona algunos géneros de la música popular de Estados Unidos de Norteamérica.

2.3. La ópera italiana – apreciación musical.

- 2.3.1. Verdi. Biografía.
- 2.3.2. “Nabucco”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 2.3.3. “Macbeth”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 2.3.4. “Rigoletto”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.

- 2.3.5. “Il Trovatore”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 2.3.6. “La Fuerza Del Destino”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 2.3.7. “Aida”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.

8.3.4. Bloque 4. La comunicación de las emociones en la música – apreciación musical.

1. Orígenes de la música.

1.1. La música en los anales de la historia.

- 1.1.1. ¿Qué relación existió entre los acontecimientos naturales y el hombre primitivo con respecto a la música?

1.2. Música de hace tres milenios.

- 1.2. ¿Cómo se sabe que existió música en Mesopotamia?
- 1.3. ¿Qué instrumentos se utilizaban en Roma?
- 1.4. ¿Cómo se construye una escala pentáfona?
- 1.5. ¿Qué es una textura y cuántas existen?

2. La música europea.

2.2. La música en la antigüedad clásica.

2.3. La música de la edad media.

- 2.3.1. ¿Qué es la música sacra?
- 2.3.2. ¿A qué se le llama “canto gregoriano”?
- 2.3.3. ¿A qué se le llama música profana?
- 2.3.4. ¿Qué es intervalo?
- 2.3.5. ¿Cuántos tipos de intervalos hay?
- 2.3.6. ¿Qué son los modos musicales?

3. La Ópera Alemana – apreciación musical.

- 1.1. L. V. Beethoven. Biografía.
- 1.2. R. Wagner. Biografía.

- 1.3. Carl María Von Weber.
- 1.4. Richard Strauss. Biografía.
- 1.5. “Fidelio”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 1.6. “El Cazador Furtivo”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 1.7. “El Holandés Errante”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 1.8. “El Anillo De Los Nibelungos”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
- 1.9. “Salomé”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.

8.3.5. Bloque 5. ¿Para qué hacemos música? Otras vitaminas indispensables para mi cuerpo.

1. Funciones de las vitaminas en el cuerpo (segunda parte).

- 1.1. *Vitamina B6*
- 1.2. *Ácido fólico (B9)*
- 1.3. *Vitamina B12*

2. Música, arte y cultura.

2.1. Naturaleza y funciones de la música.

2.1.1. ¿Qué funciones cumple la música en la vida del ser humano?

2.1.2. ¿Por qué la música ayuda en el aspecto emocional?

2.2. El elemento humano.

2.2.1. ¿Qué hace un autor o compositor?

2.2.2. ¿Qué hace un intérprete?

2.2.3. ¿Qué es una marcha?

2.2.4. ¿Qué es la función simbólica de los instrumentos?

2.2.5. ¿Qué es la organología?

2.2.6. ¿Qué es la escala cromática?

3. Música y medios.

3.1. Grabación y reproducción del sonido.

- 3.1.1. ¿Qué es el fonógrafo y que diferencia tiene con el gramófono?
- 3.1.2. ¿Qué es el magnetófono y cuándo apareció?
- 3.1.3. ¿Cuál era la principal limitación de este aparato?
- 3.1.4. ¿Qué es la grabación digital?
- 3.1.5. ¿Cuándo apareció?

3.2. Medios de comunicación adecuados para las emociones – apreciación musical.

- 3.2.1. ¿A quién se atribuye la invención de la radio?
- 3.2.2. Describe en forma argumentada la relación que consideras que existe entre la música y las emociones.

3.3. La ópera francesa.

- 3.3.1. H. Berlioz. Biografía.
 - 3.3.2. C. F. Gounod. Biografía.
 - 3.3.3. G. Bizet. Biografía.
 - 3.3.4. “La Condenación De Fausto”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
 - 3.3.5. “Fausto”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
 - 3.3.6. “Los Pescadores De Perlas”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
 - 3.3.7. “Carmen”. Sinopsis, personajes principales y arias más importantes.
-

8.4. Tercer curso. La participación de los jóvenes adolescentes en creaciones artísticas como plataforma para mejorar la salud mental y física.

8.4.1. Bloque 1. Cantando con acompañamiento y crear música. Funciones de las vitaminas A, C, D y E.

1. Los oficios de la música

1.1. Protagonistas: compositores, intérpretes y directores musicales.

- 1.1.1. ¿Qué es la música?
- 1.1.2. ¿Qué es un compositor?
- 1.1.3. ¿Por encargo de quienes trabajaban los primeros compositores de la historia?
- 1.1.4. ¿Quién fue el primero músico que consiguió mantenerse sin la protección de un mecenas?
- 1.1.5. ¿Qué es un intérprete?
- 1.1.6. ¿Cuál es la función de un director musical?
- 1.1.7. Menciona diferentes tipos de directores.

1.2. *Sistemas de enseñanza musical.*

- 1.2.1. ¿Qué es un sistema de enseñanza musical: Kodaly, Orff, Willems, Susuki?

2. Música popular urbana.

2.1. *La canción popular producto del pensamiento social.*

- 2.1.1. ¿Qué es una canción?
- 2.1.2. ¿Qué expresa una canción?
- 2.1.3. ¿Por qué la música es un lenguaje de expresión de emociones?
- 2.1.4. ¿Qué es una canción folklórica?
- 2.1.5. ¿Cómo se expresa la música urbana?
- 2.1.6. Describe las características generales de una canción en cuanto a las emociones que expresa.
- 2.1.7. ¿Es la música un objeto de consumo y dependencia de la moda en los jóvenes?

- 2.1.8. Temática diversa en la composición de canciones.
- 2.1.9. Importancia del intérprete.

2.2. *Los géneros de la música urbana – creación de canciones.*

- 2.2.1. Canciones de amor.
- 2.2.2. Canciones de desamor.
- 2.2.3. Los problemas con los amigos.
- 2.2.4. Los amigos son los hermanos que elegí.
- 2.2.5. La buena comunicación con los amigos.
- 2.2.6. Los viajes.
- 2.2.7. Canción a mis padres y hermanos de sangre.
- 2.2.8. La música y la sexualidad.
- 2.2.9. Los trastornos alimenticios.
- 2.2.10. Cómo ayudar a mis amigos para evitar los trastornos alimenticios.
- 2.2.11. Tengo una familia que no puede dejar de comprar comida chatarra.

3. *Funciones y obtención de las vitaminas A, C, D y E.*

- 3.1. *La vitamina A.*
- 3.2. *La vitamina C.*
- 3.3. *La vitamina D.*
- 3.4. *La vitamina E.*

4. *La canción popular producto del pensamiento social.*

- 4.1. *¿Qué es una canción?*

8.4.2. Bloque 2. Prácticas instrumentales. Los conciertos en mi escuela. Técnicas de cocción.

1. Las agrupaciones instrumentales.

- 1.1. *Las agrupaciones instrumentales de occidente.*

- 1.1.1. *La música de cámara.*
- 1.1.2. *Las orquestas sinfónicas.*
- 1.1.3. *La música de salón.*

1.2. *Las agrupaciones instrumentales en México y su gastronomía.*

- 1.2.1. Conjunto jarocho.
- 1.2.2. Trova yucateca.
- 1.2.3. Banda de alientos.
- 1.2.4. Conjunto de arpa grande.
- 1.2.5. Orquesta típica.
- 1.2.6. Bandas rockeras en jóvenes
- 1.2.7. La problemática de encontrar integrantes para mi banda musical.
- 1.2.8. Orquesta danzonera.

1.3. *Técnicas de cocción.*

- 1.3.1. Salsas.
- 1.3.2. Aderezos.
- 1.3.3. Aceite de oliva.
- 1.3.4. Baño María.
- 1.3.5. Alimentos fritos.
- 1.3.6. Alimentos rebosados.
- 1.3.7. Peltre, aluminio, barro y acero inoxidable.

8.4.3. Bloque 3. Ingeniería musical. ¡Métete al estudio de grabación como un profesional!

1.1. *El software que instalaré en mi computadora y cómo usarlo.*

1.2. *La música contemporánea – utilizando mi propio estudio de grabación.*

- 1.2.1 ***Un nuevo panorama sonoro para comunicar mis emociones.***

**1.2.2 ¿A qué se les llama movimientos de vanguardia?,
describe:**

- 1.2.2.1 Impresionismo
- 1.2.2.2 Expresionismo
- 1.2.2.3 Dadaísmo
- 1.2.2.4 Cubismo

1.3. *Las vanguardias tras la segunda guerra mundial.*

- 1.3.1. Define música serial. Graba un ejemplo.
- 1.3.2. Define música aleatoria. Graba un ejemplo.
- 1.3.3. Define música concreta. Graba un ejemplo.
- 1.3.4. Define música electrónica. Graba un ejemplo.
- 1.3.5. Define música estocástica. Graba un ejemplo.
- 1.3.6. Define música minimalista. Graba un ejemplo.

1.4. *Elementos de armonía*

- 1.4.1. ¿Cuándo ocurre la armonía?
- 1.4.2. ¿Qué es una progresión armónica?
- 1.4.3. Ruptura con lo tradicional, experimentación y nuevas corrientes.

1.5. *Diversidad musical.*

- 1.5.1. Mi personalidad en la creación musical.
- 1.5.2. El poder de la música para aliviar mi estado de ánimo en estrés.
- 1.5.3. Mi instrumento musical es mi mejor amigo.
- 1.5.4. Si estoy contento, canto.
- 1.5.5. Si estoy triste, canto.
- 1.5.6. Si estoy enojado, canto.
- 1.5.7. Si estoy preocupado, canto.
- 1.5.8. El efecto de la música en la mente.
- 1.5.9. El poder curativo de la música.

- 1.5.10. El poder curativo de mi creación musical.
- 1.5.11. Realiza las grabaciones siguientes:
 - 1.5.11.1. Música para inspirar alegría.
 - 1.5.11.2. Música para estimular la creatividad.
 - 1.5.11.3. Música para dormir.
 - 1.5.11.4. Música para infundir tranquilidad.
 - 1.5.11.5. Música relajante para trabajar.
 - 1.5.11.6. Música para armarse de valor.
 - 1.5.11.7. Música para comer.

8.4.4. Bloque 4. La música en el tiempo. Trastornos de la conducta alimentaria.

1.1. *Realizando mis grabaciones y conciertos para expresar mis sentimientos y emociones.*

- 1.1.1. *Componer y grabar una canción que me describa como persona.***
- 1.1.2. *Componer y grabar una canción para mi pareja o mi mejor amigo.***
- 1.1.3. *Componer y grabar una canción para mis padres.***
- 1.1.4. *Componer y grabar una canción para mis abuelos.***

2. *Trastornos de la Conducta Alimentaria.*

2.1. *Anorexia Nerviosa.*

2.2. *Bulimia Nerviosa.*

2.3. *Otros trastornos.*

- 2.3.1. *El Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC).***
- 2.3.2. *La vigorexia.***
- 2.3.3. *La obesidad.***
- 2.3.4. *Índice de Masa Corporal (IMC).***

- 2.3.5. *Qué hacer si tengo una amiga o amigo con características que pertenecen a algún trastorno alimentario.***
- 2.3.6. *Mi estado de ánimo positivo.***
- 2.3.7. *El ideal del Yo y el Yo ideal.***
- 2.3.8. *Buscando ser auténticamente Yo.***
- 2.3.9. *¿Qué implica estar sano?***

8.4.5. Bloque 5. Sonido, música y tecnología para modificar la conducta alimentaria.

- 1.1. *Procedimiento para la selección de canciones.***
 - 1.2. *Ensayos previos a la grabación.***
 - 1.3. *Alimentos que fortalecerán mi cuerpo.***
 - 1.4. *Descanso físico y sueño reparador.***
 - 1.5. *Las fases del sueño.***
 - 1.6. *Hormona del crecimiento.***
 - 1.7. *Memoria a corto plazo.***
 - 1.8. *El hipocampo.***
 - 1.9. *La tercera fase del sueño para el aprendizaje a largo plazo.***
 - 1.10. *¿Qué es la BDNF?***
 - 1.11. *El tiempo de estudio de grabación es oro.***
 - 1.12. *El diseño de la portada del CD.***
 - 1.13. *Buscando los mejores precios en los materiales para duplicar mi CD.***
 - 1.14. *Dónde comprar los insumos para mi estudio de grabación.***
 - 1.15. *Presentación de mi CD en concierto con mi banda musical.***
-
- 2. **Construyendo canciones para modificar la conducta alimentaria.****
 - 2.1. *Cómo construir rimas. Estructura musical.***
 - 2.2. *Haciendo que mis canciones rimen.***
 - 2.3. *La música y el autocontrol de emociones.***
 - 2.4. *Controlando estímulos externos con música.***
 - 2.5. *Construir una canción como refuerzo positivo.***

- 2.6. Construir una canción con el tema: Tablas de registro.
 - 2.7. Construir una canción con el tema: Planning ambiental.
 - 2.8. Construir una canción con el tema: Auto contratos.
 - 2.9. Soy un ejemplo para los demás. Terapia del modelado.
-

Capítulo 9

DISCUSIÓN

9.1. Planteamiento

La discusión de esta tesis plantea una carencia transversal multidisciplinaria entre los contenidos de aprendizaje marcados en la obligatoriedad del mapa curricular dictados por la Secretaría de Educación Pública en el Acuerdo 284 publicado en el año 2006 y las auténticas necesidades sociales existentes para implantar en la sociedad mexicana un nuevo sistema de contenidos educativos que permita la participación activa de educandos, padres de familia, docentes y directores de una institución escolar que deberán adaptarán congruentemente proyectos aplicables a una realidad social patológica.

9.2. Posibilidades para la intervención.

Se deja ver el escollo en la necesidad de impartir capacitación actualizada y pertinente para utilizar en la práctica docente los materiales nuevos que habrían de activarse en esos ámbitos de intervención mediante conferencias, cursos y actividades en los distintos niveles y servicios para impartir educación en adolescentes con la finalidad de concientizar en la responsabilidad que implica proteger los valores culturales a fin de preservar la salud integral física, emocional y social en apego a la Ley General de Educación (26) vigente en los Estados Unidos Mexicanos. Así mismo, es necesario mencionar que se debe capacitar a los docentes que impartirían la asignatura con el objetivo de cumplir con la congruencia entre el perfil profesiográfico y la función que se le asigna, ubicar adecuadamente el espacio y el tiempo para el desarrollo del trabajo colegiado a fin de promover gradualmente la asignación de la materia de acuerdo con las nuevas capacidades y conocimientos prácticos.

La niñez es el pilar fundamental de una sociedad, por lo que se debe cuidar a la infancia y juventud dentro de contextos armónicos, pacíficos y estables para que puedan participar en ambientes adecuados para su buen desarrollo emocional, físico e intelectual.

Por otro lado, se observa también que la falta de convivencia entre las familias es una de las condiciones que permite violencia de todo tipo, así pues se propone con finalidades terapéuticas la música, que por ser un lenguaje universal de emociones, permitirá la tranquilidad en escenarios comunitarios (8).

9.3. Los derechos de los niños, niñas y jóvenes adolescentes en México.

Los derechos de la niñez y juventud se ven lastimados por la imitación de conductas expuestas en medios masivos de comunicación (2), por lo que día a día aumentan las necesidades de amor y aceptación social cuyo mecanismo de defensa es el *desplazamiento* en la ingesta compulsiva de alimentos chatarra con calorías vacías. Las quejas relacionadas con la violación a los derechos humanos aumentan día con día en los centros escolares; es por ello que también se propone una modificación en los tópicos señalados en la asignatura de Artes – Música en la educación Secundaria (25), con el objetivo de promover una convivencia más incluyente, pues esta materia musical puede generar estados positivos y el control de las emociones dentro de la convivencia social.

En la vida cotidiana se pueden agregar acciones específicas que incidan en actividades facilitadoras de un trato informativo y formativo respetuoso y digno hacia la comunidad estudiantil ya que los trastornos de la alimentación requieren ser tratados con toda prudencia, de esa manera y, a través del nuevo programa preventivo de estudios propuesto, se evitarán situaciones de quebranto a la integridad del colectivo. Por otro lado y de igual importancia, el juicio crítico en foros abiertos dentro del conocimiento académico causará una cultura diferente para imitación de aprendizajes de comportamiento social (13), entonces sí se volverá congruente una línea de acción técnico pedagógica en el ámbito prioritario de la salud. La función del docente conjuntamente con los padres y madres de familia se verá articulada con objetivos claramente medibles y cuantificables para mejorar la salud física y emocional de la comunidad educativa.

La inclusión de la tecnología también jugará un papel muy importante en la búsqueda de información y aplicación para fines de modificación de conductas sociales. De igual manera, se renovarán los materiales de trabajo propios para lograr un mejor aprendizaje con equipamiento escolar pertinentes. Se pretendería que la evaluación de los nuevos contenidos en la asignatura propuesta corresponda con los resultados actitudinales en función del desempeño social.

9.4. Algunas ideas.

Se manifiesta la imperiosa necesidad de organizar consejos consultivos interinstitucionales que permitan la comparación y mejora continua del nuevo programa de estudio. Impulsar nuevas estrategias pedagógicas que fortalezcan las nuevas demandas escolares, resultará un área de oportunidad para la participación proactiva de las ideas innovadoras también en la Cooperativa Escolar.

Los directores de las instituciones educativas de los niveles básicos y medio deberán trabajar en conjunto para validar que el nuevo programa de estudio propuesto tendrá su propio cronograma de actividades sostenido en la importancia manifestada en la escuela dentro del área de música. Es decir, mientras en un colegio sólo contratará a un profesor de Música para el estilo de enseñanza tradicional, con el diferente plan de trabajo se capacitará al docente en la especialización de los temas nuevos a impartir. Otra opción sería asignar un presupuesto adicional para contratar a los especialistas en los temas correspondientes. Lo anterior desencadenará una visión diferente de las familias que contratan el servicio educativo ya que sus expectativas y enfoques de la evidencia cultural mostrarán un gran cambio de transformación social.

Ha sido una intención en todo tipo de escuelas la tan deseada *formación integral de los estudiantes*, pero la verdad es que las escuelas en México no tienen la obligación de articular conocimientos de autorreflexión emocional y nutrición sana dentro de la currícula en la educación Secundaria, la normatividad presente permite ver un obstáculo de intervención interdisciplinaria en la ejecución de proyectos escolares que beneficien la salud pública y específicamente los

trastornos de la conducta alimentaria tan alarmante en México, es por ello que, se propone armar grupos instrumentales y corales de música que engloben también los aprendizajes nuevos de nutrición y autoconocimiento psicológico dentro del mismo programa operativo coadyuvando a promover mejores actitudes individuales permeando también estas a las comunidades escolares y así evitar los resultados de imitación negativa y a modelos producidos por medios de comunicación y la sociedad de consumo (2).

Si el cerebro del alumnado recibe vibraciones cerebrales armoniosas, la respuesta conductual será exactamente igual: armoniosa (8); esto se logrará con el estudio y desarrollo sustentable permanente de la educación artística.

9.5. Es un programa preventivo completamente innovador.

Hasta la fecha, **no existe un programa operativo integral aprobado por la Secretaría de Educación Pública para la educación Secundaria** que, por medio del constructivismo o cualquier otro paradigma en la psicología educativa, promueva el buen desarrollo físico, emocional y nutricional integrados dentro de una sola asignatura como lo es la posibilidad de hacerlos a través de **Artes-Música**, por lo que se plantea reestructurar y proponer a las autoridades incorporantes el ofrecimiento temático innovador que propiciará la potencialización exponencial de saberes actitudinales sanos tanto individuales como sociales.

Este original y único **Programa Educativo de Psicoterapia Musical para prevenir el Trastorno Alimentario Compulsivo (TAC) en Adolescentes de México** tiene la particular característica de ser **completamente innovador** para gestionarse a nivel nacional. Dependerá de la Secretaría de Educación pública la aprobación para instituirlo oficialmente en Acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación.

Conduciendo a la sociedad a hacer inteligente el consumo de alimentos adecuados para la edad adolescente y reconociendo **la identificación de emociones** comunes que tienen los adolescentes en esta etapa del desarrollo se cuidará la salud física y emocional de los educandos sembrando una cultura musical activa del arte combinado con medicina preventiva en los trastornos asociados a los estados de ánimo y por ende los alimenticios, específicamente el TAC. Una cultura se crea en las costumbres y éstas a su vez se originan propagando una acción, repitiéndola se hace en un hábito y este hace costumbre; por lo que, una sociedad tiene que recrear, repitiendo sin cesar nuevos hábitos que trasformarán la cultura (13).

9.6. Evaluación del programa

Dado que se trata de un programa innovador, el especialista psicólogo evaluador deberá aplicar la Escala de Ansiedad de Hamilton a los participantes, previa autorización de los padres de familia, llevando un registro anecdótico personalizado con tablas de frecuencia de cada uno de los indicadores señalados con la correspondiente bitácora. Dicha evaluación sistemática se llevará a cabo cada 30 días con el objetivo de validar la eficacia del Programa Educativo de Psicoterapia Musical para prevenir el Trastorno Alimentario Compulsivo en adolescentes en México, siendo obligación del aplicador garantizar que el cuestionario se aplique con todo apego a las recomendaciones del autor y así cuantificar los resultados.

Capítulo 10.

CONCLUSIONES GENERALES

No existe actualmente un programa operativo educacional transversal con corte preventivo en asignatura alguna autorizado por la Secretaría de Educación Pública Federal y Estatal a nivel Secundaria. El campo formativo vigente de la visión de la asignatura Artes – Música en México está encaminado únicamente a potenciar en los educandos sensibilidad, iniciativa, curiosidad, imaginación, gusto estético y la creatividad, pero todo ello orientado a un desarrollo de competencias artísticas solamente.

Por lo que se concluye que:

1. Practicando la música como alternativa preventiva terapéutica se garantiza un método de expresión que ataca un problema de salud pública facilitando la integración personal en una comunidad de aceptación duradera y significativa durante la práctica de valores comunes.
2. La sinergia del pensamiento social en la comunidad musicoterapéutica favorece la participación creadora capaz de imitar estereotipos sanos desde el punto de vista físico y emocional.
3. Los seres humanos necesitan expresarse para comunicar lo que viven internamente y la música ofrece esa gran oportunidad.
4. El uso de la música puede conseguir el manejo adecuado del estrés en jóvenes de la educación media básica.
5. La imitación social de estereotipos creados por medios de comunicación masiva alejan a los jóvenes de su autoconocimiento favoreciendo el TAC y la obesidad.
6. El nuevo estilo de enseñanza contempla diferentes contenidos de aprendizajes conceptuales, procedimentales y actitudinales en la asignatura de Artes – Música indicado en el mapa curricular autorizado actualmente por la Secretaría de Educación Pública, ya que se tratará de fusionar generalidades de la alimentación y la psicopatología con actividades de creación artística musical.
7. La propuesta metodológica en el programa de musicoterapia preventiva abordará procesos emocionales conflictivos en adolescentes

- fortaleciendo su identidad yoica valiéndose de un mecanismo de defensa llamado “sublimación” como una alternativa positiva de imitación personal.
- 8.** Ampliar los contenidos académicos en la asignatura de Artes – Música logrará una mejor expresión de las emociones personales. De la misma forma funcionará como escaparate para mejorar la producción creativa y la interpretación musical.
 - 9.** Ya que la expresión artística tiene sus raíces en la necesidad de comunicar emociones y pensamientos, se puede articular un programa de auto reconocimiento psicológico que permita la reflexión personal y la participación social.
 - 10.** El pensamiento artístico social conformará una sinergia de comportamiento que multiplica el cuidado de la salud física y mental.
 - 11.** Quien realiza una actividad creadora se vuelve un ejemplo de repetición conductual en el ámbito social.
 - 12.** Canalizar adecuadamente el uso de la música en el trastorno de ansiedad por no conseguir estereotipos prefabricados en los medios de comunicación masiva fortalecerá la identidad yoica en estudiantes adolescentes quienes necesitan de modelos de imitación positivos.
 - 13.** Comunicar emociones mediante el arte representa la oportunidad de ordenar estados de ánimo y evitar ingestas compulsivas de alimentos.
 - 14.** Centrar la atención en el arte significa relacionar emocionalmente un mundo alterno con posibilidades de evitar la ansiedad o la depresión, y con ello, el TAC.
 - 15.** La experiencia musical socializada suma a otras personas favoreciendo pensamientos similares.
 - 16.** La fuerza de la imitación genera un lenguaje común, por lo que las sensaciones musicoterapéuticas para evitar el TAC crean un espacio de repetición física y mental sanadora, beneficiando la independencia personal a lo largo de la vida.
 - 17.** La escuela, como un centro de producción ideológica de responsabilidad social, tiene que readaptarse a las necesidades sociales para enfrentar los retos de salud pública.
 - 18.** El mapa curricular escolar debe articular los conocimientos académicos para desarrollar programas operativos transversales.

- 19.** La participación del alumnado en un centro educativo, al igual que los docentes, directores y familias deben participar activamente para perfilar una nueva sociedad.
- 20.** La inserción a un grupo social con un perfil de egreso se debe proporcionar en las escuelas como un instrumento que genere perfiles ideológicos útiles al servicio de nuestra propia comunidad.

Capítulo 11.

RECOMENDACIONES

Como parte de una transformación ideológica urgente en el ámbito escolar y como centro generador de conductas, el innovador Programa Educativo de Psicoterapia Musical para prevenir el Trastorno Alimentario Compulsivo en adolescentes en México, debe captar el apoyo completo de la Secretaría de Educación Pública con la finalidad de que los supervisores de cada área sean partícipes activos de una nueva visión operativa en beneficio de una y muchas otras comunidades escolares. Cabe mencionar que, con la finalidad de perfeccionar la implementación del programa tanto en su procedimiento como en los contenidos de aprendizaje, es necesario evaluar a la población antes, durante y después de su inicio.

Explorar el entorno centrando la energía mental en el arte favorecerá la concretización de valores en una sociedad más organizada y controlada emocionalmente. El mundo alterno en el que el ser humano se involucra al entrar en la música, está lleno de posibilidades de comunicación asertiva ya que la creación artística abre las posibilidades de ideaciones maravillosas en los planos de salud mental y física. La construcción de la imagen corporal en los niños y jóvenes adolescentes se logra en un camino en el que se descubren muchas posibilidades de *ser*, de *existir* controlando impulsos de autorregulación social propuestos por Albert Bandura. La expresión artística y su juego de creación pueden servir de catarsis emocional para expresar emociones contenidas en cualquier etapa del desarrollo.

En las creaciones artísticas, los personajes principales serán los niños y jóvenes llenos de un pensamiento sano y equilibrado de emociones usando como lenguaje el cuerpo y la mente asumiendo roles sociales de imitación digna en escenarios que corresponden a los de una sociedad con ilusiones y esperanza.

La expresión creativa personal activa lo que cada uno imagina, piensa y siente, y por su lado, la expresión colectiva ayuda a la concreción de objetivos comunes estimulando y desarrollando sensibilidad humana.

El trabajo de los psicólogos, pedagogos, músicos y nutriólogos involucrados en este programa transformador se basará en la creación de oportunidades para que los participantes hagan su trabajo propio, posteriormente hablarán sobre él y la reproducción de patrones de conducta personales y de sus pares permitirá el desarrollo integral tan anhelado por toda sociedad que desea mejores resultados en sus filas.

Expresar ideas propias, sentimientos y emociones, aprender a controlar impulsos y a reconocer que se pueden manejar adecuadamente todas las influencias negativas a través de una acción positiva es el sueño de todo padre y madre de familia. Asimismo los jóvenes adolescentes aprenderán a valorar la diversidad de pensamiento fortaleciendo la transmisión de la cultura y retroalimentando ideas de sus propios orígenes y de ellos mismos, es decir, que construirán su propia identidad. Experimentarán sensaciones de éxito y cruzarán acompañados exitosamente los ríos caudalosos de la frustración y la falsedad social que genera la crítica destructiva y en cambio vivirán la satisfacción de sus propias creaciones artísticas.

Por ello estas actividades musicoterapéuticas de prevención serán particularmente valiosas al ser vividas por todo tipo de participantes fomentando la inclusión a todo tipo de adolescentes en sus credos, razas, ideologías, usos y costumbres. Los nuevos valores y habilidades sociales se desarrollarán en todo el proceso a lo largo de tres cursos y perfeccionarán su técnica así como los conocimientos para transformar todo lo que engloba el concepto “cultura” en un estilo de vida prometedor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Guillén R. Importancia del estudio y tratamiento de la obesidad. En: Viveros S, editor. Psicología de la obesidad Esferas de vida. Multidisciplina y complejidad. 2da edición; 2014. p. 23-38.
2. Rodríguez R, Gómez Peresmitré G. Obesidad e influencia de la publicidad: índice de masa corporal y autopercepción del peso corporal en adolescentes. En: Viveros S, editor. Psicología de la obesidad Esferas de vida. Multidisciplina y complejidad. 2da edición; 2014. p. 75-81.
3. Platón. La República. Libro VII. 2016. Disponible en: https://www.nodo50.org/filosofem/IMG/pdf/platon_LVII.pdf
4. Bruscia K. Musicoterapia métodos y prácticas. Segunda edición. México: PAX; 2007.
5. Jauset J. Música y neurociencia: la musicoterapia. Sus aplicaciones, efectos y aplicaciones terapéuticas. 3ra edición. Barcelona: UOC; 2011. p. 64-88.
6. Jauset J. Música y neurociencia: la musicoterapia. Sus aplicaciones, efectos y aplicaciones terapéuticas. 3ra edición. Barcelona: UOC; 2011. 1987. p. 77-79.
7. Jauset J. Música y neurociencia: la musicoterapia. Sus aplicaciones, efectos y aplicaciones terapéuticas. 3ra edición. Barcelona: UOC; 2011. 1987. p. 106-108.
8. Steele A. The Application of Behavioral Research Techniques to Community Music Therapy. Fall1977; 14(3): p. 102 – 115.
9. Carter, S. Music Therapy for Handicapped Children Mentally Retarded. Washington, DC: National Association for Music Therapy; 1982.
10. Munro S, Mount B. Music Therapy in Palliative Care. [Can Med Assoc J.](#) 1978. Nov 4. 119(9): 1029–1034.
11. Bruscia, K. Music Therapy Brief, Temple University. Filadelfia, PA: Esther Boyer College of Music; 1986.
12. Wigram T, Backer J. The Use of Creative Improvisation and Psychodynamic Insights in Music Therapy with an Abused Child. En: Wigram T, editor. Clinical Applications of Music Therapy in Developmental Disability Paediatrics and Neurology. Primera edición.

- United Kingdom; Jessica Kingsley Publishers Ltd; 1999. Chapter 8. p. 155-164.
13. Boeree G. Teorías de la personalidad. Psicología Online. 2016. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/Introduccion.htm>
 14. Fromm E. Ética y Psicoanálisis. Fondo de Cultura Económica. México: 2016. Disponible en: <http://psicoanalisiscv.com/wp-content/uploads/2013/04/%C3%A9tica-y-psicoan%C3%A1lisis-fromm.pdf>
 15. Raich R. Trastorno Obsesivo Compulsivo y Trastornos de la Alimentación: Estudio Comparativo de Casos [tesis doctoral]. Barcelona; 2004.
 16. Freud S. La interpretación de los sueños. Elortiba; 2016. Disponible en: http://www.elortiba.org/pdf/freud_interpretacion_suenios.pdf
 17. Vels, A. Los Mecanismos de Defensa bajo el punto de vista Psicoanalítico. Agrupación de Grafoanalistas Consultivos de España. Barcelona: 2016. Disponible en: http://www.grafoanalisis.com/Mecanismos_de_defensa_Vels.pdf
 18. La planche J, Pontalis J. Diccionario de Psicoanálisis. Primera edición. Argentina: Paidós; 2016. Disponible en: <https://agapepsicoanalitico.files.wordpress.com/2013/07/diccionario-de-psicoanalisis-laplanche-y-pontalis.pdf>
 19. Vels, A. Los Mecanismos de Defensa bajo el punto de vista Psicoanalítico. Agrupación de Grafoanalistas Consultivos de España. Barcelona: 2016. Disponible en: http://www.grafoanalisis.com/Mecanismos_de_defensa_Vels.pdf
 20. Bandura, A. Social Cognitive theory: An agentic perspective. Standford University. USA: 2016. Disponible en: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1999AJSP.pdf>
 21. Hamilton M. Hamilton Anxiety Scale, HAS. The assessment of anxiety states by rating. Br J Med Psychol; 32:50–55; 2016. Disponible en: [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/sites/default/files/assets/crfs/Hamilton%20Anxiety%20Rating%20Scale%20\(HAM-A\).pdf](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/sites/default/files/assets/crfs/Hamilton%20Anxiety%20Rating%20Scale%20(HAM-A).pdf)

22. García, R. Cuadro comparativo de los métodos musicales. Universidad Autónoma de Zacatecas. Licenciatura en Música 2016. Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/166566094/cuadro-comparativo-de-metodos>
23. American Psychiatric Association. Guías clínicas para el tratamiento de los trastornos psiquiátricos. Barcelona: Ars MEDICA; 2004.
24. Jauset J. Música y neurociencia: la musicoterapia. Sus aplicaciones, efectos y aplicaciones terapéuticas. 3ra edición. Barcelona: UOC; 2011. 1987. p. 123.
25. Secretaría de Educación Pública. ACUERDO número 384 por el que se establece el nuevo Plan y Programas de Estudio para Educación Secundaria. Diario Oficial de la Federación. [internet]. 2006 [citado 10 de febrero de 2017]; Disponible en: <https://www.google.com.mx/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=acuerdo+384+parte+IV>
26. Ley General de Educación. Diario Oficial de la Federación [internet]. 2016 [citado el 10 de febrero de 2017]; Disponible en: https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/558c2c24-0b12-4676-ad90-8ab78086b184/ley_general_educacion.pdf

GLOSARIO

Trastorno Alimentario Compulsivo.....	(TAC)
Trastorno Obsesivo Compulsivo.....	(TOC)
Trastorno de Ansiedad Generalizada.....	(TAG)
Escalada de Ansiedad de Hamilton.....	(HAS)
Trastorno de la Conducta Alimentaria.....	(TCA)
Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje.....	(EEA)
Terapia Cognitivo Conductual.....	(TCC)
Terapia Emotivo – Racional.....	(TER)

ANOREXIA NERVIOSA

Alteración de la conducta alimentaria que significa sin hambre, dejar de comer.

BALANCE ENERGÉTICO

Equilibrio que debe tener el cuerpo en cuanto al gasto y reintegración del calor.

BULIMIA

Alteración del comportamiento en la ingesta de alimentos que indica vómitos y puede usar conductas purgativas.

COLESTEROL

Mayor componente de las membranas celulares.

MENARQUIA

La primera vez que una mujer presenta su ciclo menstrual.

MÚSICA

Arte que utiliza sonidos y silencio en forma ordenada.

PROTOCOLO

Metodología establecida para cada procedimiento en la realización de alguna actividad.

