



Factores de la socio-afectividad que modifica un programa de sonoterapia, aplicado a un grupo de estudiantes de cuarto básico de la comuna de La Florida.

Estudiante: Ferrada Labbè, Alvaro.

Profesor guía: Dr. Alarcón Carvacho, Patricio.

Tesis para optar al Grado de Licenciado en Educación y Título de Profesor de Educación Diferencial.

Santiago de Chile 2019.

## Dedicatoria

Esta investigación se la dedico solo a dos personas, en primer lugar, mi madre, aquella mujer que me enseñó de valores, en ella conocí el verdadero amor y sin miedo a equivocarme, el más sincero. Madre mía, soy el fiel reflejo de tus enseñanzas y aprendizajes y sin ti, no podría haber cumplido mis anhelados sueños.

Mi amigo Felipe, estuvimos a días de haber sido colegas, te dedico mi esfuerzo e investigación, compartimos ideas y ambos sabíamos que se debía re significar muchos en la sociedad, pero sobre todo aun, en la escuela. Poseíamos los mismos sueños de volver a reestructurar mucho, y tu amor por la pedagogía solo hizo que el mío fuese más grande, recordare esos buenos momentos compañero, con mucho amor.

A tu memoria hermano mío.

*“Hay hombres que luchan un día y son buenos.  
Hay otros que luchan un año y son mejores.  
Hay quienes luchan muchos años, y son muy buenos.  
Pero los hay que luchan toda la vida: esos son los imprescindibles.”*

*Bertolt Brecht.*

*“Todos los Gatos son preciosos”  
K.G.*

## **Agradecimiento**

Quiero agradecer enormemente, al trabajo y amor de mi madre, ya que sin su apoyo y entrega no habría podido lograr mis metas tan anheladas. A mis amigos y amigas que me entregaron su ánimo y amor en este proceso que a ratos se tornaba complejo. Agradezco a todos y todas quienes aportaron en el desarrollo de esta investigación, ya sea desde el revisar datos, hasta crear la planilla para ver los resultados de los test. Agradezco a la vida de haber puesto personas preciosas en desarrollo de esta tesis y sin lugar a duda estoy muy agradecido de aquellos 31 niños y niñas que aportaron con su dedicación y tiempo al desarrollo de las terapias.

Agradezco a mi gran profesor guía, Patricio, quien me enseñó que hay valores mucho más importantes que ese afán por el academicismo.

## INDICE

INTRODUCCION .....	7
1. CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACION .....	8
1.1. Antecedentes de la investigación .....	8
1.2. Factibilidad .....	11
1.3. Fundamentación de la investigación.....	12
1.4. Pregunta de investigación .....	13
1.5. Objetivo general .....	13
1.6. Objetivos específicos.....	13
2. CAPITULO II: MARCO TEORICO .....	14
2.1. Paradigma investigativo para el desarrollo de la investigación .....	14
2.2. Descripción histórica y conceptual de la sonó-terapia .....	16
2.2.1. Descripción histórica de la sonó-terapia .....	16
2.2.2. Descripción conceptual de la sonó-terapia .....	20
2.2.2.1. Componente conceptual de la sonó-terapia.....	20
2.2.2.2. Sonido y terapia .....	25
2.3. Descripción histórica y conceptual de la socio-afectividad.....	27
2.3.1. Descripción Histórica de la socio-afectividad .....	27
2.3.2. Descripción conceptual de la socio-afectividad.....	30
2.4. Relación entre sonó-terapia y socio-afectividad.....	34
3. CAPITULO III: MARCO METODOLOGICO .....	37
3.1. Paradigma investigativo .....	37
3.2. Tipo de investigación .....	37
3.3. Diseño de investigación.....	38
3.4. Población .....	39
3.5. Muestra .....	39
3.6. Especificación de la muestra .....	39
3.6. Operacionalización de las variables .....	40
3.6.1. Operacionalización de la variable independiente .....	40
3.6.2. Operacionalización de la variable dependiente.....	41
3.6.3. Pregunta y su categoría .....	42

3.7. Elaboración de instrumento .....	43
3.8. Elaboración, descripción, y aplicación del programa .....	43
3.8.1. Elaboración del programa de sonó terapia .....	43
3.8.2. Descripción del programa de sonó terapia .....	44
3.8.3. Aplicación del programa de sonó terapia .....	45
3.9. Recolección de datos .....	45
3.10. Análisis de datos de los instrumentos aplicados .....	51
3.10.1. Análisis por pregunta del instrumento aplicado .....	52
3.10.1.1. Pregunta 1: Solamente me gusta hacer tareas fáciles .....	52
3.10.1.2. Pregunta 2: Me molesta cuando mis compañeros rompen Cosas de la escuela .....	52
3.10.1.3. Pregunta 3: A veces es necesario mentirle al profesor.....	53
3.10.1.4. Pregunta 4: Casi siempre hago lo que mis compañeros Quieren que haga.....	53
3.10.1.5. Pregunta 5: Cometo pocos errores en mis tareas.....	53
3.10.1.6. Pregunta 6: Sé que mis compañeros me quieren .....	54
3.10.1.7. Pregunta 7: Encuentro que me cuesta mucho cumplir Mucho con lo que me piden en el colegio.....	54
3.10.1.8. Pregunta 8: No es tan malo que los niños grandes les Peguen a los más chicos.....	54
3.10.1.9. Pregunta 9: Me gustaría ser muy distinto a como soy.....	54
3.10.1.10. Pregunta 10: Si uno estudia mucho le debería ir bien En las pruebas.....	55
3.10.1.11. Pregunta 11: Creo que no es necesario que uno quiera A su país .....	55
3.10.1.12. Pregunta 12: Pienso que uno no debería prestar el Cuaderno a sus compañeros.....	55
3.10.1.13. Pregunta 13: La mayoría de las veces me resulta fácil Decir lo que pienso .....	56
3.10.1.14. Pregunta 14: A veces corto flores de las plazas .....	56
3.10.1.15. Pregunta 15: No tengo porque respetar al pesado .....	56
3.10.1.16. Pregunta 16: A menudo me encuentro demasiado feo.....	57
3.10.1.17. Pregunta 17: Si en la escuela dieran un premio al mejor Compañero se lo daría al que se preocupa de que Todos los niños tengan amigos.....	57
3.10.1.18. Pregunta 18: Pocas veces me resultan las cosas que	

Quiero hacer.....	57
3.10.1.19. Pregunta 19: Siento que la mayoría de mis compañeros	
Son mejores que yo .....	58
4. CAPITULO IV: CONCLUSIONES .....	60
4.1. Propuestas y proyecciones.....	65
5. Bibliografía .....	67
6. Anexos .....	68
6.1. Test socio afectivo .....	68
6.2. Tabla de datos individuales del grupo .....	70
6.3. Planificaciones del programa de sonó terapia .....	72
6.3.1. Planificación N° 1 .....	72
6.3.2. Planificación N° 2 .....	73
6.3.3. Planificación N° 3 .....	74
6.3.4. Planificación N° 4 .....	75
6.3.5. Planificación N° 5 .....	76
6.3.6. Planificación N° 6 .....	77
6.3.7. Planificación N° 7 .....	78
6.3.8. Planificación N° 8 .....	79
6.3.9. Planificación N° 9 .....	80
6.3.10. Planificación N° 10 .....	81

## INTRODUCCIÓN

Las terapias de sonido, son rituales ancestrales que plantean una mejora en la calidad de vida de las personas, estas se ven favorecidas en cuatro dimensiones, ya sea lo espiritual, energético, biológico y emocional, en esta última se considera que un estímulo externo, en este caso el sonido, si lograra una modificación interna de las emociones, es decir, existe una transformación emocional positiva a través del sonido terapéutico.

La problemática a estudiar, tiene relación con la modificación de factores socio afectivo de los estudiantes, y dicha transformación se busca a través de la implementación de un programa de sonó terapia, que tuvo lugar en un cuarto básico de una escuela municipal de la comuna de La Florida, Santiago.

La investigación responde a la pregunta ¿Qué factores socio-afectivos modifica un programa de sonó-terapia realizado en un grupo de estudiantes? Los factores socio afectivos que se analizaron y midieron fueron, La auto estima, la asertividad y la empatía. Estos se establecieron en un test socio afectivo, el cual fue aplicado dos veces, antes y después del programa de sonó terapia.

Los objetivos específicos fueron identificar y definir los factores socio afectivos que se modificaron y además comparar los resultados del pre y post test, para así dar paso al objetivo general que es, analizar qué factores socio afectivos modifica un programa de sonó terapia aplicado a un grupo de estudiantes.

Esta investigación se estructuro en 4 capítulos, el N°1 problema de investigación, aquí se define qué es lo que se quería investigar, tomando antecedentes del tema, la factibilidad de la investigación y se plantearon los objetivos específico y generales. El capítulo N° 2 Marco teórico plantea apreciaciones históricas y conceptuales de la sonó terapia y de la socio afectividad que permitirán comprender estos fenómenos. El capítulo N°3 Marco metodológico, es el trabajo de campo de la investigación, en donde se pone en práctica el programa y con ellos también la recolección y análisis de los datos y resultados recogidos. Capítulo N° 4 Conclusiones, se infiere la consecuencia de los resultados del programa de sonó terapia y si realmente se modificaron factores socio afectivos.

## **1. CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

El sonido y la música es un arte que ha sido durante mucho tiempo estudiado por diferentes disciplinas en contextos muy diversos, entendiéndose que aporta propiedades positivas a la hora de potenciarnos, ya sea en áreas individuales como en escenarios sociales. Por otra parte la socio-afectividad es objeto de estudio, por lo interesante de su creación entre las emociones y lo social, entendiéndose que cada contexto social e individual gatilla diferentes estados socio afectivos.

### **1.1. Antecedentes de la investigación**

Se ha comprendido gracias a diferentes investigaciones que los estímulos externos comienzan a gatillar cambios internos, es decir, estímulos ambientales comienzan a generar mutaciones a nivel biológico. La música y los sonidos son parte de estos estímulos que generan cambios, que nos modifican a nivel cerebral y corporal. Hay investigadores que han generado estudios en diferentes dimensiones sociales sobre los beneficios de la música y el sonido, los resultados han aportado mucho al análisis científico de los beneficios sonoros, además de generar un gran aporte al visibilizar el sonido/música como terapia. Por otra parte las emociones y los factores socio afectivos también han sido estudiados en diferentes áreas sociales, ya sea a nivel familiar, socio cultural y escolar, ya que se comprende que además de ser biológicas las emociones hay gran influencia de una construcción social en ellas, por lo que se crean y amoldan de diferente forma en individuos y en grupos sociales.

**1.1.1 2009. Ángela Cuervo Martínez.** “Pautas de crianza y desarrollo socio-afectivo en la infancia”. Resumen: Este artículo presenta una revisión y hace unas reflexiones sobre la relación entre las pautas y los estilos de crianza y el desarrollo socio-afectivo durante la infancia, a partir de los aportes de investigaciones realizadas sobre el tema, asumiendo que la salud mental de los padres, las pautas de crianza y el desarrollo socio-afectivo de los niños y niñas están muy relacionados, y que cambian según la multidimensionalidad de variables evolutivas y contextuales. Finalmente, se considera la importancia de la familia para facilitar el desarrollo de conductas pro-sociales y la autorregulación emocional y para la prevención de problemas de salud mental en la infancia como depresión,



agresividad, baja autoestima y ansiedad, entre otras.

Análisis: El texto refleja que las emociones y la socio-afectividad son una construcción multidimensional en la infancia, esto quiere decir a través de la niñez, nuestro entorno, nuestras experiencias y las conductas de nuestra familia es que crea la socio-afectividad. Las pautas se refieren a las conductas que toman los padres y como estas influyen en el hijo/a, por ejemplo, que sucede con el niño/a cuando alguno de los padres padece de depresión.

Se considera que la información es relevante para el proyecto ya que se entiende la socio-afectividad desde su génesis y ayuda a dilucidar las posibles dificultades que nos podríamos encontrar en el camino.

**1.1.2. 2011. Juan Manuel Orjuela Rojas.** “Efecto ansiolítico de la musicoterapia: aspectos neurobiológicos y cognoscitivos del procesamiento musical” Resumen: La música está presente en todas las culturas y nos acompaña desde los albores de la historia de la humanidad. Desde tiempos ancestrales se le ha atribuido un efecto relajante y curativo, que es evidente en los rituales de sanación mediante cantos, danzas e interpretación de instrumentos. Hoy en día, con el avance de las neurociencias y las técnicas imagenológicas, ha sido posible acercarse a los complejos mecanismos que subyacen al procesamiento musical. Objetivos: 1) Revisar y discutir los mecanismos de procesamiento neurobiológico y cognoscitivo de la música y 2) Comprender los beneficios del efecto ansiolítico de la música en diferentes entidades clínicas y contextos médicos. Método: Revisión narrativa de la literatura médica. Desarrollo y conclusión: El efecto ansiolítico de la musicoterapia está determinado por mecanismos complejos de procesamiento musical inscritos en la especie humana. La activación de memorias asociativas y el análisis de la expresión emocional, ligados a la percepción tonal y temporal del módulo de procesamiento musical, son los principales componentes cognoscitivos involucrados en el efecto relajante mediado por la música. La exposición musical desencadena mecanismos neuro protectores, al promover la expresión de neurotrófinas. La música, por lo tanto, es una excelente y económica herramienta terapéutica, fácil de usar, accesible, con nulos efectos adversos y que puede utilizarse como coadyuvante en varias entidades nosológicas.

Análisis: El texto busca la relación científica entre música y cerebro y como este último funciona y se comporta cuando oye la música, por ejemplo, con las vibraciones el hipotálamo trabaja de diferente forma y este se relaciona con la motivación y las emociones. Es relevante porque en este texto habla de la memoria musical, de cómo podemos encontrar paz y serenidad o motivación dependiendo como la música influye en cada persona, en palabras más simples las emociones pueden relacionarse con la música.

**1.1.3. 2011. Eloy pineda y Yarima Pérez.** “Musicoterapia aplicada a niños con síndrome de Down” resumen introducción: El síndrome de Down continúa siendo la enfermedad genética por aberración cromosómica más frecuente. La música se ha utilizado con fines terapéuticos en estos pacientes y se han obtenido buenos resultados, por lo que se decidió aplicarla a un grupo de niños con esta condición genética e investigar la percepción que de ella tienen padres y profesores. MÉTODOS. Se realizó un estudio descriptivo sobre el conocimiento de padres y profesores acerca de la musicoterapia y de los resultados de su aplicación en 18 niños con síndrome de Down matriculados en el Círculo Infantil Especial «Zunzún», en La Habana. Después de 9 meses de aplicación de la terapia se realizó una encuesta a las 12 profesoras y a 18 padres y madres de estos niños.

RESULTADOS. Cinco (41,6 %) profesoras conocían de la musicoterapia antes de su aplicación, mientras que en los padres el conocimiento fue proporcionalmente menor. Todas las profesoras reconocieron nuevas habilidades en el 100 % de los niños y los avances más importantes fueron el lenguaje, la socialización y el aprendizaje. El 77,7 % de los padres señalaron avances en la socialización, el lenguaje y las habilidades motoras. El 100 % de las educadoras y el 88,8 % de los padres se mostraron satisfechos y desean que se mantenga en la institución. CONCLUSIONES. Existía desconocimiento de esta terapia por parte de profesoras y padres. Se reconocieron avances en diferentes áreas del lenguaje, aprendizaje y la socialización, por lo que se recomienda como método terapéutico desde edades tempranas, para mejorar la calidad de vida del niño y de la familia.

Análisis: se comprende sobre la música y como se relaciona con los efectos fisiológicos que ella tiene, es importante tener en cuenta que los efectos de la música en estudiantes si es positiva, considero que los resultados del programa que

se pondrá en práctica, beneficiará más allá del socio afectividad. Y en cuanto al profesorado se cree que sucederá lo mismo que en este caso, se conocerá y será vista como una herramienta nueva, pertinente y adecuada.

**1.1.4. 2012. Rolando Benenzon.** “La musicoterapia mejora la calidad de vida de las personas”. Resumen: La musicoterapia es una psicoterapia, terapia relacional no verbal “que tiene que ver con el hombre y no necesariamente con el paciente” el modelo Benenzon “abre un nuevo horizonte “en la musicoterapia, que “hasta ahora estaba retenida como técnica terapéutica destinada a personas enfermas.

Análisis: se considera que es el texto más relevante dentro de los leídos de musicoterapia, en este se aclara que se pueden solucionar varios conflictos actuales de la sociedad a través de la musicoterapia, el auto señala que esta es una terapia no verbal que siempre es positiva para el cuerpo y para la mente y que esta abre canales de comunicación que mejoran la calidad de vida. Benenzon habla de que aquí no existen pacientes, sino personas, es agradable ver como elimina etiquetas y habla desde un enfoque de derecho y no del posicionamiento clínico.

**1.2. Factibilidad:** La presente investigación tendrá un desarrollo en un liceo municipal del sector oriente de Santiago, en este espacio el investigador se encuentra realizando su práctica profesional, por lo que el tiempo y el acceso al proyecto es viable. Cabe agregar que para dicha investigación existirá un trabajo previo de estudios en musicoterapia (sonó-terapia) en un centro terapéutico de santiago “UNISONO terapias”, buscando una certificación para poder implementar el programa de sonó-terapia. El terapeuta guiara de forma teórica y práctica, ofreciéndose además el apoyo físico en alguna sesión que requiera ayuda de un tercero.

Entendiendo que el investigador va 3 días a la semana al establecimiento y que su práctica durara todo el año, es que se considera que el tiempo del programa será ha fines del año 2019, a la fecha ya existe una calendarización estimada que sería entre octubre y noviembre, dichas fechas fueron ya conversadas con

encargada de UTP, Directora y Profesora jefe de Cuarto básico, quienes facilitarán el horario y los posibles materiales de la escuela que serán necesarios para dicho programa de sonó-terapia.

### **1.3. Fundamentación de la investigación.**

La música está presente en todas las culturas y la tenemos arraigada a nuestras vidas en nuestra cotidianidad, esta produce vibraciones, relajación y logra varios cambios positivos a nivel cerebral. Desde nuestra etapa perinatal es que nos podemos relacionar con sonidos y vibraciones, a través del latido del corazón de nuestra madre, en ocasiones durante la infancia el volver a sentir el corazón de ella da una gran sensación de serenidad. Los cuencos tibetanos y de cuarzo son instrumentos ancestrales usados por la medicina de diferentes culturas, estos producen una gran vibración en el ambiente y en nuestro cuerpo, y se ha logrado la mejora de grandes aspectos en la calidad de vida, ya sean enfermedades físicas, condiciones biológicas y aspectos emocionales.

La escuela como espacio educativo siempre está trasladándose por varias tensiones peyorativas, ya sea acoso, individualismo, violencia física y psicológica, desmotivación, despreocupación, abandono familiar etc. El currículo y la escuela no han sabido cómo mejorar estas conductas, se les perpetúa, y oculta todo ámbito emocional de la escuela, es como que si las emociones de los estudiantes no fuesen relevantes. Es por esto que nace la idea de desarrollar este programa, que busca la mejora de la autoestima, de conductas adecuadas, de mejorar las relaciones interpersonales de los/as estudiantes, bajar índices de violencia, mejorar la socio-afectividad, de visibilizar las emociones, etc. A través de la musicoterapia. El impacto que puede llegar a tener la vibración de la música en el estudiantado puede ser mejor de lo que se espera, ya que este programa está diseñado para desarrollar a primera hora escolar, la idea es que al inicio de la jornada escolar, ellos y ellas puedan respirar, concentrarse, escuchar los instrumentos y estos sonidos tendrán una intención, llena de amor, de energía, de paz y de bien estar.

Se considera que es relevante ya que lo invertido no es tan complejo y la

ganancia es positiva, se piensa que si el proyecto tiene buenos resultados este podría impactar en toda escuela, y así se puede replegar en todos los cursos.

#### **1.4. Pregunta de investigación**

¿Qué factores socio-afectivos modifica un programa de sonó-terapia realizado en un grupo de estudiantes?

#### **1.5. Objetivo general**

Analizar qué factores socio-afectivos modifica un programa de sonó-terapia aplicado a un grupo de estudiantes.

#### **1.6. Objetivos específicos**

1.6.1. Identificar los factores socio-afectivos que modifica un programa de sonó-terapia.

1.6.2. Definir los factores socio-afectivos que modifica un programa de sonó-terapia.

1.6.3. Comparar resultados del pre y post test socio-afectivo y que modifiko el programa de sonó-terapia.

## 2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Paradigma investigativo para el desarrollo de la investigación

Vivimos en un mundo fragmentado por diferentes disciplinas y áreas que nos hacen entender la vida como una verdad única y heterogénea generando un modelo único de vida a seguir dentro de un marco, ya sea la medicina, la psicología, la cultura, las emociones etc. Pero estas se relacionan de forma multidisciplinaria, esto quiere decir que, si bien todas están relacionadas con el sujeto, están apuntando a diferentes direcciones, no existe un trabajo colaborativo entre estas disciplinas buscando un bien en común. Es por estos que nacen propuestas unificadoras que ven al sujeto como un todo, en donde se confirma que el hombre y mujer está compuesto por algo más allá de lo biológico *“El enfoque holístico surge como respuesta a la necesidad integradora de los diversos enfoques, métodos y técnicas, que desde diversas disciplinas científicas han permeado el desarrollo del conocimiento humano”* Londoño, L. (2002) El enfoque Holístico es una doctrina filosófica contemporánea que tiene su origina en los planteamientos del filósofo sudafricano Smuts. El holismo apunta a que el ser humano es de carácter multidimensional y que existen muchas disciplinas que influyen en su construcción social como individuo *“etimológicamente el holismo representa “la práctica del todo” o “de la integridad”, su raíz holos, procede del griego y significa “todo”, “integro”, “entero”, “completo” y el sufijo ismo se emplea para designar una doctrina o practica”* Isela, R. (2015). en esta misma línea Isela agrega que el holismo es un fenómeno psicológico y social enraizado en las distintas disciplinas humanas y orientada hacia la búsqueda de una cosmovisión basada en preceptos comunes del género humano.

Podríamos señalar así, que es un conjunto de disciplinas convencionales y no convencionales si pueden dar respuestas a un sinfín de preguntas sociales, acerca de la humanidad y de la construcción social que hemos vivido, entendiendo que la visión empírica positivista no es la única respuesta a ciertos cuestionamientos.

Esta investigación a través del holismo busca dar respuesta de como una disciplina no convencional, como lo es la sonó-terapia afecta en la socio-afectividad y así

aportar a una visión más enriquecedora del mundo que nos rodea *“de tal forma que las múltiples miradas de la realidad sea de distintos puntos de vista, desde diversas áreas del conocimiento y diferentes posturas epistémicas, deriven sinérgicamente en una concepción más rica y completa del mundo que sometemos a permanente investigación.”* Londoño, L. (2002).

Por otra parte, existe otra alternativa de investigación que es muy similar a la primera y esta es la psicología transpersonal o psicología humanista y ella plantea de como la psicología y la espiritualidad son complementos importantes en la construcción como individuos de la sociedad y desde este enfoque se define como: *“El término transpersonal significa “más allá” o “a través de” lo personal, y en este “más allá” se produce una conexión con una realidad más grande y significativa (Daniels, 2005)*

El termino Transpersonal muchos los vinculan generalmente con la espiritualidad, ya que en este viaje del más allá, lo espiritual toma protagonismo de la realidad y se hace visible. Se plantea que a través de este enfoque muchas terapias dentro del mundo de la sanación han tenido cambios radicales, dado que se vincula el cuerpo con la mente *“esta revolución terapéutica fue el hincapié en la interconexión entre la psique y el cuerpo, superando el tabú del contacto físico, que con anterioridad dominaba el campo de la psicoterapia. De este modo, diversas formas de trabajo corporal pasaron a ser una parte integral de las nuevas estrategias de tratamiento”* Admin. (3 de marzo 2017). *Psicología Transpersonal y Coaching*. Recuperado de <http://psicologiatranspersonalcajal.com>. Por ultimo cabe agregar que la psicología transpersonal visibiliza riquezas ancestrales culturales, ya sean de orden místico, religiosos y científicos, haciendo una mezcla de estas disciplinas *“tradiciones místicas, la meditación, la sabiduría de los antiguos nativos, así como la extendida experimentación con psicodélicos durante los tormentosos años sesenta, dejó absolutamente claro que una psicología completa y válida para todas las culturas debía incluir observaciones de áreas tales como los estados místicos, la consciencia cósmica, las experiencias psicodélicas, los fenómenos de trance, la creatividad e inspiración religiosa, artística y científica.”* Admin. (3 de marzo 2017). *Psicología Transpersonal y Coaching*. Recuperado de <http://psicologiatranspersonalcajal.com>.

En este sentido la presente investigación gira en torno a los dos enfoques ya mencionado anteriormente, intentando relacionar la sonó-terapia con la socio-afectividad. La primera tiene que ver con una disciplina que potencia el área espiritual, emocional y físico, para así modificar positivamente el área psicológico socio-afectivo, comprenderemos por lo ya argumentado que los y las estudiantes se componen no solo de sus cuerpos biológicos, sino que hay algo más allá de lo que vemos, la espiritualidad, la emocionalidad, la psique y el amor entre otras cualidades.

## **2.2. Descripción histórica y conceptual de la sonó-terapia.**

Gracias a culturas ancestrales es que se ha conocido las propiedades del sonido y su curación. Antiguamente no existe un sustento teórico que avalara dichas prácticas, más bien confiaban románticamente en que sus rituales serian positivos, hoy gracias a diferentes tecnologías y avances se podría concluir que dichas prácticas si tienen una relevancia a poder científico y espiritual.

### **2.2.1. Descripción histórica de la sonó-terapia**

A través del tiempo y de la historia la música y la sanación siempre han estado vinculadas, entendiendo que los sonidos y sus vibraciones son positivos si los cuerpos los reciben. Muchas culturas han reconocido la importancia de los sonidos curativos y el enfoque holístico que esta intenta afectar, ya sea el aspecto físico/biológico, lo espiritual y emocional, se pensaban que los males de cuerpo y alma no se producían solo en lo biológico. En estos diferentes mundos podemos identificar, chamanes, dioses y maestros que ocupan la música como un arte integradora.

Desde África, Siberia y América, se tiene conocimiento que han existido culturas antiguas con chamanes que guiaban a personas en rituales donde aplicaban sonido, así guiando un viaje mental y espiritual de sanación. Si bien no existía un sustento científico que avalara el efecto que este producía en el cuerpo, estas culturas evidenciaban empíricamente que tales vibraciones eran sanadoras en lo sensorial, motriz y de conciencia. Estos grupos eran guiados por un alto poder espiritual, y sentían que estos sonidos los ayudaban a situarse en un estado de



conciencia y armonía, porque sus cuerpos, mentes y espíritus si reaccionaban positivamente ante estos estímulos.

En las antiguas escuelas de sabiduría de Egipto, Roma e India entre otras, la música era muy importante y se consideraba una disciplina que no cualquiera podía llegar a practicarla. Pitágoras en el siglo VI A.c. *“utilizaba la música y el sonido para la sanación llamaba a su método “medicina musical” y en su escuela de Crotona se enseñaban los secretos de la transmutación psíquica de la sanación por medio del sonido y la música”* López, C. (2009) Este fue uno de los primeros discursos con un sustento teórico detrás, ya que aquí se reconoce que todo objeto tiene una vibración y que por lo tanto a través de la resonancia se puede intervenir positivamente en dicha vibración, además, este filósofo y matemático de la Grecia antigua mezclaba la aritmética y la música *“La aritmética permitía la comprensión del universo físico y espiritual en tanto que la música era un ejemplo de la armonía universal”* Miyara, F. (s/a).

Por otra parte, reconoce lo transversal que puede llegar a ser la música y como esta puede afectar en nuestra cotidianidad, el por ejemplo al vincular la música con la matemática, este les otorgo notas musicales a los sonidos, gracias a eso hoy podemos conocer las notas “DE; RE; MI; FA; SOL; LA; SI; DO”. Otro gran descubrimiento de este gran pensador es el impacto que tiene los intervalos en nosotros y en el planeta, así es como potencia la idea de que la música y los números gobiernan el universo.

Los dioses de diferentes culturas también han estado vinculados con la música, en los tiempos de la Grecia antigua, cada arte estaba cargo de una guardiana, en el caso de la música era Euterpe y su Dios era Apolo, él tenía diferentes templos *“había templos de sanación en los que la música se consideraba la principal fuerza para armonizar el cuerpo y el espíritu y de esta manera sanar”* López, C. (2009). Muchos templos de muchas culturas fueron edificados pensando en la lógica de los acordes musicales, entendiendo que dependiendo de los acordes musicales es que puedo trabajar mi emocionalidad positiva o negativamente *“La forma de construir catedrales responden a determinados acordes musicales, de modo que toda*

*estructura al igual que el mobiliario y objeto de ritual, vibren de acuerdo a los armónicos de determinados acordes previamente seleccionados. Esto significa que todo aquel que se introduzca en esa catedral o templo estará vibrando y recibiendo las vibraciones propias de ese acorde” Córdoba, M. (1998)*

Dentro de la cultura egipcia fueron los primeros en agregar que se pueden despertar, estabilizar y reequilibrar los centros energéticos a través de la resonancia de las vibraciones de la música o sonidos, reconocían la riqueza del bien estar físico y emocional en esta disciplina. Por otro lado, los Hindús son los primeros en reconocer que el cosmos era vibración, por lo tanto, todo objeto posee vibraciones, incluso si vemos nuestra piel con un microscopio electrónico vamos a dilucidar como se mueve. Esta cultura posee maestros del sonido llamados “Nad Yoguis” y su enfoque se basa en tres pilares fundamentales “*Las matemáticas, la psicología y la astrología. Las matemáticas por su vinculación al número; la psicología profunda, por su tendencia introspectiva; y la astrología por su visión cosmogónica en la que el individuo se integra al todo regulando su ritmo, al ritmo cósmico. Determinadas músicas no se escuchan ni ejecutan a cualquier hora; sino que se clasifican según la hora y las influencias planetarias que se ponen en juego ya que movilizan ciertas energías cósmicas” Córdoba, M. (1998).*

El budismo tibetano en su larga historia y recorrido histórico señala que el viento junto al sonido generaron los cimientos del mundo en que vivimos, esta cultura tiene arraigado la música y el sonido a sus estados emocionales, esto quiere decir que si tu estas en emociones positivas, vibraras de otra forma que si estas en sensaciones negativas. El Sonido le da vida a las cosas, este grupo señala que la música es fuente de vida y que nos afecta en cuatro áreas, en lo físico, mental, emocional y energético. “*la tradición del budismo tibetano posee un enorme conocimiento del poder del sonido. Para ellos un maestro del sonido puede matar a lo que vive y resucitar a lo que está muerto (...)*” “*al igual que existen sonidos creativos, hay también sonidos que hacen que la materia se desintegre. Cualquiera que pueda producir ambos tipos de sonido tiene el poder de crear y destruir a su antojo” López, C. (2009).*

Dentro de las culturas americanas que tengan relación con las propiedades del sonido y un discurso en torno a este, nos encontramos con los Navajos, pueblo indígena de América del Norte *“para los nativos americanos, la música es el “aliento de la vida” una parte intrínseca de su actividad espiritual un vínculo directo con las fuerzas místicas inherentes a la naturaleza”* López, C. (2009). En esta cultura se evidencia que muchas culturas sin importar el lugar geográfico o tiempo en el que subsistieron, si podían optar a los privilegios y a la resignificación del poder de la música y sus vibraciones,. Águila Blanca, nativa americana en una entrevista a BBC señala que, para resonar en la verdad debemos estar en armonía con el sonido de Dios que está dentro de nosotros

Con la llegada de la tecnología y los instrumentos se pueden evidenciar que todas estas culturas aportaron al desarrollo de un discurso más científico. En 1809 el científico alemán Ernst Chladni elaboró una tesis que sorprendió a muchos, esta era que las vibraciones del sonido podían mover la materia, en un plato con arena pasó el arco de un violín por el borde, lo que produjo que la arena se moviera de acuerdo a la intensidad o nota que quisiese tocar y de acuerdo a eso, se iban formando figuras geométricas dentro del recipiente. Por otra parte, el doctor Sun Si Miao del siglo V asegura que las propiedades de algunos de los tonos de frecuencia alta si son positivas, señalan que fortalece la mente, vivificar la creatividad, activa emociones, sana el cuerpo, genera tranquilidad, permite expresarse con más claridad, Tomatis dice que hay música con poder de liberación, curativa, incluso diría sanadora.

En la actualidad Patrik Nils Juslin, neuro-científico ha investigado la música y sus emociones señala que *“el oído es nuestro sentido más emocionalmente poderoso, mucho más que la vista porque es el primero que utilizamos en el claustro materno. Los sonidos son nuestro primer contacto con el mundo exterior. Aprendemos a escuchar antes de nacer y de ver, oler o tocar por primera vez. Cuando la madre oye una melodía que le produce emociones segrega sustancias que nos afectan ya en el claustro materno, así aprendemos a reaccionar al oír cualquier sonido externo.”* *“el oído es la mayor fuente de emociones para el ser humano. Tiene mayor poder asociativo, empático o sugestivo que la imagen, el gusto o el tacto. Si usted oye una melodía cuando ve*

*a sus mejores amigos, volverá a sentir emociones positivas cuando la oiga, Aunque no estén”* López, C. (2009). 2 Los sonidos y sus vibraciones nos acompañan desde el principio de nuestra existencia como individuos, los latidos del corazón de nuestra madre, incluso nuestros propios latidos y sonidos de nuestro cuerpo, las vibraciones de estos sin duda nos hacen viajar en un plano físico y espiritual.

Se puede concluir en que a través de la historia la intencionalidad de la música y sus vibraciones buscan una mejoría en las 4 áreas de nuestras vidas, lo mental, lo físicos, lo emocional y lo energético

## **2.2.2 Descripción conceptual de la sonoterapia**

La sonó-terapia es una palabra compuesta, que alude al sonido utilizado como terapia, obteniendo así resultados positivos en aquellos que participan de este tratamiento, mejorando así el bien estar físico, mental y espiritual. Para comprender de mejor forma este proceso, se debe entender que existe un material conceptual que sustenta el sonido y la terapia.

### **2.2.2.1. Componentes conceptuales de la sonoterapia**

Se comprende que todo posee ritmo, y nos vinculamos con él desde el principio de nuestra existencia, desde que nacimos y sentimos el ritmo del corazón de nuestra madre, e incluso el nuestro, cuando vamos a la playa las olas emiten un ritmo, en la ciudad con el transporte, cuanto corremos, incluso cuando pensamos, todo en su conjunto emite un ritmo y a su vez interactuamos con las vibraciones y resonamos con algún objeto o persona. Para llevar a cabo esta investigación es importante dilucidar ciertos conceptos que van aclarar la práctica del programa a lo largo de todo el informe.

- a) Sonido:** Es una vibración fuente de vida, que se propaga en forma de ondas de presión en un medio elástico. En la sonó-terapia nace desde cuando los instrumentos cantan, inclusive puede ser desde la voz.
  
- b) Vibración:** Pequeños movimientos que pueden repetirse con mayor o

menor velocidad alrededor de una posición media de equilibrio estable.

- c) Medio elástico de propagación:** Es un espacio que permite y facilita la circulación de cuerpos o el paso de energía, como ocurre con el agua, el aire etc., que permiten el transporte de las ondas, en palabras más simples es el espacio que permite que el sonido viaje y el oído lo pueda percibir, así es como la sonó-terapia busca el efecto, si se ocupa el aire la terapia será más auditiva, en cambio si hay un contacto entre el instrumento y el cuerpo, como por ejemplo un masaje, el medio elástico de propagación será el cuerpo, por lo que su propiedad será más física que auditiva.
- d) Silencio:** históricamente a lo largo de culturas que usaban la música como terapia y sanación, el silencio ha sido parte importante de la sonó-terapia, ya que se considera que es parte de la música, y es un momento en el cual el viaje de la conciencia debe ser más positivo y le da pausa a nuestra introspección, su intención es la sanación y conectarse con lo divino. *“el silencio no es una ausencia de sonido, sino la armonización total de los mismos, de modo que ninguno resalte como figura dentro de un fondo. Por lo tanto, el silencio es música, y poder captar los espacios inaudibles para nosotros constituye la pausa necesaria para el cuerpo, la mente espíritu.”* Córdoba, M. (1998). En síntesis el sonido sería la falta de silencio causada por una vibración en un medio elástico que esté dentro de nuestro rango audible, es decir, que nuestro oído pueda escuchar.
- e) Cualidades del sonido:** estas se dividen en 3, la primera es amplitud o intensidad que hace referencia al volumen, más o menos intenso. La segunda es frecuencia que divide al sonido en agudo o grave. Y la tercera es el timbre que varía de acuerdo a la calidad de la onda. Estas cualidades en la sonó-terapia tienen su intencionalidad, trabajando así diferentes campos energéticos en el cuerpo.
- f) Armónicos:** Sonidos ricos en vida, ya que hay varias vibraciones dentro

de él, en palabra más simples, es un sonido con un tono primario y detrás de este hay unos múltiples sonidos que se escuchan en menor intensidad. Estos sonidos dentro de la sonó-terapia se trabajan en el área física, buscando que el cuerpo los recepciones para trabajar el área biológica.

**g) Intervalos:** Relación en distancia que existe entre una nota y otra cuando son tocadas de forma simultánea o alternadamente. Cada intervalo genera una sonoridad y por lo tanto un efecto en nosotros. Para definir un intervalo tenemos que tener dos notas, una nota de referencia y otro sobre la cual medir el intervalo. Los intervalos demuestran que *“con la música se pueden generar estados de placer o de angustia y por lo tanto, utilizarla para disolver nucleas de conflictos interno, modificando mecanismos de defensa o bien provocar estados de tensión, explosiones de agresión y violencia. Esto es debido a los efectos de la música y a las distintas combinaciones de sonidos que la componen, los que actúan como disparadores de ciertas energías acumuladas en el organismo. De ahí, el enorme poder psicoterapéutico que tiene la música.”* Córdoba, M. (1998).

En este sentido los intervalos tienen una intencionalidad en nuestro cuerpo y mente, sanando traumas y episodios negativos de nuestra vida o bien potenciar esos estados peyorativos *“distintas músicas pueden inducir a la actividad, a la pasividad o a otros estados según sea su estructura rítmica, melódica o armónica”* Córdoba, M. (1998). El Dr. Rudolf Haase plantea que nuestro organismo por naturaleza vibra en intervalos armónicos y que cuando se alteran dichos intervalos y nuestro cuerpo comienza a vibrar negativamente, es que se producen enfermedades.

#### **Lista de intervalos tomando a la Nota Do como referencia:**

Segunda menor: DO-REb ( $\frac{1}{2}$  T). Este intervalo puede servir para enfrentarnos a lo desconocido y misterioso, observando como respondemos al mismo.

Segunda Mayor: DO- RE (1 T) Este intervalo nos invita a iniciar un movimiento, dar un comienzo sin saber aún hacia donde nos dirigimos.

Tercera Menor: DO- Mib (1 ½ T) Este intervalo nos conecta con la nostalgia, tristeza o penas profundas. Expresar esas emociones.

Tercera Mayor: DO-MI (2 T) Este intervalo nos invita a la alegría, a expresarla.

Cuarta Justa: DO- FA (2 ½ T) Este intervalo nos entrega cobijo, seguridad para poder liberar emociones.

Cuarta Aumentada: DO- FA# (3 T) Este intervalo nos muestra lo más dificultoso, nos lleva al punto álgido de la incomodidad para luego ver la infinidad de posibilidades de continuar. En este caso es necesario ir después a otro intervalo más armónico

Quinta: DO- SOL (3 ½ T) Este intervalo nos abre las puertas de la libertad, una reorganización de los puntos no resueltos.

Sexta: DO- LA (4 ½ T) Intervalo que nos entrega esperanza y una visión positiva ante lo adverso.

Séptima Mayor: DO- SI (5 1/2T) Este intervalo nos deja suspendidos, en el aire, en lo no resuelto para luego decidimos a resolver y concretar. Es necesario después de este intervalo resolver en otra nota para llevar todo a lo concreto

Octava: DO-DO (6 T) Las octavas nos elevan a un punto de mayor visión y comprensión, sirve para limpiar canales energéticos.

La aplicación de las notas e intervalos musicales en la Sonó-terapia es una herramienta más con la que contamos, no es la base de la utilización del sonido como terapia, pero si es un gran apoyo para guiar de manera más coherente las emociones y descubrirnos dentro del gran universo que somos.

Los intervalos los podemos clasificar en dos, consonantes y disonantes, los primeros son positivos, agradables, nos generan motivación y un ambiente grato

de armonía y alegría, existen consonantes con sensaciones más positivas que otros mismo de la categoría, mientras que los segundo son todo lo contrario, nos dan un ambiente negativo, de tristeza, de ahogo, de nostalgia, al igual que los primeros, estos igual tienen un grado de negatividad, algunos nos disonantes nos afectan más que otros. Agostino Steffani gran compositor y teórico en 1695 señalaba que *“al escuchar el intervalo de la octava uno sentía una dilatación del espíritu y algo menor con una quinta perfecta y otras consonantes. Intervalos disonantes, por otra parte, constreñían al espíritu, y en la medida que se volvían más ásperos provocaban verdaderas molestias”* Godwin, J. (2005).

**Resonancia:** La resonancia es la vibración natural de un objeto, la frecuencia específica en la que vibra. Es una de las propiedades físicas del sonido que juega un papel importante dentro de la Sonó-terapia, ya que con su utilización hacemos vibrar la materia a través de la exposición a un campo resonante externo al cuerpo que se quiere hacer vibrar, adquiriendo la misma frecuencia de vibración de la fuente. A este traspaso de energía se le llama resonancia por simpatía, ya que la resonancia específica del emisor es la misma que la del receptor por lo que el objeto receptor comienza a vibrar tan solo al ponerse en contacto con el emisor. También hay que reconocer que hay situaciones en que la resonancia es forzada, es decir, forzamos a un cuerpo a cambiar su estado vibratorio natural por otro, desplazándolo, mientras dure el estímulo, a vibrar en una frecuencia impuesta. Un ejemplo de resonancia forzada podría ser la rabia y como esta altera y baja la frecuencia del hígado, provocando que caiga en alguna dificultad, ya que no está vibrando a como lo hacía antes de la emoción. Un ejemplo por simpatía, sería, a través de un cuenco un masaje con cuenco tibetano, movilizándolo la energía a través de la vibración del instrumento al hígado, así volver a darle la frecuencia que necesita el órgano y llenarlo de vida nuevamente.

**Sincronía:** Se refiere al estado de dos o más aparatos que se autorregulan espontáneamente existiendo una relación correcta de frecuencia y de fase. También lo podemos definir como proceso por el cual las poderosas vibraciones rítmicas de un objeto se proyectan en otro de frecuencia similar, haciendo que éste vibre en resonancia con el primero.



**La voz:** uno de los medios más potentes del ser humano para transmitir y manifestar una intención haciendo resonar las zonas hacia donde se dirige. La utilización de la voz tiene una gran variedad de posibilidades, donde encontramos las vocalizaciones, los mantras y el canto con armónicos como parte de este gran potencial

#### **2.2.2.2. Sonido y terapia**

Una de las medicinas más antiguas del mundo, utilizada desde los inicios de la historia humana y desarrollada de distintas maneras en oriente y occidente. Las más antiguas referencias que se tienen de su uso son en el chamanismo hace más 20.000 años.

Civilizaciones, que atribuyen a la música, por sobre lo que es arte, un poder que domina a las almas y a los pueblos, y la convierten en un regidor secreto o en un repertorio de leyes para los hombres y sus estados. El concepto de una sublime existencia celestial de los seres humanos bajo la hegemonía de la música tiene su papel en la vida pública y privada desde la china más antigua, hasta la leyenda de los griegos. Córdoba, M. (1998).

Todo está en constante vibración, átomos, células, órganos, centros de energía, campo áurico, etc. Cada emoción y pensamiento es vibración en sí, todo lo que somos es vibración y condiciona nuestras experiencias, por ejemplo, la alegría genera una vibración así como los temores, todas estas son frecuencias de nuestra existencia y así en la suma generamos una frecuencia propia que contiene una gama de armónicos asociadas a nuestras creencias, emociones, sentimientos, etc. y que a través del sonido podemos modificarlas para nuestro bienestar. *“La música afecta distintos planos, ya sea físico, emocional y mental de forma selectiva y objetiva. Esto es lo que ocurre específicamente en las manifestaciones musicales”* Córdoba, M. (1998). Entonces si comprendemos los fenómenos acústicos del sonido más los fenómenos místicos, esotéricos, metafísicos y científicos modernos que dan a la realidad una forma vibratoria constante, nos damos cuenta que el sonido puede llegar a ser terapéutico.

*“había sanado mediante la música a un hombre que padecía de una depresión incurable a causa de la pérdida de sus dos hijos. Nunca entenderemos como sucede esto, a menos que un día tengamos las ideas de las propiedades que, de común, se atribuye al espíritu tan claras como probablemente tenemos las que conciernen a los objetos materiales”* Godwin, J. (2005).

El sonido es terapéutico si es orientado armónicamente como medio para generar un cambio vibratorio creando un campo acústico benéfico y que puede ser guiado a través de la intención afectando en todos los aspectos del ser ya sea en lo físico, emocional, mental y espiritual. Este efecto de armonización depende de quien lo emite, así como de quien lo recibe, ambos son responsables de este cambio. El sonido, al ser comprendido como una onda portadora de conciencia, es la vía por el cual se transmite información amorosa al medio, transformándolo, afectando la vibración del entorno donde este sonido se transmite. *“si los sonidos de la música seleccionada perduran, significa que van creando un campo magnético de frecuencias y vibraciones que serán positivas o negativas según sea el nivel de la música elegida. Esta, ira impregnando el ambiente y las personas que allí viven, facilitando nuevos comportamientos y creando climas interiores que pueden modificar actitudes y hábitos, así como el estado de ánimo.”* Córdoba, M.

El doctor Carlos Fragtman, señala que existen instrumentos que afectan al plano físico y otros a lo emocional y mental. En este programa de sonó terapia se aplicarán cuencos tibetanos, estos instrumentos aportan muchas propiedades a nuestro cuerpo físico/biológico debido a su poder de vibración y la resonancia que nos produce. *“esta música provoca cambios biológicos, produce alteraciones en el pulso, en la respiración, en la presión sanguínea, actúa sobre la fatiga muscular demorándola y aumentando el metabolismo; ampliando el umbral de sensibilidad de tal modo, que se abren las puertas a otras formas de precepción y de estímulos”* Córdoba, M. (1998).

Por otra parte, los cuencos de cuarzo, que propician un trabajo focalizado a lo espiritual y emocional *“pero lo que el oído no alcanzara a percibir, afecta*

*directamente a los cuerpos sutiles creando una atmosfera emocional y es precisamente esta la que permite educar el alma” Córdoba, M. (1998). La sonó-terapia y su intención es afectar a las 4 áreas del sujeto así mejorando los aspectos físicos, mentales, emocionales y energéticos. Pensando así en que sonido más intención, igual sanación, de tal forma los sonidos pueden volver a reconstruir una armonía fracasada.*

### **2.3 Descripción historia y conceptual de la Socio-afectividad**

Es complejo indagar en la historia de la socio-afectividad, ya que es un concepto contemporáneo y a su vez una palabra compuesta entre lo social y lo afectivo, es por esto que haremos una mirada histórica a lo que antecede a lo afectivo, las emociones y como estas han sido alejadas y temidas en la construcción de la historia humana.

#### **2.3.1. Descripción Histórica de la socio afectividad.**

Las emociones son innatas en los seres humanos, nos podemos relacionar con ellas desde el principio de nuestros días como humanos, pero ciertamente no somos los primeros en vivir este fenómeno de la emocionalidad. Maturana plantea que las emociones nacen desde el principio de los tiempos, hace tres y medio millones de años atrás, con la existencia de los primates bípedos, animales que tienen un gran parecido físico a nosotros ahora en la actualidad, estos mamíferos se organizaban en grupos familiares de aproximadamente una decena de individuos, su actividad era la recolección de granos y ocasionalmente la caza. Este biólogo y pensador chileno plantea que, ya con la existencia y con los procesos de sociabilización de estos individuos, a través de la recolección de granos y como estos hacían para solidarizar entre ellos, ya habían emociones, ya que a través de ellas se comunicaban, compartían y gracias a estas entraban en sus procesos de compartir con el otro, logrando así la vinculación amorosa entre ellos, cuando se refiere al amor este pensador, lo hace no desde uno romántico, ni católico, si no el más puro, el de la emoción, el del sentir, lo que permite la coexistencia con el otro/a. *“una*

*convivencia constituida en la operacionalidad de la aceptación mutua, esto tiene que haber ocurrido en la historia evolutiva de nuestros antecesores, y lo que sabemos sobre el modo de vida más probable de ellos hace tres millones de años revela que ya entonces existía tal modo de vida emocional” Maturana, H. (2001).*

Con el paso del tiempo, el comienzo del lenguaje y la llegada de la modernidad a comienzos del siglo XX, la tecnología y los sistemas de organización social, autoritarios y controladores, toman poder en el discurso social, así fue que la emocionalidad se invisibilizó para dar paso a un discurso, en donde se denomina que el sujeto es un ser completamente racional, y que encuentra su sentido en la razón, en este sentido *“el orden racional sería el que establecería el criterio normativo que guiara sus decisiones y su acción. En definitiva, sería ahora un hombre moderno. Era al fin un ser completamente racional” Casassus, J. (2007).*

Esto implicaba que el sujeto es libre de tomar sus decisiones en función de su interés personal *“este principio postula que ante cada situación ante la cual una persona tiene que tomar una decisión, se pone en la balanza por un lado el costo que ello implica y por otro el beneficio que ello trae. Si el beneficio es mayor, entonces se toma la decisión de actuar en el sentido que emerge en la situación. Si el costo es mayor, entonces no se actúa en el sentido que ofrece la situación.” Casassus, J. (2007).* En palabras más simples, lo único que es relevante en la toma de la decisión, es el bien personal, pensando así solo en la individualidad, suprimiendo cualquier pensamiento que tenga que ver con otro y con un bien estar social.

Luego de guerras mundiales y de estudios en el mismo siglo XX es que algo cambió como asegura Casasseus, hubo un cambio de concepto en donde se asegura que el hombre y mujer no son puramente racionales, sino que la emocionalidad también coexiste en la balanza de sus decisiones que se nombró en el párrafo anterior. Martya San da una definición muy clara de lo que se acabo de mencionar, ella asegura que *“la coherencia interna de las decisiones que toma una persona en función de la maximización de su interés personal. No es una explicación válida para explicar la conducta de las personas, pues en fin de cuentas, sus decisiones dependen principalmente de elementos tales como sus gustos personales, de sus valores o de sus motivaciones.*

*Las decisiones al parecer no tienen su fundamento en lo que se ha denominado el ser racional” Casassus, J. (2007). . es por esto que en esta época se comienza a re-significar la importancia de las emociones y cómo éstas son relevantes en nuestra cotidianidad, es así como el enfoque racional cayó en crisis y se pudo llegar a conclusiones más complejas acerca de la construcción del hombre/mujer, gracias a aportes de las ciencias, de la educación, de la economía y de la psicología, se llegó a la conclusión de considerándonos así sujetos racionales/emocionales “se abrió así la posibilidad de considerarnos como algo más que solamente seres racionales. Ahora nos reconocemos como seres racionales y emocionales. En el periodo de este siglo emergió el ser emocional” Casassus, J. (2007). Es por esto que este nuevo enfoque emocional no está orientado hacia nuestro beneficio, va más allá de mi individualismo, ya que se centra en el otro, en lo que puede sentir, en validar como legítimo a mi prójimo, entrando así a procesos de sociabilización positivos.*

En el ámbito educativo las emociones solo empiezan a visibilizarse desde la crisis que comenzó a vivir la escuela ya que su discurso de fraternidad, igualdad y libertad no quedaron más que en ideas, por lo que un grupo de pensadores comenzaron a levantar teorías y proyectos que visibilizaran las emociones en la escuela. Desde este enfoque es que nace la corriente de escuela nueva o escuela activa que proponían una educación con visión integrativa del estudiante, entendiendo que las emociones y afectos si van a la escuela y si jugaban en un papel importante dentro de este espacio, entre los pensadores que eran partidario de este enfoque nos encontramos con, Dewey y Montessori entre otros. Por ejemplo esta última nunca hablo de emociones a secas, si no que planteaba la idea de socio- emocional entendiendo que el niño se construye en lo emocional a través de su entorno, así plantea que cuando el niño empieza a respetar el trabajo de otros; a no tomar de los compañeros los objetos que desea, y esperarlos pacientemente; cuando empieza a andar sin tropezar con los compañeros, ni con los muebles, lo hace organizando su voluntad y estableciendo el equilibrio entre los impulsos y las inhibiciones. Esto es lo que da lugar a un hábito de vida social. Es así como ve a un estudiante integral en donde canaliza sus emociones y encuentra un equilibrio entre ellas y su entorno, así pudiendo vivir tranquilo en el plano social, ya que posee una educación emocional, lo que genera gran estabilidad.

En la actualidad, gracias a estudios de la ciencia, de la neurociencia y de la psicología podemos llegar a la conclusión que todo nuestro ser está vinculado con las emociones, y que todo estímulo externo si gatillara movimientos emocionales internos como por ejemplo, el cerebro a través de la amígdala, nuestro cuerpo y nuestros diferentes sistemas que se ven afectados por las emociones, y que estos a su vez generan sistemas de protección, nuestra espiritualidad que gatilla estados de ánimo y en nuestra interacción con los otros vamos viviendo y construyendo diferentes emociones.

### **2.3.2. Descripción conceptual de la socio-afectividad**

*“La caricia es fundamental para el desarrollo del niño...”*  
Restrepo

La socio-afectividad es un área que compone a todos los seres humanos, se genera de forma innata al nacer, y esta se potencia a través de las emociones (afectividad) y un medio por el cual estas se vinculan (social). Por un lado está la afectividad que Casassus la define como una disposición propia de una secuencia coherente que estimulan nuestra fuerza para actuar en algún dominio, mientras que otros la disminuyen. Algunos los favorecen y otros los reprimen. Por el otro lado tenemos lo social y esto influye en como existe una construcción a partir de mis vivencia con otros/as, es por esto que debemos entender la socio afectividad como la construcción de estimulaciones que pueden ser positivas o negativas y estas se dan en la interacción con el medio social en todas las áreas que ello conlleva, la escuela, la familia, el trabajo y la comunión, en palabras más simples, es la identidad emocional que formo en mis procesos de sociabilización, esta puede ser per positiva o negativa como la autoconfianza, autoestima, seguridad, autonomía, iniciativa.

Por otro lado, existen las emociones y estas en su práctica logran el acto de la socio afectividad, es decir, son estas el motor de la afectividad. Según el libro de Casassus algunas emociones son respuestas a eventos que son importantes para las personas. Otros la consideran como una experiencia personal, que es fundamentalmente de placer o de dolor. También se las considera como una disposición a la acción.

Otros aun, la consideran como estructuras de significados en un evento que afecta a una persona. Pero el investigador no se puede hablar de emociones, si no hablamos de lo social, ya que el medio realmente es relevante en nuestra fabricación de emociones, es por esto que, como referencia de emociones, tomare la definición de estas que hace Amanda Céspedes y para ella las emociones son “el resultado del procesamiento que efectúan las estructuras de la vida emocional de los cambios corporales frente a las modificaciones internas y/o ambientales, entonces una emoción es un cambio interno pasajero que aparece en respuesta a los estímulos ambientales.” Céspedes, A. (2008). Casassus además agrega que las emociones son energía vital, ya que ellas pueden vincular lo externo a lo interno es decir de lo social a lo personal.

Para mí la socio afectividad es la identidad emocional de cada individuo y esta se crea en nuestra interacción con lo social, entendiendo el contexto, cultura, normas, códigos, moral etc.

Que una persona haya sido socializada quiere decir que ella ha incorporado el lenguaje, las normas y las costumbres de la sociedad en que vive. Por esta socialización desde pequeñas, las personas van incorporando ciertos patrones de reacción emocional ante los eventos que les ocurre. Desde esta perspectiva, podemos ver que la cultura de nuestra comunidad nos condiciona. Casassus, J..

Es decir nuestra emocionalidad siempre va estar en un marco social, fijando normas que nos delimitara constantemente en lo emocional.

Todo nuestro cuerpo reacciona ante las diferentes emociones, en donde estas pueden alternarnos fisiológicamente como por ejemplo la presión sanguínea y algunos impulsos físicos involuntarios. El cerebro es el primer filtro en nuestra conciencia emocional, ya que en este se encuentra la amígdala y la función de esta es evaluar los estímulos externos, a través de nuestros sentidos, visión, audición e incluso el tacto.

En el libro de Casassus se señala que las reacciones biológicas varían de acuerdo a donde se envíen las señales en nuestro cerebro, por ejemplo, ante la señal de

miedo, los impulsos se envían al centro de la materia gris, uno se congela, si se envían al hipotálamo lateral, se altera la presión sanguínea.

Las emociones no actúan solo en el área biológica, Amanda Céspedes habla de una dimensión espiritual de las emociones las cuales son vinculadas con el amor en la persona, como, por ejemplo, la solidaridad, el amor compasivo, la entrega, el desprendimiento. Es decir, cuando hablamos de emociones no nos referimos solo a un hecho biológico sino a una visión integral de las personas, en donde se componen de cuerpo y espíritu.

Las emociones las podemos dividir en dos áreas en primer lugar están las primarias, estas son las que comienzan aparecer de forma innata alrededor de los 3 meses de vida, parecieran sistemáticas y estas se forman en todos los humanos, da igual contexto social y cultural, estas varían según autores, pero para mí y Cassassus las principales son la rabia, el miedo, la tristeza y la alegría. Por otra parte, están las emociones secundarias que son familiares directos de las primarias y se forman de forma parecida a como se mezclan los colores primarios, para darle vida a otros colores. Estas emociones “son estados semejantes entre si pero con diferentes matices, que pueden relacionarse con diferencias en la intensidad, duración objeto o cualidades vivenciales más sutiles que las alejan del concepto de emociones primarias” Casassus, J. (2007). Estas a diferencias de las primeras no son innatas y se construyen en los procesos de construcción con uno mismo y con el otro algunos ejemplos son:

#### **2.3.2.1. Tabla de emociones.**

Primaria	secundaria
Rabia	Agresión, enojo, ira, furia, odio.
Tristeza	Pena, melancolía, pesimismo.



Miedo	Angustia, alarma, horror, espanto.
Amor	Amistad, afectividad, apertura, ternura
Alegría	Risa, felicidad, contento, entusiasmo.

Es importante entender que las emociones son varias y estas varían en las personas, entendiendo su nivel socio afectivo, porque así comprenderemos de mejor forma el nivel emocional de los y las estudiantes y así inclinaremos el foco del programa de sonó terapia.

Debemos comprender que cuando apostamos por la socia afectividad en la escuela apuntamos a un desarrollo íntegro del niño, visibilizando sus emociones, entendiendo del contexto social y emocional en el que espesarse *“El niño nutrido de afecto, valoración y respeto inclinaran su balanza emocional hacia el polo positivo: serenidad, optimismo, empatía, flexibilidad y buen humor”* Céspedes, A. (2008).

La escuela siempre debe apostar por mejorar la calidad emocional del estudiante, explícitamente e implícitamente con refuerzos positivos, así el niño/a comprende que es querido en el espacio *“La forma de expresar las emociones son el lenguaje verbal; los lenguajes no verbales, la expresión facial, el lenguaje corporal, los calificadores vocales y las conductas o comportamientos. Céspedes, A. (2008). En el sentido del comportamiento, debe verlo en la comunidad escolar, ya sea desde el trato entre profesores, apoderados, auxiliares y administrativos, hay que fomentar un clima cálido rico en socio afectividad. “La escuela debe estar impregnada de amor, porque para su desarrollo, el ser humano requiere que todas sus experiencias se desenvuelvan a través de relaciones afectivas; solo asi se logra optimizar el desarrollo emocional y social de los niños y las niñas de hoy” Villalobos, C. (2014).*

Según el desarrollo de una escuela socio-afectiva, se debe comprender que ella es un espacio valido para fomentar y potenciar la socio afectividad positiva del estudiante y para ello debe garantizar que *“los estudiantes visibilicen y gestionen sus*

emociones, para mejorar su desarrollo integral en lo personal y social. Desarrollar el autoconocimiento, la autoestima y la autonomía personal. Potenciar la capacidad de relacionarse con otros de manera satisfactoria. Sensibilizar respecto a las necesidades del otro. Desarrollar estrategias de resolución de conflictos”

La escuela es el sitio de desarrollo personal y social de la mayoría de los y las estudiantes, es por esto que debe existir una re significación social y política de la importancia de la socio afectividad en los procesos de aprendizaje, así reestructurando la vida emocional de los niños y niñas, lo que permitirá una armonía en los estudiantes con ellos mismos y con su entorno, facilitando así procesos de sociabilización más amorosos.

#### **2.4. Relación entre Sonó-terapia y socio afectividad.**

Ambos conceptos de sonó-terapia y de socio afectividad/emociones se integran de tiempos remotos a la humanidad. Los sonidos y vibraciones se utilizaban como medicina en terapias de culturas ancestrales como las griegas, egipcia y algunas americanas. Así también, las emociones eran parte importante en las relaciones sociales que existieron en el comienzo de la historia humana (3.500 años atrás), ya que estas eran un actor importante en la comunicación, ya que no existía un lenguaje verbal y estas eran las encargadas de transmitir.

Ambas áreas son innatas en el humano, entendiendo que nacemos con emociones y que durante el embarazo ya interactuamos con sonidos y vibraciones que inconscientemente nos producen estados fisiológicos. Él bebe al nacer interactúa con la experiencia de “protoemociones” *“una suerte de sensaciones muy elementales, pero también muy intensas, provocadas por percepción acústica, movimientos entre otros, que quedaran archivadas en el registro de memorias prenatales”* Céspedes, A. (2008). En este sentido, cuando se refiere a percepción acústica, hablamos de vibraciones que le producen alteraciones físicas y emocionales, así debemos entender que sonido y emoción se vinculan desde el nacimiento de todo humano.

Amanda céspedes señala que las emociones son nuestra caja de resonancia *“en el*

*ser humano, el alma es también el elemento central que permite resonar con los matices de la vida y asegurar la resistencia a sus adversidades... todo nuestro ser resuena con la vida, experimentando ante sus desafíos variaciones fisiológicas que denominamos emociones, construyendo a partir de ellas, un complejo mundo psíquico que va expresar en conductas”* Céspedes, A. (2008). Desde el enfoque de la sonó-terapia todo es vibración, todos y todas vibramos en diferentes ritmos y frecuencias, estas vibraciones tienen mucho que ver con nuestra emocionalidad, si estamos en estados positivos como la alegría y felicidad, vibraremos de forma positiva. Existe la resonancia por simpatía, significa que cuando un objeto posee una mayor vibración que otro, el que está bajo en ellas intentara vibrar en la frecuencia del que está más alto, lo mismo que sucede en nuestras relaciones interpersonales, cuando una persona que está en emociones negativas se relaciona con otro u otra que está en positivas, este último intentara que el primero suba sus vibraciones y ambos vibren en la misma frecuencia, en este sentido la resonancia circula desde las vibraciones, hacia las emociones...

La sonó terapia plantea un viaje con el ser espiritual de introspección entendiendo que nos componemos de algo más allá de lo biológico, Amanda céspedes también agrega que desde las emociones se crea una dimensión espiritual que tiene que ver con una visión humana de la solidaridad, amor compasivo, la entrega y la espiritualidad.

Casassus plantea que las emociones comienzan por ser una vibración que sentimos en el cuerpo. Así, Lo primero que hay que notar es que se caracterizan por tener un componente sensorial, en este sentido las emociones son anteceditas por vibraciones corporales, es decir una emoción nos cambia de frecuencia a priori, esta nos puede aumentar las vibraciones de forma negativa o positiva, pero no puede existir una sin la otra, ambas se vinculan e interaccionan entre sí.

Incluso podemos hablar desde la neurociencia y el funcionamiento cerebral de las emociones y como estas relacionan los estímulos externos con respuestas fisiológicas de nuestras emociones. Desde la sonó terapia se pueden trabajar las emociones a través de intervalos consonante y disonantes, por ejemplo, si trabajamos un instrumento en intervalo consonante, este gatillara emociones positivas como la alegría, que esta a su vez propicia un estado fisiológico de disminución de la frecuencia cardiaca, elevación de las comisuras de la boca, gran actividad motora, aumento de tensión muscular, apertura de ojos y boca y aparición

de risa y sonrisa.

Es relevante comprender que en nuestra cotidianidad inconscientemente nos relacionamos con vibraciones que alteran nuestras emociones, o al contrario, emociones que alteran nuestras vibraciones, por lo tanto cuando hablamos de emociones intrínsecamente hablamos de vibraciones.

### **3. CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1. Paradigma investigativo**

El paradigma de esta investigación es explicativo, ya que la presente busca establecer una relación causal entre una variable independiente (programa de sonó-terapia) y una variable dependiente (factores socio-afectivos en los y las estudiantes)

#### **3.2. Tipo de investigación**

El tipo de investigación corresponde a cuatro tipos o categorías: pre-experimental, cuantitativo, transversal y explorativa.

Es pre-experimental porque está diseñada según la estructura O (pre-test) X (Intervención) O (Post-test), es sólo pre-experimental, por la selección de la muestra que se hizo de modo no probabilístico, sino que en forma intencionada o por conveniencia, y porque no se consideró un grupo control.

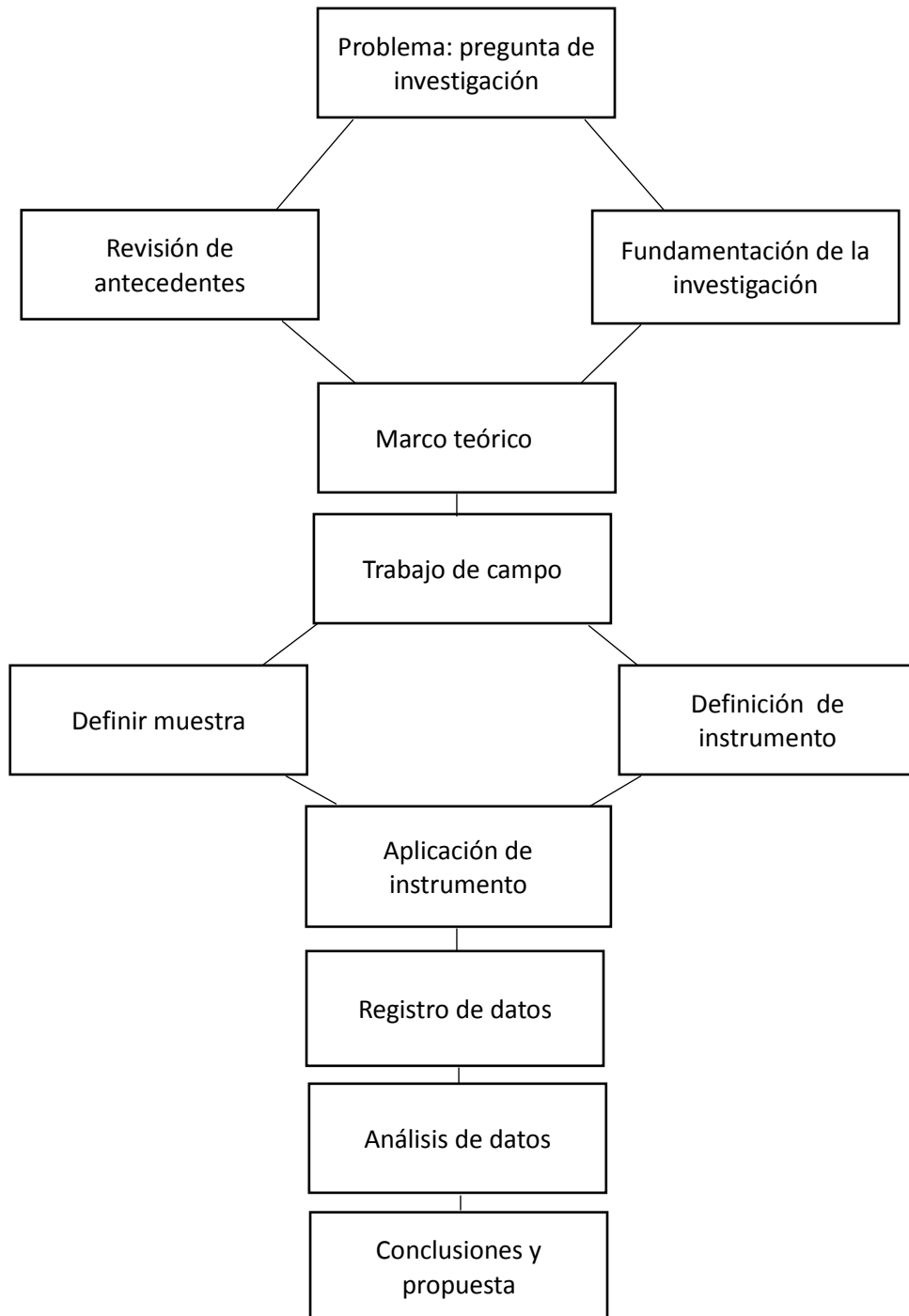
Es cuantitativa porque los resultados del pre-test y post-test serán cuantificados y comparados desde resultados concretos, sin interpretaciones.

Es transversal ya que la evaluación del programa y los test se aplicaran solo una vez, es decir no habrá un seguimiento en el tiempo.

Por ultimo cabe señalar que esta investigación es explorativa, ya que no existen investigaciones previas sobre el estudio de la sonó-terapia en factores socio-afectivos.

### 3.3. Diseño de la Investigación.

Para el levantamiento de información y la futura puesta en marcha del programa de sonó-terapia, hay que planificar el conjunto de conductos lineales, para así concluir en un análisis rico en datos, de teoría socio-afectiva y sonó-terapeuta.



### 3.4. Población

La población está constituida 433 estudiantes, pertenecientes a una escuela municipal de la comuna de La Florida.

### 3.5. Muestra

La muestra es de tipo intencionado o no probabilístico, dado que se eligió por conveniencia entre los estudiantes y profesores del establecimiento en que el tesista realizó su práctica.

Dicha muestra está conformado por los 31 estudiantes del 4° básico de la Escuela Municipal de la Comuna de la Florida. Curso que está constituido por 16 estudiantes del sexo femenino y 15 estudiantes del sexo masculino.

#### 3.5.1. Especificación de la muestra.

El grupo de estudiante que participara en dicho programa de sonoterapia es heterogéneo, ya sea en género, edad, tipo de familia en el que viven y si pertenece o no al Programa de Integración Escolar, la siguiente tabla detalla las categorías en cuales se dividen.

#### 3.5.2. Tabla de especificación de la muestra

Sexo				Edad						Tipo de familia				Programa integración			
M		F		9 años		10 años		11 años		F.M.		F.B.		Con programa		Sin programa	
15	48%	16	52%	20	64%	8	26%	3	10%	13	42%	18	58%	10	32%	21	68%

### **3.6. Operacionalización de las variables**

#### **3.6.1. Operación de la variable independiente: Programa de sonó-terapia**

La operacionalización del programa de sonoterapia será a través de los elementos conceptuales de esta terapia y de que formas estos afectan en el participante.

#### **3.6.2. Tabla de elementos conceptuales que pertenecen al programa de sonoterapia.**

La sonoterapia se trabaja con diferentes elementos conceptuales, en este caso será la resonancia y al frecuencia, que serán trabajados con diferentes instrumentos musicales, ya sea cuencos de cuarzo y cuencos tibetanos.

<b>Categoría</b>	<b>Sub-categoría</b>
<b>Resonancias</b>	<b>Cuenco tibetano</b>
	<b>Cuenco de cuarzo</b>
<b>Frecuencias</b>	<b>Cuenco tibetano</b>
	<b>Cuenco de cuarzo</b>



### 3.6.3. Operacionalización de la variable dependiente: Factores socio afectivos.

La operacionalización de los factores socioafectivos será a través de los elementos conceptuales de las emociones y de que formas estos son modificados en el participante.

### 3.6.4. Tabla de factores socio afectivos.

Las categorías de los factores socio afectivos son desglosados en subcategorías que permitirán un análisis de datos más específicos en el detalle de la modificaron de los factores evaluados en los estudiantes.

<b>Categoría</b>	<b>Sub-categoría</b>
<b>Auto-estima</b>	<b>Auto-concepto</b>
	<b>Auto-aceptación</b>
<b>Asertividad</b>	<b>Distancia interpersonal</b>
	<b>Mirada</b>
	<b>Postura</b>
<b>Empatía</b>	<b>Percepción de la emoción del otro</b>
	<b>Reflejo de la emoción del otro</b>

### 3.6.3. Tabla de preguntas y su categoría.

Cada pregunta está orientada a cierto factor socioafectivo evaluado y la siguiente tabla detalla lo anteriormente dicho.

Categoría		Preguntas
Auto-estima	Auto- concepto	Pregnta 1 <b>solamente me gusta hacer tareas faciles.</b> pregunta 4 casi siempre hago lo que mis compañeros quieren que haga. Pregunta 5 cometo pocos errores en mis tareas Pregunta 7 encuentro que me cuesta mucho con lo que eme piden en el colegio Pregunta 8 no es tan malo que los niños mas grandes les peguen a los mas chicos. Pregunta 18 pocas veces me resultan las cosas que quiero hacer
	Auto- aceptación	Pregunta 6 sé que mis compañeros me quieren Pregunta 9 me gustaría ser muy distinto a como soy. Pregunta 10 si uno estudia mucho debería ir bien el las pruebas Pregunta 16 global ( a menudo me encuentro demasiado feo) Pregunta 19 siento que la mayoría de mis compañeros son mejores que yo
Asertividad	<b>Auto- percepción emocional</b>	Pregunta 11 creo que no es necesario que uno quiera a su país. Pregunta 14 aveces corto flores o plantas de las plazas
	<b>Expresión emocional</b>	Pregunta 3 aveces es necesario mentirle al profesor. Pregunta 13 la mayoría de las veces me resulta fácil decir lo que pienso.
Empatía	<b>Percepción de la emoción del otro.</b>	Pregunta 12 pienso que uno no debe prestar los cuadernos a sus compañeros. Pregunta 17 si en la escuela dieran un premio al mejor compañero se lo daría al que se preocupa de que todos los niños tengan amigos
	<b>Reflejo de la emoción del otro</b>	Pregunta 2 : me molesta cuando mis compañeros rompen cosas de la escuela

### **3.7. Elaboración de los instrumentos**

El instrumento se escogió en función de los factores socio-afectivos que se querían medir, por lo tanto, este último fue una prueba de desarrollo afectivo, en el nivel de cuarto básico, este mide niveles de los factores de la variable independiente, en este caso son el auto estima y la asertividad. Este consta de 19 preguntas, que se responden con una V en caso de verdadero y una F en falso. Es un test que es común en el mundo de la pedagogía diferencial, aun así, este no está estandarizado, por lo que se validó a través de un juicio de 3 experto con experiencia investigativa. Se sugirió un modo para tabular los datos, dado que el instrumento tenía un tipo de pregunta en donde las verdaderas o las falsas pueden tener diferente puntaje.

La aplicación de este instrumento fue en dos instancias, la primera fue antes de la primera sesión del programa de sonó-terapia y la segunda fue dos semanas después, al término de dicho programa. Cabe señalar que se tuvo que pedir autorización a los padres y/o apoderadas, dado que el instrumento aplica preguntas personales.

Su modalidad fue de forma individual, sin tiempo y leyendo las indicaciones, en función de que todos tuviesen conocimiento del instrumento. Las preguntas se leyeron en voz alta al curso, con la intención de que todos contestaran al mismo tiempo, esto sería un facilitador para aquellos estudiantes que tienen dificultades con la lectura.

### **3.8. Elaboración, descripción y Aplicación del programa de sonó-terapia.**

#### **3.8.1. Elaboración del programa de sonó-terapia.**

Para la creación de dicho programa, el investigador tuvo que capacitarse en técnicas de sonó-terapia, tomando un curso de 24 horas presenciales en el instituto Unisonoterapia de Santiago. Dentro del espacio educativo se tuvieron que hacer gestiones con la profesora del curso a intervenir y con el cuerpo directivo de la escuela, la jefa de UTP y la directora. Las variables del programa se operacionalizaron a través de los cuencos y como estos gatillaban la

resonancia y frecuencia en cada sesión.

El programa se elaboró con 3 matrices de planificaciones, una solo de cuencos tibetanos, una de cuarzo y una en donde se mezclan los 2 tipos de cuencos. Por último, se le solicito una autorización escrita a los tutores para que los y las estudiantes pudiesen participar de dicho programa.

### **3.8.2. Descripción del programa de sonó-terapia.**

El programa consta de 10 sesiones de 30 minutos cada una, entre ellas fueron 3 sesiones de cuencos tibetanos, 3 de cuencos de cuarzo y 4 sesiones en las que se utilizaban los dos tipos de cuencos. Los objetivos estratégicos y las metas de estas sesiones eran:

#### **Cuencos de cuarzo:**

Objetivo estratégico: Potenciar estados de conciencia corporal.

Meta: Generar un espacio de conciencia emocional y corporal con una duración de 30 minutos.

#### **Cuencos tibetanos:**

Objetivo: Mejorar estado de conciencia corporal

Meta: Mejorar la conciencia del estado corporal y emocional con una duración de 30 minutos.

#### **Cuencos de cuarzo y tibetanos:**

Objetivo: Potenciar un espacio personal de armonía y emociones positivas.

Meta: Generar un espacio personal de armonía, vinculando lo espiritual y las emociones a través de una sesión de cuencos tibetanos y de cuarzo, que se extenderá durante 30 minutos.

Al inicio de cada sesión se trabajaba un ejercicio de centración, en donde los participantes tomaban conciencia de su respiración y de su cuerpo, esto potencia la recepción de cada sesión de sonó-terapia.

### **3.8.3. Aplicación del programa de sonó-terapia.**

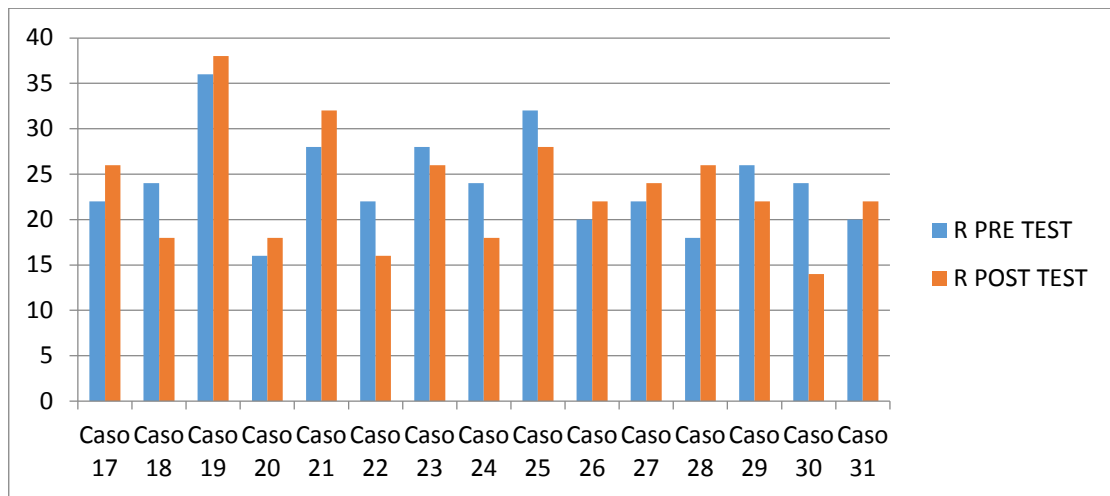
La aplicación del programa fue en un transcurso de casi 3 semanas, desde 29 de Octubre al 14 de Noviembre. Existieron dificultades en su continuidad, ya que tuvo interrupciones producto del SIMCE el 6 y 7 de Noviembre y el aniversario de la escuela el 9 de noviembre. 7 sesiones duraron el tiempo completo, mientras que 3 tuvieron dificultades con llegar a los 30 minutos, ya que por cuestiones internas de la escuela tuvieron que ser interrumpidas.

En cada sesión hubo más de 27 estudiantes, en ocasiones estaba el curso completo, los 31. Se tuvo que dar soluciones a diferentes situaciones que se fueron presentando, ya sea desde variar la hora de la sesión por trabajos en la calle que colindan con la escuela y la sala, así como también hacer un cartel que se ubicaba en la puerta y que decía “no interrumpir”, por último se tuvo que solucionar la luz del sol, que en ocasiones era molesta, por lo que instalo papeles celofán en la ventana, para que así la luz fuese más tenue.

### **3.9. Recolección de datos**

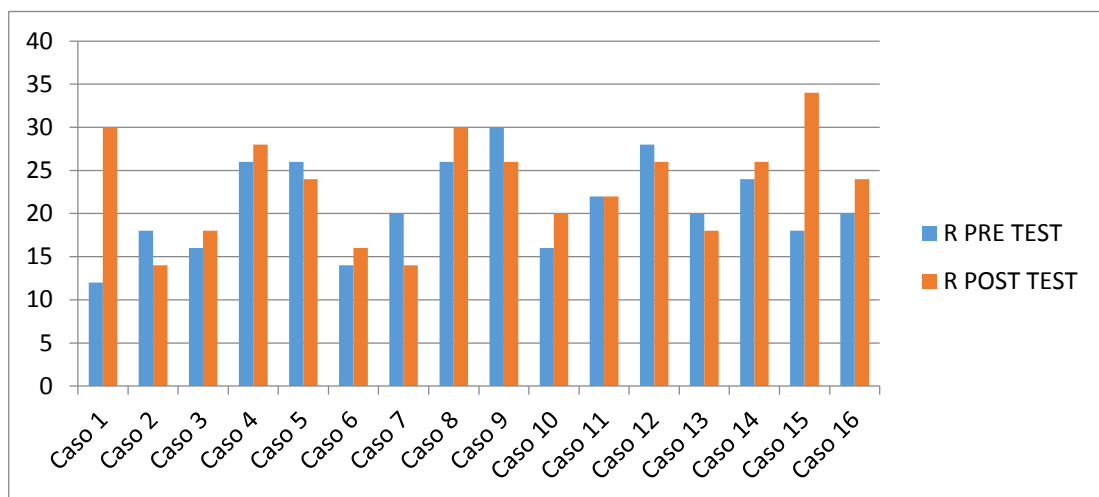
Los datos se recolectaron a través de la aplicación del pre y post, el primero fue el 29 de octubre y el segundo el 14 de noviembre. Posteriormente los datos se llevaron a una planilla Excel, en donde se trabajó mediante gráficos. A continuación se evidencian los datos más relevantes.

Gráfico N° 1: Comparación de los resultados pre y post test en la especificación de género masculino.



Dentro del grupo de muestra, hay 15 casos de sexo masculino, de los cuales 8 demostraron un incremento en su dimensión socio-afectiva, mientras que los otros 7 evidenciaron una baja en los factores evaluados. Los casos 17 y 28 son quienes evidencian un cambio mayormente positivo en su puntaje, ambos subieron por sobre los 3 puntos de diferencia, entre el pre test y el post test. El caso 22 junto al caso 30 son quienes demuestran una baja considerable, ya que bajan por sobre los 5 puntos, por lo tanto su nivel socio-afectivo se ve disminuido.

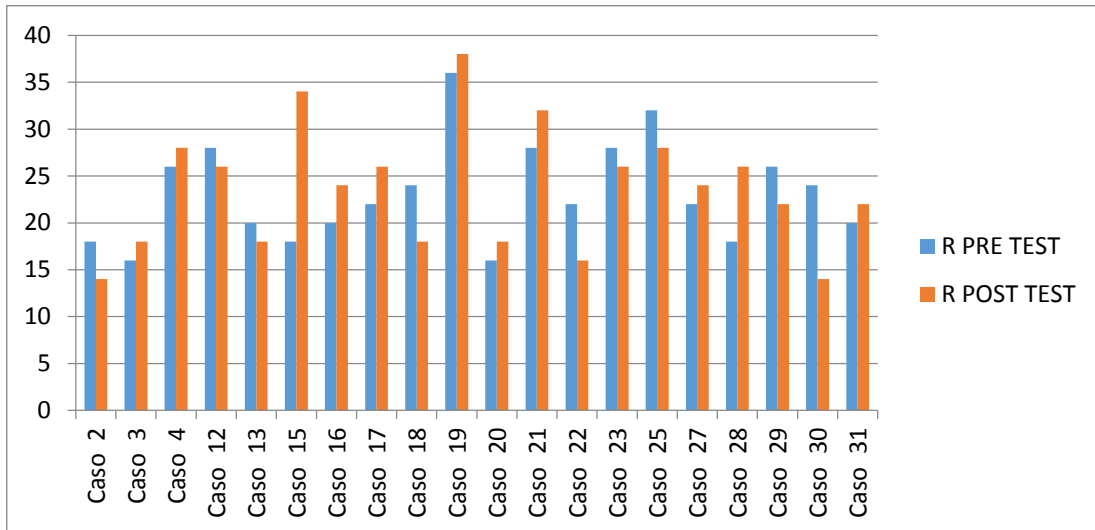
Gráfico N° 2: Comparación de los resultados pre y post test en la especificación de género femenino.



Dentro de la categoría Femenina, existen 16 casos, de los cuales 9 demostraron un aumento en la dimensión evaluada, siendo los casos destacados el 1 y el 15, quienes subieron por sobre los 12 puntos entre el pre test y el post test. Mientras

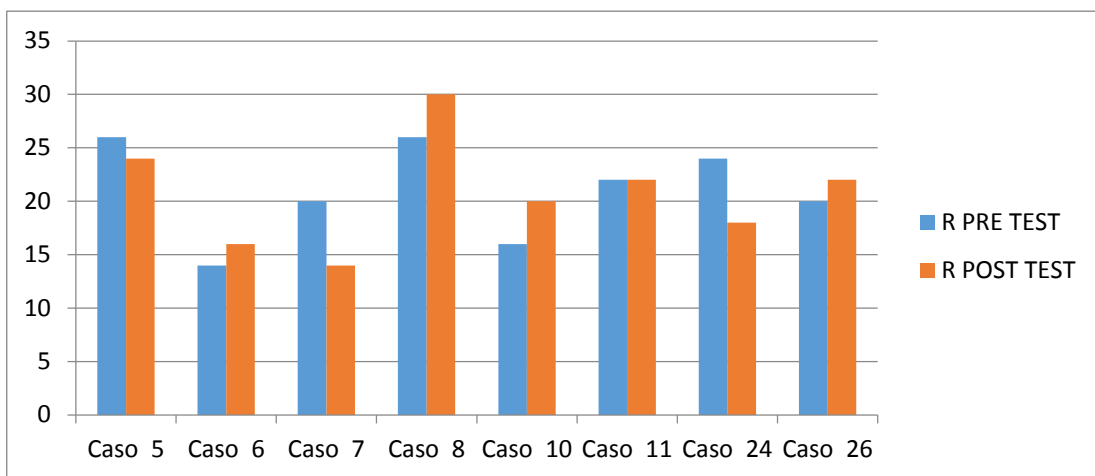
que 6 casos demostraron una baja no tan considerables. El caso 11 no demostró variación en su puntaje, siendo este el mismo en la aplicación del instrumentos del antes y el después del programa.

Gráfico N°3 : Comparación de los resultados pre y post test en la especificación de estudiantes de 9 años de edad.



En los casos que poseen una edad de 9 años, se encontraron 20 participantes, de los cuales 11 tuvieron un avance positivo en los niveles evaluados, mientras que los 9 restantes evidenciaron una baja no considerable en su nivel socio afectivo. El caso número 15, demostró un aumento positivo en su puntaje, comprendiendo que desde el primer test al segundo, subió por sobre los 15 puntos.

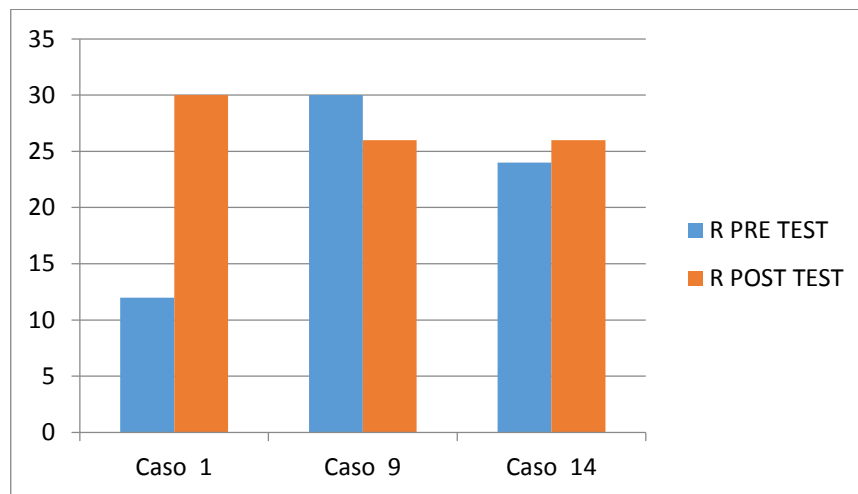
Gráfico N°4: Comparación de los resultados pre y post test en la especificación de estudiantes de 10 años de edad.



En el grupo de estudiantes de 10 años de edad, participaron 8 casos, de los cuales

4 evidenciaron un avance positivo en su evaluación, mientras que 3 demostraron una baja en el nivel socio afectivo, el caso numero 11 no demostró variación, teniendo el mismo puntaje en el pre y post test.

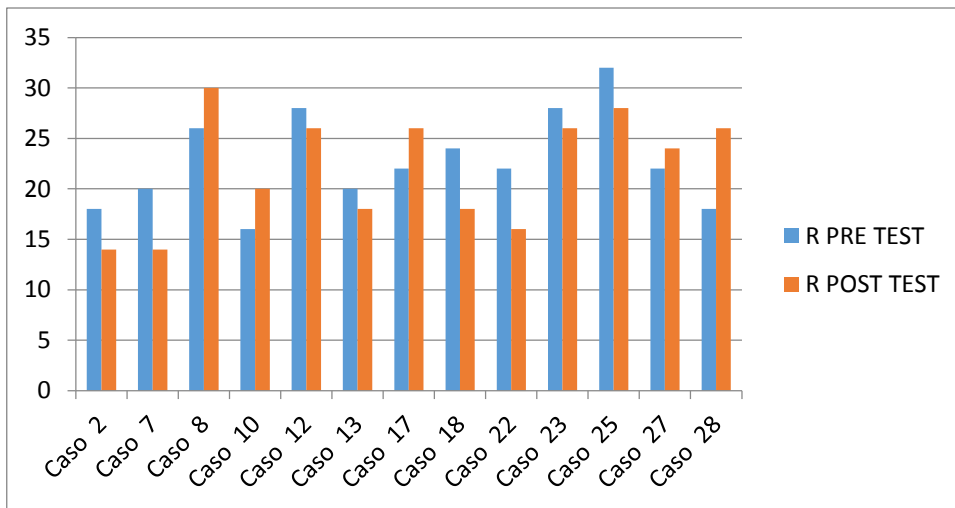
Gráfico N°5: Comparación de los resultados pre y post test en la especificación de estudiantes de 11 años de edad.



En el grupo de 11 años, existieron 3 participantes, de los cuales 2 demostraron un aumento en la evaluación, mientras que 1 demostró una baja. Dentro de los dos que aumentaron, el caso 1 tuvo un avance significativo, ya que subió por sobre los 15 puntos de diferencia, entre el pre y el post test.

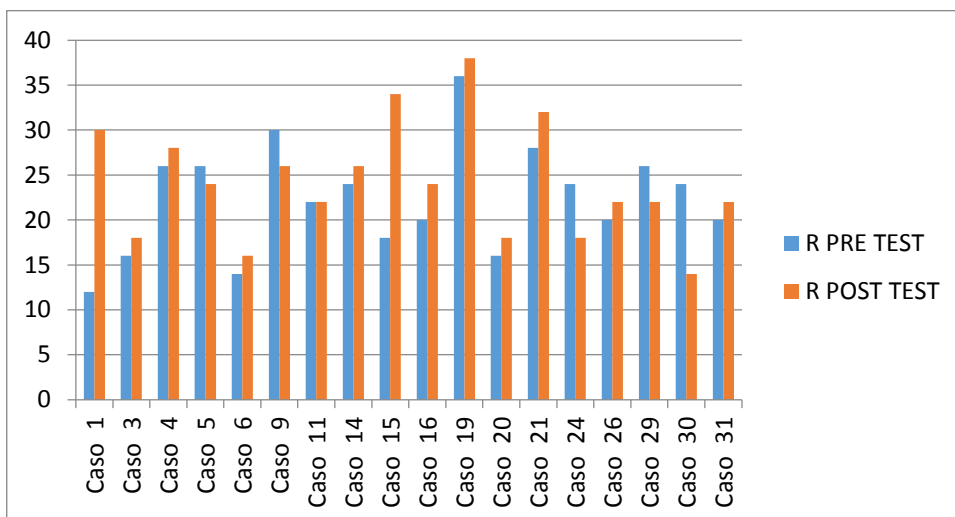
Gráfico N° 6: Comparación de los resultados pre y post test en la especificación de estudiantes de familias monoparentales.





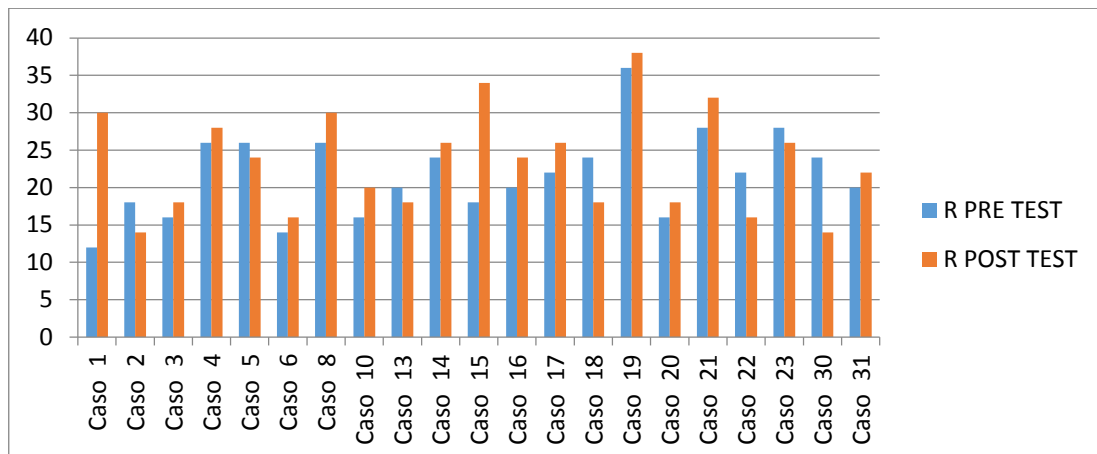
En los estudiantes que son parte de una familia mono parental, se encontraron 13 casos, de los cuales 5 tuvieron un avance positivo, mientras que 8 tuvieron resultados no deseados, por lo tanto, en esta categoría, fueron mayormente resultados no deseados ya que más del 50% demostró una baja en los niveles socio afectivos.

Gráfico N° 7 : Comparación de los resultados pre y post test en la especificación de estudiantes de familias biparentales.



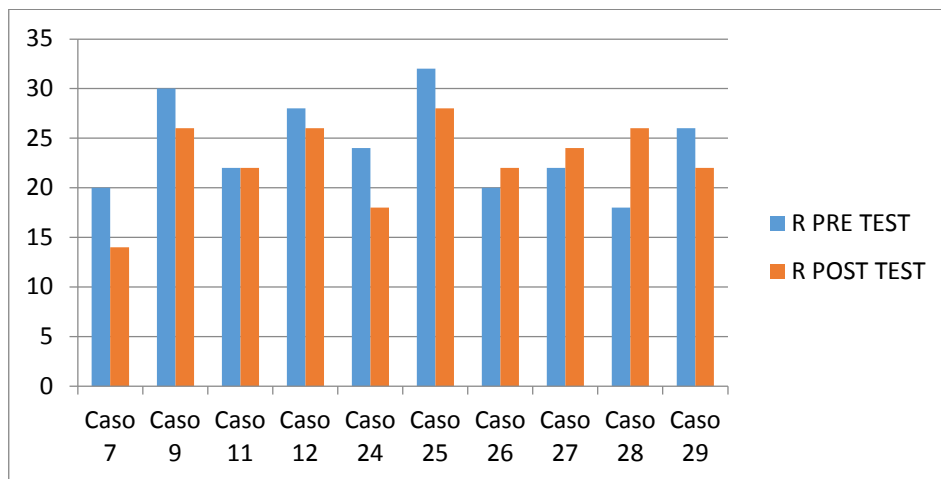
Dentro de los participantes con familiar Biparentales, encontramos 18 casos, de los cuales 12 tuvieron un avance positivo, mientras que 5 resultaron con bajas en sus niveles evaluados, mientras que 1 caso se mantuvo en el mismo puntaje.

Gráfico N°8: Comparación de los resultados pre y post test en la especificación de estudiantes no pertenecientes el Programa de Integración Escolar (PIE)



En la categoría de estudiantes no pertenecientes al Programa de Integración escolar, encontramos 21 casos, de los cuales 14 tuvieron un aumento en sus niveles socio afectivo, mientras que los 7 restantes tuvieron resultados no deseados en la comparación del pre y post test.

Gráfico N°9 : Comparación de los resultados pre y post test en la especificación de estudiantes pertenecientes al Programa de Integración Escolar (PIE)

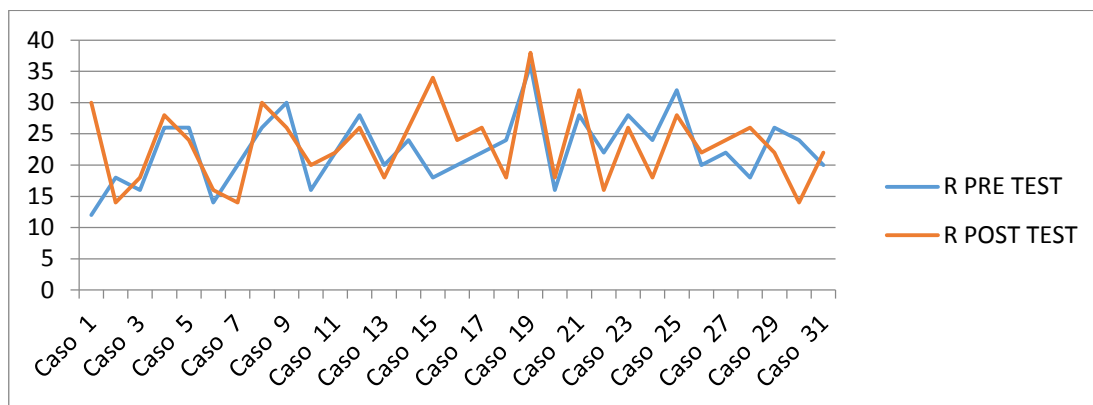


Dentro del grupo, se tomó la categoría de estudiantes que pertenecen al Programa de Integración Escolar, de los cuales 10 resultaron ser participantes, dentro de estos, 3 demostraron un incremento en sus niveles evaluados, mientras que 6 no tuvieron resultados deseados y 1 caso no tuvo cambios, es decir no hubo variante en su puntaje, entre el pre y post test.

### 3.10. Análisis de datos de los instrumentos aplicados

El análisis de datos será a través de una plantilla Excel que arroja los datos entre el pre y post test, dejando claro los avances o disminuciones que dejó el programa de sonoterapia. La estructura será de acuerdo a cada pregunta del test y a que categoría pertenecían estas, generando un análisis entre el antes y después de las terapias.

Gráfico N° 10 : Comparación de los resultados pre y post test en la especificación de resultados generales de los 31 casos estudiados.



En cuanto al análisis general de los resultados que arrojaron el pre y pos test socio afectivo, se puede señalar que del total de los 31 casos que fueron estudiados, 17 evidenciaron un aumento en los factores socio afectivos evaluados, encontrándonos aquí con 4 casos que dispararon sus resultados, siendo estos el caso numero 1, 15, 16 y 17 que aumentaron su puntaje por sobre el promedio, manifestando así un resultado óptimo en el desarrollo de sus emociones dentro del programa de sonó-terapia. Por el contrario 13 fueron los casos que demostraron una baja en los niveles evaluados, siendo los casos 22, 24, 25 y 30, los cuales bajaron considerablemente su puntaje, esto quiere decir, que la recepción del programa no fue optima por todo el grupo, la explicación de esto, se verá en los puntos siguientes. Hubo un caso en particular que no existió variación en su puntaje, es decir su puntaje es el mismo en las dos aplicaciones del instrumento.

### **3.10.1. Análisis por pregunta del instrumento aplicado**

El siguiente análisis de los resultados, será a través de un estudio de la respuesta que arrojó el instrumento en las dos instancias de evaluaciones, es decir antes y después del programa de sonó-terapia. Dicho test contiene 19 ítems, en la que cada pregunta correspondía a factores socio afectivos que haya modificado el Programa terapéutico.

#### **3.10.1.1. Pregunta 1: Solamente me gusta hacer tareas fáciles.**

Análisis: Esta pregunta apunta al factor socio afectivo del auto estima de los participantes del estudio, y los resultados de estas evidencian que del total de los 31 casos, 6 subieron sus puntajes en el desarrollo de qué tipo de tareas les gusta hacer, por lo que se podría señalar que este número de estudiantes tuvo un desarrollo positivo en la capacidad de su auto concepto. Por el contrario, 4 casos demuestran una baja en el puntaje, las posibles razones de esta disminución, las veremos desde un análisis general unos puntos mas adelante. 11 casos se mantuvieron en un puntaje positivo, entre el pre y post test, esto quiere decir que sacaron 2 puntos en las dos aplicaciones del instrumento, mientras que 10 se mantuvieron en resultados no deseados, obteniendo 0 puntos en ambas ocasiones.

#### **3.10.1.2. Pregunta 2: Me molesta cuando mis compañeros rompen cosas de la escuela.**

Análisis: Esta pregunta apunta al desarrollo del factor de la empatía de los participantes, reflejando en ellos la emoción del otro, y las conclusiones de esta pregunta fueron las siguientes, del total de los 31 participantes, 5 aumentaron su puntaje, es decir del desarrollo de la empatía y la forma en que me relaciono con los otros ha mejorado, no obstante existió el mismo número de casos que demostró una baja en este nivel. 15 casos evidenciaron un puntaje optimo en las 2 aplicaciones del instrumentos, teniendo el puntaje deseado en las dos ocasiones, mientras que 6 participantes obtuvieron 0 puntos en las mismas instancias.

#### **3.10.1.3. Pregunta 3: A veces es necesario mentirle al profesor.**

Análisis: En este ítem se evalúa el factor del desarrollo asertivo en la comunicación de los participantes. Los resultados evidenciaron que del total de los 31 participantes, 0 tuvo un aumento en los factores evaluados, mientras que 7 demostraron una baja en su puntaje. Dentro de los que se mantuvieron en resultados ideales, se encontraron 19 casos, y fueron 5 los que no variaron de un puntaje 0 en ambas ocasiones de evaluación.

#### **3.10.1.4. Pregunta 4: Casi siempre hago lo que mis compañeros quieren que haga**

Este ítem evalúa el desarrollo del factor de la auto estima en los participantes, comprendiendo así el auto concepto que cada uno posee al momento de interactuar con los demás. Los resultados evidenciaron que del total de los 31 participantes, 7 aumentaron su puntaje, es decir mejoraron la autodefinición de ellos mismos, mientras que por el contrario, 3 casos demostraron una baja en su puntaje. 20 casos se mantuvieron en resultados deseados, obteniendo el puntaje ideal en ambas instancias de evaluación. No obstante 1 caso se mantuvo en resultados no deseados, obteniendo 0 puntos en la pregunta, en las dos ocasiones.

#### **3.10.1.5. Pregunta 5: Cometo pocos errores en mis tareas**

Análisis: Esta pregunta evalúa el desarrollo del auto estima de los participantes, comprendiendo así que factor de auto concepto manejan de ellos mismos y como varió. Se evidenció que del total de los 31 participantes 6 demostraron un desarrollo positivo de su auto aceptación, comprendiendo que el desarrollo de las sesiones fue positivas. Por el contrario 6 casos fueron los que demostraron una baja en su puntaje, mientras que 16 se mantuvieron en un puntaje óptimo de dos puntos en la pregunta, en las dos ocasiones de evaluación, a su misma vez 3 fueron los casos que no variaron del puntaje mínimo.

### **3.10.1.6. Pregunta 6: Sé que mis compañeros me quieren**

Análisis: El factor evaluado de esta pregunta es el auto estima, y los resultados de esta evidenciaron que del total de los 31 casos, 7 subieron sus niveles en esta dimensión, generando una auto aceptación positiva ante el resto, por el contrario, 4 casos disminuyeron en la evaluación de los resultados. 13 participantes se mantuvieron en puntajes deseados en las dos aplicaciones, mientras que 7 casos permanecieron en puntaje 0.

### **3.10.1.7. Pregunta 7: Encuentro que me cuesta mucho lo que me piden en el colegio.**

Análisis: Nuevamente el factor evaluado en esta pregunta es el auto estima, pero desde la auto aceptación en torno a los que exige la escuela. Los resultados indicaron que del total de los 31 participantes, 8 tuvieron una mejoría en esta dimensión, comprendiendo que los factores socio afectivos si tuvieron un aumento, siendo solo 2 casos los que evidenciaron una baja en su puntaje en el post test. Entre los casos que no variaron su puntaje, podemos encontrar con 8 que mantuvieron el mismo puntaje en las dos aplicaciones, siendo también 12, los que obtuvieron 0 punto en las dos instancias.

### **3.10.1.8. Pregunta 8: No es tan malo que los niños más grandes les peguen a los más chicos.**

Análisis: Este ítem evalúa el factor socio afectivo de la auto estima, los resultados evidenciaron que del total de los 31 participantes, solo 2 lograron un aumento en la dimensión del auto concepto y por contrario fueron el doble, es decir 4 los que bajaron sus puntajes entre las dos instancias de evaluación. 21 fueron los casos que en ambas ocasiones tuvieron 2 puntos en la pregunta, siendo también 4 casos, quienes mantuvieron 0 en las mismas instancias.

### **3.10.1.9. Pregunta 9: Me gustaría ser muy distinto a como soy**

Análisis: Esta pregunta evalúa el factor socio afectivo del auto estima y de la auto aceptación es decir que concepto manejan los estudiantes acerca de ellos mismos.

Los resultados evidenciaron que del total de los 31 estudiantes, 5 lograron aumentar esta dimensión, logrando así tener una imagen de ellos mismos positiva. Por el contrario 6 fueron los casos que manifestaron una baja en su puntaje, es decir en primera instancia de la evaluación estaban conformes con su auto concepto, mientras que en la segunda se manifiesta una incomodidad con ellos mismos. 17 fueron los casos que se mantuvieron en puntaje positivo en las dos evaluaciones, mientras que solo 3 no variaron su puntaje en las dos instancias, siendo este cero.

#### **3.10.1.10. Pregunta 10: Si uno estudia mucho, le debería ir bien en las pruebas**

Análisis: Esta pregunta se enfoca en el factor del auto estima, tomando la auto aceptación como eje principal del desempeño en la escuela. Los resultados demostraron que del total de los 31 participantes, solo 2 lograron aumentar esta dimensión, siendo también el mismo número de casos que bajaron su puntaje. Dentro de los que se mantuvieron en el mismo puntaje, encontramos 25 casos que en ambas circunstancias obtuvieron 2 puntos, mientras que solo 2 participantes obtuvieron 0 puntos en las mismas instancias.

#### **3.10.1.11. Pregunta 11: Creo que no es necesario que uno quiera a su país.**

Análisis: Esta pregunta evalúa la asertividad en la dimensión de auto percepción emocional y los resultados arrojaron que del total de los 31 estudios, 5 lograron aumentar su dimensión, mientras que 9 evidenciaron una baja en su puntaje. De los casos que no vario su puntaje, 11 casos fueron de forma positiva, es decir en ambas instancias mantuvieron el puntaje ideal, mientras que 6 participantes obtuvieron 0 puntos en las mismas circunstancias.

#### **3.10.1.12. Pregunta 12: Pienso que uno no debe prestar los cuadernos a sus compañeros.**

Análisis: Esta pregunta evalúa el factor de la empatía, comprendiendo si la relación interpersonal ha mejorado o disminuido. Los resultados arrojaron que del total de los 31 estudiantes que participaron en el programa de sonó terapia, 6 aumentaron su nivel de asertividad, no así 4 casos, que bajaron su puntaje después del programa terapéutico. Hay 15 casos que se mantuvieron en puntaje ideal en las

dos aplicaciones del instrumento, mientras que 6 participantes obtuvieron el puntaje mínimo en las mismas instancias.

#### **3.10.1.13. Pregunta 13: La mayoría de las veces me resulta fácil decir lo que pienso**

Análisis: Este ítem mide el factor socio afectivo de la asertividad y de qué forma ha mejorado está en la interacción social con los otros. Los resultados evidenciaron que del total de los 31 participantes, 7 lograron un aumento en esta dimensión, es decir a estos casos les resulta ahora, mas fácil decir lo que piensan, por el contrario, 4 casos fueron los que disminuyeron su puntaje, mientras que 13 se mantuvieron en un puntaje ideal, no así, 7 casos que se mantuvieron en puntajes mínimos en las dos aplicaciones del instrumento.

#### **3.10.1.14. Pregunta 14: A veces corto flores o plantas de las plazas.**

Análisis: Esta pregunta nuevamente analiza el nivel del factor de la asertividad, al comprender su interacción con el medio y así respetar ciertos parámetros sociales. Los resultados determinaron que del total de los 31 casos, 7 aumentaron este factor, mientras que solo 1 lo disminuyó. Dentro de los casos que no variaron su puntaje, encontramos 11 estudiantes que se mantuvieron en el mismo puntaje en las dos instancias, mientras que 12 se mantuvieron en puntajes mínimos en las mismas circunstancias.

#### **3.10.1.15. Pregunta 15: No tengo porque respetar al pesado conmigo.**

Análisis: Esta pregunta evalúa el nivel de asertividad de cada participante, los datos demuestran que existen dificultades en las relaciones sociales de los estudiantes, ya que los resultados demuestran que del total de los 31 casos, 3 aumentaron su comunicación asertiva, mientras que el mismo número demostró una baja en esta dimensión. De los casos que se mantuvieron en el mismo puntaje, el dato más relevante es que 19 participantes mantuvieron el mismo puntaje negativo, es decir obtuvieron 0 puntos en ambas aplicaciones del instrumento, mientras que 6 obtuvieron el mismo puntaje positivo en las mismas circunstancias.



#### **3.10.1.16. Pregunta 16: A menudo me encuentro demasiado feo.**

Análisis: El siguiente resultado de la pregunta, evidencia el concepto más claro del factor del auto estima y auto aceptación, ya que aluda directamente a como nos sentimos con nosotros mismos. Los resultados evidenciaron que del total de los 31 participantes, 5 tuvieron un aumento en este factor, comprendiendo así que estos se sienten de mejor forma con ellos mismos después del programa de sonó-terapia. Por el contrario 4 demostraron que hubo una baja en su dimensión de auto concepto. Mientras que 17 mantuvieron una respuesta deseada en ambas aplicaciones del instrumento, obteniendo 2 puntos en la pregunta en ambas instancias, mientras que 5 no lograron puntaje en las mismas circunstancias, es decir en estos casos, el programa no varió nada.

#### **3.10.1.17. Pregunta 17: Si en la escuela dieran un premio al mejor compañero se lo daría al que se preocupa de que todos los niños tengan amigos.**

Análisis: Esta pregunta evalúa el factor de la empatía y la percepción de la emoción del otro en los participantes, los resultados arrojaron que del total de los 31 participantes, 4 lograron subir su puntaje, mientras que 9 bajaron. Dentro de los casos que no variaron su puntaje, nos encontramos con 15 participantes que mantuvieron en resultados positivos, mientras que 3 permanecieron con 0 puntos en las dos instancias de evaluación.

#### **3.10.1.18. Pregunta 18: pocas veces me resultan las cosas que quiero hacer.**

Análisis: Este ítem evidencia el desarrollo del factor de la auto estima en el transcurso del programa de sonó-terapia y los resultados evidenciaron que del total de 31 participantes, existió un aumento en 4 casos, estos aumentaron su dimensión en el auto concepto, es decir se sienten más seguros con ellos mismos. Por el contrario 3 fueron los participantes que demostraron una baja en su puntuación, mientras que 3 estudiantes se mantuvieron en resultados positivos en el pre y post test. El dato más relevante es que 21 participantes se mantuvieron en el puntaje mínimo, es decir no hubo variación en el factor evaluado.

### **3.10.1.19. Pregunta 19: Siento que la mayoría de mis compañeros son mejores que yo.**

Análisis: Este ítem mide el factor de la auto estima y a su vez la auto aceptación, comprendiendo que imagen poseen los estudiantes acerca de ellos mismos, en esta ocasión se compara con los demás compañeros. Los resultados demostraron que del total de los 31 participantes 9 lograron tener un avance en esta dimensión, logrando tener un resultado positivo en las terapias. 7 casos evidenciaron una baja en el factor, mientras que 5 participantes no demostraron una variación en su puntaje, obteniendo así 2 puntos en las dos instancias de evaluación, mientras que los otros 10 casos sobrantes no aumentaron su puntaje, quedando con 0 en las dos aplicaciones del instrumento.

En cuanto a la dinámica que se fue dando durante el programa de sonó terapia, se logró visibilizar aquellos factores que potenciaron el transcurso de la terapia, entre ellos se identifica lo novedoso de la estrategia, ya que dentro del espacio de la escuela, estas intervenciones son no convencional y rompen con las lógicas de la escuela ya que intenta abarcar otras dimensiones del estudiantado, y esto fue lo que cautivo a un gran grupo de los participantes.

Dentro del grupo de participantes, 3 ya conocían los instrumentos utilizados y reconocían que sus efectos eran terapéuticos, ya sea, para sanar, para meditar, para concentrarse, etc. Es por estos antecedentes que comenzaron a ser recibidas las sesiones con un gran entusiasmo y cuando veían que el investigador entraba al aula con los cuencos, el grupo se emocionaba y la mayoría del curso generaba una muy grata disposición para comenzar la sesión.

Dentro de los factores que facilitaron una buena recepción en cada sesión, fue el pasar los instrumentos por sobre las cabezas de los participantes, esto genera una especie de terapia personal por un momento, así todo el grupo iba a tener la vinculación con un instrumento, pensando así que los resultados serían positivos. Además, se entregaba la libertad de acción durante la sesión, es decir, algunos estudiantes, dibujaban, otros leían, otros concentraban en su respiración e inclusive algunos dormían. Se comprende que los efectos de la resonancia de igual forma iban trabajar de forma terapéutica en el grupo.

Se evidenciaba que el ambiente luego de cada sesión mejoraba de forma considerable, las relaciones interpersonales en el grupo, el ánimo, la canalización de su energía era positiva, se notaban relajados, amigable y contentos. Al terminar las sesiones, entre los comentarios que hicieron los participantes, fueron: *“siento una energía que su sube por mis pies”, “por cada sonido de cada instrumento diferente, veo un color en mi cabeza”, “siento que hay una energía que recorre mi cuerpo”, “me relaja mucho, me da sueño”*

Existieron además factores que fueron perfectibles a la hora de hacer un análisis del programa, entre ellos se pueden identificar por ejemplo, la interrupción del programa por parte del SIMCE el día 6 y 7 de Noviembre, por lo que no pudo existir una continuidad en las sesiones y se tornó intermitente en un segundo. Además existieron sesiones que fueron disminuidas en tiempo, producto de actividades internas de la escuela, por lo que no se pudo completar el objetivo de la planificación.

La inasistencia de ciertos estudiantes también perjudicaba la recepción de la terapia, ya que quedaban en desventaja con quienes si asistían regularmente a la escuela, por lo que la recepción de las sesiones no era en igualdad de condiciones.

Otro factor que es relevante a la hora de analizar, correspondo al desinterés de ciertos participantes del programa. Es válido comprender que todos tenemos intereses diferentes, y este fue un ejemplo claro, ya que los estudiantes evidenciaban claramente que esta terapia no era de su agrado y se negaban a participar del ejercicio de respiración y centración. El efecto de este desinterés concluye de forma negativa a la hora de hacer la recopilación y análisis de datos.

Otro elemento a considerar es la hipersensibilidad auditiva de dos estudiantes diagnosticados con autismo, esto condicionaba la sesión a la hora de darle intensidad a los instrumentos, ya que a gran volumen y con ciertos instrumentos, gatillaba un desagrado a aquellos participantes, por lo que se debía controlar la frecuencia y la duración de ciertos instrumentos, esto provoco que no se pudiesen utilizar todas las propiedades de los instrumentos de la sonó terapia. Por lo que se debe comprender que la calidad de la terapia, no fue la misma en los 31 cas

#### 4. CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES

Entendiendo que todos los contextos e individuos son diferentes y que las terapias pueden ser fructíferas o no. Por lo anteriormente dicho se podrá concluir parcialmente que un programa de sonó terapia si modifica factores socio afectivos, y entre estos cambios nos encontramos con elementos como la auto estima y auto concepto, modificando así, positivamente la opinión de acerca ellos mismo, como también la asertividad, entendiendo que las forma de comunicarse y relacionarse entre ellos también vario de forma adecuada y por último la empatía, que es aquella virtud de comprender que es lo que siente el otro, que al igual que en los otros elementos, existió una variación en sus resultados.

Producto de la investigación y su análisis, Se infiere que la pregunta de investigación fue respondida parcialmente, ya que se debe comprender que producto de los factores que obstaculizaron el transcurso del programa, la calidad de la terapia no fue en igualdad de condiciones para el grupo, ya que todos los participantes absorbieron las sesiones de diferente forma, en algunos casos fue de forma positiva y en otros negativa. No obstante se logra evidenciar que si hubo modificación en los factores socio afectivos evaluados, dado que los resultados de la segunda aplicación del test fueron positivos, ya que, como lo muestra el gráfico N° 10, de los 31 casos que fueron estudiados, 17 evidenciaron un aumento en los factores socio afectivos, encontrándonos aquí con 4 casos que dispararon sus resultados, siendo estos el caso numero 1, 15, 16 y 17. Y por el contrario, en aquellos que no absorbieron la terapia de forma óptima, se evidencia una baja en 13 casos, los cuales disminuyeron los niveles socio afectivo evaluado. En palabras simples, gran parte del grupo de estudiantes pudieron mejorar sus factores socio afectivos.

Se puede inferir que estos factores socio afectivos fueron modificados producto del programa de sonó terapia, ya que esta disciplina naturista, apunta a que mejora la calidad de vida en cuatro aspectos, desde lo espiritual, emocional, energético y biológico, es por esto que podemos considerar que en cierto aspecto que la calidad de existencia de los estudiantes ha mejorado. La resonancia fue un elemento a considerar muy importante en esta investigación, ya que este se relaciona directamente con las emociones y a través de él, es

que se logran las modificaciones.

Amanda céspedes señala que las emociones son nuestra caja de resonancia *“en el ser humano, el alma es también el elemento central que permite resonar con los matices de la vida y asegurar la resistencia a sus adversidades... todo nuestro ser resuena con la vida, experimentando ante sus desafíos variaciones fisiológicas que denominamos emociones, construyendo a partir de ellas, un complejo mundo psíquico que va expresar en conductas”* Céspedes, A. (2008).

Al analizar y definir los factores socio afectivos que modifico el programa, se puede interpretar parcialmente que en el área del autoestima, fue modificado positivamente en ciertos casos, ya que los resultados de las 11 preguntas del test que evaluaban este factor dieron resultados favorables, es decir, se concluye que el promedio de estudiantes que aumento su nivel de auto estima, fue de 5.5 estudiantes, es decir, esta cantidad de participantes vio incrementado la visión que tienen acerca de ellos mismo, potenciando así la auto capacidad que creen tener. Mientras que el promedio de casos que tuvo baja en este nivel, fue de 4 estudiantes, es decir, el resultado de las sesiones no gatillaron resultados positivos en ellos, mientras que existe promedio de estudiantes que no variaron en sus resultados, ya sean en lo positivo o en lo no deseado, siendo así el promedio de 14.2 estudiantes que se mantuvieron en resultados positivos, es decir no variaron con la aplicación del programa de sonó- terapia, mientras que 7.1 estudiantes se mantuvieron en resultados no deseados, comprendiendo que la aplicación del programa no pudo potenciar el nivel evaluado.

En el análisis del factor de la asertividad, los resultados de las 5 preguntas, es que se puede interpretar parcialmente que existió una baja en este nivel, ya que el promedio de estudiantes que disminuyeron su nivel es superior al de aquellos que evidenciaron un aumento, es decir, 4.4 estudiantes demostraron un aumento en este factor, siendo beneficiados en la mejora de su comunicación con otros. No obstante el promedio de estudiantes que demostraron una baja, fue de 4.8, esto quiere decir que dicha cantidad de estudiantes vio obstaculizado el proceso de la mejora de este factor, siendo así perjudicada la asertividad en ellos. Dentro de los promedios de aquellos que no variaron, se puede inferir que 14.6 estudiantes se mantuvieron en resultados deseados, mientras que 7.2 en no deseados, demostrando que no hubo variable en este

último grupo.

En cuanto al factor de la empatía se puede interpretar parcialmente, que los resultados de las 4 preguntas que evaluaban este factor, evidenciaron un desenlace similar al factor anterior, ya que el promedio de estudiantes que evidenciaron una baja, es superior a aquellos que demostraron un aumento. El promedio de aquellos que revelaron un aumento en este factor socio afectivo, es de 5 estudiantes, siendo estos en cierto aspecto beneficiados por el programa de sonó-terapia, potenciando así la virtud de la percepción y reflejo de las emociones del otro, por el contrario, el promedio de estudiantes que demostraron una baja, fue de 6, es decir, el programa no pudo potenciar la empatía en aquellos. En cuanto a los promedios de los estudiantes que no demostraron variación, se logró concluir que 15 no demostraron alteración en su puntaje deseado, es decir, se mantuvieron en un nivel adecuado de empatía, mientras que por el contrario 5 es el promedio de estudiantes que evidenciaron resultados no deseados, siendo estos los que no demostraron un reflejo de las terapias y una posible modificación en los factores evaluados.

Los beneficios que se rescatan desde las terapias tienen que ver netamente con el efecto de los instrumentos y su resonancia y como esta trabaja en diferentes planos, ya sea desde lo energético, lo espiritual y lo sensorial, comprendiendo que a cada emoción la antecede un estímulo sensorial, por lo que se provoca un cambio a nivel interno.

Casassus plantea que las emociones comienzan por ser una vibración que sentimos en el cuerpo. Así, Lo primero que hay que notar es que se caracterizan por tener un componente sensorial, en este sentido las emociones son anteceditas por vibraciones corporales, es decir una emoción nos cambia de frecuencia a priori, esta nos puede aumentar las vibraciones de forma negativa o positiva, pero no puede existir una sin la otra, ambas se vinculan e interaccionan entre sí.

Incluso podemos hablar desde la neurociencia y el funcionamiento cerebral de las emociones y como estas relaciona los estímulos externos con respuestas fisiológicas de nuestras emociones.

Se concluye en cierto aspecto que el análisis de los resultados del pre y post test evidenció una modificación a la mayoría de los estudiantes y a continuación se

analizan los resultados de las dos instancias de evaluación tomando como referencia las categorías apreciadas anteriormente.

En relación a la categoría de género masculino y femenino se puede apreciar que las mujeres obtuvieron mayores casos en donde el puntaje fue mayor, en este rango ellas tuvieron 9 estudiantes con aumento de puntaje y 6 con disminución, mientras que los hombres, solo lograron aumentar en 8 casos y disminuyeron en 7, siendo el análisis más favorable para el género femenino.

En cuanto a la pre y post test en la categoría de la edad, se puede apreciar que en cuanto a la proporción de estudiantes de rango etario, el grupo más beneficiado fue el de 9 años de edad, en este conjunto participaron 20 casos, de los cuales 11 demostraron un aumento en su puntaje socio afectivo, mientras que los 9 restantes demostraron una baja, es decir existió una variación de 2 casos, no así en los otros dos rangos siguientes, que solo se llevaron por 1 de diferencia. En el rango de 10 años, de los 8 participantes 4 aumentaron, mientras que 3 disminuyeron y 1 se mantuvo, es decir obtuvo el mismo puntaje en las dos aplicaciones del test. En los 11 años participaron solo 3 casos, de los cuales 2 aumentaron y 1 bajo.

En el análisis de categoría de tipo de familia, entre mono parental y biparental, los resultados del pre y post test arrojaron resultados que se pueden inferir de tal manera que arroja, que los participantes de familias biparentales obtuvieron resultados positivos por sobre los casos de familias monoparentales, ya que los primeros se pueden individualizar en 12 participantes que aumentaron sus factores evaluados, mientras que solo 5 demostraron una baja. En cuanto a los segundos, los estudiantes de familias monoparentales, manifestaron lo siguiente, de 13 casos evaluados, solo 5 demostraron un aumento, siendo los resultados de los 8 restantes no deseados, es decir disminuyeron sus factores evaluados. Por los datos anteriores, se puede inferir que aquellos participantes de familias biparentales obtuvieron un mejor resultado producto de las sesiones de sonó terapia y en cuanto a los casos de familia mono parental el resultado no fue el óptimo, esto se puede suponer en cuanto a la calidad de la vibración de su cotidianidad en vida familiar, por lo que es mucho más complejo relacionarse en una familia sin una figura paterna o materna o en algunos casos sin ambos, esto condiciona a los participantes desde su dimensión espiritual y se puede

interpretar que puede condicionar y desvirtuar las emociones. Amanda céspedes plantea que desde las emociones se crea una dimensión espiritual que tiene que ver con una visión humana de la solidaridad, amor compasivo, la entrega y la espiritualidad. Es por esto que el progreso de las emociones en este grupo se vio afectado.

En cuanto a los resultados del pre y post test en la categoría de estudiantes pertenecientes y no pertenecientes al Programa de Integración Escolar (PIE) se puede inferir que los estudiantes no pertenecientes al PIE obtuvieron un mayor progreso en cuanto a sus factores evaluados, ya que los resultados arrojaron que de los 21 casos, 14 lograron aumentar su puntaje en el test, mientras que solo 7 evidenciaron una baja en los factores. En cuanto a los estudiantes pertenecientes al PIE, demostraron resultados no deseados, ya que del grupo de 10 casos, solo 3 lograron aumentar sus niveles, por el contrario 6 evidencian una baja en los factores socio afectivo. En esta categoría, además existió un caso que no vario en su puntaje, obteniendo el mismo en las dos aplicaciones del test. Se interpreta que los resultados no deseados de los participantes del PIE, responden a las dificultades cognitivas y/o sensoriales que existen en este grupo, además otro elemento a considerar es la hipersensibilidad auditiva de dos estudiantes diagnosticados con autismo, por lo que la sesión para ellos a ratos se tornaba no deseada, por lo que se tenía que manejar la intensidad de los instrumentos, con la clara intención de que a ellos no les afectase.

Se concluye parcialmente que la modificación de los factores socio afectivos fue a nivel individual y no a nivel de grupo como se esperó, pero aun así el balance es positivo, ya que los resultados arrojaron que gran parte de los casos estudiados si mejoraron sus niveles socio afectivos. Es importante comprender que producto de muchos factores, la terapia no fue de la misma calidad en los 31 casos.

La conclusión de la experiencia del investigador, girara en torno a lo enriquecedor que son las estrategias no convencionales dentro de la escuela, como la sonó-terapia, ya que visibilizan al estudiante desde un plano integral, comprendiendo así que no se componen solo de lo biológico, sino que también en otros planos, como lo espiritual y energético. Es por esto que este programa fue un gran aporte en el grupo, si bien hay elementos que no se pueden



cuantificar, se pueden analizar desde lo empírico, ya sea el comportamiento del grupo después de las sesiones era un cambio rotundo, la forma en que ellos se relacionaban y comportaban daban a entender que la sonó terapia si afectaba en ellos de forma positiva, así también sus comentarios acerca de la terapia eran mágicos, ya que mencionaban que existían energía que recorrían sus cuerpos y luces que veían con cada sonido.

Los resultados demostraron que si hubo cambio, si bien no fue a nivel macro, pero aun así, lo fue y eso enriquece, ya que se siente que fue un grano de arena a un nuevo reconstruir de la pedagogía.

Por otra parte, haber estudiado una estrategia no convencional, abre un mundo y me enamora de él, la sonó terapia puede ser una gran herramienta pedagógica, que sin lugar a duda me acompañara en vida profesional, pero también es una disciplina que sacare de la escuela y la llevare a un plano social, mejorando la calidad de vida de las personas y yo simplemente seré un facilitador de aquella energía.

#### **4.1. Propuesta y proyecciones**

Si el programa de sonoterapia se vuelve a replicar en otro espacio, las modificaciones que este tendría serían: disminuiría drásticamente la cantidad de participantes, ya que se considera que 31 participantes en sesiones terapéuticas de este tipo son bastantes, por lo que el grupo no debiese pasar las 10 personas.

Otra opción a considerar es agregar ejercicios de centración y concentración orientados a la infancia, comprendiendo su edad y entorno social.

El espacio físico también sufriría modificaciones, pensado en realizarlo en un lugar donde la amplificación del sonido sea más adecuada, así la percepción, resonancia y efectos terapéuticos serán percibidos de mejor forma. Además el lugar debe ser amplio, en donde los participantes puedan estar acostados por sobre una colchoneta o sentados en ella, dependiendo el objetivo o ejercicio de cada sesión. Por otra parte, el número de sesiones también sería aumentado, ya que se considera que las 10 de este programa siguen siendo un número no

óptimo.

Un grupo control también es parte de las recomendaciones, ya que existiría un grupo de estudiantes que no serían participe del programa, pero sí de la aplicación del instrumento socio afectivo, entonces así se generaría una comparación más exacta de los beneficios del programa, potenciando así un manejo y análisis de las reales modificaciones que existieron producto del programa de sonó-terapia.

Por último, se agregarían otras técnicas e instrumentos al programa, ya sea realizar canto armónico dentro de las sesiones y la utilización de otros elementos como palo de agua, didgeridoo, campanas, con la intención de poder trabajar los elementos como el agua, viento, tierra y fuego, así existirán modificaciones en otras dimensiones de la composición de la persona, ya sea en la voluntad, en el mundo material, en la comunicación y en la intuición.

## 5. Bibliografía

Admin. (3 de marzo 2017). *Psicología Transpersonal y Coaching*. Recuperado de <http://psicologiatranspersonalcajal.com>.

Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Chile: Indigo.

Céspedes, A. (2008). *Educación de las emociones educar para la vida*. Chile: Vergara

Córdoba, M. (1998). *Música y terapia*. España: Indigo.

Daniels, M. (2005), *Shadow, Self, Spirit. Essays in transpersonal psychology*, Exeter: Imprint Academic.

Godwin, J. (2005). *Armonías del cielo y de la tierra*. San Carlos: Paidós orientalia

Isela, R. (2015). Modelo de educación holística: una propuesta para la formación del ser humano. *Actualidades investigativas de educación*, (15), 1-25

Londoño, L. (2002). Metodología de la investigación holística. Una propuesta integradora desde las sociedades fragmentadas. *UNIPLURIVERSIDAD*, (2), 22-23

López, C. (2009). *Sonidos curativos, ¿los sientes?*.

Maturana, H. (2001). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Santiago : Dolmen ensayo

Miyara, F. (s/a). La música de las esferas: de Pitágoras y Xenakis. *Apuntes para el coloquio del departamento de matemática*, (1), 1-19,.

Villalobos, C. (2014). Al afectividad en el aula preescolar. *revista electronica educare*, (18), 303-314,

## 6. Anexos

### 6.1. Test socio afectivo.

#### PRUEBA DE DESARROLLO AFECTIVO 4º BÁSICO

##### Instrucciones:

En esta prueba encontrarás una serie de opiniones que cada estudiante puede tener acerca de sí mismo, de sus compañeros y de su escuela. No interesa saber tu opinión personal acerca de estas cosas, no lo que los demás podrían pensar. Por esta razón, en esta parte no hay respuestas buenas ni malas.

Cada pregunta tiene dos alternativas de respuesta: VERDADERO o FALSO. Lee cada una de ellas y responde VERDADERO si opinas de la manera de la afirmación, o FALSO si opinas distinto.

Para marcar tus respuestas debes colocar una V o F, según lo que opinas, en la línea al lado de cada pregunta.

Marca todas tus respuestas de la misma manera, colocando siempre una letra por afirmación.

Cualquier otra forma de responder echará a perder tu respuesta. No hagas ninguna otra marca en la hoja. Si quieres corregir borra con cuidado, sin arrugar la hoja y marca de nuevo tu respuesta.

Trata de contestar todas las preguntas.

##### PREGUNTAS

NOMBRE: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

VERDADERO V

FALSO F

1. Solamente me gusta hacer tareas fáciles. \_\_\_\_\_
2. Me molesta cuando mis compañeros rompen cosas de la escuela \_\_\_\_\_
3. A veces es necesario mentirle al profesor \_\_\_\_\_
4. Casi siempre hago lo que mis compañeros quieren que haga. \_\_\_\_\_
5. Cometo pocos errores en mis tareas \_\_\_\_\_
6. Sé que mis compañeros me quieren \_\_\_\_\_

7. Encuentro que me cuesta mucho cumplir con lo que me piden en el colegio \_\_\_\_\_
8. No es tan malo que los niños grandes les peguen a los más chicos \_\_\_\_\_
9. Me gustaría ser muy distinto a como soy \_\_\_\_\_
10. Si uno estudia mucho le debería ir bien en las pruebas \_\_\_\_\_
11. Creo que no es necesario que uno quiera a su país \_\_\_\_\_
12. Pienso que uno no debe prestar los cuadernos a sus compañeros \_\_\_\_\_
13. La mayoría de las veces me resulta fácil decir lo que pienso \_\_\_\_\_
14. A veces corto flores o plantas de las plazas \_\_\_\_\_
15. No tengo por qué respetar al pesado conmigo \_\_\_\_\_
16. A menudo me encuentro demasiado feo \_\_\_\_\_
17. Si en la escuela dieran un premio al mejor compañero se lo daría al que se preocupa de que todos los niños tengan amigos \_\_\_\_\_
18. Pocas veces me resultan las cosas que quiero hacer \_\_\_\_\_
19. Siento que la mayoría de mis compañeros son mejores que yo \_\_\_\_\_

**6.2. Tabla de datos individuales del grupo.**

Casos	Sexo		Edad			Tipo de familia		Perteneiente a PIE	
	Masculino	Femenino	9 Años	10 Años	11 Años	Monoparen.	Biparental	No PIE	PIE
Caso 1		2			3		2	1	
Caso 2		2	1			1		1	
Caso 3		2	1				2	1	
Caso 4		2	1				2	1	
Caso 5		2		2			2	1	
Caso 6		2		2			2	1	
Caso 7		2		2		1			2
Caso 8		2		2		1		1	
Caso 9		2			3		2		2
Caso 10		2		2		1		1	
Caso 11		2		2			2		2
Caso 12		2	1			1			2
Caso 13		2	1			1		1	
Caso 14		2			3		2	1	
Caso 15		2	1				2	1	
Caso 16		2	1				2	1	
Caso 17	1		1			1		1	
Caso 18	1		1			1		1	
Caso 19	1		1				2	1	
Caso 20	1		1				2	1	
Caso	1		1				2	1	

21									
Caso 22	1		1			1		1	
Caso 23	1		1			1		1	
Caso 24	1			2			2		2
Caso 25	1		1			1			2
Caso 26	1			2			2		2
Caso 27	1		1			1			2
Caso 28	1		1			1			2
Caso 29	1		1				2		2
Caso 30	1		1				2	1	
Caso 31	1		1				2	1	

### 6.3. Planificaciones del programa de sonó terapia.

#### 6.3.1. Planificación N°1.

**Objetivo Estratégico:** Potenciar estados de conciencia corporal mediante el uso de cuencos de cuarzo.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Indicadores de Logro	Recursos
<p>1. Generar un espacio de conciencia corporal con una duración de 30 minutos, con el uso de cuencos de cuarzo.</p>	<p>1.1. Se inicia la sesión con un ejercicio de centración. Su nombre se denomina “el globo” esto consiste en llenar los pulmones de aire, pensando que fuese un globo, para así exhalar despacio, se repetirá durante 4 ocasiones, así se trabajará la conciencia de la respiración, para luego así, dar inicio a la sesión de sonó-terapia. (5 min)</p> <p>1.2. Los estudiantes se sentaran con los ojos cerrados y la suela de los zapatos estarán en contacto con el suelo. La sesión será en primer lugar con una nota DO, que potenciara un ambiente de amor, para luego trabajar una nota MI que potenciara el espacio de la intuición personal (15 min.)</p> <p>1.3. Para finalizar la sesión, se tocaran ambos cuencos en intervalos. Cabe destacar que la junta de estas dos notas, generan un intervalo consonante, esto quiere decir que las emociones por las que viajaran durante la sesión, serán de armonía, de amor y de alegría (10 min.)</p>	<p>Terapeuta</p>	<p>Conciencia de la respiración.</p> <p>Espacio de conciencia corporal.</p>	<p>Cuencos de cuarzo nota MI y DO</p>



### 6.3.2. Planificación N°2

#### Objetivo Estratégico : Mejorar estado de conciencia corporal

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Indicadores de Logro	Recursos
<p>1. Mejorar la conciencia del estado corporal a través de la resonancia, produciendo así un estado en el cuerpo, en el cual este se siente en sereno. (30 min)</p>	<p>1.1. El inicio de esta sesión comenzara con el ejercicio de bien estar en la escuela “abriendo el pecho, me abrazo” el cual consiste en ponerse de pie y extender los brazos lo más que puedan, para luego así, cerrar sus brazos como dándote un abrazo a ti mismo, luego se vuelven abrir al máximo, extendiendo los dedos, y volver a repetir. Este ejercicio buscara a través del movimiento del auto abrazo ayudar a descomprimir y liberar la tensión que está anclada en nuestro cuerpo. (5 min.)</p> <p>1.2. Los estudiantes se sentaran con los ojos cerrados y la suela de los zapatos estarán en contacto con el suelo. Desde la sonó-terapia se comenzara con los cuencos tibetanos binaurales en RE, estos tienen un efecto cerebral de relajación, son como una especie de llamado a la concentración, esta nota trabaja la expresión y comunicación.(10 min)</p> <p>1.3. Luego se trabajara al mismo tiempo con los cuencos en nota MI que potencia el espacio que permite la existencia de lo otro más allá de lo material (espiritual) y un cuenco en nota SI que genera la sensación de un auto-amor.(10 min)</p> <p>1.4. Se finalizara la sesión con los cuencos en RE (5min)</p>	<p>Terapeuta</p>	<p>Conciencia de la respiración.</p> <p>Estado de conciencia corporal.</p> <p>Desarrollo óptimo en el ejercicio de abrazo con uno mismo.</p>	<p>Cuencos tibetanos: Binaurales en RE, un MI y un SI.</p>

### 6.3.3. Planificación N°3

**Objetivo Estratégico: Potenciar un espacio personal de armonía y emociones positivas**

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Indicadores de Logro	Recursos
1. Generar un espacio personal de armonía, vinculando lo espiritual y las emociones a través de una sesión de cuencos tibetanos y de cuarzo, que se extenderá durante 30 minutos.	<p>1.1. El inicio de esta sesión comenzará con un ejercicio de bien estar en la escuela. Su nombre es "El casco del minero" este consiste en tomar conciencia de la respiración sentados en sus puestos, así imaginando que en sus cabezas hay un casco de minero con una lámpara, deben concentrarse en sentir la luz de forma amena y en paz. El objetivo de esta actividad es aquietar la mente mediante la conciencia de la respiración.(5 min.)</p> <p>1.2. Los estudiantes se sentaran con los ojos cerrados y la suela de los zapatos estarán en contacto con el suelo. En el comienzo de esta sesión, se utilizaran dos cuencos de cuarzo, un DO, que potenciara un ambiente de amor, y un MI que trabajara el espacio de la intuición personal. Estas notas tocadas al mismo tiempo generan un intervalo consonante, esto quiere decir que las emociones por las que viajaran durante la sesión, serán de armonía, de amor y de alegría.(10 min.)</p> <p>1.3. Luego se trabajara al mismo tiempo con los cuencos tibetanos MI y SI.(10 min). Estos a su vez potenciaran el área espiritual de la intuición y el amor.</p> <p>1.4. Para concluir se trabajara con los tibetanos binaurales en RE, estos tienen un efecto cerebral de relajación, lo que permitirá un estado de mayor conciencia y activación cerebral.(5 min.)</p>	Terapeuta	<p>Conciencia de la respiración</p> <p>Espacio personal de armonía y emociones positivas.</p>	<p>Cuencos de cuarzo nota MI y DO</p> <p>Cuencos tibetanos : Binaurales en RE, un MI y un SI.</p>

### 6.3.4. Planificación N° 4

**Objetivo Estratégico:** Potenciar estados de conciencia corporal mediante el uso de cuencos de cuarzo.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Indicadores de Logro	Recursos
<p>1. Generar un espacio de conciencia corporal con una duración de 30 minutos, con el uso de cuencos de cuarzo.</p>	<p>1.1. Se inicia la sesión con un ejercicio de centración. Su nombre se denomina “el globo” esto consiste en llenar los pulmones de aire, pensando que fuese un globo, para así exhalar despacio, se repetirá durante 4 ocasiones, así se trabajará la conciencia de la respiración, para luego así, dar inicio a la sesión de sonó-terapia. (5 min)</p> <p>1.2. Los estudiantes se sentaran con los ojos cerrados y la suela de los zapatos estarán en contacto con el suelo. La sesión será en primer lugar con una nota DO, que potenciara un ambiente de amor, para luego trabajar una nota MI que potenciara el espacio de la intuición personal (15 min.)</p> <p>1.3. Para finalizar la sesión, se tocaran ambos cuencos en intervalos. Cabe destacar que la junta de estas dos notas, generan un intervalo consonante, esto quiere decir que las emociones por las que viajaran durante la sesión, serán de armonía, de amor y de alegría (10 min.)</p>	<p>Terapeuta</p>	<p>Conciencia de la respiración.</p> <p>Espacio de conciencia corporal.</p>	<p>Cuencos de cuarzo nota MI y DO</p>

**6.3.5. Planificación N°5**  
**Objetivo Estratégico : Mejorar estado de conciencia corporal**

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Indicadores de Logro	Recursos
<p>2. Mejorar la conciencia del estado corporal a través de la resonancia, produciendo así un estado en el cuerpo, en el cual este se siente en sereno. (30 min)</p>	<p>1.5. El inicio de esta sesión comenzara con el ejercicio de bien estar en la escuela “abriendo el pecho, me abrazo” el cual consiste en ponerse de pie y extender los brazos lo más que puedan, para luego así, cerrar sus brazos como dándote un abrazo a ti mismo, luego se vuelven abrir al máximo, extendiendo los dedos, y volver a repetir. Este ejercicio buscara a través del movimiento del auto abrazo ayudar a descomprimir y liberar la tensión que está anclada en nuestro cuerpo. (5 min.)</p> <p>1.6. Los estudiantes se sentaran con los ojos cerrados y la suela de los zapatos estarán en contacto con el suelo. Desde la sonó-terapia se comenzara con los cuencos tibetanos binaurales en RE, estos tienen un efecto cerebral de relajación, son como una especie de llamado a la concentración, esta nota trabaja la expresión y comunicación.(10 min)</p> <p>1.7. Luego se trabajara al mismo tiempo con los cuencos en nota MI que potencia el espacio que permite la existencia de lo otro más allá de lo material (espiritual) y un cuenco en nota SI que genera la sensación de un auto-amor.(10 min)</p> <p>1.8. Se finalizara la sesión con los cuencos en RE (5min)</p>	<p>Terapeuta</p>	<p>Conciencia de la respiración.</p> <p>Estado de conciencia corporal.</p> <p>Desarrollo óptimo en el ejercicio de abrazo con uno mismo.</p>	<p>Cuencos tibetanos: Binaurales en RE, un MI y un SI.</p>

### 6.3.6. Planificación N° 6

**Objetivo Estratégico: Potenciar un espacio personal de armonía y emociones positivas**

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Indicadores de Logro	Recursos
<p>1. Generar un espacio personal de armonía, vinculando lo espiritual y las emociones a través de una sesión de cuencos tibetanos y de cuarzo, que se extenderá durante 30 minutos.</p>	<p>1.1. El inicio de esta sesión comenzará con un ejercicio de bien estar en la escuela. Su nombre es "El casco del minero" este consiste en tomar conciencia de la respiración sentados en sus puestos, así imaginando que en sus cabezas hay un casco de minero con una lámpara, deben concentrarse en sentir la luz de forma amena y en paz. El objetivo de esta actividad es aquietar la mente mediante la conciencia de la respiración.(5 min.)</p> <p>1.2. Los estudiantes se sentaran con los ojos cerrados y la suela de los zapatos estarán en contacto con el suelo. En el comienzo de esta sesión, se utilizaran dos cuencos de cuarzo, un DO, que potenciara un ambiente de amor, y un MI que trabajara el espacio de la intuición personal. Estas notas tocadas al mismo tiempo generan un intervalo consonante, esto quiere decir que las emociones por las que viajaran durante la sesión, serán de armonía, de amor y de alegría.(10 min.)</p> <p>1.3. Luego se trabajara al mismo tiempo con los cuencos tibetanos MI y SI.(10 min). Estos a su vez potenciaran el área espiritual de la intuición y el amor.</p> <p>1.4. Para concluir se trabajara con los tibetanos binaurales en RE, estos tienen un efecto cerebral de relajación, lo que permitirá un estado de mayor conciencia y activación cerebral.(5 min.)</p>	<p>Terapeuta</p>	<p>Conciencia de la respiración</p> <p>Espacio personal de armonía y emociones positivas.</p>	<p>Cuencos de cuarzo nota MI y DO</p> <p>Cuencos tibetanos : Binaurales en RE, un MI y un SI.</p>

### 6.3.7. Planificación N° 7

**Objetivo Estratégico:** Potenciar estados de conciencia corporal mediante el uso de cuencos de cuarzo.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Indicadores de Logro
<p>1. Generar un espacio de conciencia corporal con una duración de 30 minutos, con el uso de cuencos de cuarzo.</p>	<p>1.1. Se inicia la sesión con un ejercicio de centración. Su nombre se denomina “el globo” esto consiste en llenar los pulmones de aire, pensando que fuese un globo, para así exhalar despacio, se repetirá durante 4 ocasiones, así se trabajará la conciencia de la respiración, para luego así, dar inicio a la sesión de sonó-terapia. (5 min)</p> <p>1.2. Los estudiantes se sentaran con los ojos cerrados y la suela de los zapatos estarán en contacto con el suelo. La sesión será en primer lugar con una nota DO, que potenciara un ambiente de amor, para luego trabajar una nota MI que potenciara el espacio de la intuición personal (15 min.)</p> <p>1.3. Para finalizar la sesión, se tocaran ambos cuencos en intervalos. Cabe destacar que la junta de estas dos notas, generan un intervalo consonante, esto quiere decir que las emociones por las que viajaran durante la sesión, serán de armonía, de amor y de alegría (10 min.)</p>	<p>Terapeuta</p>	<p>Conciencia de la respiración.</p> <p>Espacio de conciencia corporal.</p>

### 6.3.8. Planificación N°8

#### Objetivo Estratégico : Mejorar estado de conciencia corporal

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Indicadores de Logro	Recursos
<p>3. Mejorar la conciencia del estado corporal a través de la resonancia, produciendo así un estado en el cuerpo, en el cual este se siente en sereno. (30 min)</p>	<p>1.9. El inicio de esta sesión comenzara con el ejercicio de bien estar en la escuela “abriendo el pecho, me abrazo” el cual consiste en ponerse de pie y extender los brazos lo más que puedan, para luego así, cerrar sus brazos como dándote un abrazo a ti mismo, luego se vuelven abrir al máximo, extendiendo los dedos, y volver a repetir. Este ejercicio buscara a través del movimiento del auto abrazo ayudar a descomprimir y liberar la tensión que está anclada en nuestro cuerpo. (5 min.)</p> <p>1.10. Los estudiantes se sentaran con los ojos cerrados y la suela de los zapatos estarán en contacto con el suelo. Desde la sonó-terapia se comenzara con los cuencos tibetanos binaurales en RE, estos tienen un efecto cerebral de relajación, son como una especie de llamado a la concentración, esta nota trabaja la expresión y comunicación.(10 min)</p> <p>1.11. Luego se trabajara al mismo tiempo con los cuencos en nota MI que potencia el espacio que permite la existencia de lo otro más allá de lo material (espiritual) y un cuenco en nota SI que genera la sensación de un auto-amor.(10 min)</p> <p>1.12. Se finalizara la sesión con los cuencos en RE (5min)</p>	<p>Terapeuta</p>	<p>Conciencia de la respiración.</p> <p>Estado de conciencia corporal.</p> <p>Desarrollo óptimo en el ejercicio de abrazo con uno mismo.</p>	<p>Cuencos tibetanos: Binaurales en RE, un MI y un SI.</p>

## Planificación N° 9

### Objetivo Estratégico: Potenciar un espacio personal de armonía y emociones positivas

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Indicadores de Logro	Recursos
1. Generar un espacio personal de armonía, vinculando lo espiritual y las emociones a través de una sesión de cuencos tibetanos y de cuarzo, que se extenderá durante 30 minutos.	<p>1.1. El inicio de esta sesión comenzará con un ejercicio de bien estar en la escuela. Su nombre es "El casco del minero" este consiste en tomar conciencia de la respiración sentados en sus puestos, así imaginando que en sus cabezas hay un casco de minero con una lámpara, deben concentrarse en sentir la luz de forma amena y en paz. El objetivo de esta actividad es aquietar la mente mediante la conciencia de la respiración.(5 min.)</p> <p>1.2. Los estudiantes se sentaran con los ojos cerrados y la suela de los zapatos estarán en contacto con el suelo. En el comienzo de esta sesión, se utilizaran dos cuencos de cuarzo, un DO, que potenciara un ambiente de amor, y un MI que trabajara el espacio de la intuición personal. Estas notas tocadas al mismo tiempo generan un intervalo consonante, esto quiere decir que las emociones por las que viajaran durante la sesión, serán de armonía, de amor y de alegría.(10 min.)</p> <p>1.3. Luego se trabajara al mismo tiempo con los cuencos tibetanos MI y SI.(10 min). Estos a su vez potenciaran el área espiritual de la intuición y el amor.</p> <p>1.4. Para concluir se trabajara con los tibetanos binaurales en RE, estos tienen un efecto cerebral de relajación, lo que permitirá un estado de mayor conciencia y activación cerebral.(5 min.)</p>	Terapeuta	<p>Conciencia de la respiración</p> <p>Espacio personal de armonía y emociones positivas.</p>	<p>Cuencos de cuarzo nota MI y DO</p> <p>Cuencos tibetanos : Binaurales en RE, un MI y un SI.</p>



## Planificación N°10

### Objetivo Estratégico: Potenciar un espacio personal de armonía y emociones positivas

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Indicadores de Logro	Recursos
1. Generar un espacio personal de armonía, vinculando lo espiritual y las emociones a través de una sesión de cuencos tibetanos y de cuarzo, que se extenderá durante 30 minutos.	<p>1.1. El inicio de esta sesión comenzará con un ejercicio de bien estar en la escuela. Su nombre es “El casco del minero” este consiste en tomar conciencia de la respiración sentados en sus puestos, así imaginando que en sus cabezas hay un casco de minero con una lámpara, deben concentrarse en sentir la luz de forma amena y en paz. El objetivo de esta actividad es aquietar la mente mediante la conciencia de la respiración.(5 min.)</p> <p>1.2. Los estudiantes se sentaran con los ojos cerrados y la suela de los zapatos estarán en contacto con el suelo. En el comienzo de esta sesión, se utilizaran dos cuencos de cuarzo, un DO, que potenciara un ambiente de amor, y un MI que trabajara el espacio de la intuición personal. Estas notas tocadas al mismo tiempo generan un intervalo consonante, esto quiere decir que las emociones por las que viajaran durante la sesión, serán de armonía, de amor y de alegría.(10 min.)</p> <p>1.3. Luego se trabajara al mismo tiempo con los cuencos tibetanos MI y SI.(10 min). Estos a su vez potenciarian el área espiritual de la intuición y el amor.</p> <p>1.4. Para concluir se trabajara con los tibetanos binaurales en RE, estos tienen un efecto cerebral de relajación, lo que permitirá un estado de mayor conciencia y activación cerebral.(5 min.)</p>	Terapeuta	Conciencia de la respiración  Espacio personal de armonía y emociones positivas.	Cuencos de cuarzo nota MI y DO  Cuencos tibetanos : Binaurales en RE, un MI y un SI.