

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



PROYECTO DE TESIS:

“DIAGNÓSTICO DE LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LAS TERAPIAS Y TÉCNICAS PSICOLÓGICAS ALTERNATIVAS A LAS CONVENCIONALES Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN QUE RECIBE DICHA ATENCIÓN, CON EDADES DE 20 A 75 AÑOS DEL ÁREA METROPOLITANA DE SAN SALVADOR.”

PRESENTADO POR:

- **LOBO ÁVALOS, MARILÚ DEL CARMEN**
- **RODRÍGUEZ GUZMÁN, TERESA DE JESÚS**
- **VÁSQUEZ URQUILLA, MIRNA ARACELY**

DOCENTE DIRECTOR(A):

LICDA. SARA ARELÍ BERNAL.

**COORDINADOR(A) GENERAL DEL PROCESO DE GRADUACION:
LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES**

**PARA OPTAR AL GRADO DE:
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

CIUDAD UNIVERSITARIA, JUNIO DE 2007

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**RECTORA**

Doctora María Isabel Rodríguez

VICE- RECTOR ACADEMICO

Ingeniero Joaquín Orlando Machuca

VICE- RECTORA ADMINISTRATIVA

Doctora Carmen Rodríguez de Rivas

SECRETARIA GENERAL

Licenciada Alicia Margarita Rivas de Recinos

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**DECANA**

Master Ana María Glower de Alvarado

VICE – DECANO

Master Carlos Ernesto Deras

SECRETARIA

Licenciada Oralia Esther Román de Rivas

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**JEFE (A)**

Licenciado Wilber Alfredo Hernández

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADUACIÓN

Licenciado Mauricio Evaristo Morales

DOCENTE DIRECTOR

Licenciada Sara Arellí Bernal

INDICE

	Páginas
Autoridades	i
Introducción	ii
I. Justificación	iii
II. Objetivos	8
2.1 General	
2.2 Específicos	
III. Marco Teórico:	
3.1 Historia y Evolución de las Técnicas Alternativas.....	9
3.2 Definiciones de las Técnicas Alternativas	17
3.3 Objetivos de las Técnicas Alternativas	20
3.4 Efectos Físicos y Psicológicos de las Técnicas Alternativas	22
3.5 Efectos de los Aceites Esenciales	25
3.6 Aplicabilidad Psicológica de las Técnicas Alternativas.....	27

3.7 Uso de los Aceites Esenciales	38
3.8 Formas de Aplicación de los Aceites Esenciales.....	39
3.9 Contraindicaciones y Precauciones	40
IV. Procedimiento Metodológico	44
V. Análisis de Resultados	48
VI. Conclusiones	72
VII. Recomendaciones	73
VIII. Referencias Bibliográficas	74
IX. Glosario	76
X. Propuesta de Programa Psicoterapéutico de Yoga para Niños (as) y Adolescentes	79

Anexos

INTRODUCCIÓN

La presente investigación diagnóstica tiene como finalidad dar a conocer los resultados sobre los efectos psicológicos de las terapias y técnicas psicológicas alternativas a las convencionales y como estas influyen en la salud mental de la población que la práctica e imparte, cuyas edades oscilan entre 20 y 75 años y que asisten a instituciones como: el Complejo Deportivo de la Universidad de El Salvador, Asociación Nueva Acrópolis, Plaza Kalpataru, La Gran Fraternidad Universal y Clínicas de Atención Psicológica del área Metropolitana de San Salvador.

Para recopilar la información, fue necesaria la elaboración y aplicación de instrumentos dirigidos a la población que recibe dicha atención psicológica, así como también a profesionales de la salud mental que imparte las terapias y técnicas. Para ello, fue necesario consultar material bibliográfico relacionado al tema en estudio.

El informe incluye: Justificación en la que se detalla el porque de la investigación, la importancia que tiene para la población beneficiada el practicar las técnicas y terapias; Objetivos general y específicos en los cuales se menciona la finalidad del trabajo; Marco Teórico en el se da a conocer la Historia y Evolución de las terapias y Técnicas Alternativas, Definiciones, Objetivos, Efectos Físicos, Psicológicos y de los Aceites Esenciales, Aplicabilidad Psicológica, Uso de los Aceites Esenciales, Formas de Aplicación, Contraindicaciones y Precauciones a tener en cuenta para la practica de las técnicas.

Procedimiento Metodológico este describe la Muestra Seleccionada, así como los Instrumentos que se utilizaron para recopilar la información y los Pasos Metodológicos que se desarrollaron en el proceso de la investigación; Análisis de los Resultados da a conocer de forma cuantitativa y cualitativa el diagnóstico de los efectos psicológicos de la población participante.

Además se exponen las Conclusiones y Recomendaciones que representan un breve análisis de la información teórica y práctica obtenida, así mismo se elaboró una Propuesta de Programa Psicoterapéutico con ejercicios de Yoga dirigido a

niños / niñas de cuatro años en adelante y adolescentes, para que se desarrolle en instituciones que trabajan con niños y que a la vez deseen brindar una estimulación temprana integral. Finalmente se presentan las Referencias Bibliográficas Consultadas por el grupo investigador y los Anexos que representan los Instrumentos que se utilizaron para la recolección de la información a estudiar.

I. JUSTIFICACION

Actualmente en nuestro país han tomado relevancia las técnicas y terapias alternativas como Yoga, Tai Chi, Musicoterapia y Aromaterapia por su auge preventivo, terapéutico y recuperativo en situaciones de estrés, depresión, tensión muscular, agresividad, nerviosismo, problemas de insomnio, trastornos alimenticios entre otras dificultades de carácter psicológicas y somáticas. Se observa hoy en día que gran cantidad de personas ha optado por practicar este tipo de técnicas como una forma de obtener salud mental.

Estas técnicas pueden ser practicadas y recibidas por niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad que deseen incrementar la energía, creatividad, concentración, armonía, equilibrio, tranquilidad interior y sensación de bienestar. De igual manera las pueden practicar personas que adolecen de alguna enfermedad física.

Para ello, es de vital importancia que el psicólogo(a) conozca estas técnicas y el beneficio que se obtiene en la salud mental al implementarlas y como pueden ser aplicadas en otros contextos que requieran controlar conductas como: la agresividad, hiperactividad, trastornos del sueño, hostilidad entre otras que presentan muchos niños; también en algunas conductas delictivas y adicciones en jóvenes y adultos, como una forma alternativa de minimizar estas conductas integrándolas a otros programas de prevención que respondan a las necesidades de los demandantes.

La investigación diagnóstica se realizó con el fin de conocer los efectos psicológicos que obtienen las personas que están recibiendo estas terapias; así como la opinión de los profesionales de la salud mental sobre las mismas.

II. OBJETIVOS

2.1 GENERAL:

- ✚ Conocer los efectos psicológicos de las terapias y técnicas psicológicas alternativas a las convencionales y cómo estas influyen en la salud mental de la población que las practica e imparte, cuyas edades oscilan entre 20 a 75 años, pertenecientes al área metropolitana de San Salvador.

2.2 ESPECIFICOS:

- Identificar las diferentes experiencias de personas que practican e imparten Yoga, Tai Chi, Musicoterapia y Aromaterapia.
- Investigar la aplicabilidad y los beneficios psicológicos que se obtienen por medio de las terapias o técnicas como el Yoga, Tai Chi, Música terapia y Aromaterapia en la práctica psicológica.
- Elaborar una propuesta psicoterapéutica de tipo metodológico con la técnica alternativa yoga, que permita a los profesionales de psicología del área escolar abordar y minimizar dificultades de aprendizaje o conducta en niños/niñas y adolescentes.

III. MARCO TEORICO

3.1 HISTORIA Y EVOLUCION DE LAS TÉCNICAS ALTERNATIVAS A LAS CONVENCIONALES.

En la actualidad las técnicas alternativas como el Yoga, Tai Chi, Aromaterapia y Musicoterapia están siendo aplicadas por psicoterapeutas en diferentes áreas de atención psicológica.



ASI TENEMOS EL YOGA

Que es una concepción de la vida cuyo origen tuvo lugar hace miles de años en la India. Etimológicamente, la palabra yoga viene del sánscrito yuj que significa unir juntar. Los yoguis de la India o del Tíbet sabían que la distensión muscular corre paralela a la tranquilidad del espíritu así pues, el yoga beneficia al ser humano en su integridad, ayudándole a recuperar o mantener la salud y a vivir en armonía con el medio que le rodea.

Según el objetivo que se persigue, el yoga se divide en los siguientes tipos:

- Hatha- yoga o yoga del cuerpo.
- El Tantra-Yoga
- El Raja-Yoga
- El Karma-Yoga
- Jñana-yoga o yoga de la reflexión.
- Bhakti-yoga o yoga del bienestar y el amor.

◆ **El Hatha yoga:** es el de mayor repercusión en la cultura occidental, pues cada vez lo practican más personas para mejorar su estado físico y mental por su gran afinidad con las técnicas de relajación. Existe una correlación muy precisa entre actitudes físicas, tono muscular, y ritmo respiratorio por un lado y estados de conciencia por otro, a medida que va aprendiendo a controlar la voluntad física va controlándose en el estado

mental tranquilizándolo y aquietándolo poniéndolo apto para empezar el trabajo de concentración.

El Hatha yoga significa: ¹Sol y Tha son sinónimos de luna. El sol simboliza para los yoguis la energía positiva y la luna la negativa. El Hatha yoga persigue armonizar los opuestos y equilibrar ambas energías para lograr así, el equilibrio. Este se conseguirá mediante la práctica de las posturas y el control de la respiración. Las asanas pretenden fortificar nuestros músculos, no constituyen un tipo de gimnasia para mantenerse en forma como a veces se piensa, tampoco es una colección de complicadas o difíciles posturas. Las asanas son posiciones corporales inmóviles que se mantienen durante un tiempo breve, acompañadas de una respiración lenta y profunda con el fin de lograr la estabilidad física o mental.

El Hatha yoga cuenta con la ventaja de que se puede comenzar a practicar a cualquier edad independientemente del estado físico. Las posturas que se realizan pueden adaptarse a las personas que padecen algún tipo de lesión o trastorno orgánico, pues a diferencia de otros ejercicios más intensos o violentos, las asanas se llevan a cabo con lentitud y sin forzar al cuerpo al realizar los movimientos.

- ◆ **El Tantra-Yoga:** consiste en un conjunto de prácticas respiratorias, musculares y mentales que tienen por objeto movilizar la energía interior no física, o prana, situada en la base de la columna vertebral y ascendiendo hasta el vértice posterior de la cabeza.
- ◆ **El Raja-Yoga:** técnica que estudia el funcionamiento del mecanismo mental haciendo apta a la persona para conquistar paso a paso sus procesos, actividades hasta que se pueden dominar a perfección. Este maneja los mecanismos mentales, no las ideas que son producto de la mente.
- ◆ **El Karma-Yoga:** enseña el modo de actuar y hace que la acción se convierta en desidentificación en lugar de identificación, como sucede normalmente, motivo de preocupaciones y de nuevas identificaciones generadas en el practicante.

¹ A. Bley Fontcuberta. *Los Yoguis*, Barcelona España, 1971.

- ◆ **El Bhakti-Yoga:** enseña el cultivo de la afectividad para que se aprenda a estar conectado con un nivel más profundo que el afectivo-personal hasta llegar a sentir de modo inmediato y directo el amor puro y espiritual.
- ◆ **El Jñana-Yoga o Yoga de la Sabiduría:** es el que induce a utilizar el discernimiento espiritual. Saber distinguir lo que es real de lo transitorio, no a través de procesos lógicos, sino de la experimentación en el plano mental superior, de intuición inmediata, de una intuición que distingue lo que el ser humano es capaz de discernir.

Cuando el yoqui hace trabajar los músculos en elongación, hasta el límite de su elasticidad y este estiramiento se ha de llevar a cabo muy despacio, de forma continua. La lentitud es la característica principal de estas técnicas y la secuencia de la asana introducirá a la práctica de yoga, ayudando a evaluar así las propias capacidades y a ofrecer una base para adquirir mayor flexibilidad, mejorar la salud física - mental del practicante.

Ahora, si se desea practicar yoga seriamente y con regularidad para mejorar al máximo la salud, es conveniente que se aprenda con un maestro calificado. Debe seguirse estas secuencias en el mismo orden que se presentan, ya que los estiramientos de una posición quedan compensadas con los de las elongaciones contrarias de la posición siguiente. Así mismo es mejor practicar unos minutos cada día que llevar a cabo una sesión agotadora, pero una sola vez por semana.

El Tai Chi



El Tai Chi, ²con más de 1500 años, es un sistema muy antiguo en China siendo una de las artes marciales más documentadas. En aquella época, los sacerdotes taoístas viajaban por toda China usando sus artes marciales para defenderse si lo necesitaban. Como Zhang un militar veterano de guerra, se dio cuenta que con las artes marciales convencionales no tenía nada que hacer contra oponentes jóvenes más fuertes y rápidos, así que comenzó a practicar Tai Chi.

Cuenta la historia que durante el período Liang (502-577), un líder militar Chen Xing - Xi, comenzó a practicar el Tai Chi, usando esta técnica para defender sus territorios. Cheng escribió unos ensayos que documentaban los éxitos de sus soldados para mostrar la efectividad del Tai Chi Chuan. Muchas generaciones más tarde, en la familia Cheng, Cheng Bi, un estudioso de la Corte Imperial, escribió que el Tai Chi existía mucho antes que su ilustre antepasado Cheng Xing- xi.

Durante la Dinastía Tang (618-907), un artista marcial llamado Xu Xin -Ping también dejó su conocimiento sobre el Tai Chi, lo llamó Tai Chi Kung, usando la palabra Kung, en vez de Chuan. Xu aprendió el arte marcial de Yu Huan - Zi. Esta se llamaba la forma 37 que era similar a la forma centenaria de Cheng Xing - Xi. Xu pasó su sabiduría a una familia llamada Song. Song Yuan- Qiao que vivió durante la Dinastía Ming (1368-1644) fue estudiante de la 14ª generación de Xu.

En muchas generaciones el conocimiento se perdió y se volvió a descubrir, alegando que sirve para desarrollar la energía, creatividad, la salud, armonía, la paz con el espíritu. La práctica de Tai Chi sirve para conectar la mente y el cuerpo, la persona con la naturaleza, el alma, el subconsciente con la experiencia de la realidad.

El Tai Chi de hoy empezó durante la Dinastía Mongol Yuan (1271-1368) con un estudioso llamado Zhang San- Feng, como un sistema para conectar a los canales de energía, fuerza que estén dentro de cada persona y a su alrededor. Con la práctica de Tai Chi se puede disminuir el estrés, la tensión del cuerpo y ayudar a superar otros problemas de salud.

Hay varias formas de Tai Chi, estas se encuentran basadas en los movimientos de animales así tiene el Tai Chi Chih, Tai Chi Chuan entre otros. Con los movimientos

² www.infinito.com

suaves y calmados se puede llenar el cuerpo de la energía universal, desarrollando el sentido de calma, paz y ternura interior.

Originalmente el Tai Chi no tenía etiquetas familiares, era simplemente Tai Chi, todo el mundo hacía la misma forma y práctica. Los seguidores comenzaron con varias posturas de meditación incluso antes de aprender los movimientos de esta forma.



MUSICOTERAPIA

El uso de la música como agente para combatir enfermedades es muy antiguo como la música misma, pero los primeros escritos en donde se hace referencia sobre el cuerpo humano son probablemente los papiros médicos egipcios descubiertos en Nahum, por Petri en 1899 y datan alrededor de 1500 años AC. Esto se refiere al encantamiento por la música, a la que atribuían una influencia favorable sobre la fertilidad de la mujer.

Algunos autores sostienen que ³los primeros músico terapeutas han sido los chamanes, médicos, brujos tribales ellos utilizaron cánticos, melodías, susurros y estructuras rítmicas repetitivas para inducir estados de conciencia a nivel colectivo con fines catárticos y religiosos. Se tienen evidencias del uso ritual de la música en casi todas las grandes culturas de la antigüedad. Los griegos y los egipcios, mencionaban acerca de los efectos psicológicos de diferentes escalas y modos musicales. De la misma manera, hindúes, chinos y japoneses antiguos reconocen en sus ragas modos pentatónicos, estructuras musicales aplicables a diversas actividades o estados de ánimo. A partir de tales tradiciones, durante el presente siglo se ha sistematizado el estudio de los efectos psicológicos y orgánicos de la música reconociendo a la musicoterapia como vertiente terapéutica de valor concreto.

Platón y Aristóteles bien podrían ser los precursores de la musicoterapia. Aristóteles hablaba del verdadero valor médico de la música ante las emociones incontrolables

³Benenson. Rolando O. Musicoterapia y Educación, Buenos Aires, Argentina, 1971

y atribuía su efecto beneficioso para la catarsis emocional. Platón recetaba música o danza para los terrores y angustias fóbicas.

La música no ha sido dada al hombre con el objeto de alagar sus sentidos sino más bien para calmar los trastornos de su alma y los movimientos que experimenta un cuerpo lleno de imperfecciones.

En Estados Unidos se realizaron numerosos ⁴experimentos en donde se comparaban las reacciones de los pacientes que tomaban parte en una sesión de musicoterapia conducida por un experimentado y calificado músico terapeuta, con los mismos pacientes en una sesión conducida por un músico voluntario sin experiencia en este quehacer. En el entrenamiento con el musicoterapeuta se observó que los pacientes respondían afectiva y corporalmente a todos los elementos de comunicación puestos en juego donde se resolvía con eficacia los distintos bloqueos; en cambio en el entrenamiento con los músicos voluntarios existía un clima de continua frustración o confusión y ansiedad frente a cualquier dificultad que se planteara.

Los profesionales que se especialicen como músico terapeutas, deberán cursar una carrera universitaria donde adquieran los conocimientos de anatomía, fisiología y psicología fundamentales, a la vez conocer la patología esencial y el ser humano con relación al cual aplicará la terapia sonora indicada. Manejar esta terapia mediante el conocimiento de todo lo que se llama el complejo sonido ser humano.

En 1972, ⁵la Universidad de El Salvador, la Facultad de Medicina formaba técnicos en musicoterapia ésta se empleaba en los hospitales con los pacientes internos.

A la musicoterapia no solo le interesan los sonidos musicales propiamente dichos sino también el infinito mundo que nos rodea, que cada día toma más importancia dentro de las aplicaciones en musicoterapia. Refiriéndose entre otros al latido cardíaco, a los ruidos intestinales, al movimiento articular y muscular, que indudablemente impresionan la percepción interna y también al silencio, los infrasonidos que serán en el futuro uno de los pilares de los psicoterapeutas,

⁴ www.info@musicoterapianorte.com.ar

⁵ www.naturoalternativa.com

obteniendo así una pronta recuperación y alivio en las enfermedades. Esta es aplicada por médicos y psicólogos.



AROMATERAPIA

El uso de los aromas y los aceites esenciales data de por lo menos 3500 años A.C. Estos fueron utilizados sobre el cuerpo como elementos curativos, cicatrizantes, protectores de malos espíritus y en los distintos rituales que se llevaban a cabo por chamanes alrededor del mundo.

Los egipcios, griegos, romanos y chinos han tenido una gran incidencia en el desarrollo de la aromaterapia en el mundo, en ello se han destacado grandes investigadores como Teofrasto, considerado uno de los precursores en el uso terapéutico de los aceites esenciales.

Desde el comienzo de los tiempos algunos seres humanos se han sentido atraídos por los fascinantes aromas de la naturaleza y los aportes que estos tienen para la curación de enfermedades del cuerpo y del alma.

El hombre primitivo tuvo que desarrollar sus poderes sensorio-intuitivos para lograr la supervivencia. Es así como aparecen las hierbas, frutos y raíces comestibles, a los que muy pronto les descubre poderes medicinales y mágicos. También advirtieron que algunos aromas causaban euforia o excitación, otros podían inducirlos al sueño o meditación.

Los árabes en el siglo XI, perfeccionaron el arte de la destilación para aislar los principios activos de los aceites de las plantas y métodos que se atribuyen al famoso Avicena (médico, astrónomo, matemático y filósofo árabe) aunque se consideran a los egipcios como descubridores de la aromaterapia.

La Aromaterapia no es nueva, los aceites esenciales se han usado hace miles de años, los antiguos egipcios estaban altamente especializados en las mezclas de

aceites aromáticos. Los romanos eran particularmente aficionados al aceite de rosas. En la civilización griega, Hipócrates, el padre de la medicina, reconoció el poder de curación de las plantas. Se conoce a través de la historia, que durante las epidemias de peste se quemaban maderas como Junípero y Pino por sus propiedades antisépticas.

En la Biblia, encontramos directas referencias al uso de inciensos, esencias y aceites para perfumar, purificar, hacer unciones y aún con fines médicos (Ezequiel, Isaías, Moisés y Salomón).

Con respecto a la perfumería este es un antiguo arte y podemos sorprendernos al saber que el perfume como actualmente se conoce, fue creado por primera vez en Tierra Santa hace 3000 años cuando la reina de Saba, al visitar al rey Salomón le obsequió vástagos de nísperos, es así como de esta planta se extraía un bálsamo muy apreciado, los vástagos fueron trasplantados al Oasis Ein-Gedi, en las orillas del Mar Muerto. De estas plantas los perfumistas obtuvieron una esencia del bálsamo para crear un perfume muy codiciado.

En el siguiente milenio, a causa de las guerras en Jerusalén y Tierra Santa, la industria de la perfumería se extinguió, hoy después de 2000 años, un perfumista internacional ha redescubierto el antiguo arte usando las esencias aromáticas de unas 90 plantas de Inglaterra en el siglo XVIII, de las cuales algunos aromas eran considerados porciones mágicas por los comerciantes, éstos aseguraban que podían hacer que las mujeres se volvieran más bellas.

3.2 DEFINICIONES DE LAS TÉCNICAS



Yoga:

Etimológicamente, yoga significa ⁶ "unión" con uno mismo en todos los planos del ser humano, integración armónica de la personalidad, de la mente consciente, con los niveles más profundos del inconsciente. El yoga es una técnica de autorrealización del ser humano que aspira a la felicidad, un estado interno de inalterada paz. Es una vía de autoconocimiento desde el plano más tangible físico/corporal hasta el espiritual. En este proceso la persona conoce no sólo su cuerpo, sino también sus emociones, pensamientos, la propia energía vital. Este conocimiento enseña a vivir más conscientemente, con más plenitud, salud, equilibrio emocional, fuerza interior, sensibilidad, comprensión son algunas de las aportaciones de la práctica de yoga aproximándose a la experiencia vivida del ser íntegro que ama.

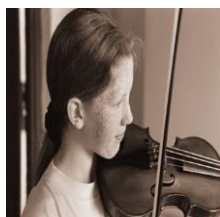
Otros autores definen al Yoga: como un conjunto de técnicas muy elaboradas que conducen a un claro, intenso y permanente conocimiento de sí mismo, el cual implica a su vez un estado interior de paz, serenidad, fortaleza y comprensión intuitiva de las verdades de la vida.



Tai Chi:

⁶ A.Bley Fontcuberta. Los yoghis, Barcelona España, 1971

Sistema chino de técnicas originarias de un Arte Marcial. Sirvió en su inicio como ejercicios preparativos para el combate en las familias nobles. Hoy en día su aplicación mayoritaria es de tipo terapéutico; aunque existen escuelas que siguen ejercitando el aspecto de combate. Dentro de los estilos del Tai Chi; Chen, Yang, Sun, Wu, Woo y Hao, los más populares son el estilo Yang y Chen. El Yang es el más practicado, el Chen es más exigente en su ejecución, en su expresión el Tai Chi puede ejercitarse con las manos vacías o bien con armas tales como la espada, el sable, el abanico. La filosofía del Tai Chi Chuan proviene del Tao, cuya polaridad es el Yin y el Yang.



Musicoterapia:

Algunos autores que definen la musicoterapia en los siguientes términos “Especialización científica que se ocupa del estudio en investigación del complejo sonido-ser humano, sea el sonido musical o no tendiente a buscar los métodos diagnósticos y los efectos terapéuticos de los mismos”.

La NAMT (The National Association for Music Therapy), define a la música terapia como: “Aplicación científica del arte de la música para elaborar objetivos terapéuticos, el uso de la música y persona misma con el terapeuta es lo que provoca cambios en el comportamiento.” A través de estos cambios se espera que el paciente llegue a experimentar una mejor comprensión de sí mismo y del mundo que le rodea, logrando la recuperación de su salud física, mental y una integración efectiva en la sociedad.

Una definición más completa sobre una terapia tan compleja, es la utilizada por la National Association for Music Therapy Americana: “Musicoterapia es el uso de la musica en la consecucion de objetivos terapeuticos como son la restauracion, el mantenimiento y el acrecentamiento de la salud tanto fisica como mental. Es tambien la aplicación científica de la musica, dirigida por el terapeuta en un contexto

terapeutico, para provocar cambios en el comportamiento. Dichos cambios facilitan a la persona el tratamiento que debe recibir a fin de que pueda comprenderse mejor a si misma y a su mundo para ajustarse adecuadamente a la sociedad”.



Aromaterapia:

La aromaterapia es una ciencia milenaria que mediante el uso de aceites esenciales por diversas vías de aplicación produce en el paciente un estado de bienestar físico, mental, psicológico y emocional, además de una profunda relajación, en la que se utilizan numerosas esencias naturales etéreas y volátiles conocidas por el nombre de aceites esenciales. Por lo tanto, la aromaterapia es una parte integral de la medicina preventiva de todo tipo de desequilibrios en los ámbitos emocionales, físicos, mentales y/o espirituales.

Algunos autores la definen como el arte y para otros es una ciencia que consiste en la utilización de aceites esenciales naturales que se extraen por diversos procesos del reino vegetal.

Aceites esenciales: son sustancias volátiles naturales producidas por las plantas aromáticas, arbustos, hojas, flores, raíces, semillas, frutos, corteza o resinas de los árboles de los que pueden extraerse por destilación, expresión o extracción con disolventes.

3.3 OBJETIVOS DE LAS TÉCNICAS ALTERNATIVAS



Yoga tiene como objetivo:

- ◆ Ayudar enormemente a la salud física - mental por medio de sus técnicas que se deben practicar con regularidad y constancia para poder en algunos casos, curar afecciones de origen disfuncional, relajando el sistema nervioso, reeducando las respuestas automáticas del organismo al estrés y ansiedad.
- ◆ Desarrollar la conciencia en las cuatro fases de la atención: conciencia del cuerpo, los sentidos, del corazón, los sentimientos, de la mente y los pensamientos también conciencia de los principios que gobiernan la vida (dharma o leyes universales). Esta conciencia, mantenida a partir de un fortalecimiento de la voluntad como fuerza interior que impulsa a canalizar o superar los problemas, liberando tensiones físicas, psíquicas, emocionales, abriendo espacios de libertad y confianza.



Tai-Chi:

- ◆ Fortalecer el cuerpo y la generación de la energía (*Chi*) que lo anima. A liberar obstrucciones del flujo de dicha energía y dirigirla a dónde sea necesario según el fin que se persiga (terapéutico, marcial). Para ello el *Tai Chi Kung* cultiva los "Tres Tesoros": *Chi* (energía vital), *Jing* (esencia) y *Shen* (espíritu).
- ◆ Lograr mantener un control sobre la salud mental y espiritual, favoreciendo a mujeres embarazadas en el proceso de relajación y concentración tan necesaria para el momento del parto.



Música terapia:

◆ Desarrollar capacidades intelectuales, psicomotoras, sensoriales y perceptivas, la locución, aumentar la confianza en sí mismo, despertar el interés por los ruidos, sonidos, adquisición de destrezas, sensibilización afectiva, emocional, acercamiento al mundo del oyente, adquisición de una cultura musical, liberación de las energías reprimidas, rehabilitar y socializar. Al igual que en los niños ayuda también a desarrollar la discriminación auditiva. La finalidad de la Musicoterapia es la de ayudar al ser humano de diversas maneras, dos de las cuales son musicoterapia preventiva y musicoterapia curativa.



Aromaterapia:

◆ Minimizar la sintomatología que presentan los pacientes a través del uso de aromas, aceites esenciales, velas aromáticas, plantas, flores de Bach, inciensos, entre otros, creando así un ambiente agradable y positivo que permita superar las dificultades.

◆ Disminuir la depresión y estados de ansiedad haciendo oler a los pacientes trocitos de algodón embebidos en aceite esencial, también puede ser en baños con aceites, estimulando el sistema límbico y liberando así situaciones traumáticas.

3.4 EFECTOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS DE LAS TÉCNICAS Y TERAPIAS ALTERNATIVAS.

TERAPIA O TÉCNICA	EFECTOS FISICOS	EFECTOS PSICOLÓGICOS
YOGA	Relajación de los músculos, proporciona resistencia física, mayor elasticidad, fortalece el cuerpo, mejora la respiración, circulación de la sangre, trastornos digestivos, la obesidad.	Libera el estrés, la ira armonizando el sistema nervioso, así como también mejora la atención, concentración, la calidad del sueño y estimula las capacidades creativas; proporciona energía y vitalidad, cambia la actitud rígida, tranquilizando los estados emocionales.
TAI CHI	Mejora el dominio del cuerpo, proporciona más resistencia física, regula la respiración y la irrigación sanguínea, fortalece el sistema inmunológico, ejercita los huesos, músculos, articulaciones y todos los órganos del cuerpo, ejercita la vista, facilita el descanso nocturno.	Mejora el estado mental y emocional del ser humano, la atención, concentración, reduce la fatiga, estrés, depresión, ansiedad, activa la circulación de la energía corporal.

<p>MUSICO-TERAPIA</p>	<p>Mejora la coordinación, resistencia física, la aceleración o desaceleración del ritmo cardíaco, genera cambios metabólicos, modifica la actividad neuronal.</p>	<p>La música da alegría calma, tranquilidad, relajación, regula el estado de ánimo, bloquea las emociones negativas, produce catarsis para la resolución de conflictos, mejora el aprendizaje, moviliza emociones y evoca sensaciones, ayuda a la expresión de emociones profundas, estimula la atención, capacidad de concentración, la memoria a corto y a largo plazo, mueve a la reflexión, facilita la comunicación verbal, estimula el uso del lenguaje, provoca el placer estético, induce a la imaginación, lo mágico y a la fantasía, favorece las relaciones sociales, tiene poder proyectivo.</p>
<p>AROMA-TERAPIA</p>	<p>Ayuda a la relajación, mejora dolencias físicas, la circulación sanguínea, crea ambiente agradable y sereno, alivia fracturas, artritis, artrosis, osteoporosis, reumatismo. piel: abscesos, alopecia caspa, dermatitis, eczemas, quemaduras, lupus, forúnculos, pediculosis, soriasis, seborrea, picaduras, micosis Sistema nervioso: bulimia ciática, cefaleas, hemiplejia, fatiga, jaquecas,</p>	<p>Armoniza los estados psíquicos, emocionales y espirituales, mejora el sueño, la sensualidad, la evocación de la memoria, ayuda a la meditación, visualización, concentración, equilibrio interior, ayuda a la depresión y la melancolía. Adicciones: alcoholismo, tabaquismo, drogadicciones Sistema emocional: desesperación, agotamiento, agresividad,</p>

	<p>insomnio, parkinson, fobias, inseguridad, pánico, stress, memoria, vergüenza, cansancio.</p> <p>Sistema digestivo: Acidez, cólicos, colitis, flatulencia, gastritis, aftas, úlceras, halitosis, espasmos, constipados.</p> <p>Sistema inmunológico conjuntivitis HPV, rubéola, infecciones varias culebrillas (Herpes Zoster) cáncer HIV</p> <p>Sistema respiratorio: estados gripales, faringitis, rinitis, tos, sinusitis, resfríos, neumonía, edemas, bronquitis, anginas, asma, bronco espasmos, alergias.</p> <p>Sistema circulatorio: anemia colesterol, várices, celulitis, arterosclerosis, taquicardia, hipertensión, hipotensión, gota, edemas, hemorroides, diabetes</p> <p>Sistema muscular: contracturas luxaciones esguinces, torceduras.</p>	<p>aislamiento, desgano, bloqueos, angustia, resentimiento, irritabilidad, desaliento, desconcentración, culpabilidad, desánimo, confusión, pesadillas, timidez cólera, apatía, decepción, olvido, autoritarismo, letargo, agobio, intolerancia, indiferencia, pena, negatividad, positividad, obsesiones, mal humor egoísmo.</p>
--	--	---

3.5 EFECTOS PSICOLOGICOS DE LOS ACEITES ESENCIALES

Aceite	Efectos
Lavanda	Relajante, es un sedante efectivo bueno para el insomnio, balancea estados emocionales como histeria y depresiones.
Sándalo	Relajante, tiene propiedades sensuales, meditación, aquieta los pensamientos, es ansiolítico.
Eucalipto	Expectorante, desinfecta el ambiente y promueve la concentración.
Romero	Energético, estimula la memoria, claridad mental y es protector psíquico.
Pino	Vigorizante y desinfectante, estimulante del sistema nervioso.
Limón	Refrescante y diurético, estimulante mental, antiséptico, astringente y cicatrizante.
Naranja	Edificante, refrescante y antidepresivo, eleva el espíritu.
Tomillo	Despierta la memoria, la inteligencia y la capacidad de concentración.(se ha recomendado en caso de agotamiento mental, estrés o esfuerzo excesivo)
Cedro	Inspira ánimo y optimismo, logra una excelente conexión entre lo físico y espiritual, contribuye a aclarar la mente y que se tenga buen juicio, calma la agresividad.
Canela	Elimina la fatiga nerviosa, es un estimulante natural (afrodisíaco).
Rosa	Mitiga la depresión, insomnio dolor de cabeza, tristeza, estrés en general y autoestima.
Geranio	Equilibrante, es decir aporta balance entre cuerpo, mente y

	emociones, alivia la ansiedad, la depresión o los estados de humor cambiantes, hace recordar sucesos asociados a este perfume u olor, estimula las funciones del organismo a nivel sensorial y extrasensorial.
Salvia	Relajante, armoniza la sexualidad y destiende la energía sexual.
Berga- mota	Eleva el espíritu, refresca y relaja es muy útil en caso de depresión, ansiedad y tensión.
Albahaca	Se utiliza para el dolor de cabeza, migraña y fatiga mental.
Clavo de olor	Agotamiento mental y para dejar de fumar.
Ciprés	Se utiliza en duelo, como en otras etapas de cambio.
Enebro	Actúa sobre los planos mentales, emocionales y físicos, alivia en situaciones de confusión.
Jengibre	Dolores reumáticos y musculares, agotamiento sexual y físico
Menta	Estimula el cerebro, ayuda a despejar los pensamientos, dificultades digestivas.
Manda- rina	Calmante y sedante, brinda alegría.

3.6 APLICABILIDAD PSICOLÓGICA DE LAS TÉCNICAS Y TERAPIAS ALTERNATIVAS.

Algunas personas optan por una terapia complementaria al mismo tiempo que reciben una convencional, para lo cual buscan ayuda con un profesional de la salud mental que conozca este tipo de técnicas o terapias alternativas. Los profesionales que implementen los ejercicios de Yoga se recomienda que se utilice en casos como: la ira, liberando así tensiones físicas, psíquicas y emocionales, abriendo espacios de libertad y confianza, ayuda a armonizar el sistema nervioso, relajándolo profundamente, también desarrolla la atención, concentración y estimulan las capacidades creativas que están latentes en el niño, haciéndolo capaz de tratar con el mundo real; además en todas las edades mejora la elasticidad por la realización de estiramientos musculares, reduce el estrés, mejora el descanso aportando una amplia sensación de bienestar, proporciona energía y vitalidad.

En la técnica de yoga como terapia se trabaja con:

1. - Relajación.
2. - Ejercicios de respiración.
3. - Trabajo específico sobre la columna vertebral.
4. - Preparación corporal Asanas.
5. - Técnicas de concentración.
6. - Visualización creativa.

El yoga es una disciplina en la cual hay reglas que se deben cumplir como la alimentación, vestuario y asistencia a la práctica de ejercicios que va desde tres a cinco días a la semana en sesiones de una a dos horas.

Según un estudio comparativo llevado a cabo en un Hospital Estadounidense que se realizó con pacientes con cáncer se obtuvieron los siguientes resultados: Los pacientes del grupo de yoga informaron que dormían mejor, que lograron dormirse más rápido y por más tiempo, usaron menos somníferos debido a que las perturbaciones del sueño constituyen un problema común para los pacientes con cáncer, encontrar métodos que mejoren la calidad del sueño adquiere mucha importancia. En un segundo estudio de yoga tibetano (éste con mujeres con cáncer

de mama) el grupo de yoga también presentó menos pensamientos molestos sobre la enfermedad y después de una semana, menos síntomas de cáncer. (NCI, Instituto Nacional del Cáncer).

En colaboración con otros científicos, el Dr. Cohen completó un estudio sobre los efectos de Hatha Yoga en 62 pacientes con cáncer de mama sometidas a radioterapia. En un resumen presentado en la reunión anual de la Society for Integrative Oncology (Sociedad de Oncología Integrativa) los investigadores indican que encontraron mejor funcionamiento físico, salud en general y menor disfunción diurna por falta de sueño entre las mujeres que practican Hatha yoga que las del grupo de control. Las mujeres del grupo de yoga practicaban dos veces a la semana durante el tratamiento.

Los profesionales que imparten las técnicas de Yoga afirman que la tranquilización de la mente vendrá a mejorar los estados emocionales incluyendo los estados emotivos (para ello se recomienda el Raja-Yoga). Puesto que con el yoga se logra la meditación, mayor concentración, atención, produce estabilidad, equilibrio, firmeza, serenidad, claridad mental.

Por otra parte, el Tai Chi como terapia complementaria provee de múltiples beneficios a sus pacientes como ejemplo: se aprende a respirar de manera completa, se ejercita la memoria, la concentración, aprende a valorar el silencio, estar atentos a nuestro cuerpo y sus reacciones, se desarrolla el sentido del equilibrio, posar cómodamente de pie, mayor flexibilidad mental y ser creativo.

Para practicar Tai Chi, no se precisa de ningún accesorio, basta tener deseos de realizar los ejercicios, un espacio no demasiado grande, ropa cómoda, los ejercicios se pueden desarrollar en cualquier lugar, sobretodo en medio de la naturaleza. La práctica en grupo favorece el sentimiento de unidad entre los participantes, en cambio la individual puede usarse como meditación en movimiento y el entorno en el que se encuentra.

A medida que se aumenta la práctica, se puede exigir más meditación con más lentitud en el desarrollo o más ejercicio físico, si se extraen las posiciones dentro de

los principios fundamentales del Tai Chi, por supuesto, si se desea se puede practicar con música.

Al igual que la Acupuntura, el Tai Chi con sus movimientos suaves y armónicos contribuye a flexibilizar las articulaciones, disolver los bloqueos crónicos y restaurar el libre flujo energético. En la medicina china por ejemplo incorporan todas las propuestas de la medicina alternativa para ofrecer a las personas todos los medios existentes para su curación.

En resumen, el Tai Chi Chuan constituye una gimnasia sana terapéutica que conserva la salud y ayuda a la curación de distintas enfermedades. Para obtener estos beneficios, se requiere practicar lo que enseñan los maestros del Tai Chi en lo cual se requiere disciplina, perseverancia y paciencia.

Mientras tanto la psicología occidental, que nace como ciencia humanista e independiente de la filosofía a partir del pensamiento de Wilhelm Wundt y William James a mediados del siglo antepasado, presenta igualmente grandes paralelos con los orígenes y desarrollo del Tai-Chi en su aplicación y búsqueda de un destino y bienestar integral para el ser humano.

En este estudio preliminar se presentan en forma resumida algunos de los aspectos principales en donde se encuentran ambas disciplinas a partir del origen de la psicología y su posterior desarrollo, esta técnica prepara al ser humano para que tenga buen dominio del cuerpo, mejora el estado mental y emocional, permitiendo que la persona permanezca con una relajación inusual en todas las actividades cotidianas.

Esta técnica se puede aplicar para reducir el estrés y tensión del cuerpo, ayuda en muchos problemas de salud en niños, adolescentes, adultos mayores especialmente los últimos son los que más practican este tipo de ejercicios.

Dicha técnica también mejora el estado del cuerpo y su resistencia física, libera de bloqueos la circulación del Chi(energía) para lo que es necesaria la relajación. Esta depende mutuamente del cuerpo, la respiración y la mente. El regular la respiración

significa modificar la acción de respirar hasta que sea relajada, constante y sosegada.

Según Confucio: "Primero la persona debe estar tranquila, luego su mente podrá estar serena. Una vez que su mente esté serena, estará en paz. Sólo cuando esté en paz, será capaz de pensar y progresar finalmente".

En la practica al realizar movimientos y trabajos musculares, estos contribuyen a evacuar el exceso de gases, hacen que sea fluida la circulación sanguínea y posibilitan una cierta inmunidad general frente a las enfermedades. Utilizando la mente, la respiración y los movimientos del cuerpo, el Chi Kung, activa la circulación de la energía a través de los meridianos, fortalece los órganos internos, ejercita los huesos, las articulaciones, los músculos, promueve la relajación, el control del estrés, previene lesiones ocupacionales y expande la conciencia en todos los niveles.

También, facilita la concentración, minimiza el stress, disminuye la presión arterial, proporciona mayor oxígeno al cuerpo, refuerza las articulaciones, ejercita músculos olvidados, mueve el cuerpo sin fatiga, refuerza los huesos, previene y sirve de terapia ante el dolor en la espalda, ejercita la vista periférica, facilita el descanso nocturno, el buen humor. Se han encontrado una serie de referencias medicas sobre los beneficios que puede aportar a la salud la practica del Tai-Chi Chuan, siendo centrados estos en las especialidades de terapia cardiovascular, geriatría y rehabilitación así como en la reducción de los estados de estrés, ansiedad e inmuterapia.

El Tai-Chi mejora fuerza, movilidad y resistencia significativa en equilibrio este puede ser prescrito como ejercicio de aeróbicos para adultos mayores. Así el ejercicio cardiovascular esta adaptado a individuos de alto riesgo en enfermedades cardiovasculares por tanto puede retrasar la degradación de la función cardiorrespiratoria en adultos de edad avanzada en moderada intensidad.

Durante y después de la práctica del Tai Chi Chuan, se reduce notablemente tensión, fatiga, depresión, confusión, mejora de estados de ánimo. Los ejercicios de *Tai Chi Chuan*, suelen ser suaves, aunque se realiza un trabajo intenso, estos se combinan con la respiración y la meditación, activando el metabolismo sin peligro, aunque no es recomendable practicarlos sin la instrucción de una persona calificada. Según los fines perseguidos los ejercicios de *Chi Kung* pueden ser mucho más complejos e intensos que los practicados en una sesión para principiantes de Tai-Chi Chuan.

En cuanto a la música terapia, ⁷esta se aplica en problemas psicopatológicos como: neuróticos, psicópatas y psicóticos; en el campo de los perturbados motores poliomielíticos, coreoatetósicos, espásticos; en el campo de los perturbados de la sensorialidad: sordos, ciegos, problemas táctiles; en el campo de los infradotados y en el campo de problemas de lenguaje.

Actualmente, la música se emplea con bases científicas para lograr cambios físicos, emocionales y de conducta en niños, jóvenes también en adultos mayores, pues disminuye los síntomas y secuelas de algunas disfunciones sobre todo mejora la calidad de vida de todas las personas.

Cabe mencionar que uno de los usos cotidianos más simples y difundidos de la musicoterapia es la regulación del estado de ánimo. En ello, se utilizan trozos musicales adecuados para superar la depresión o para calmar los estados de excitación producidos por la ira, estrés o el temor. También podemos utilizar trozos musicales para estimular el aprendizaje, ejercicios rítmicos para mejorar la coordinación y la resistencia física. La música bien empleada puede facilitar el contacto con bloqueos emocionales concretos y producir la catarsis necesaria para la resolución del conflicto.

La música hace posible olvidarse de lo real por un lapso de tiempo y dejar volar la mente hacia un mundo imaginario. Esta abre la puerta de entrada a un territorio mágico en el que el espacio y el tiempo adquieren una nueva dimensión. A través de

⁷ Benenzon Rolando O. Musicoterapia y Educación, Buenos Aires Argentina, 1971.

ella, los alumnos dan paso a su fantasía, asocian libremente, se emocionan, viven experiencias estéticas y espirituales, van sacando de sí mismos lo que llevan dentro conocido o no. Esto favorece el autoconocimiento y la maduración interna. Desde el punto de vista social, la música fomenta las relaciones entre los miembros del grupo, facilita la cohesión y el sentimiento de pertenencia al mismo, contribuyendo al desarrollo de habilidades sociales.

Dichas respuestas psicológicas a una experiencia musical dependen de la capacidad del oyente o del ejecutante para comunicarse o identificarse con ella. La música es asemántica, no tiene un referente claro como lenguaje, por lo tanto está se elegirá cuidadosamente dependiendo del caso así será el tipo de música (clásica, instrumental, folklórica, motivacional, ecológica, infantil y otras).

En la música terapia hay tres niveles:

1. Lenguaje sonoro (sonidos, ruidos, entonación)
2. Lenguaje corporal (gestos, posturas, ademanes)
3. Lenguaje verbal (el discurso)

Los dos primeros lenguajes son el analógico del hemisferio derecho. El último lenguaje es el digital. Los más importantes para favorecer esa comunicación son los dos primeros. El 75% de toda comunicación es no verbal y cuando en una comunicación hay dos mensajes simultáneos y distintos, el sujeto atiende más al lenguaje no verbal que el verbal sin darse cuenta. Con nuestra presencia a través de gestos ya estamos comunicando.

La capacidad de identificación de un individuo que escucha la música, depende de muchos factores:

1. Su estado de ánimo en ese momento.
2. Su historia personal.
3. Su particular tipo de relación con la música.

Esta identificación que se instaura con la música, se establece también una asociación la cual se refiere a la capacidad de relacionar la música con alguna experiencia anterior o incluso con algo que no haya sucedido (fuera de la música en sí). Las asociaciones con experiencias de la vida real y también su poder provocativo son imaginarias o extra sensoriales. Puede provocar un mundo de realidad, fantasía o escape. Estas experiencias, son necesarias para el ser humano (necesidad que debe ser satisfecha) y que van a permitir sentirse bien. Pero las fantasías, no se deben provocar con personas que tengan algún problema mental. La música puede crear un puente entre lo real y lo irreal (consciente e inconsciente).

La desaparición de las defensas, es uno de los efectos de la música más generales y se aceptan mucho en psicoterapia. Al quebrar las defensas, la música puede ayudar a descubrir actitudes inconscientes o revelar recuerdos y pensamientos escondidos. Con el fin de quebrar las defensas, se pueden utilizar técnicas de música terapia.

Por tanto la liberación de emociones, es condición necesaria para el mantenimiento del equilibrio psíquico-físico, pues la inhibición y represión están entre las fuentes de los desórdenes mentales. Además, sólo mediante su expresión, muchas de las emociones profundas del ser humano pueden volverse conscientes.

Es muy importante la liberación de expresiones por el paciente en musicoterapia. Se habla del llamado poder catártico y liberación de emociones, usado como terapia en un momento dado de conocimiento personal. La música tiene un carácter proyectivo es decir mediante una actividad musical una persona se manifiesta, canta, baila, toca un instrumento. Una persona que toque un instrumento siempre con un ritmo rígido sin variarlo, está manifestando sus emociones (alegría, tristeza, enojo) es el carácter proyectivo lo que interesa, el lenguaje corporal del sujeto. Todas las actividades musicales sirven de manifestación. El carácter proyectivo se utiliza como diagnóstico o evaluación, viendo poco a poco las manifestaciones, de esta forma se observan los problemas o capacidades de las personas.

La música es la más social de las artes, su finalidad es que los demás escuchen, es muy gratificante hacer música en grupo, puesto que favorece la unidad entre las

personas desembocando sentimientos positivos, de plenitud y pertenencia a un grupo cuando se hace música. Esto sólo se puede valorar terapéuticamente cuando se exige a los miembros del grupo terapéutico unas condiciones; las personas se tienen que comportar bien desde el punto de vista social y musical.

En un grupo terapéutico, también se ven las capacidades de las personas. Se realizan experiencias con objetivos terapéuticos como la autoestima, logrando que los participantes se sientan útiles esto favorece la forma de relacionarse. Se observa también las relaciones y reacciones personales dentro de una experiencia musical colectiva el objetivo es identificar cómo se comportan (experiencia social) Las reacciones de cada uno de los miembros del grupo puede revelar dificultades debido a problemas personales no resueltos.

Cuando se habla de música similar al estado de ánimo, se refiere a música alopática, en ella la persona se conecta a través de su estado de ánimo. La música homeopática es contraria a su estado de ánimo (se usa para provocar sensaciones en la persona).

La música terapia se aplica en los casos siguientes:

- ◆ Dificultades en el aprendizaje.
- ◆ Problemas de conducta.
- ◆ Trastornos profundos en el desarrollo (autistas).
- ◆ Niños con deficiencia mental.
- ◆ Dificultades en la socialización.
- ◆ Baja autoestima.
- ◆ Trastornos médicos crónicos.
- ◆ Enfermedades degenerativas debido a la edad (alzheimer y otras)
- ◆ Problemas de fármaco dependencia y abuso de sustancias.
- ◆ Daño cerebral debido a enfermedades o traumatismo.
- ◆ Incapacidades físicas debido a enfermedades degenerativas o accidentes.
- ◆ Problemas de dolor agudo o crónico debido a diversas condiciones (secuelas de accidentes, cáncer, y otros).
- ◆ Personas con enfermedades terminales.

La aromaterapia⁸ por su parte está indicada para una gran lista de enfermedades y dolencias tanto físicas como psicológicas, así tenemos la depresión, migraña, trastornos digestivos, del corazón, ansiedad, acné son algunos de ellos.

Los vegetales también tienen un alcance fundamental para tratamiento de las distonías neuro-vegetativas, los desequilibrios psicofísicos, pues actúan directamente en el plano emocional y psicológico del ser humano. Su facilidad de absorción en la piel permite que los componentes activos penetren directamente en el organismo, equilibrando, armonizando todo el sistema a través de los meridianos energéticos, la circulación sanguínea y linfática, las células, los tejidos, los órganos, los aparatos y los sistemas. Algunos aromas están ligados con efectos terapéuticos o inclusive con actitudes de las personas ante determinados eventos.

Los efectos terapéuticos están correspondidos directamente con los que se obtienen a través de la aromaterapia, en ella se encuentran bien definidos los usos de aceites esenciales y el efecto buscado. Como ejemplo de ello podemos mencionar los casos siguientes:

- El uso de cada uno de ellos está estudiado en forma general, pero se han encontrado casos aislados donde no funcionan los efectos o éstos son diferentes conforme a la sensibilidad de cada persona.
- Para el caso de las velas aromatizadas, puede garantizarse su uso como terapéutico, pues las esencias son formuladas con aceites esenciales, químicos aromáticos, algunos productos de origen animal y vegetal. Esta mezcla de componentes, aunque comprende a los aceites esenciales, en muchos casos los químicos aromáticos pueden tener efectos adversos en las personas, según su sensibilidad.
- Los aceites esenciales no son sólo perfumes, son aceites altamente concentrados destilados de extractos de las plantas, obtenidos de diferentes partes: flores, hojas, tallos, raíces, etc. Por ejemplo: el aceite de Lavanda es destilado de las flores, el aceite de Eucalipto proviene de las hojas del árbol.

⁸ www.naturoalternativa.com

Bajo la forma de aceites esenciales ejercen influencias positivas creando un ambiente agradable, sereno y relajante, mediante el calor se liberan pequeñas moléculas que al ser aspiradas pasan a los pulmones y de ahí son transportadas por la sangre a todos los órganos del cuerpo, actuando sobre determinado órgano, según las propiedades del aceite esencial natural utilizado.

- Este efecto se ha aplicado en Aromaterapia, es un método de curación mediante el empleo de aceites esenciales naturales, al mismo tiempo es una terapia multifacética bien establecida alrededor del mundo.

En cuanto ciencia moderna la aromaterapia científica busca detentar un conocimiento profundo de las composiciones químicas y de las propiedades terapéuticas tanto de cada aceite esencial como de sus distintas mezclas. A través de la Federación Internacional de Aromaterapeutas, se exige a los profesionales del ramo una familiaridad íntima con los métodos de administración, la fisiología y la psicología del olfato, la piel y de los posibles efectos secundarios o contraindicaciones de los aceites esenciales.

La Aromaterapia Holística, en cuanto ancestral arte aromático, ofrece a sus beneficiarios una fiesta y un despertar de los sentidos, del alma y de la mente, para contrarrestar los efectos de una era que se aleja peligrosamente de la naturaleza, donde se pierde el contacto entre la persona y el entorno, la mente y el cuerpo, las emociones y el espíritu, la vida cotidiana y el ser más íntimo.

Aromaterapia Clínica⁹ ejemplo de un caso específico de depresión mediante el uso de la bergamota, es el equivalente del Prozac. Este maravilloso aroma nos ayuda a reanimarnos, revitalizarnos y alegrarnos.

La depresión ligera y la melancolía son condiciones lamentables porque nos roban la alegría por vivir y con ello los placeres de la vida. Nos hacen personas irritables y tristes que no podemos concentrarnos en los aspectos positivos de nuestra existencia; ésta condición hace que fallemos en nuestro trabajo o estudio y en

⁹ <http://www.googly.com.sv/Formas> de Aplicación de los Aceites Esenciales.

nuestras relaciones interpersonales. La depresión crónica debe de ser tratada por un medico, aquí se aborda un caso de depresión leve.

Así cuando nos deprimimos perdemos nuestra libertad para pensar, lo negativo se apodera de nuestra mente y alma, por lo tanto dejamos de ser objetivos ya que perdemos el gozo y la pasión por la vida. La bergamota es usada en aromaterapia para tratar la depresión ligera y condiciones similares que presentan estos síntomas.

La bergamota es una fruta cítrica del sur de Italia, se dice que es una pequeña naranja, su aroma es fresco como todos los cítricos. Es muy usada en fragancias sobre todo en algunas aguas de colonia para caballeros. También se usa en tes y en algunos otros productos alimenticios. Generalmente se usa en quemadores, jabones, spray y otros productos para inhalar. Se administra en aromaterapia clínica para minimizar los sentimientos sombríos de soledad, tristeza, dolor, luto y para mejor los ánimos en tiempos de decaimiento.

3.7 USO DE LOS ACEITES ESENCIALES.

El método más indicado¹⁰ para el hogar, salas de meditación, consultorios, es el hornillo, con el calor de una vela se calienta un pequeño cuenco de cerámica en donde se coloca agua y de 5 a 10 gotas de aceite esencial.

Se puede utilizar colgante de cerámica en el cuello o llevar un pañuelo con la esencia elegida, existen unos aros de cerámica que se colocan en los veladores y allí se ponen las gotas de los aceites preferidos, con el calor de la lámpara se evapora el aroma y ambienta el lugar.

En caso de contacto con la piel el aceite penetra por los poros de la misma ingresando al sistema interno, allí debe diluirse en aceites neutros como el de germen de trigo, sésamo, almendras o en cremas neutras y usarlo en masajes.

Cuando los aromas se diluyen en aceites se pueden utilizar como perfumes, también se puede emplear el aceite en baños de inmersión colocando de 10 a 15 gotas en el agua.

Cuando las combinaciones persiguen fines terapéuticos es importante tener en cuenta que no se debe mezclar aceites esenciales con efectos opuestos. Ingestión oral: generalmente se aplica de 4 a 7 gotas por toma directamente en la boca bajo la lengua o en un vaso con agua, si en el frasco se indica que puede tomar ese aceite o solamente realizar enjuagues bucales.

¹⁰ <http://www.googly.com.sv/Formas> de Aplicación de los Aceites Esenciales.

3.8 FORMAS DE APLICACIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES.

Hornillo: La aplicación a través del mismo representa la forma más habitual de imprimir y mantener el tono químico energético presente en el ambiente.

No representa riesgos de toxicidad y puede mantenerse encendido a lo largo de todo el día, incluso la noche. Es aconsejable verter agua de la mayor pureza posible en la bandeja del hornillo. Luego se enciende la vela y cuando el agua está tibia se agregan los aceites esenciales puros, llevando la suma a un total de siete gotas entre todos los utilizados.

Vaporizador: Este método es semejante al descrito anteriormente. Se trata de un recipiente con mucho más volumen que el hornillo y consta de un dispositivo eléctrico que produce calor; el vapor dispersa los aceites esenciales junto con el agua manteniendo húmedo el ambiente. Como indicación general se dice que para un volumen de agua de dos a tres litros, se calculan entre 14 y 21 gotas de aceite esencial puro, según el criterio empleado.

Nebulizador: Obviamente representa una vía de acceso más rápida y debe ser considerado especialmente cuando la acción deba operar sobre patologías específicas e individuales, este es de carácter más físico que sutil. Dado su ingreso directo al aparato respiratorio, es conveniente manejar la dosificación con cautela, la aplicación media es de una a dos gotas por carga y no más de tres veces al día.

Dispensor: Esta alternativa revivifica el ambiente, las pulverizaciones son como pequeñas nubes cargadas de aroma que liberan una fina lluvia sobre las personas. La proporción de aceites esenciales con respecto a este tipo de preparados es del orden del 1%, en un dispensador común (120ml de capacidad) se colocarán aproximadamente 24 gotas de aceites esenciales puros entre todos los que se empleen.

3.9 CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS.

YOGA:

1. Quienes inician la práctica del yoga presentan poca flexibilidad y equilibrio corporal, los participantes pueden realizar las posturas apoyados contra la pared para evitar una lesión.
2. En caso de hipertiroidismo, afecciones del corazón, tensión alta, colitis, úlceras duodenal y péptica, apendicitis, dolencias del corazón y en las mujeres embarazadas.
3. Durante el período menstrual reemplazar por savasana (relajación) e imaginar la postura.
4. Ante algún deterioro de la glándula tiroides.
5. Realizar la postura con cuidado si se sufre de catarro nasal.
6. Ante inflamación de la vista y el oído.
7. Por problemas severos de columna y cervicales, reemplazar por Viparita Karani Mudra (Postura Pelviana Invertida).

MUSICOTERAPIA

La mayoría de la música de nuestro tiempo carece de la presencia del elemento afectivo-melódico. Se basa en el ritmo, el volumen y la distorsión de los sonidos. Esto produce un deterioro en el equilibrio emocional y de la personalidad. Se ha de considerar que en determinados casos la música produce alegría, identificación y estimulación en el movimiento intensivo, pero el abuso puede crear desequilibrios o producir efectos negativos. La música electrónica se ha de tratar con cuidado, puesto que en algunos casos puede tener efectos sedantes, pero en otros, como en

deficiencias mentales, puede ser alucinógeno. La práctica vocal, instrumental o de movimiento a de ser continua, pero podría producir desequilibrios debido a un esfuerzo excesivo. Si se somete al niño a obras o ejercicios que sobrepasen sus posibilidades, puede originar ansiedad, causando desequilibrio, dolor de cabeza. Si sucediera algo así, se analizan las causas e intentan solucionar, para reducir la dificultad o el número de ejercicios.

Es muy importante conocer la epilepsia musicogénica, según Sillamy es una crisis convulsiva que tiene consecuencias audicionales musicales, que se observa en ciertas personas. Según Benezon, el estado emocional entre el hecho de escuchar música y el comienzo del ataque es el hecho más importante de la génesis patológica; tiene lugar antes del acceso una serie de sensaciones desagradables o de miedo a la vez de inseguridad. Critchley afirma que el ataque se produce por la percepción de la música, su reconocimiento como tal, la producción de asociaciones y emociones que invocan. El ataque es el resultado de cambios psicológicos que acompañan a esta respuesta afectiva.

Disminuidos auditivos, estos niños van desde los sordos hasta los hipo acústicos más o menos graves. Hay que adecuar la Música terapia a cada grado, pero incluso aquellos que son 100% sordos tienen posibilidades de reeducarse a través de la Música terapia. Para los demás, las ciencias han hecho grandes adelantos sobre todo en los audífonos. Si el niño con déficit auditivo no es atendido en la edad escolar, tiende a replegarse en sí mismo y esto le puede ocasionar serios trastornos en la conducta afectiva, nerviosa, social.

Este niño no va a oír la música como los demás, ha de sentir unas vibraciones, unas sensaciones, esto es lo que va a tener que aprovechar el músico terapeuta. El centro donde se van a generar estas sensaciones será la zona umbilical y de aquí será donde se parte de estas sensaciones. Existen otros sistemas de percepción que serán los que ayuden a suplir esta carencia. El sistema kinestésico(aprendizaje audiovisual) proporciona información sobre el cuerpo; este sistema es muy importante, ya que si los disminuidos auditivos pueden percibir vibraciones en la piel y en los huesos, este sistema será el que les ayude al establecimiento de la relación cuerpo-mente. Pero con el sentido táctil también se perciben los movimientos que

han de reproducir, hacer o bailar, por lo que son muy importantes las formas de expresión que se usen con ellos. Los sordos o hipoacústicos son individuos con una inteligencia normal, pero que ven mermados sus túneles de información, por lo que sufren un retraso.

Con respecto a las contraindicaciones y precauciones de tai chi, no se encontró ya que esta técnica contiene ejercicios más suaves y son muy beneficiosos para las personas que la practican.

AROMATERAPIA

Algunas terapias pueden tener efectos secundarios, por ejemplo la persona puede sentirse cansada unos días. Los aroma terapeutas recomiendan no tomar sol después de usar algunos aceites.

Para no tener problemas con los aceites en aromaterapia recuerde:

- No ingerirlos.
 - No exceder la cantidad de gotas ni el tiempo de uso.
 - No utilizar durante el embarazo: Albahaca, alcanfor, mejorana, mirra, clavo de olor, hisopo, enebro, cedro, salvia, romero.
 - No poner en contacto directo con la piel: Canela, clavo de olor, bergamota, enebro, jengibre, limón, menta, pino, tomillo.
 - No usar en caso de epilepsia: romero y salvia.
 - No dejar ninguna esencia de aromaterapia al alcance de los niños.
 - No tomar sol después de usar sobre la piel: Bergamota, pomelo, naranja, limón, cedrón, angélica.
-
- La dosis a utilizarse en bebés (hasta los 3 años) y en niños (desde 3 años en adelante) debe ser siempre consultada previamente con un aroma terapeuta profesional.

- Los frascos deben guardarse bien cerrados en lugares frescos, oscuros y fuera del alcance de los niños.

- El uso de los aceites es solo externo, salvo indicación específica de un aroma terapeuta profesional. Todas las combinaciones permiten obtener un excelente resultado para cada necesidad, pero siempre se debe consultar con un profesional para lograr un buen efecto terapéutico.

- La mejor acción terapéutica se obtiene mediante la combinación de diversos aceites esenciales en proporciones adecuadas que deben ser siempre preparadas por un aroma terapeuta profesional.

IV. PROCEDIMIENTO METODOLOGICO

A. SUJETOS:

Para la realización de la investigación diagnóstica acerca de los efectos psicológicos de las terapias y técnicas psicológicas alternativas a las convencionales se tomó como muestra al 10% de la población de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre 20 a 75 años que practican e imparten Yoga, Tai Chi, Musicoterapia y Aromaterapia en instituciones como el Complejo Deportivo de la Universidad de El Salvador, Asociación Nueva Acrópolis, Plaza Kalpataru, Instituto del Yoga de la Gran Fraternidad, Clínicas de Atención Psicológica del área Metropolitana de San Salvador.

B. INSTRUMENTOS:

Los instrumentos que se utilizaron en la investigación diagnóstica para recopilar información sobre la temática en estudio fueron los siguientes: Guía de Entrevista, Encuesta de Opinión, Cuestionario de Síntomas, para la validación de estos fue necesario someterlos a un proceso de jueces; en donde participaron tres profesionales conocedores del tema, los cuales hicieron las observaciones respectivas a los instrumentos siendo estas de redacción y no de contenido. Luego, se realizaron los cambios a los mismos, para llevar a cabo el proceso de pilotaje en ello fue necesario la participación de 7 sujetos que reciben atención por medio de estas técnicas o terapias y 3 profesionales de psicología que las imparten. Este proceso se llevó a cabo con el objetivo de comprobar si los instrumentos miden lo que pretenden medir (conocer los efectos psicológicos que obtienen los sujetos al recibir la curiosidad).

A continuación se describe cada uno de los instrumentos:

❖ **GUIA DE ENTREVISTA:**

Se aplicó una guía de entrevista dirigida a profesionales o instructores que imparten las terapias y técnicas alternativas, la finalidad era conocer el grado de satisfacción; cambios observables en la conducta, en la salud física y emocional de las personas que reciben estos servicios. El instrumento contiene 12 preguntas de carácter abierta. (Ver anexo 1)

❖ **ENCUESTA:**

Se administró una encuesta a las personas que practican este tipo de terapias y técnicas con el propósito de conocer los beneficios psicológicos y experiencias que estas obtienen a través de las mismas. La encuesta constaba de 10 interrogantes, de modalidad mixta. (Ver anexo 2)

❖ **CUESTIONARIO DE SINTOMAS:**

Este instrumento se utilizó para obtener mayor información acerca de los beneficios psicológicos que obtienen los sujetos que practican las técnicas y terapias alternativas con la finalidad de conocer como éstas influyen en su salud mental y física, ya sea de manera positiva o negativa durante y después de la experiencia con ellas. La misma estaba constituida de 15 preguntas abiertas. (Ver anexo 3).

❖ **CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN: (Larsen et al 1979)**

El cuestionario se implementó a la muestra seleccionada con el objetivo de identificar la satisfacción con el tratamiento o la práctica de las técnicas- terapias. Estructurado de 8 interrogantes cerradas. (Ver anexo 4)

C. PROCEDIMIENTO:

La investigación diagnóstica se desarrolló en pasos metodológicos, los cuales se describen a continuación:

- Reunión general con el coordinador del proceso de grado y los egresados.
- Planteamiento del tema a investigar.
- Asesorías continuas con la directora del proceso de grado, quien realizó las correspondientes observaciones y correcciones a los diferentes avances sobre el tema en estudio.
- Selección de las instituciones donde imparten terapias y técnicas alternativas, así como a la población que practica éstas, con la cual se trabajó durante la investigación diagnóstica.
- Elaboración del protocolo de la investigación para presentarlo a la directora y coordinador del proceso.
- Presentación del protocolo a la directora y coordinador del proceso de grado, para su revisión y posterior aprobación.
- Consulta bibliográfica del tema en estudio, para la elaboración del marco teórico.
- Diseño y elaboración de instrumentos como: Entrevistas, Encuestas, Cuestionario de Síntomas para recabar información sobre el tema en estudio.
- Proceso de Jueceo de los instrumentos que se utilizaron en la investigación; para lo cual se contó con la participación de tres profesionales conocedores de la temática en estudio.
- Pilotaje para la validación de los instrumentos, en donde se tomó como muestra a diez sujetos que practican e imparten técnicas-terapias alternativas.

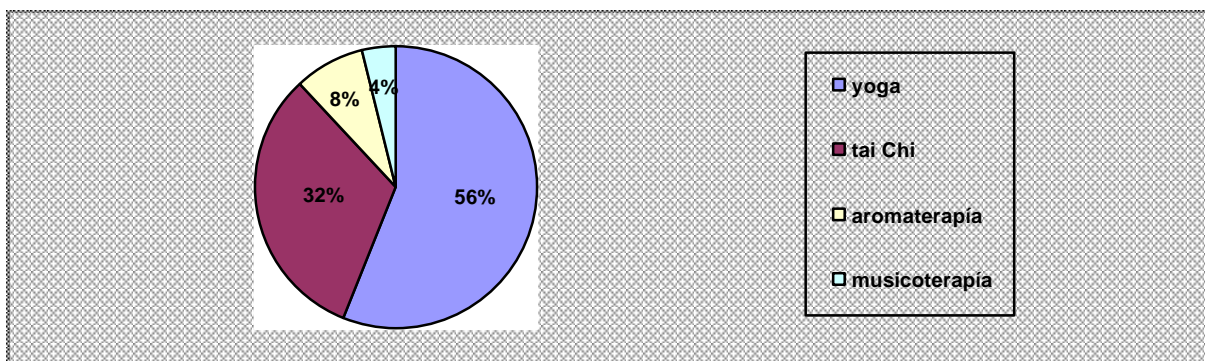
- Aplicación de los instrumentos a la población seleccionada en el proceso de pilotaje.
- Análisis de los resultados obtenidos en el proceso de pilotaje.
- Presentación del anteproyecto a la directora y coordinador del proceso de grado para las observaciones correspondientes y su posterior aprobación.
- Aplicación de encuesta, cuestionario de síntomas y de satisfacción con el tratamiento a una muestra representativa de 25 personas que practican las terapias y técnicas en estudio.
- Administración de entrevista a siete profesionales que implementan las terapias y técnicas psicológicas alternativas.
- Análisis e Interpretación de los Resultados Obtenidos, se presentan de forma cuantitativa en gráficos de barras, pastel, histogramas y de forma cualitativa, contrastando la teoría consultada con la información obtenida en la investigación diagnóstica.
- Presentación del proyecto a la directora y coordinador del proceso de grado y someterlo a revisión para su posterior aprobación.

V. ANALISIS DE RESULTADOS

Para conocer los efectos psicológicos que producen las terapias y técnicas psicológicas alternativas (Yoga, Tai Chi, Música terapia, Aromaterapia) en la salud mental de quienes la practican e imparten, fue necesario implementar una Encuesta, Cuestionario de Síntomas, Escala de Satisfacción con el Tratamiento y una Entrevista, en el período comprendido de Julio a Agosto del 2006, tomando como muestra al 10% de la población que recibe dicha atención en instituciones como: Complejo Deportivo de la Universidad de El Salvador, La Gran Fraternidad Universal, Plaza Kalpataru, Asociación Nueva Acrópolis y Clínicas de Atención Psicológica.

Los resultados obtenidos se presentan a continuación.

1. ¿Qué tipo de técnica o terapia practica?



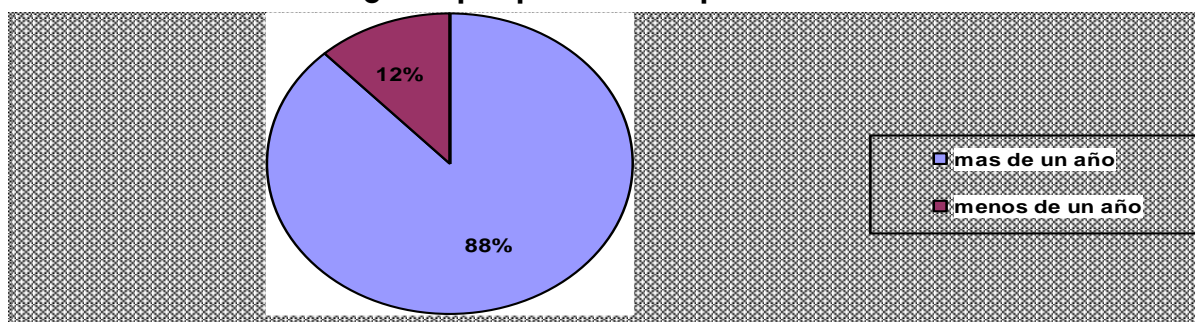
El gráfico indica que del 100% de la muestra encuestada, un 56% practica Yoga; el 32% Tai Chi; un 8% aromaterapia y un 4% música terapia.

Nota: es importante mencionar que algunas personas encuestadas practican más de una técnica o terapia.

De acuerdo a la información recopilada en la ejecución del diagnóstico, se identificó que la mayoría de los encuestados practican la técnica del Yoga; debido a que existen más instituciones que la imparten y la afluencia de personas que ejercen dicha técnica. Cabe mencionar también que el Tai Chi es la técnica más afín al Yoga porque su origen es oriental; la práctica de ésta se realiza a nivel grupal o individual

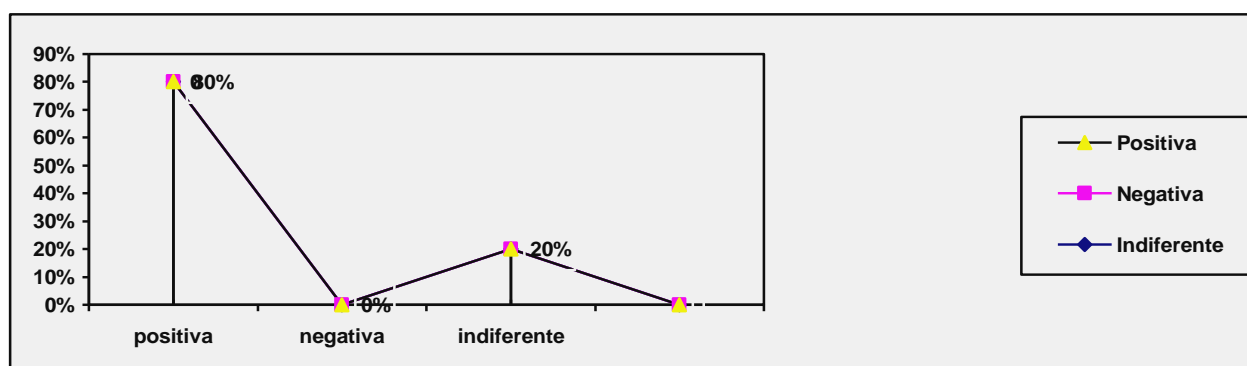
y conlleva a los sujetos a desarrollar ejercicios físicos y mentales. Sin embargo, en Musicoterapia y Aromaterapia la participación de los sujetos fue mínima debido a que estas son terapias que se imparten en consultorios clínicos, en donde se dificultó un poco acceder a ellos, ya que estas son más de carácter individual.

2. ¿Tiempo que tiene de practicarla?



Como se observa en el gráfico el 88% de los encuestados tiene más de un año de practicar la técnica o terapia; mientras que el restante 12% tiene menos de un año. Dichos resultados fueron reflejados en la información proporcionada por los practicantes, en donde manifestaron que dominan las técnicas y que los beneficios psicológicos obtenidos son positivos representando así trascendencia en diversos aspectos de su vida.

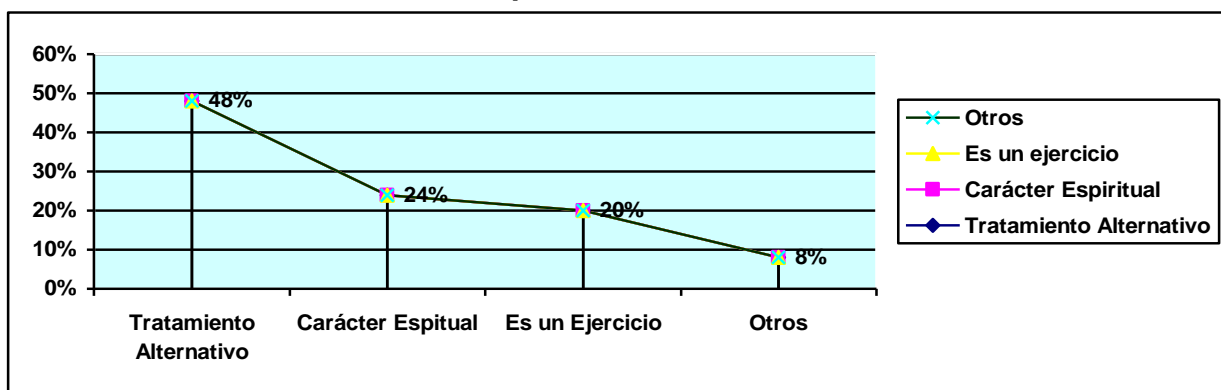
3. ¿Qué actitud tenía sobre estas técnicas o terapias alternativas antes de empezar el tratamiento?



El gráfico indica que un 80% de la población encuestada tenía una actitud positiva acerca de estas técnicas o terapias y que solo a un 20% le era indiferente. Las personas respondieron que estas son de carácter espiritual, un ejercicio físico siendo a la vez un tratamiento alternativo para mejorar la salud tanto física como

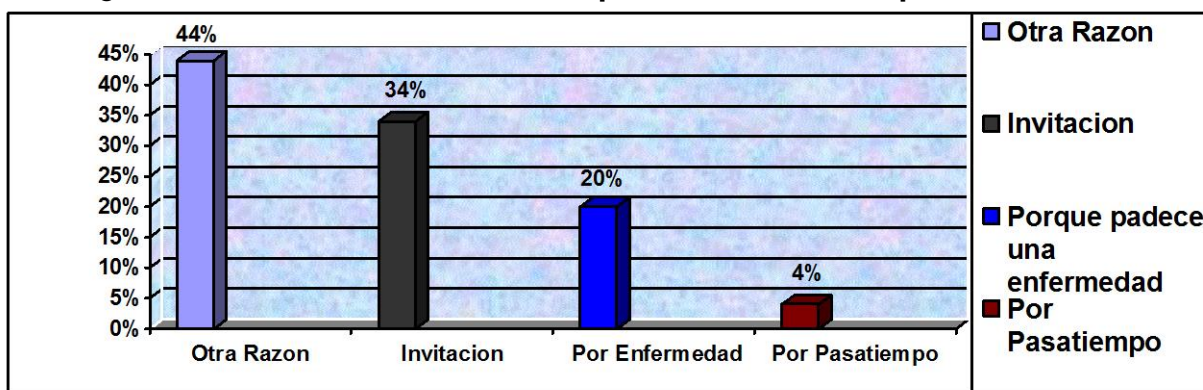
mental, desarrollando la energía, creatividad, armonía, la paz interior, conectando la mente, el cuerpo de la persona con la naturaleza y el subconsciente con la experiencia de la realidad

4. ¿Qué información tenía acerca de esta técnica o terapia antes de comenzar a practicarla?



El gráfico indica que la población encuestada tenía información de las técnicas y terapias antes de iniciar la práctica de las mismas, pero que el 48% consideran que son un tratamiento alternativo; un 24% que son de carácter espiritual; un 20% que es un ejercicio y un 8% mencionó otras opciones.

5. ¿Qué le motivó o a buscar este tipo de técnica o terapia alternativas?

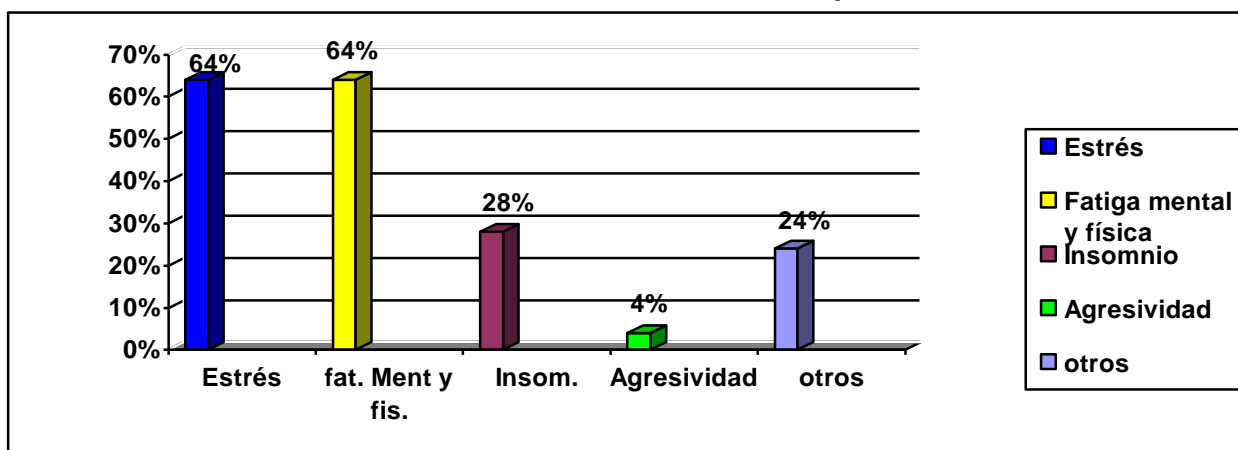


Como se observa en la gráfica el 44% de los encuestados fueron motivados a buscar estas terapias o técnicas por diversas razones, un 34% por invitación de algún amigo(a); un 20% por encontrarse enfermo y un 4% por pasatiempo.

Lo anterior se interpreta a partir de que independientemente del motivo que cada uno de los participantes presentó antes de iniciar a practicar las terapias o técnicas

psicológicas alternativas, estos han obtenido beneficios positivos en el ámbito físico y psicológico, a la vez se identificó que éstos mantienen constancia en la práctica de las mismas.

6¿Qué dificultades o problemas de salud presentaba antes de iniciar el tratamiento con esta técnica o terapia?

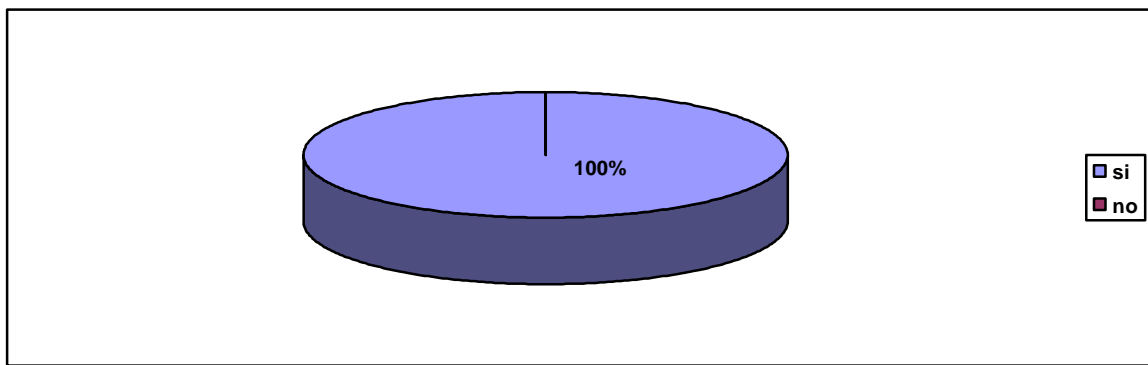


Como se muestra en la gráfica las personas encuestadas manifestaron haber experimentado una disminución de un 64% en el nivel de estrés, fatiga mental y física; un 28% dice que mejoró el sueño, un 4% la agresividad y un 24% respondió que ha mejorado otros síntomas como: pereza, hipertensión y diabetes.

La aplicabilidad de las terapias y técnicas alternativas, como es el caso del Yoga la cual se utiliza para superar problemas como la ira, liberación de tensiones psíquicas y emocionales, abre espacios de libertad y confianza; armoniza el sistema nervioso relajándolo profundamente. De igual manera el Tai Chi es una técnica que prepara a la persona para tener buen dominio del cuerpo mejorando así el estado físico y mental, permitiendo que el participante permanezca con una relajación inusual en todas las actividades.

También es importante mencionar que la musicoterapia se emplea para lograr cambios físicos, emocionales y de conducta ayudando a superar la depresión, estados de ánimo, entre otros, producidos por el enojo, estrés o el temor, en general esta terapia mejora la calidad de vida de todas las personas que reciben dicho tratamiento.

7. ¿Ha experimentado algún tipo de cambio físico o psicológico con este tratamiento?



El gráfico indica que el 100% de los encuestados afirmaron haber experimentado algún tipo de cambio físico o psicológico con el tratamiento recibido, entre los cuales mencionaron pérdida de peso, mayor energía, mejora en la concentración y memoria, tranquilidad; seguridad, mejoría en las adicciones, inteligencia, relajación.

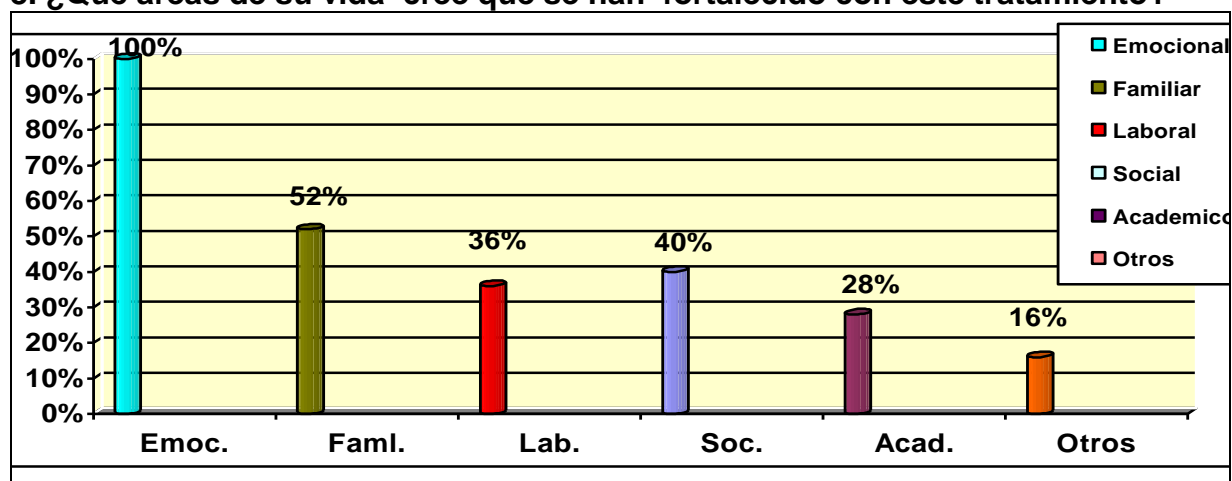
Además mencionaron cambios físicos o psicológicos, como: sentimientos positivos disminución de nerviosismos, un sueño más reconfortante, reducción de problemas digestivos, mejoras en la circulación sanguínea, mayor dominio del cuerpo, energía, vitalidad, resistencia y fortalecimiento muscular. Al igual que en la encuesta estos cambios se mencionaron en el cuestionario de síntomas, en donde respondieron que con la práctica de las terapias o técnicas alternativas, han experimentados efectos psicológicos positivos.

Las practicas del Yoga permiten mantener el cuerpo fuerte, ayudando a desarrollar la atención, concentración, estimula las capacidades creativas, mejora la elasticidad, sensación de descanso y tranquilidad, también proporciona energía y vitalidad a la persona capacitándola para relacionarse con el mundo real. Mientras tanto con la realización de los ejercicios de Tai Chi se activa la circulación de energía a través de los meridianos, se fortalecen los órganos internos, se ejercitan los huesos, las articulaciones y los músculos, promueve la relajación, el control del estrés, previene lesiones ocupacionales, expande la conciencia en todos los niveles, disminuye la presión arterial, proporciona mayor oxígeno al cuerpo, facilita el descanso nocturno y el buen humor. En cuanto a la Música terapia, esta favorece la unidad entre las

personas pues desembocan en ellas sentimientos positivos de plenitud y de pertenencia al grupo, ya que tiene gran valor terapéutico.

Mientras tanto, la Aromaterapia ejerce influencias positivas en las personas, puesto que se crea un ambiente agradable sereno y relajante; porque por medio de estos se liberan pequeñas moléculas que al ser aspiradas pasan a los pulmones y de ahí son transportadas por la sangre a los órganos del cuerpo, actuando sobre determinados órganos.

8. ¿Qué áreas de su vida cree que se han fortalecido con este tratamiento?



Como se observa en la gráfica el 100% de los participantes señalan que han fortalecido el área emocional; pero que además han mejorado en un 52% el área familiar; un 36% respondió que el área laboral, un 28% manifiesta que lo académico y un 16% otros aspectos.

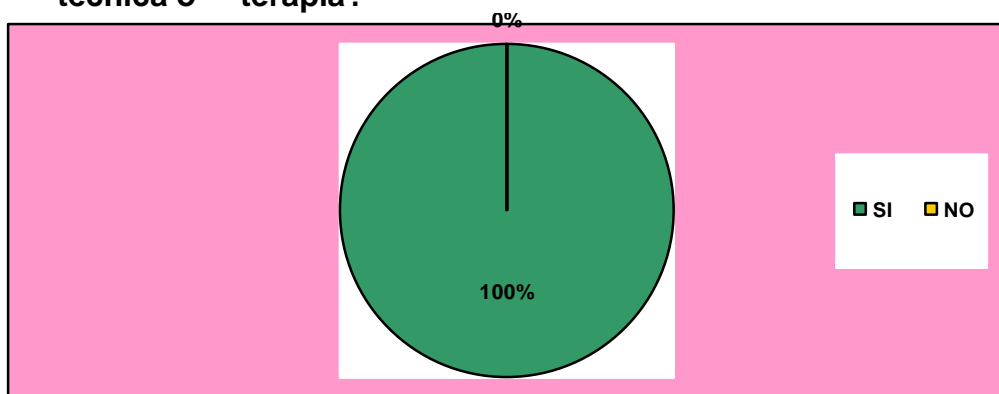
Al explorar las áreas que las personas han fortalecido con el tratamiento, se obtuvo que la totalidad de la muestra manifestó experimentar cambios significativos en el área emocional y a la vez han mejorado el área familiar como social; en los casos de las personas que trabajaban y estudiaban afirmaron haber fortalecido estas últimas. Esta información es corroborada por los participantes en el cuestionario de síntomas en donde afirman haber logrado armonía consigo mismo y con los demás.

De igual manera, se tiene que el Yoga beneficia al ser humano en su integridad, ayudándole a recuperar o mantener la salud viviendo en armonía con el medio que le rodea.

También es importante mencionar que el Yoga y el Tai Chi son ejercicios psicofísicos que estimulan los procesos psíquicos en el ser humano; esto le permite desenvolverse en armonía con su entorno. Estas se practican en grupo por lo que contribuyen a desarrollar habilidades interpersonales en los participantes.

En cuanto a la música, se dice que: es la más social de las artes desde el punto de vista social, ésta fomenta las relaciones entre los miembros del grupo, facilita la cohesión y el sentimiento de pertenencia al mismo contribuyendo al desarrollo de habilidades sociales. Es muy gratificante hacer música en grupo, ya que favorece la unidad entre las personas desembocando sentimientos positivos de plenitud y pertenencia. Esto sólo se puede valorar terapéuticamente.

9. ¿Conoce los beneficios psicológicos que con lleva la práctica de esta técnica o terapia?



El gráfico indica que el 100% de la muestra afirma conocer los efectos Psicológicos que conlleva la práctica de las técnicas o terapias alternativas.

Al evaluar los efectos psicológicos de la práctica de las terapias o técnicas alternativas, todos los encuestados respondieron que conocen los beneficios que se obtienen al recibir dicha atención; entre los que mencionaron: tener mayor control de

la mente, sus emociones, disminución del estrés, pensamientos positivos, mejora el equilibrio físico y emocional, reducción de la agresividad, cambio de actitudes, conocimiento de uno mismo y mejora en las relaciones interpersonales.

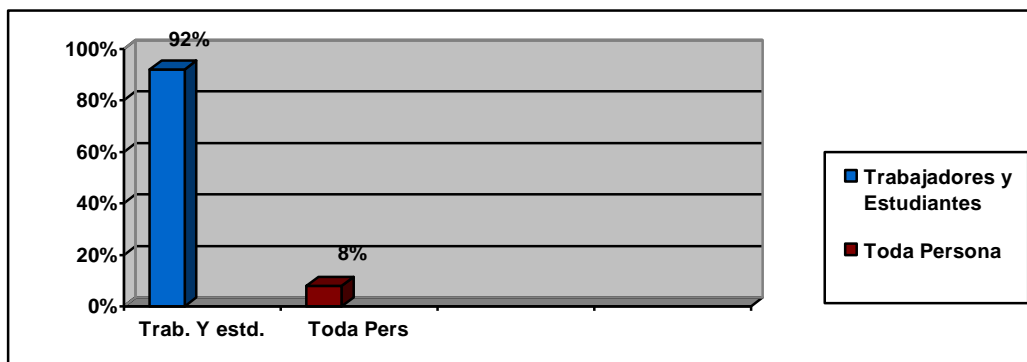
Lo anterior se relaciona con los efectos psicológicos de la práctica del Yoga, pues ésta libera el estrés, la ira, armoniza el sistema nervioso, así como también mejora la atención, concentración y estimula las capacidades creativas; proporciona energía, vitalidad, mejora la calidad del sueño, cambia la actitud rígida tranquilizando los estados emocionales.

Mientras tanto, el Tai Chi mejora el estado mental y emocional del ser humano, disminuye el estrés, mejora la atención, concentración el estado de ánimo, reduce la fatiga, depresión, ansiedad y activa la circulación de la energía corporal.

Con la música se obtiene alegría, calma, tranquilidad, relajación, regulación del estado de ánimo, bloquea las emociones negativas, produce catarsis para la resolución de conflictos, mejora el aprendizaje, moviliza emociones y evoca sensaciones, ayuda a la expresión de emociones profundas, estimula la atención, capacidad de concentración, la memoria a corto y a largo plazo, mueve a la reflexión, facilita la comunicación verbal, estimula el uso del lenguaje, provoca el placer estético, induce a la imaginación y a la fantasía, favorece las relaciones sociales, tiene poder proyectivo. También la musicoterapia se aplica en personas que presentan adicciones como: alcoholismo, tabaquismo entre otros.

Mediante la información obtenida por medio de los instrumentos (Encuesta, Cuestionario de Síntomas y de Satisfacción de Larsen et al, 1979. Traducción de Bados, 1989) Administrado a los participantes, se conoció que las practicas de las terapias y técnicas alternativas (Yoga Tai Chi, Musicoterapia, Aromaterapia) si producen efectos psicológicos en las personas que reciben dicha atención, puesto que manifestaron mejora en su salud física y mental.

10. ¿A su juicio qué personas cree usted que deberían practicar estas técnicas o terapias?



La gráfica muestra que un 92% de los encuestados considera que toda persona esta apta para practicar estas técnicas o terapias; mientras que un 8% responde que sólo los trabajadores y estudiantes.

En su mayoría los encuestados afirmaron que toda persona puede recibirla, ya que no existen limitantes para practicarlas. Con relación a lo anterior, el Yoga tiene la ventaja que se puede comenzar a practicar a cualquier edad, independientemente de su estado físico. Las posturas que en ésta se realizan pueden adaptarse a cualquier persona que padezca de algún tipo de lesión o trastorno orgánico, pues a diferencia de otros ejercicios más intensos o violentos las asanas se llevan a cabo con lentitud y sin forzar al cuerpo cuando se realizan los movimientos.

Mientras tanto, la práctica del Tai Chi ayuda a mejorar muchas dificultades de salud en niños, adolescentes y adultos mayores; siendo éstos últimos los que más practican este tipo de ejercicios.

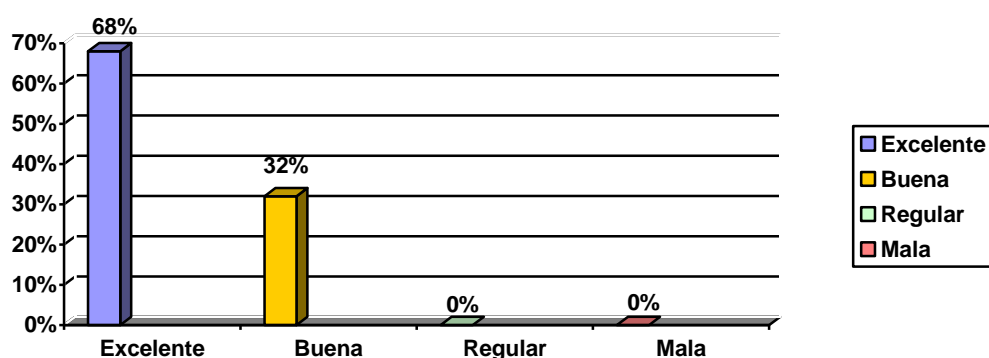
De lo expuesto se infiere que las únicas limitantes para la práctica de las técnicas Yoga y Tai Chi son que la persona no cuente con las dos extremidades inferiores o superiores, pues éstas no les permitirían realizar algunas asanas o posturas y la otra es que el participante sea no vidente, ya que no observa los movimientos, direcciones que el instructor realiza cuando imparte la técnica.

CUESTIONARIO DE SATISFACCION

Para conocer el grado de satisfacción acerca de los servicios recibidos por medio de la práctica de las técnicas o terapias alternativas, se administró el Cuestionario de Satisfacción con el Tratamiento de (Larsen et al, 1979. Traducción de Bados, 1989).

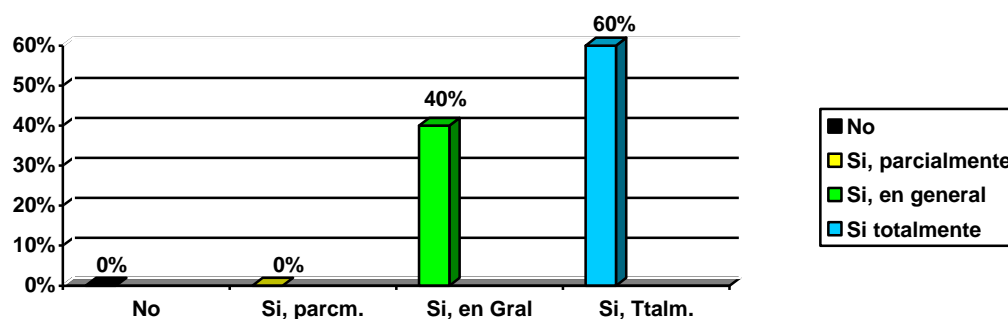
Los resultados obtenidos se exponen a continuación:

1. ¿Cómo calificaría la calidad del servicio que ha recibido o está recibiendo?



El gráfico indica que el 68% de la población cuestionada califica de excelente el servicio que ha recibido o está recibiendo; mientras que el 32% expresa que es bueno. Razones por las cuales continúan asistiendo a la práctica de las técnicas y terapias que les han beneficiado la salud en general.

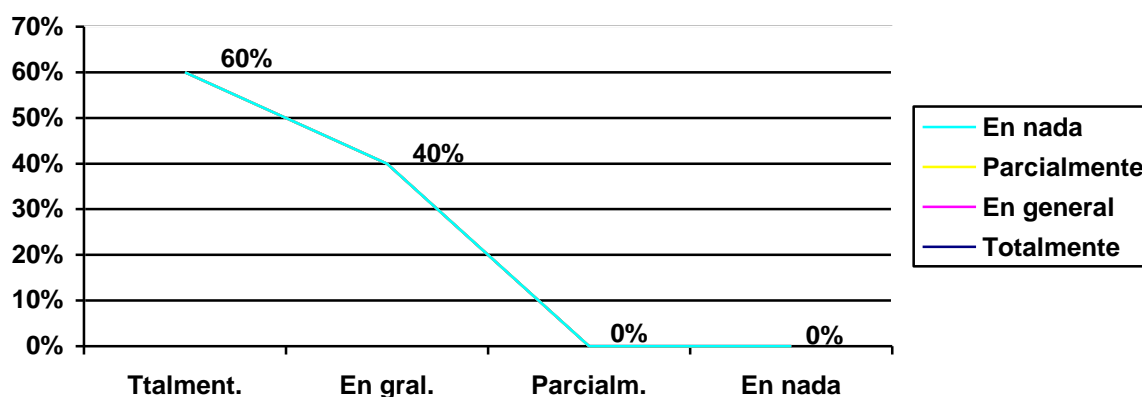
2. ¿Encontró la clase de servicio que buscaba?



Como se observa en el gráfico un 60% de los encuestados si encontró totalmente el servicio que buscaba y un 40% respondió que sí, en general.

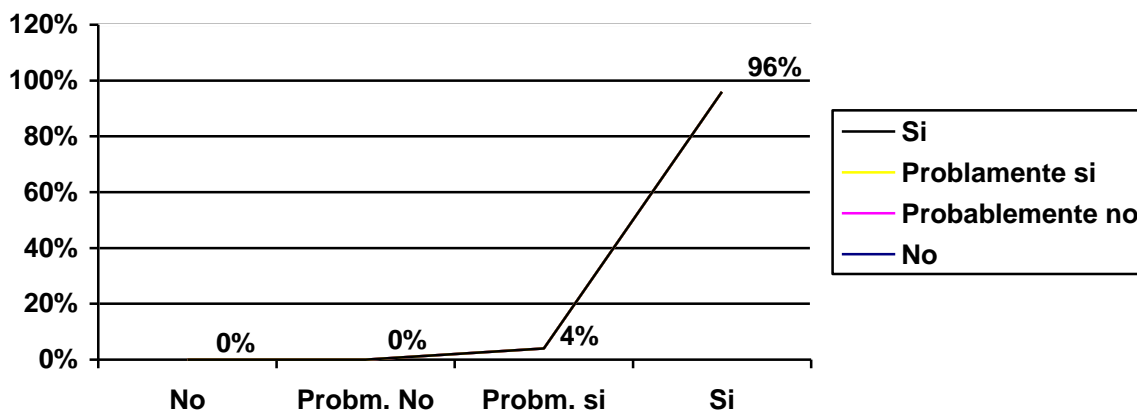
Lo anterior hace mención a las relaciones de los pacientes que toman parte de una sesión de musicoterapia conducida por un experimentado o calificado musicoterapeuta, ya que responden afectiva y corporalmente a todos los elementos de comunicación puestos en juego por él, sin embargo cuando las personas reciben la atención por alguien que no está calificado existe frustración, confusión y ansiedad frente a cualquier dificultad que se le presente. Los resultados de la clase de servicio recibido, dependerán en gran parte del profesional que implementa la técnica o terapia.

3. ¿En qué medida estas terapias han satisfecho sus necesidades?



El gráfico nos muestra que el 60% de los que respondieron el cuestionario, han satisfecho totalmente sus necesidades con éstas terapias o técnicas y el 40% dice que sí, en general. Los resultados indican que los cuestionados han disminuido y/o superado la sintomatología que presentaban antes de iniciar las terapias o técnicas (ansiedad, estrés, agresividad, concentración, depresión).

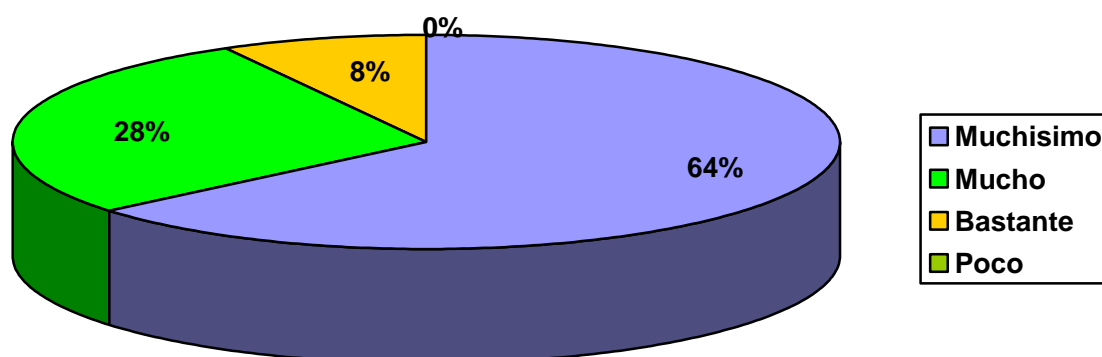
4. Si un/a amigo/a necesitara una ayuda similar ¿le recomendaría este tipo de técnicas?



La gráfica indica que el 96% de los encuestados recomendaría este tipo de técnica o terapia, y el 4% probablemente si, lo recomendaría.

La mayoría expresó que si lo hiciese, ya que de acuerdo a la terapia o técnica que desarrollen así serán los efectos psicológicos que obtendrán (estabilidad física, mental, dominio del cuerpo y la energía, desarrollo de capacidades intelectuales, mayor confianza en sí mismo, liberación de energía reprimida, minimizar la sintomatología de los estados emocionales y liberación de situaciones traumáticas.)

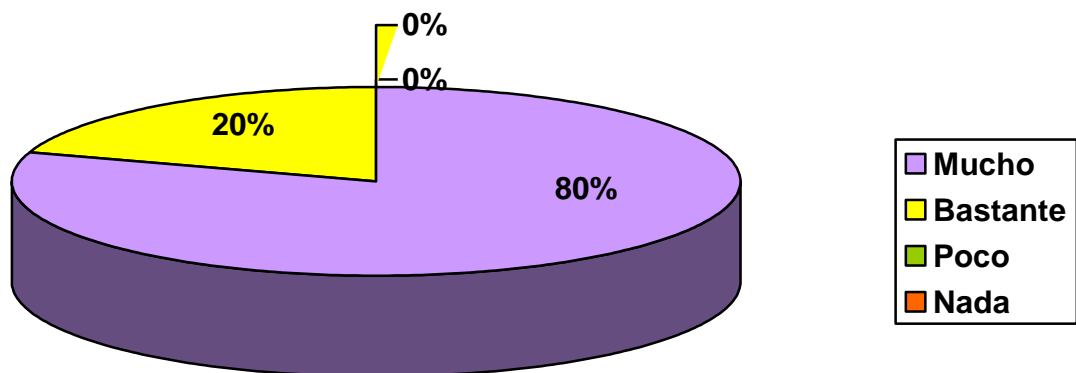
5. ¿En que medida esta satisfecho/a con el tipo de ayuda recibida?



Como se observa en el gráfico el 64% de los participantes está satisfecho con el tipo de ayuda recibida, el 28% mucho y un 8% bastante. Debido a la asistencia

proporcionada por el terapeuta que ha sido oportuna de acuerdo a las dificultades de cada uno de los practicantes.

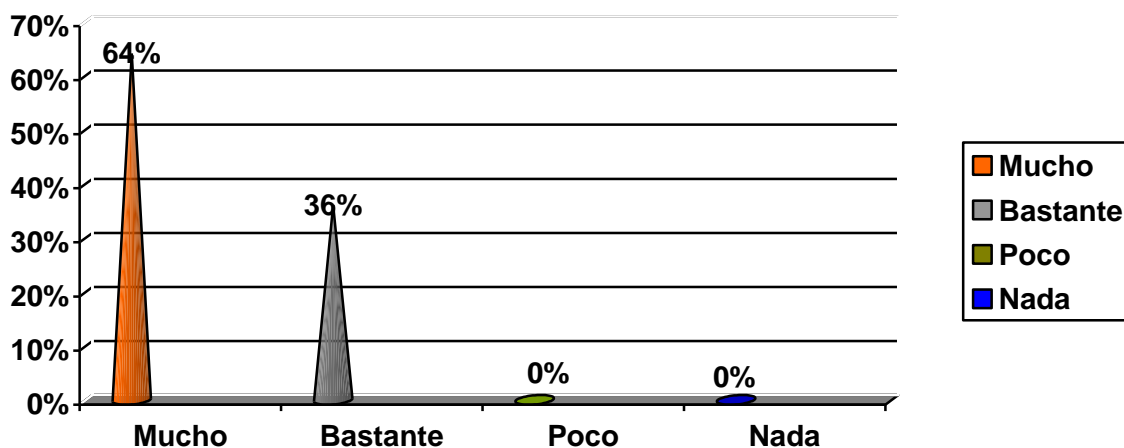
6. ¿Le han ayudado los servicios que ha recibido a hacer frente más eficazmente a sus problemas?



El gráfico muestra que un 80% respondió que le ha ayudado mucho los servicios recibidos para hacer frente con mayor eficacia a sus problemas y un 20% bastante, al igual que todos los participantes afirman que volverían a utilizar este tipo de técnica; si requieren la atención nuevamente.

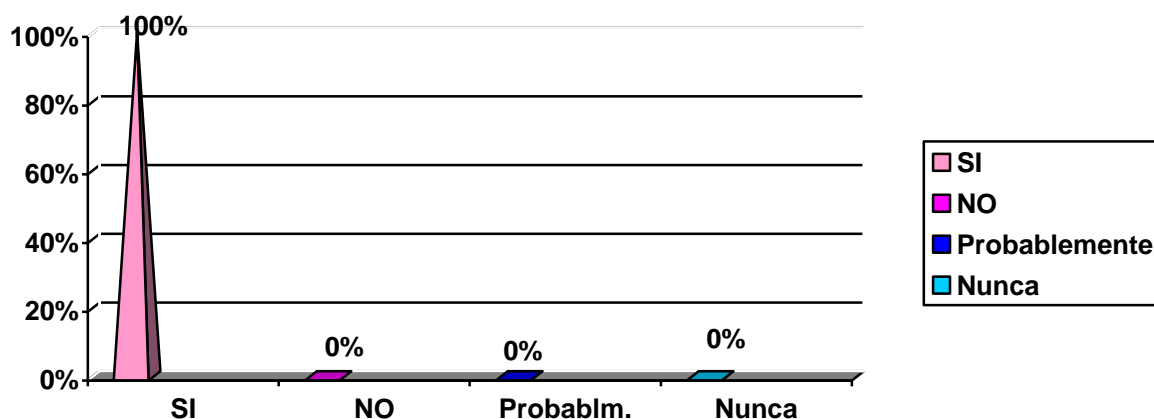
Lo antes expuesto determina que los sujetos están satisfechos con el tipo de tratamiento recibido, los efectos psicológicos obtenidos, con los profesionales capacitados que imparten las terapias o técnicas y las instituciones que brindan la atención psicológica, ya que los participantes manifestaron mejora en su estilo de vida en el ámbito personal, familiar, social y laboral con la práctica de éstas.

7. En conjunto, ¿en qué medida esta satisfecho/a con el servicio recibido?



La gráfica indica que un 64% en su conjunto está muy satisfecho con el servicio recibido, mientras que el 36% afirma estarlo bastante. Porque todo el personal que labora en la institución a la cual asisten brinda una atención adecuada vinculada a las necesidades de los demandantes.

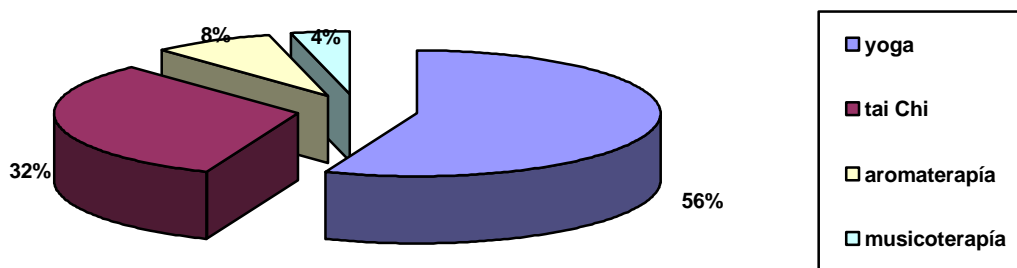
8. Si tuviera que buscar ayuda otra vez, ¿volvería a utilizar este tipo de terapias?



Como se observa en el gráfico el 100% de la muestra afirmó que si volvería a utilizar este tipo de terapia o técnica otra vez, ya que con la práctica de estas han obtenido beneficios positivos tanto físicos y psicológicos, pues han superado las dificultades de salud que presentaban antes de iniciar el tratamiento.

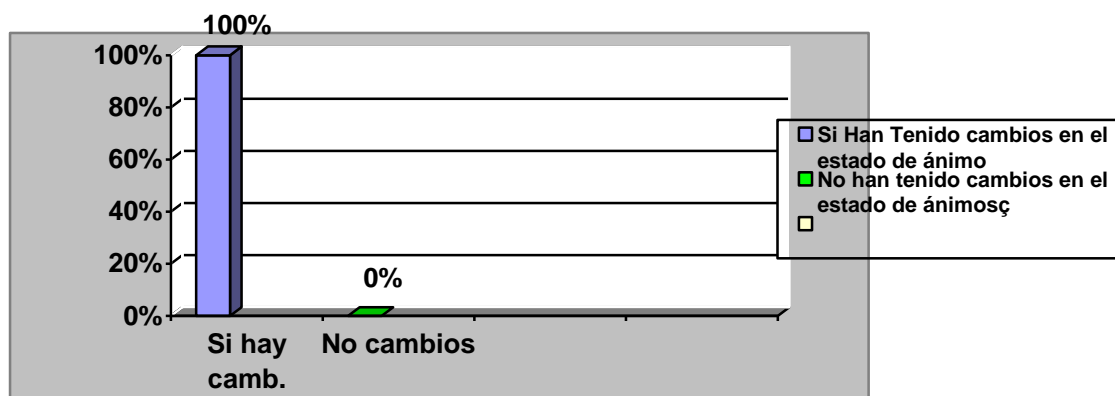
CUESTIONARIO DE SINTOMAS

1. ¿Qué tipo de técnica o terapia practica?



El gráfico indica que del 100% de la muestra encuestada, un 56% practica Yoga; el 32% Tai Chi; un 8% aromaterapia y un 4% música terapia.

2. ¿Ha experimentado algún cambio en su estado de ánimo con la práctica de esta técnica / terapia?



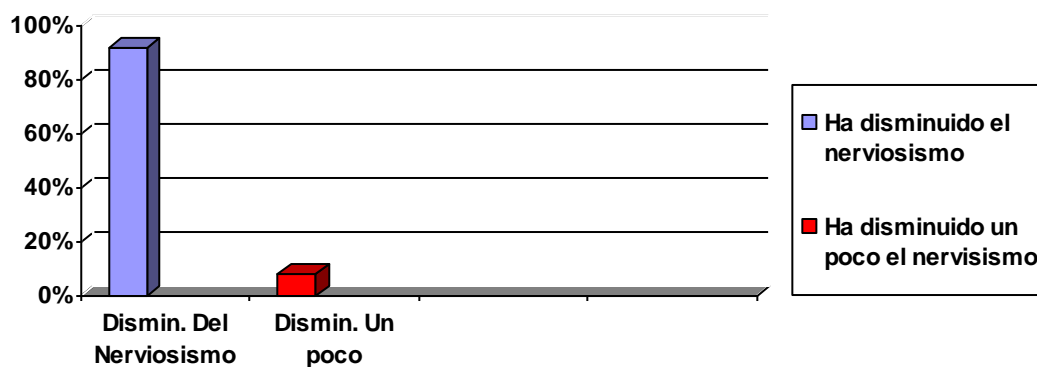
Como se refleja en el gráfico el 100% de las personas encuestadas afirmaron que sí han experimentado cambios en su estado de ánimo con la práctica de estas técnicas o terapias, entre los cambios mencionaron: lograr tener una actitud positiva, pensamientos positivos, sentirse más pacientes, relajados, reducción en la tensión muscular, disminución del estrés y mejora en la concentración.

3. ¿Ha experimentado algún cambio en su tensión muscular?



Como se observa en el gráfico el 96% de los sujetos manifestaron haber experimentado cambios en su tensión muscular porque muestran mayor flexibilidad y elasticidad en todo el cuerpo, también han minimizado los dolores musculares, un 4% no ha experimentado cambios, por tanto necesita practicar más tiempo la técnica y con mayor regularidad, pues estos sujetos tienen de seis meses a un año de recibir la atención.

4. ¿Últimamente ha disminuido el nerviosismo?



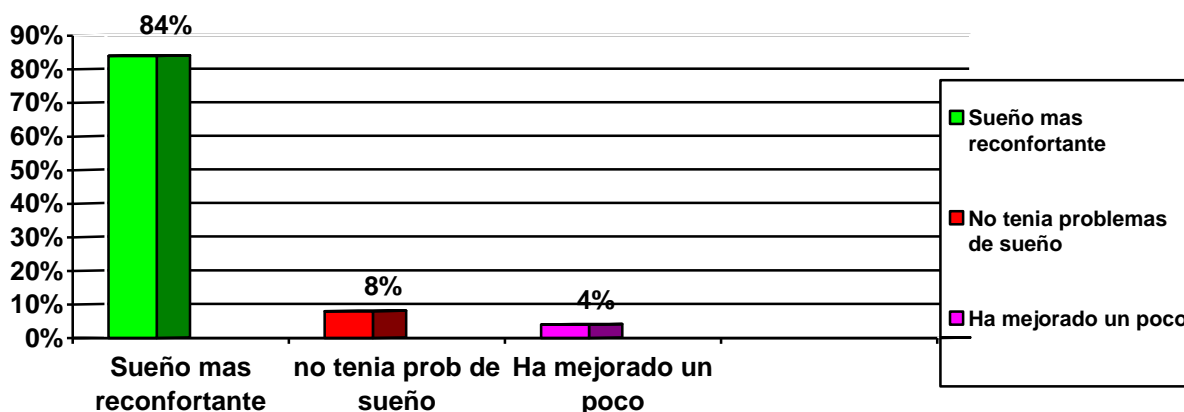
El gráfico refleja que el 92% de la muestra expresó haber disminuido su nerviosismo, sintiendo mayor seguridad en sí mismo, tranquilidad, relajación, mientras que el 8% ha reducido un poco el nerviosismo, porque aun presentan síntomas de ansiedad, estrés y preocupación.

5. ¿Ha sentido algún cambio en su concentración al realizar una actividad?



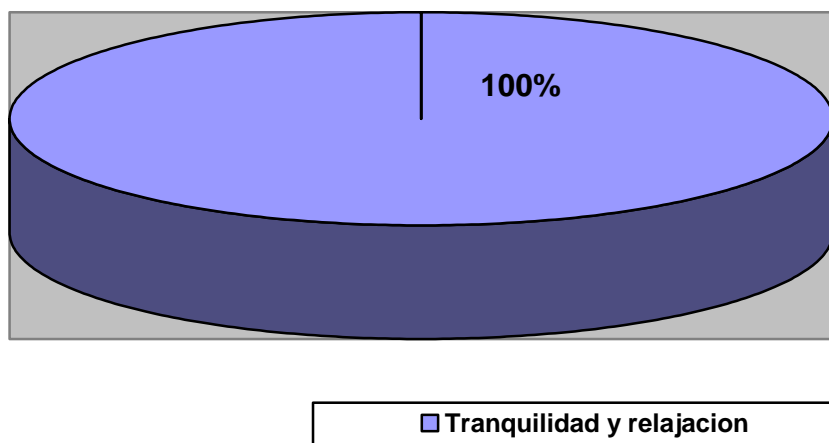
Como se observa en la gráfica el 96% respondió que ha mejorado la concentración con ésta práctica porque se distraen menos y controlan más sus emociones, mientras que un 4% respondió que no presentaba ese problema.

6. ¿Tiene un sueño más reconfortante?



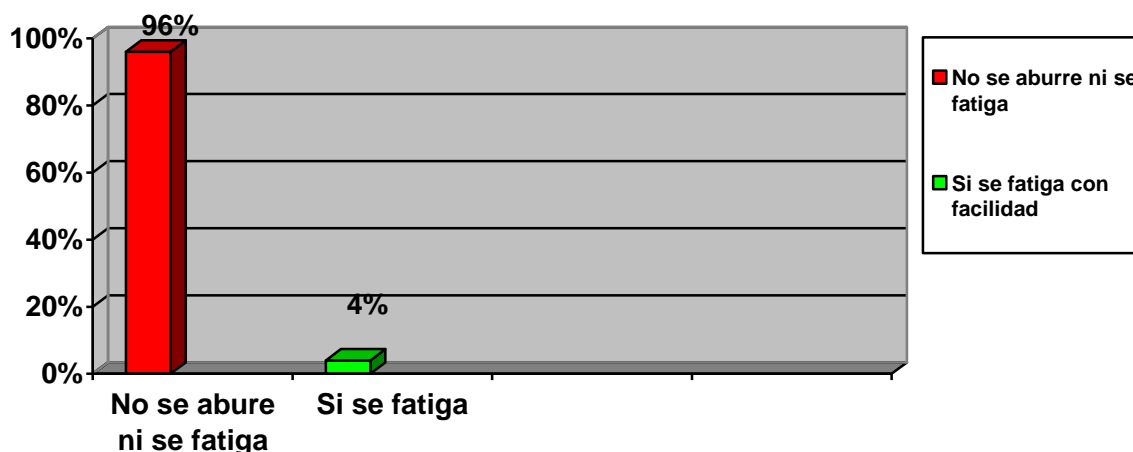
El gráfico muestra que el 84% de los participantes han experimentado un sueño más reconfortante, el 8% nunca ha presentado problemas de insomnio, por lo tanto el sueño siempre ha sido satisfactorio, el 4% lo ha mejorado un poco, y otro 4% no ha experimentado cambio alguno. Esta información es congruente con el testimonio de que la mayoría de los encuestados duermen placenteramente, no interrumpiendo el sueño como lo hacían antes, una minoría despierta por lo menos una vez durante la noche, volviendo a conciliar nuevamente el sueño; sin embargo el resto no logra armonizar éste.

7. ¿Se siente tranquilo(a) o relajado(a) durante la práctica de esta técnica?



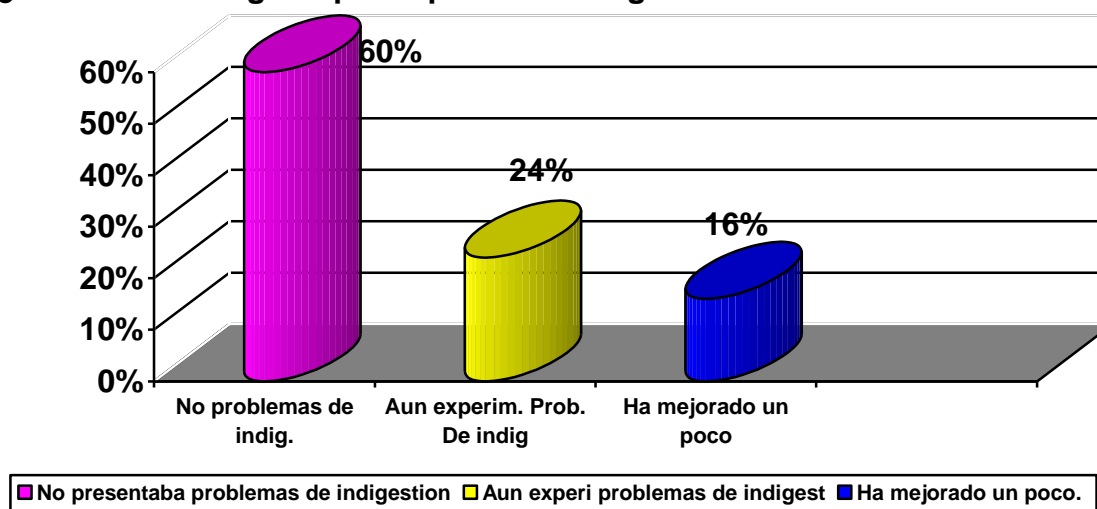
Como se observa en la gráfica el 100% de la muestra ha experimentado tranquilidad o relajación durante la práctica de las técnicas o terapias puesto que presentaron sensaciones de sueño, paz interior, pensamientos positivos y con deseos de vivir.

8. ¿Se aburre o se fatiga con facilidad después de practicar la técnica/terapia?



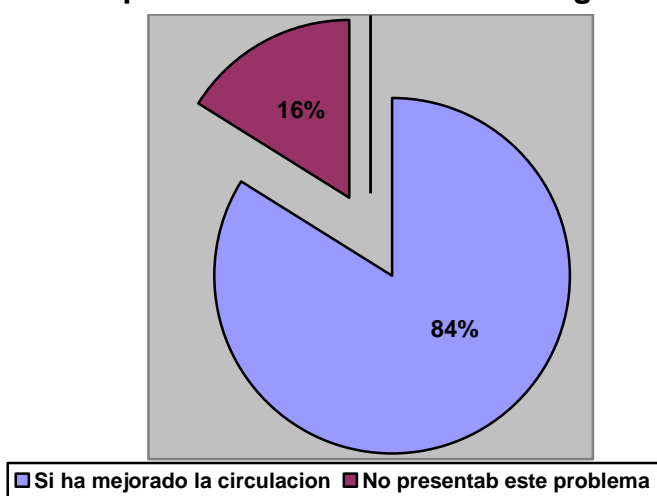
El gráfico muestra que el 96% de los encuestados no se aburre ni se fatiga después de practicar estas técnicas o terapias; mientras que el 4% si se fatiga. Esto se debe a que la mayoría de los participantes disfrutaron el momento en el cual se realiza la técnica, pues les permite disminuir los niveles de ansiedad, estrés, agresividad y aumenta así su energía corporal. Mientras que el resto si se fatiga porque se distraen, no prestan atención cuando el terapeuta proporciona las indicaciones y en algunos casos existen dificultades para realizar las técnicas debido al sobrepeso o rigidez del cuerpo de las personas (Yoga y Tai-Chi).

9. ¿Aún sufre de algún tipo de problemas digestivos?



Como se observa en la gráfica el 60% de los participantes no presenta problemas digestivos; el 24% aun los experimenta y el restante 16% ha mejorado un poco con la práctica de éstas técnicas. En lo referido a los últimos dos criterios los cuestionados manifestaron que están trabajando sus problemas digestivos, ya que se han sometido a un estricto régimen alimenticio más el aporte de la técnica esperan que desaparezca su dificultad.

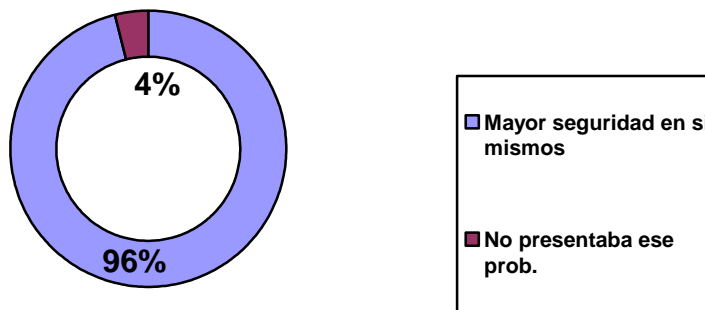
10. ¿Ha mejorado los problemas de circulación sanguínea?



El gráfico muestra que el 84% respondió que ha mejorado los problemas de circulación sanguínea y el 16% no presenta este problema. La mayoría de las

personas ha mejorado con la práctica de estas técnicas, ya que las mismas favorecen el riego sanguíneo de todo el organismo.

11. ¿Siente mayor seguridad en sí mismo(a) con la práctica de ésta técnica / terapia?



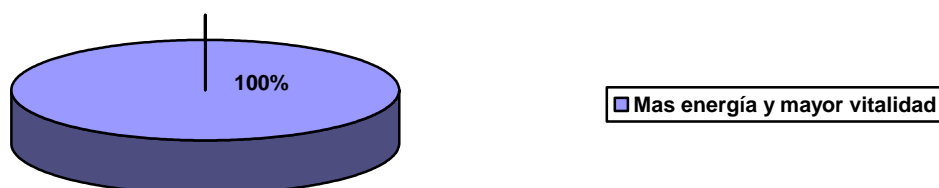
La gráfica refleja que el 96% respondió que siente mayor seguridad en sí mismo(a) con la práctica de estas técnicas o terapias, experimentando así control del cuerpo, la mente y emociones, mejora en su autoestima; mientras que el 4% respondió que no presenta problema alguno de esta índole.

12. ¿Ha mejorado el dominio de su cuerpo?



Como refleja el gráfico un 96% de los participantes si han mejorado el dominio de su cuerpo al practicar estas técnicas o terapias y el 4% sólo un poco. Puesto que, presentan mayor flexibilidad corporal, también han fortalecido los músculos abdominales, dorsales, la columna vertebral; así mismo han aumentado la capacidad de concentración favoreciendo la armonización mente-cuerpo, mientras que, la minoría necesita más práctica para alcanzar un dominio adecuado de su cuerpo por ser los que tienen menos tiempo recibiendo la atención.

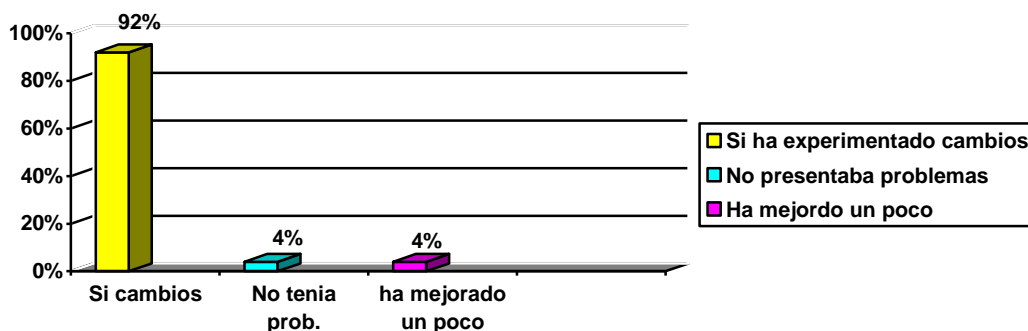
13. ¿En los últimos días se siente con más energía que antes de ésta práctica?



En el gráfico se observa que el 100% respondió sentirse con más energía que antes, además manifiestan sentirse con mayor vitalidad y resistencia muscular.

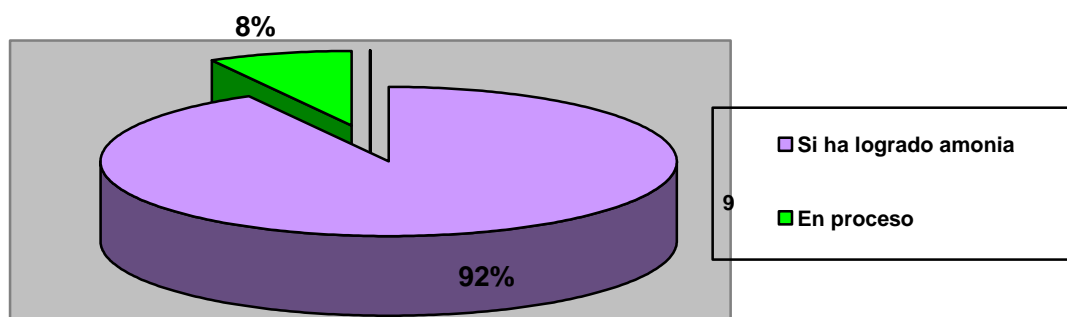
Por lo que realizan sus actividades cotidianas con entusiasmo, ya sean estas de índole familiar, académica, laboral y social.

14. ¿Ha experimentado algún cambio en su estado de humor?



La gráfica muestra que el 92% si ha experimentado cambios en su estado de humor, reflejándose esto en mayor tranquilidad, alegría, tolerancia, comprensión, calma, serenidad, paz y ecuanimidad; el 4% afirmó que siempre ha tenido buen humor y el otro 4% que ha mejorado un poco.

15. ¿Cree que está logrando la armonía consigo mismo y con los demás al practicar ésta terapia o técnica?



El gráfico indica que el 92% de los participantes si ha logrado armonía consigo mismo(a) y con los demás, mientras que un 8% afirma estar en proceso. La mayoría de los practicantes ha superado actitudes, sentimientos y pensamientos negativos adquiriendo así armonía personal y con el medio que le rodea.

LA ENTREVISTA.

Para enriquecer la investigación diagnóstica sobre los efectos psicológicos de las terapias o técnicas alternativas, fue necesario administrar una entrevista a profesionales en psicología que trabajan con las mismas, como una forma de intervención psicoterapéutica en sus demandantes.

De acuerdo a la información recopilada mediante la aplicación de la entrevista, se conoció que los profesionales definen la terapia o técnica de acuerdo a la labor que realizan y su implementación; algunas de estas respuestas son: con respecto al Yoga es una practica de movimientos estáticos con respiración para ayudar al buen funcionamiento general del cuerpo, es un método sencillo y práctico para el control físico y emocional; en cuanto a la música terapia, se dice que armoniza los estados psíquicos de las personas a través de la música; también se dice que la

aromaterapia permite armonizar el cuerpo, alma y espíritu a través de aceites esenciales y diversos aromas.

El yoga es una técnica de autorrealización del ser humano que aspira a la felicidad, un estado interno de inalterada paz. Es una vía de autoconocimiento, en la que existe una estimulación física, mental, hasta lo espiritual.

En cuanto a qué lo motivó a trabajar con esta técnica o terapia, un 18% respondió que para ayudar a la humanidad, mientras el 82% por enfermedades del sistema nervioso, para poder ayudar de manera más efectiva, natural y humana a las personas con quienes trabaja, buscando técnicas más eficaces para obtener nuevos resultados de intervención psicológica.

Al preguntar cuál es el tiempo necesario para obtener resultados con la práctica de la terapia o técnica, los entrevistados respondieron que estos se reflejan a partir de la primera semana aproximadamente dependiendo de cada caso así como de la colaboración del participante, siete jornadas como mínimo, veintiún jornadas máximo; en musicoterapia de seis a diez sesiones y en aromaterapia una sesión puede ayudar mucho.

Con respecto a los casos o situaciones en los que se recomienda utilizar estas terapias y técnicas, los profesionales afirmaron que el Yoga y Tai Chi se implementan en: casos de estrés laboral y generalizados, problemas de pareja, enfermedades terminales, ansiedad, angustia, insomnio, depresión, entre otros.

La música terapia se puede emplear en fobias miedos, agresividad, alumbramiento, post parto, procesos de relajación, entre otros.

La aromaterapia se recomienda en casos de violencia intra familiar, traumas del pasado generados en el seno familiar, impotencia, disfunción sexual, adicciones. Estos y otras afirmaciones también fueron expresados por las personas que reciben el tratamiento con estas terapias o técnicas.

De acuerdo a los beneficios que se obtienen con la práctica de estas, los profesionales manifestaron los siguientes: estabilidad emocional, serenidad, control emocional, buen estado anímico, coordinación psicomotora, sentimientos de paz, seguridad, relajación, alegría y deseos de vivir, mejora de la memoria, atención. Muchos de los beneficios antes mencionados han sido experimentados por las personas que practican estas técnicas y que participaron en la investigación.

Al explorar qué cambios físicos y psicológicos ha recibido a nivel personal o con el grupo de trabajo, los psicólogos afirmaron que existe mejora en la circulación sanguínea, aumento en las defensas del cuerpo, más tranquilidad, relajación, además presentan actitudes positivas hacia la vida, superación de adicciones, estado de calma, fluidez de energía, actitud de apego, lucha y esperanza por la vida (en caso de personas que viven con VIH – SIDA o una enfermedad terminal).

Estos y otros cambios fueron expresados por los encuestados que practican estas, para ello es necesario que asistan con regularidad a recibir el servicio terapéutico. En cuanto a las limitantes para practicar las terapias o técnicas, los profesionales afirmaron que sí existen algunas como: que la persona haya sido intervenida quirúrgicamente o que presente impedimento físicos (el caso del Yoga y Tai Chi) que la persona abandone el tratamiento, limitantes culturales, religiosas y económicas.

En lo concerniente a qué personas son las idóneas para implementar éstas, los entrevistados respondieron que dentro de las personas capacitadas para desarrollar estas figuran: psicólogos, médicos, fisioterapeutas, sexólogos, entre otros. Así mismo sugieren que éstas se deben impartir en instituciones como: centros educativos, de rehabilitación, hospitales, empresas, en el hogar, la familia y en todas las instituciones que trabajan para reestablecer la salud mental de las personas.

Finalmente los psicólogos entrevistados visualizan la aplicación de las terapias o técnicas como herramientas útiles y necesarias para desarrollar un trabajo integral, el cual contribuye a mejorar los estados psíquicos del paciente.

VI. CONCLUSIONES

Se concluye que:

- ♣ Las personas que reciben las terapias y técnicas psicológicas alternativas, obtienen beneficios psicológicos positivos, pues mejoran su estado de salud físico y mental.
- ♣ Es importante la constante asistencia a la práctica de las técnicas ya que de esto depende la obtención de los beneficios tanto físicos y psicológicos.
- ♣ La práctica de las técnicas alternativas estimula en los participantes habilidades personales y sociales, a la vez propician un cambio de actitudes a nivel cognitivo, afectivo y conductual.
- ♣ Las terapias y técnicas alternativas complementan cualquier otro tipo de terapia y se implementan de forma individual o grupal dependiendo de las necesidades de las personas.
- ♣ Las técnicas o terapias son eficaces si se aplican en casos como: estrés laboral y generalizado, angustia, ansiedad, depresión, agresividad, fobias, alumbramiento(parto); post parto, procesos de relajación, traumas del pasado generado en el seno familiar, impotencia, disfunción sexual, adicciones, problemas de pareja, enfermedades terminales, entre otros.
- ♣ La aplicabilidad de estas terapias y técnicas se visualizan como herramientas útiles y necesarias para desarrollar un trabajo integral en instituciones como los Centros Educativos, Sistema de Salud, Centros de Rehabilitación, Empresas Privadas y Públicas.

VII. RECOMENDACIONES

- ✚ Se recomienda a las personas que presenten dificultades conductuales emocionales y/o físicas que acudan a las instituciones donde implementan tratamiento psicológico alternativo porque con la práctica de ésta se obtiene efectos psicológicos positivos.

- ✚ Para que las personas obtengan beneficios psicológicos, es importante la constante asistencia a este tipo de tratamientos.

- ✚ Las personas que presenten dificultades en habilidades personales y sociales deberían participar en la práctica de estas técnicas o terapias alternativas para poder así generar cambios de actitudes en el ámbito cognitivo, afectivo y conductual.

- ✚ Que los profesionales de psicología retomen las terapias y técnicas psicológicas alternativas como herramientas complementarias a las convencionales, para obtener mejores resultados en sus tratamientos.

- ✚ Aplicar estas técnicas y terapias alternativas en casos de estrés laboral y generalizado, angustia, ansiedad, depresión, agresividad, fobias, alumbramiento(parto); post parto, procesos de relajación, traumas del pasado generados en el seno familiar, impotencia, disfunción sexual, adicciones, problemas de pareja, enfermedades terminales, entre otros.

- ✚ Que este tipo de terapias y técnicas psicológicas alternativas se implementen en Centros Educativos, Sistema de Salud, Centros de Rehabilitación, Readaptación, Empresas Privadas y Públicas para controlar conductas como la agresividad, hiperactividad, trastornos del sueño, estrés, violencia, delincuencia entre otras.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Libros:

A Bley Fontcuberta

Los yogas. Editores Cedel, Barcelona España 1971.

Benítez RI.

Yoga Salud Juventud y Mente. La Habana: Editorial Científico- Técnica,1999.

El Pequeño Larouse Ilustrado

Séptima Edición 2° Reimpresión Impreso en Colombia Santa fe de Bogota, 2001, 45,000 Ejemplares.

Howard C. Warren

Diccionario de Psicología Editor Impreso en México, Tercera Edición 1960.

Montandon Morella

Practique Yoga. Editorial Alas Barcelona España, 1972.

Ramiro A. Calle

Beneficios del Yoga en los Niños. Editores Paidos, Buenos Aires Argentina 1998

Rawls Eugene S.

Manual de Yoga para la Vida Moderna. Editorial Diana México D.F. 1974.

Rolando O. Benenzon

Música terapia y Educación. Editorial Paidos, Buenos Aires Argentina 1971.

Terrer F. Climent.

Yoga Sutras de Pantanjali. Editorial Diana 3° Edición México 1992.

Guías de Apoyo:

1-El yoga. Segunda Parte: Las Terapias Alternativas en Goldberg B. Medicina Alternativa. La Guía Definitiva. EUA: Future Medicine Publishing, Inc, 1999: Pag. 449-481

2-Reportaje de las terapias Alternativas, La Prensa Gráfica año 2006.

3-Tai Chi

(Técnicas Orientales de Autocontrol emocional, ONG ACISAM, Asociación de Capacitación e Investigación para la Salud Mental.

Direcciones Electrónicas Consultadas:

Aromaterapia en la Vida Diaria:

Pagina: [http://www. Lindisima.com/yoga.htm](http://www.Lindisima.com/yoga.htm)

Alternativas:

Pagina: www.fibrobaix.org/alternativas.htm
www.naturalalternativa.com

Aplicación de Yoga en la Psicología.

Pagina: <http://www.imaginaria.org/ioga-psi.htm>

Musicoterapia:

Pagina: info@musicoterapianorte.com.ar
<http://facartes.unal.edu.co/musicoterapia/musico.htm>

¿Qué es la aromaterapia?

Pagina: 2002 [phytocosm.com.ar](http://www.phytocosm.com.ar)
<http://www.googly.com.sv>. Formas de Aplicación de los Aceites Esenciales.

IX. GLOSARIO:

ASANAS: Posturas o ejercicios físicos de tipo terapéutico y meditativo.

ALMA: La psique o sustancia específica que se manifiesta en los fenómenos psíquicos (Característica de la naturaleza individual.)

ANGUSTIA: En lenguaje Freudiano, una combinación de aprehensiones, incertidumbre y miedo, con especial referencia a sus manifestaciones corporales (puede ser de tipo neurótico, o reacción ante la presencia de una situación externa real; en ambos casos se trata de la reacción del ego ante el peligro.

AROMAS: Olores agradables, perfumes, hierbas de muchas fragancias.

AUTISTA: Es un trastorno infantil que suele darse más en niños que en niñas. Estos presentan un desorden en el desarrollo neurológico del aparato psíquico; además experimentan síntomas de interacción social limitada, problemas con la comunicación verbal y no verbal, imaginación, actividades e intereses limitados, intensos o poco usuales.

BLOQUEO EMOCIONAL: Incapacidad momentánea de un individuo para reaccionar intelectualmente o afectivamente en una situación específica.

CATARSIS: Alivio de las emociones desagradables presenciando su representación en una producción artística como el drama.

CLARIDAD MENTAL: Consiste en percibir el mundo a través del espejo

inmaculado del conocimiento primordial.

CHAMAN: Individuo al que se le atribuye las facultades de curar.

DISTONIAS NEURO VEGETATIVAS: Anomalía del tono muscular, trastorno del funcionamiento de los sistemas simpático y parasimpático, causa de múltiples síntomas.

DISCERNIR: Consiste en separar lo verdadero de lo falso, aflorar sentimientos sutiles alejar los prejuicios.

EJERCICIOS DE ELONGACION: Consiste en la realización de diferentes movimientos articulares alcanzando la máxima amplitud en cada uno de ellos, estiramiento muscular precalentamiento de la práctica física para evitar lesiones.

ELASTICIDAD MUSCULAR: Referida a la propiedad del músculo para alargarse (estiramiento muscular) y recuperar su estado inicial sin que exista un decremento de su fuerza y potencia.

ENERGIA UNIVERSAL VITAL: Es una terapia alternativa en la que se trata de lograr la sanación a través del acercamiento de las manos del practicante hacia su objetivo, con el fin de transferirle la energía universal vital (termino Reiki).

ESTADOS DE CONCIENCIA: Totalidad de la experiencia en cualquier momento determinado, insistiendo en los contenidos actuales y su correlación.

ESTRUCTURAS RÍTMICAS: Paquete de actividades de educación musical destinado fundamentalmente a la etapa de primaria para su análisis y reproducción.

EUFORIA: Bienestar corporal, estado mental patológico caracterizado por sensaciones infundidas de bienestar, optimismo, fuerza o vigor físico.

FOBIAS: Temor exagerado, generalmente patológico a algún tipo de estímulo o situación determinada.

FLEXIBILIDAD: Referida al desarrollo armónico y equilibrado de todo el conjunto de articulaciones.

HATHA YOGA: ha= Sol tha= luna

INTUICIÓN: Al conocimiento que no sigue un camino racional para su construcción y formulación no puede explicarse o verbalizarse, el individuo puede relacionar ese conocimiento o información con experiencias previas por lo general es incapaz de explicarlas.

KARMA YOGA: Es el yoga de la acción generosa en el mundo, se le considera el más elevado y definitivo de los diferentes caminos del yoga. Karma : ka= causa ma= mente; es el conjunto de energías potenciales que residen en las profundidades de la vida y que se manifiestan en el futuro.

LENGUAJE ANALÓGICO: Será determinado por la conducta no verbal (tono de voz, gestos, etc.) y es el vehículo de la relación.

LENGUAJE DIGITAL: El que se transmite a través de símbolos lingüísticos o escritos y será el vehículo del contenido de la comunicación.

MEDITACIÓN: Se engloban técnicas de relajación, concentración e introspección.

MELODÍAS: Es una sucesión coherente de sonidos y silencios que se desenvuelve en una secuencia lineal poseyendo una identidad y significado propio dentro de un entorno sonoro particular.

MERIDIANOS ENERGÉTICOS: Dicese del estado de las funciones neurovegetativas cognitivas superiores.

RITUALES: Una manera de concentrarse en un objetivo (ritual musical de fuego, danza)

RAYA YOGA: El yoga de la mente, el yogui aprende a controlar y ejercer su voluntad sobre la mente.

REACCION EMOCIONAL: Es aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación que se expresan físicamente mediante alguna función fisiológica como reacciones faciales o pulso cardiaco e incluye reacciones de conducta como la agresividad, el llanto etc.

RAGAS: Es la forma principal de la música clásica de la India.

OCCIPUCIO: Parte posterior de la cabeza por donde ésta se une a las vértebras cervicales.

PAZ INTERIOR:, Bienestar personal emocional y espiritual, esa tranquilidad profunda que llega cuando somos capaces de desconectarnos de los pensamientos inquietantes, inútiles o amenazantes y alcanzar a comprender la realidad de "lo que es".

amenazantes y alcanzar a comprender la realidad de “lo que es”.

PRANAYAMA: Control de la respiración, del sistema nervioso, de la mente o concentración.

SUBCONSCIENTE: Referido a procesos de los que no se da cuenta el individuo, pero que parecen a fines a los procesos de la experiencia consciente.

SÁNSCRITO: Idioma de la familia europea, lenguaje clásico de la India, ceremonial en rituales hindúes en la forma de himnos y mantras.

TRIBALES: Grupos de música folklórica pertenecientes a las tribus.

TERAPIA SONORA: Es un tratamiento de los acúfenos con ruido blanco que tiene unas características propias, se escribe la metodología, así como sus diferencias y similitudes.

VASTAGOS: Renuevos de una planta, brote que surge de un vegetal muy cerca del pie, del tallo o del cuello de la raiz

X. PROPUESTA

PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO DE YOGA PARA NIÑ@S Y ADOLESCENTES.

TECNICAS PSICOLOGICAS ALTERNATIVAS



JUSTIFICACIÓN

Las técnicas alternativas son métodos antiquísimos que ha utilizado el ser humano con el fin de conseguir bienestar físico y mental, así como alcanzar la paz espiritual. En este sentido estas técnicas se consideran un método de autorrealización integral de la salud, una psicología práctica, una actitud de vida, una medicina natural y un solvente método para acopiar energías dispersas. Estas incluyen una serie de ejercicios psicofísicos que hacen posible el mejoramiento humano porque tienen un alcance preventivo, terapéutico y curativo.

Para este programa de intervención en niños / as y adolescentes se retoma únicamente el Yoga como técnica debido a que ésta es especialmente aconsejable para los niños /as ya que cuenta con una gama de posturas en las que ellos /as aprenderán a: estirarse, respirar, meditar y relajarse. Asimismo, pueden aplicárseles a los niños algunas técnicas sencillas de concentración para que aprendan a dominar su mente y cuerpo.

Según algunos expertos los niños /as pueden practicar yoga a los siete u ocho años de edad aproximadamente, desde esa edad el niño ya puede practicar posturas de yoga que son habituales en programas para adultos pero será aconsejable realizarlas un mayor número de veces, manteniéndolas menos tiempo, para agilizar el desarrollo y evitar el aburrimiento. Estas deben practicarse de forma atractiva y variada e incluso divertida, haciendo que asuman posturas de animales; para ello se recomienda que sean acompañados por sus padres en estas actividades.

El yoga juega un papel muy importante para prevenir e incluso combatir trastornos de alimentación, de hiperactividad, del crecimiento, traumatismos propios de la edad, alteraciones psíquicas, déficit en las relaciones interpersonales, dificultades emocionales, estrés escolar entre otros. Por lo que este programa de intervención psicoterapéutico en niños /as presenta una serie de sesiones detalladas para realizar los ejercicios de yoga con facilidad.

OBJETIVOS

A-General:

■ Proponer un programa psicoterapéutico con ejercicios de la técnica alternativa de Yoga enfocado al desarrollo integral en niños / niñas y adolescentes de centros educativos, de rehabilitación e instituciones a fines.

B- Específicos:

- Estimular los procesos psíquicos superiores (percepción, atención, memoria, pensamiento y lenguaje) en los participantes por medio de la realización de las asanas o posturas de Yoga.
- Disminuir conductas de agresividad que presenten niños / niñas y adolescentes con la práctica de estos ejercicios.
- Estabilizar las emociones, carácter y perfeccionar el equilibrio psicomotriz de los practicantes.
- Prevenir o ayudar a superar el estrés, conflictos internos y el nerviosismo en niños / niñas y adolescentes.
- Fortalecer las habilidades sociales, trabajo en grupo, comunicación y relaciones interpersonales de los participantes.
- Dotar de flexibilidad a todos los músculos y articulaciones del cuerpo, mejorando así el funcionamiento cerebral y favoreciendo el crecimiento de los niños / niñas y adolescentes.
- Favorecer las funciones del sistema nervioso central y los subsistemas: respiratorio, cardiovascular, neuromuscular, digestivo, circulatorio y endocrino.



Ejercicio: De calentamiento fecha: _____

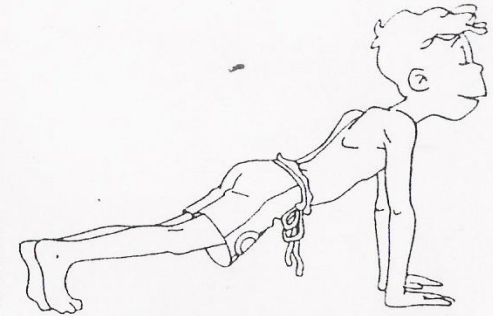
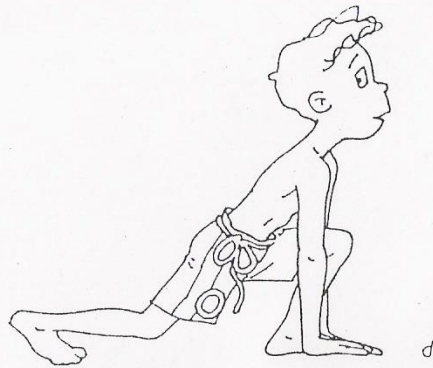
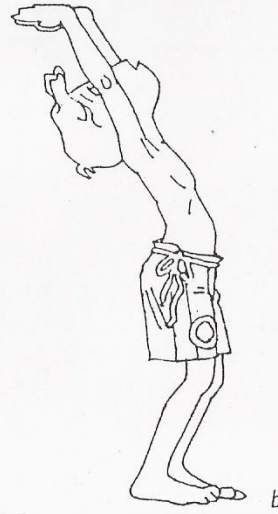
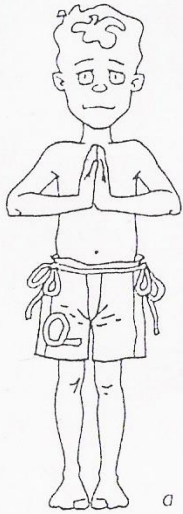
Objetivo: Preparar el cuerpo para comenzar hacer las asanas, específicamente hacer un calentamiento neuromuscular.

Criterios de evaluación: **Mucho A; Poco B; Nada C**

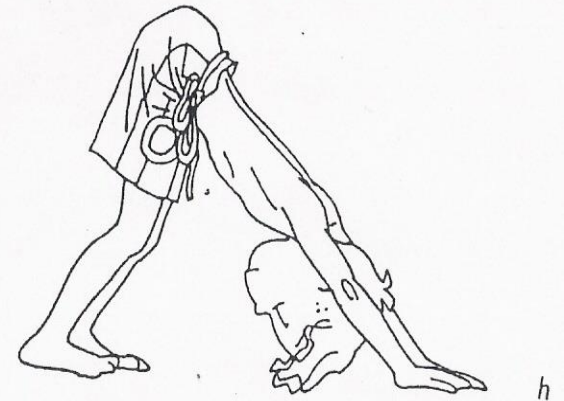
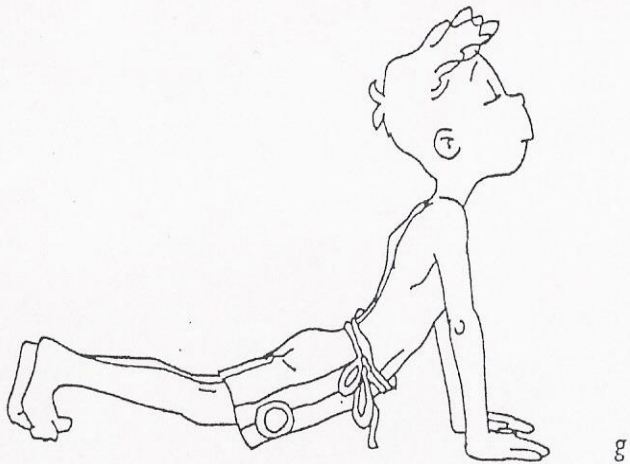
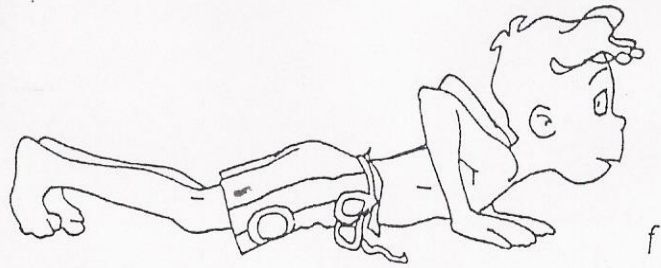
Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
El saludo al sol	Preparar y relajar todo el cuerpo de los participantes Liberar estrés y ansiedad escolar.	Colócate de pie con las piernas juntas y los brazos a lo largo del cuerpo, inclinando ligeramente hacia atrás. Inspira. Une las manos por las palmas a la altura del pecho, espira. (Ver Fig. a) Eleva los brazos en el aire por encima de la cabeza, manteniéndolos estirados y efectúa una profunda inspiración dejando que el tronco caiga ligeramente hacia atrás (ver Fig. b.), ve inclinando lentamente el tronco hacia adelante hasta que la cabeza se acerque a (o descanse) en las rodillas y las palmas de las manos se apoyen en el suelo, al mismo tiempo, ve inspirando (Ver Fig. c), conduce la pierna derecha hacia atrás hasta que la rodilla descansa en el suelo. La pierna izquierda permanece flexionada y el muslo en contacto con el estómago y el pecho. La rodilla y las palmas de las manos permanecen en el suelo. Los brazos deben estar estirados y debes mirar hacia delante. Al ir adoptando esta postura, inspira (Ver Fig. c) conduce la pierna derecha hacia atrás, estírala y únela con la izquierda mientras espiras lentamente. Todo el cuerpo forma ahora una línea recta y los brazos permanecen estirados. Las palmas de las manos están firmemente apoyando el suelo. (Ver Fig. e) ve flexionando los brazos con lentitud, el	Se ejecuta el ejercicio durante 10 minutos.	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla.

<p>El saludo al sol</p>	<p>Preparar y relajar todo el cuerpo de los participantes</p> <p>Liberar estrés y ansiedad escolar.</p>	<p>pecho y las rodillas en contacto con el suelo. El resto del cuerpo queda en el aire a medida que vayas adoptando esta postura, ve inspirando profundamente (Ver Fig. f) Deja caer lentamente el peso del cuerpo y fija los muslos juntos en el suelo. Los brazos se mantienen estirados, el tronco arqueado y la cabeza bien atrás mientras se va espirando (Ver Fig.g) Apoyándose sobre las manos y los pies, eleva el cuerpo, trata de hacer con el un profundo semicírculo, con la cara en dirección al suelo y las palmas de las manos firmemente apoyadas en el mismo a la vez que vas inspirando.(Ver Fig. h).Flexiona la pierna derecha y apoya la rodilla izquierda en el suelo el cuerpo descansa sobre las palmas de las manos, la planta del pie derecho, las rodillas izquierda y los dedos de este pie. Los brazos deben permanecer estirados. Al ir adoptando la postura espira (Ver Fig. i) luego acerca la pierna izquierda a la derecha, manteniendo ambas piernas bien estiradas y aproxima la cara a las rodillas tanto como te sea posible mientras vas espirando (Ver Fig. j) endereza el tronco y coloca las manos a la altura del pecho con las palmas unidas, mientras inspiras (Ver Fig. k) por ultimo baja las manos y estira los brazos a lo largo del cuerpo. Recupera así la posición de partida, a la vez que espiras (ver Fig. l Se realizara un receso de 5 minutos para continuar con la sesión de ejercicios.</p>	<p>Se ejecuta el ejercicio durante 10 minutos.</p>	<p>Humanos: Instructor Alumnos.</p> <p>Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)</p>	<p>El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Siguientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla.</p>
--------------------------------	---	---	--	--	---

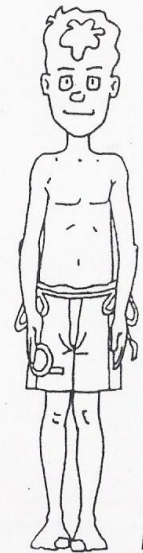
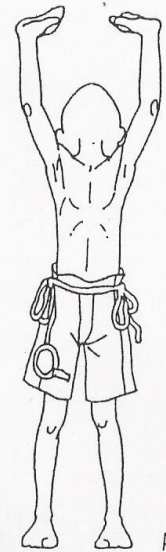
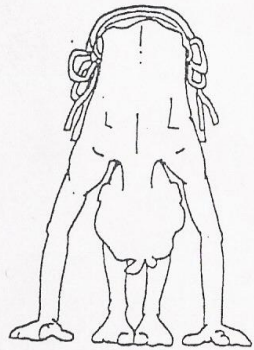
SALUDO AL SOL



SALUDO AL SOL



SALUDO AL SOL





Sesión: 1 fecha: _____

Objetivo: Prevenir contra el estrés escolar, las tensiones y la ansiedad muy comunes en esa etapa

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura de la Pinza	Estimular el funcionamiento del aparato digestivo	<p>Vamos siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas.</p> <p>Inclina0 lentamente el tronco hacia delante y conduce las manos a los pies o a los tobillos, acercando el pecho tanto como puedas a las piernas sin doblar las rodillas.</p> <p>Aproxima los antebrazos al suelo y la cara a las piernas, regulando la respiración por la nariz y estando atento. Mantén la postura el tiempo indicado, deshaz lentamente la postura y relájate. (Ver Fig.1)</p>	30 segundos se hace la postura tres veces	<p>Humanos: Instructor Alumnos.</p> <p>Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental ; aromas: incienso, velas.)</p>	<p>El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla</p>
Postura de Cobra	Flexibilizar la espina dorsal y estimular el apetito.	<p>Extiéndete en el suelo boca abajo y coloca las palmas de las manos sobre el suelo a la altura de los hombros.</p> <p>Ve elevando lentamente el tronco en el aire de manera tal que el pecho y el estómago estén en el aire, pero el vientre esté apoyado en el suelo.</p> <p>Mantén las piernas juntas y los brazos flexionados.</p> <p>Tratando de regular la respiración, sostén la postura por un momento y luego la deshaces con lentitud.(ver Fig. 2)</p>	10 segundos se ejecuta esta postura cuatro veces.		



Sesión: 1 fecha: _____

Objetivo: Prevenir contra el estrés escolar, las tensiones y la ansiedad muy comunes en esa etapa

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura del Angulo Recto.	Fortalecer los músculos abdominales y mejorar la circulación sanguínea de las piernas.	Ahora extiéndete en el suelo sobre la espalda. Coloca los brazos a ambos lados del cuerpo y con las palmas de las manos contra el suelo, eleva lentamente las piernas en el aire, rectas y juntas hasta que formen un ángulo recto con el tronco manteniendo la cabeza apoyada en el suelo, regula la respiración, luego deshacer con lentitud (Ver Fig.3)	30 segundos se ejecuta tres veces.	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Siguientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla
Postura de Media Luna	Estirar y revitalizar los músculos de los costados de la espalda y el pecho	De pie, separa las piernas y eleva los brazos por encima del tronco y entrelaza firmemente las manos. Inclina lentamente el tronco hacia la derecha, con la cabeza entre los brazos que deben permanecer estirados, al igual que las piernas. La cara debe permanecer vuelta hacia arriba o mirando al frente. Mantén la postura el tiempo indicado, deshazla lentamente y ejecútala hacia el otro lado. Después de mantener la postura, deshazla y relájate de pie. (ver Fig. 4)	10 segundos realizar la postura dos veces a cada lado.		



Sesión: 1 fecha: _____

Objetivo: Prevenir contra el estrés escolar, las tensiones y la ansiedad muy comunes en esa etapa

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura del Triángulo Invertido	Abastecer de sangre al cerebro, órganos sensoriales y glándula de tiroides. Fortalecer los tendones de las rodillas.	De pie, separa las piernas y coloca los brazos en cruz con las palmas de las manos hacia abajo. Ve inclinando lentamente el tronco hacia delante para conducir la mano izquierda al pie o al tobillo derecho, a la vez que vas aproximando tanto cuanto puedas la cara a la pierna derecha, dejando el brazo derecho bien estirado en el aire. Luego ejecuta esta postura al otro lado según el tiempo indicado, relájate de pie.(ver Fig. 5)	15 segundos por cada lado se ejecuta la postura dos veces por cada lado.	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla
Respiración Abdominal	Fortalecer los músculos abdominales y el aparato digestivo.	Extendido en el suelo sobre la espalda, toma aire lentamente por la nariz y condúcelo hacia el vientre y el estómago, después expulsa el aire poco a poco por la nariz, luego toma tanto aire como puedas y exhala totalmente el aire pero evita cualquier esfuerzo. El estómago debe subir al inhalar y descender al exhalar.	5 minutos		

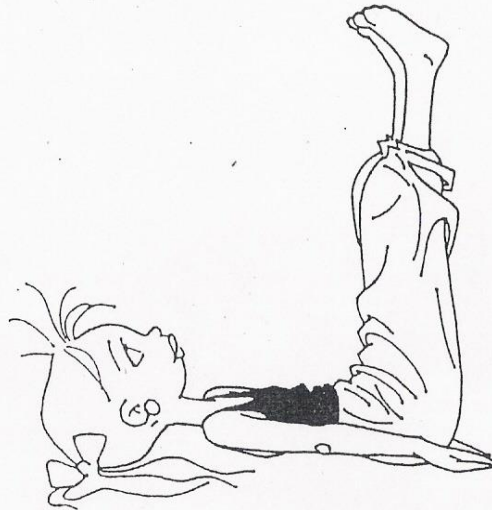
SESIÓN 1



Postura de la Pinza fig. 1



Postura de la Cobra fig. 2



Postura del angulo Recto fig. 3

SESIÓN 1



Postura de la Media Luna fig. 4



Postura del Triangulo Invertido fig. 5



Sesión: 2 fecha: _____

Objetivo: Estimular el estado de ánimo y aliviar la tensión neuromuscular

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura sobre la Pierna	Fortalecer los tendones de la rodilla y dar elasticidad de la ingle y espina dorsal relajar todo el cuerpo.	<p>Por favor siéntate en el suelo con las piernas juntas, separa las piernas, tanto como puedas, sin forzar y evitando que se doblen.</p> <p>Inclina lentamente el tronco y la cabeza hacia la pierna derecha hasta donde te sea posible y coloca las manos en el pie derecho o en el tobillo derecho aproximando tanto como te sea posible los antebrazos al suelo.</p> <p>Deshaz lentamente la postura y ejecútala hacia la pierna izquierda, mantén la postura según el tiempo y luego deshazla y relájate. (Ver Fig. 6)</p>	20 segundos por cada lado	<p>Humanos: Instructor Alumnos.</p> <p>Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)</p>	<p>El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes:</p> <p>Reflexionar acerca del ejercicio.</p> <p>-Presta atención</p> <p>-Realiza de forma adecuada la postura</p> <p>-Dificultades para realizar la asana</p> <p>-Logra relajarse</p> <p>-Cambios emocionales obtenidos</p> <p>-Utilizar la técnica en otros casos</p>
Postura de Masaje Renal	Ejercer un profundo masaje en la zona lumbar, favoreciendo el funcionamiento de los riñones y de las cápsulas suprarrenales.	<p>Pónte boca abajo sobre el suelo, con las piernas y los brazos a ambos lados. Coloca las palmas de las manos contra el suelo a la altura aproximada de los hombros. Presiona firmemente las manos contra el suelo y elevando el tronco y despegando el pecho, el estómago y el vientre hasta tener los brazos completamente estirados y perpendiculares al suelo, trata de mantener unidas las piernas y de dirigir la cabeza hacia atrás. Deshazla y relájate(ver Fig. 7)</p>	10 segundos. Se ejecuta cuatro veces		



Sesión: 2 fecha: _____

Objetivo: Estimular el estado de ánimo y aliviar la tensión neuromuscular

Criterios de evaluación: **Mucho A; Poco B; Nada C**

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Media Postura del Saltamontes	Fortalecer los músculos abdominales, el cuello y músculos dorsales.	Ponte boca abajo en el suelo, fija la barbilla contra el suelo y mantén las piernas juntas, presionando las palmas de las manos en el suelo, luego eleva en el aire tanto como puedas la pierna derecha, mantenla recta evitando ladear demasiado la cadera, mantén la postura el tiempo indicado des- hazla lentamente y efectúala con la otra pierna. (ver Fig. 8)	15 segundos se repite dos veces por cada lado.	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos
Postura de la Torsión	Ejercer un profundo masaje sobre los órganos del abdomen, estirar los músculos del tronco y relajarlos. Minimizar la agresividad.	Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas, flexiona la pierna izquierda y pasa el pie al otro lado del muslo derecho, situando con firmeza la planta del pie en el suelo, aproximadamente cerca del nacimiento del muslo derecho, luego gira el tronco hacia la izquierda y cruza el brazo derecho por encima de la pierna izquierda, conduciendo la mano derecha a la pierna derecha y agarrándola si te es posible, gira cuanto puedas los hombros y la cabeza, manteniendo la postura el tiempo indicado. Luego efectuarla por el otro lado.(ver Fig. 9)	15 segundos. Realiza la postura dos veces por lado.		



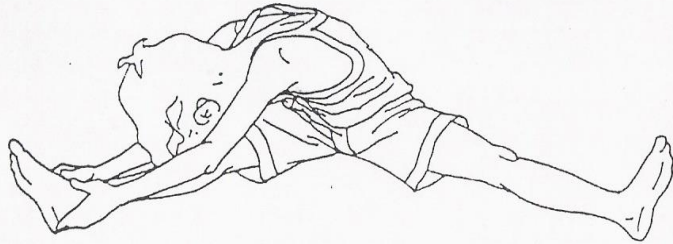
Sesión: 2 fecha: _____

Objetivo: Estimular el estado de ánimo y aliviar la tensión neuromuscular

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura de Inversión	Regular la presión arterial y llevar más sangre al cerebro	Extiéndete en el suelo sobre la espalda, coloca los brazos a ambos lados del cuerpo, con las palmas de la manos contra el suelo, presiona la manos contra el suelo, ve elevando las piernas hasta despegar la cadera del suelo manteniéndolas rectas, dobla los brazos y coloca las manos en la zona lumbar o en la cadera. Trata de que el peso del cuerpo se mantenga bien equilibrado. (ver Fig.10)	30 segundos dos veces	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos
Respiración Media o Intercostal.	Dilatar toda la zona del pecho.	Extiéndete en el suelo sobre la espalda, con los brazos cómodamente situados a ambos lados del cuerpo, inhala lentamente por la nariz y conduce la respiración hacia la zona media del pecho, hacia los costados tomando tanto aire como puedas pero sin forzar. Después, expulsa el aire lentamente por la nariz en el mismo tiempo que lo tomaste.	5 minutos.		

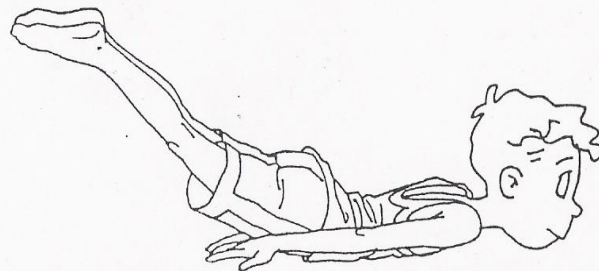
SESIÓN 2



Postura sobre la Pierna fig. 6



Postura del masaje Renal fig. 7

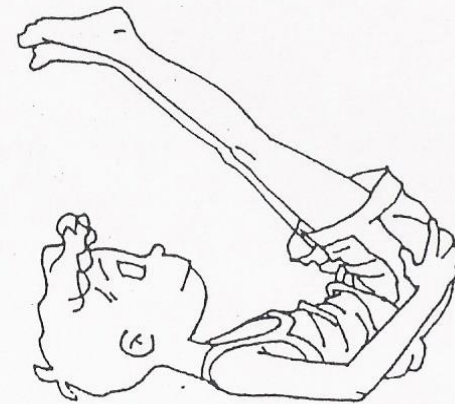


Media Postura del Saltamontes fig. 8

SESIÓN 2



Postura de la Torsión fig. 9



Postura de Inversión fig. 10



Sesión: 3 fecha: _____

Objetivo: Enseñar al niño a mantener bien erguida su espina dorsal y prevenir el estrés escolar

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura del Diamante	Dotar de gran flexibilidad a las rodillas	Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas, flexiona la pierna derecha hacia fuera y coloca el pie derecho junto a la nalga derecha, luego dobla la pierna izquierda hacia afuera y coloca el pie izquierdo junto a la nalga izquierda. Los glúteos quedan firmemente apoyados en el suelo, entre los pies y las piernas. Las manos debes colocar sobre los muslos cerca de la rodilla, el tronco y la cabeza bien erguidos, mantén la postura el tiempo indicado, deshazla lentamente y relájate.(ver Fig. 11)	20 segundos se ejecuta una vez	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, casete, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla
Postura de Extensión sobre la Pierna	Dotar de flexibilidad a las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera.	Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas, flexiona la pierna izquierda hacia adentro y sitúa la planta del pie izquierdo junto a la cara interna del muslo, dejando que el talón izquierdo esté al lado de la ingle derecha, con la pierna derecha bien estirada, inclina el tronco lentamente hacia la misma, aproximando la cara a la rodilla, agarra el pie derecho con ambas manos, tras mantener la postura por el tiempo indicado deshazla lentamente y efectúala con la otra pierna. (ver Fig.12)	20 segundos dos veces por cada lado		



Sesión: 3 fecha: _____

Objetivo: Enseñar al niño a mantener bien erguida su espina dorsal y prevenir el estrés escolar

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura de Natashira	Fortalecer todo el tronco y los músculos anteriores del cuerpo.	Vamos colócate de rodillas con las piernas ligeramente separadas. Sitúa las manos, entrelazadas, en el cuello. Muy lentamente y con cuidado, ve arqueando el tronco e inclinándolo hacia atrás hasta que puedas, sin esfuerzos excesivos. La cabeza permanece hacia atrás. Tras mantener la postura el tiempo adecuado, deshazla lentamente y relájate.(ver Fig. 13)	10 Segundos Se efectúa la Postura cuatro veces.	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos y recomendarla
Postura sobre el Costado	Ejercer un profundo masaje sobre el páncreas, hígado, bazo mejorando así su funcionamiento.	Iniciamos inclinando lentamente el tronco hacia la pierna izquierda, tan de lado como puedas, para tratar de aproximar ambas manos al pie o al tobillo izquierdo. La cabeza queda entre los brazos, con la cara hacia arriba o al frente y el costado izquierdo tan cerca como sea posible de la pierna izquierda. Tras mantener la postura el tiempo indicado, deshazla lentamente y ejecútala hacia el otro lado.(ver Fig. 14)	20 Segundos Por cada lado se Efectúa Dos veces.		



Sesión: 3 fecha: _____

Objetivo: Desarrollar los procesos de atención en los participantes.

Criterios de evaluación: **Mucho A; Poco B; Nada C**

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura de la Vela	Aumentar la concentración, memoria, atención favoreciendo todas las funciones mentales.	<p>Vamos, extiéndete en el suelo, sobre la espalda, coloca los brazos a ambos lados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia abajo.</p> <p>Presionando las palmas de las manos contra el suelo y con la ayuda de los brazos, ve elevando en el aire las piernas, las caderas y el tronco en general, desplazando el peso del cuerpo hacia los hombros e irguiendo el cuerpo tanto como te sea posible.</p> <p>Con el cuerpo tan erguido como puedas, sin forzar en exceso, por supuesto y todo el peso sobre los hombros, dobla los brazos y coloca las manos en la espalda. La barbilla quedara, clavada contra la raíz del pecho.</p> <p>Mantén la postura el tiempo indicado y después lleva los brazos al suelo a la posición general y ve bajando lentamente hasta quedar extendido. (Ver Fig. 15)</p>	15 Segundos Se realiza una vez	<p>Humanos: Instructor Alumnos.</p> <p>Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)</p>	<p>El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla

SESIÓN 3



Postura del Diamante fig. 11

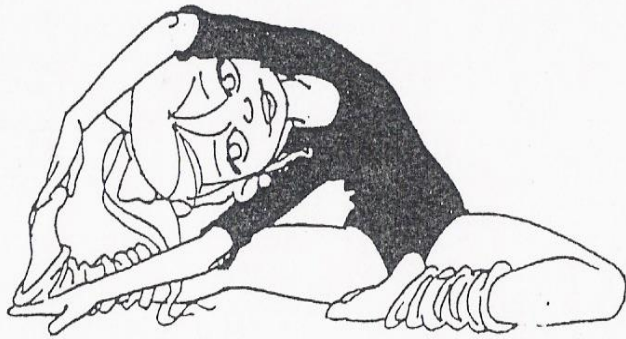


Postura de Extensión sobre la Pierna fig. 12

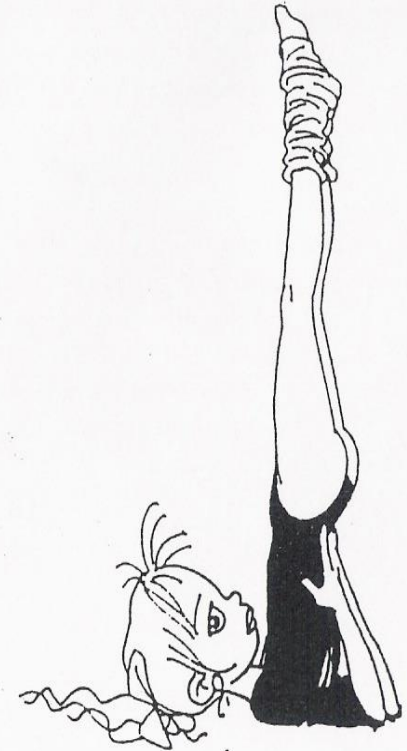


Postura de Natashira fig. 13

SESIÓN 3



Postura sobre el Costado fig. 14



Postura de la Vela fig. 15



Sesión: 4 fecha: _____

Objetivo: Desarrollar los procesos de atención en los participantes.

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura del Héroe.	Estabilizar la atención mental. Fortalecer la región pélvica.	Ahora siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Flexiona hacia afuera la pierna izquierda y sitúa el pie izquierdo junto a la nalga izquierda. Dobla la pierna derecha hacia dentro y coloca el pie derecho encima de la cara superior del muslo izquierdo, cerca de la cadera. Manteniendo el tronco y la cabeza bien erguidos, sitúa las manos sobre las rodillas y regula la respiración. Mantén la postura el tiempo indicado, deshazla lentamente e inviértela. (Ver Fig. 16).	10 Segundos por cada lado. Se hace una vez por cada lado.	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla
Postura de la Pinza Variante	Dotar de gran flexibilidad a la espina dorsal. Estabilizar la acción cardíaca y regular la tensión arterial.	Por favor siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Separa las piernas lo que puedas, sin forzar, tratando de mantenerlas bien rectas. Inclínate con el tronco hacia delante, lo que puedas, con cuidado y coloca las manos en los tobillos o en los pies respectivos. Mantén la postura el tiempo indicado. Deshazla y relájate.	15 Segundos Se hace la postura tres veces		



Sesión: 4 fecha: _____

Objetivo: Enseñar al niño a mantener bien erguida su espina dorsal y prevenir el estrés escolar

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura del Camello	Eliminar tensiones musculares. Estimular el apetito y aumentar la capacidad de resistencia del cuerpo.	<p>Vamos a colocarnos de rodillas, con las piernas ligeramente separadas.</p> <p>Apoyémonos firmemente con las manos en las caderas para arquear e inclinar el tronco hacia atrás.</p> <p>Soltemos los brazos y situemos firmemente las manos sobre los talones, con el tronco bien arqueado y la cabeza hacia atrás.</p> <p>Mantengamos la postura el tiempo indicado, para deshacerla y relajarte. (Ver Fig. 17).</p>	<p>10 Segundos.</p> <p>Se ejecuta cuatro veces</p>	<p>Humanos: Instructor Alumnos.</p> <p>Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada,</p>	<p>El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios siguientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla</p>
Postura de la Luna	<p>Ejercer masaje sobre todos los órganos y las vísceras intercostales.</p> <p>Eliminar muchas tensiones del cuerpo.</p>	<p>Colócate de pie con las piernas juntas y los brazos a ambos lados del cuerpo.</p> <p>Separa las piernas. Inclina el tronco tanto como puedas hacia la izquierda, pasando el brazo derecho, estirado, por encima de la cabeza y dejando el brazo izquierdo, estirado, a lo largo de la pierna izquierda; todo ello como se ilustra en la figura. Mira hacia el techo y mantén la postura el tiempo indicado, para deshacerla lentamente y efectuarla hacia el otro lado. Después, la deshaces lentamente y te relajas de pie.(ver Fig. 18)</p>	<p>10 Segundos.</p> <p>Se hace dos veces por cada lado</p>	<p>Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)</p>	



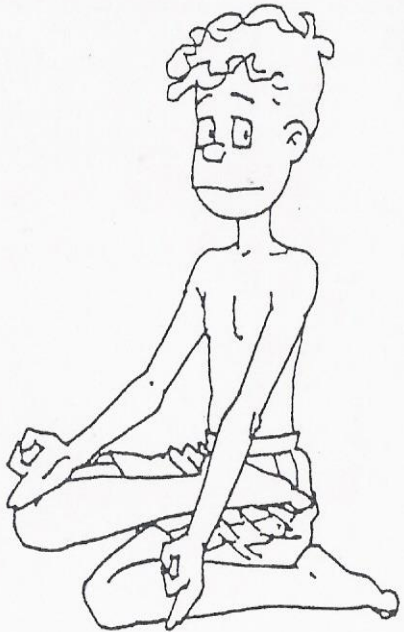
Sesión: 4 fecha: _____

Objetivo: Enseñar al niño a mantener bien erguida su espina dorsal y prevenir el estrés escolar

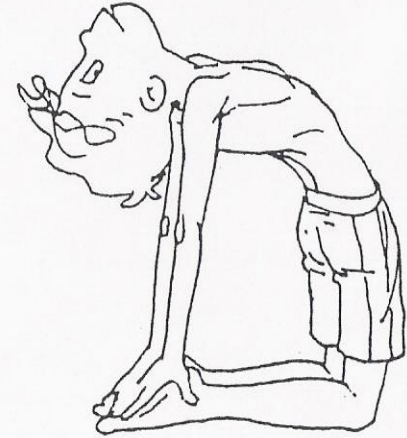
Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura de la Media Rueda	Estirar de forma muy vigorosa todos los músculos anteriores del cuerpo. Flexibilizar la espina dorsal hacia atrás. Mejorar el funcionamiento renal.	De pie, separa ligeramente las piernas y eleva los brazos en el aire, aproximadamente paralelos entre sí. Manteniendo las piernas tan estiradas como puedas, ve inclinando lentamente y con cuidado el tronco hacia atrás, a la vez que también lo arqueas, dejando que los brazos también permanezcan hacia atrás. Mantén la postura el tiempo indicado, deshazla y relájate de pie. (Ver Fig. 19.)	10 Segundos. Se hace la postura cuatro veces.	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla

SESIÓN 4

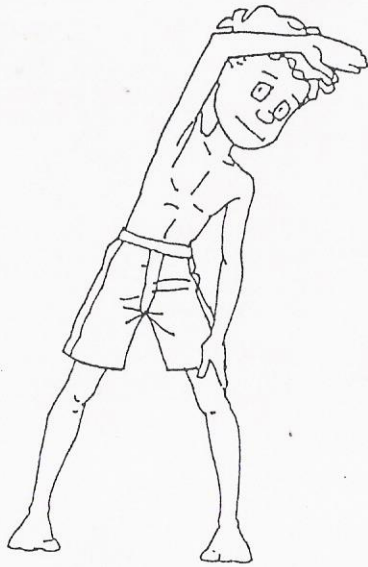


Postura del Héroe fig. 16



Postura del Camello fig. 17

SESIÓN 4



Postura de la Luna fig. 18



Postura de la Media Rueda fig. 19



Sesión: 5 fecha: _____

Objetivo: Proporcionar seguridad emocional por medio de la relajación de extremidades superiores e inferiores.

Criterios de evaluación: **Mucho A; Poco B; Nada C**

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Media Postura De la Cobra	Flexibilizar los músculos de las extremidades inferiores.	Colócate de rodillas, con los brazos caídos en perpendicular al suelo, el tronco y la cabeza erguidos. Dobla la pierna derecha y sitúa la planta del pie al frente, sobre el suelo, formando ángulo recto con la pierna. Estira la pierna izquierda tanto como puedas y flexiona por la rodilla tanto como sea posible la pierna derecha, manteniendo tronco y cabeza erguidos. Las manos se aproximan así al suelo considerablemente. Regula la respiración, mantén la postura el tiempo indicado, deshazla con lentitud y efectúala por el otro lado. (Ver Fig. 20).	20 Segundos Sobre cada pierna. Se ejecuta dos veces por cada lado.	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla
Postura Lateral	Fortalecer todo el cuerpo. Eliminando tensiones y contracturas en la espalda.	Colócate de rodillas y proyecta la pierna derecha, bien estirada, al lado, situando con firmeza la planta del pie en el suelo. Eleva los brazos en el aire, estirados y entrelaza las manos. Inclina lentamente el tronco, en lateral, hacia la pierna derecha, con la cabeza entre los brazos y la cara mirando hacia arriba o al frente. Mantén la postura el tiempo indicado deshazla y efectúala hacia el otro lado. (Ver Fig. 21).	15 Segundos. Dos veces por cada lado.		



Sesión: 5 fecha: _____

Objetivo: Enseñar al niño a mantener bien erguida su espina dorsal y prevenir el estrés escolar

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura del Arco	Ejercer una profunda relajación en todo el cuerpo, aumentando así la capacidad de resistencia, acción y rendimiento del organismo,	Extiéndete en el suelo boca abajo. Separa un poco las piernas y flexiónalas, llevando talones hacia los glúteos. Agarra firmemente con las manos los respectivos tobillos. Arquea el cuerpo tanto como te sea posible, suspendiendo el peso del mismo sobre el estómago, en contacto con el suelo, en tanto que queda en el aire el resto del cuerpo, con los brazos estirados y la cabeza bien atrás. Trata de regular la respiración y evita cualquier esfuerzo excesivo, ya que con la práctica, paulatinamente irás arqueando más el cuerpo. (Ver Fig. 22).	10 Segundos Se ejecuta la postura cuatro veces.	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla
Postura del Ave Invertida.	Disminuir el estrés en los/as escolares.	Extiéndete en el suelo sobre la espalda. Eleva el tronco y apoya los antebrazos en el suelo. Manteniendo las piernas juntas y rectas, presiona las palmas de las manos contra el suelo y eleva todo el cuerpo en el aire. Sólo quedarán en el suelo las palmas de las manos y las plantas de los pies. El cuerpo permanece totalmente erguido, sin curvarse hacia arriba o hacia abajo, pero la cabeza se deja caer hacia atrás. Mantén la postura durante el tiempo indicado, deshazla lentamente y relájate. (Ver Fig. 23).	10 Segundos Se hace la postura tres veces.		

SESIÓN 5

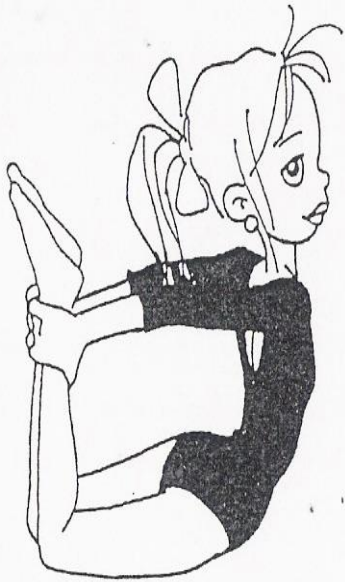


Media Postura de la cobra fig. 20

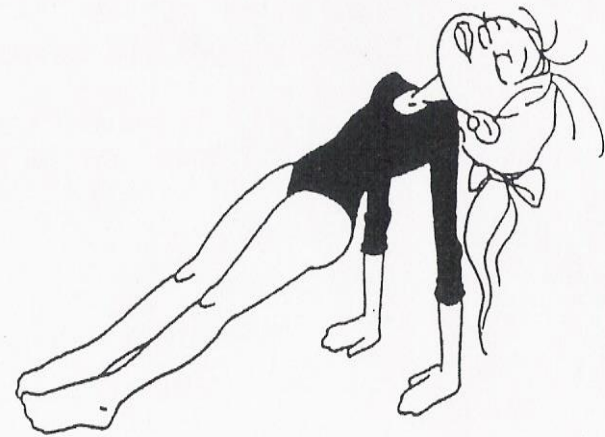


Postura Lateral fig. 21

SESIÓN 5



Postura del Arco fig. 22



Postura del Ave invertida fig. 23



Sesión: 6 fecha: _____

Objetivo: Enseñar al niño a mantener bien erguida su espina dorsal y prevenir el estrés escolar

Criterios de evaluación: **Mucho A; Poco B; Nada C**

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura del Saltamontes	Ejercer un profundo estado de relajamiento en todo el cuerpo.	Colócate boca abajo, en el suelo, con los brazos situados a ambos lados del cuerpo. Fija la barbilla contra el suelo e introduce las manos debajo de los muslos, con las palmas hacia arriba y presionando el suelo con el dorso. También se puede agarrar las manos debajo de los muslos. Presionando con las manos y los brazos vigorosamente contra el suelo, eleva en el aire ambas piernas, manteniéndolas tan estiradas y juntas como puedas y si es posible, despegando el vientre del suelo. Mantén la postura el tiempo indicado, para deshacerla y relajarte. (Ver Fig. anexo 24).	10 Segundos Se ejecuta tres veces.	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos y recomendarla
Media Postura del Arco	Mejorar el funcionamiento del aparato digestivo. Fortalecer todos los músculos del tronco y los cardíacos.	En el suelo, boca abajo, entrelaza las manos en la espalda y estira vigorosamente los brazos. Arquea el cuerpo tanto como puedas suspendiendo el peso del mismo sobre el vientre y dejando el resto en el aire, con la cabeza bien atrás y las piernas tan estiradas como te sea posible. Mantén la postura el tiempo indicado, sin forzar en exceso, deshazla y relájate. (Ver Fig. 25).	10 Segundos Se efectúa la postura tres veces.		



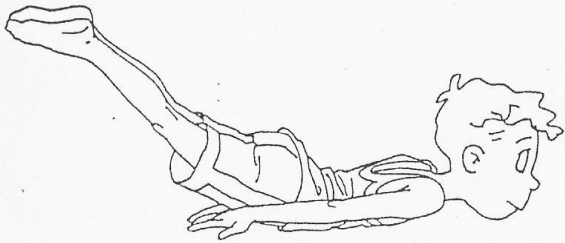
Sesión: 6 fecha: _____

Objetivo: Ayudar al niño a mantener bien erguida su espina dorsal y prevenir el estrés escolar

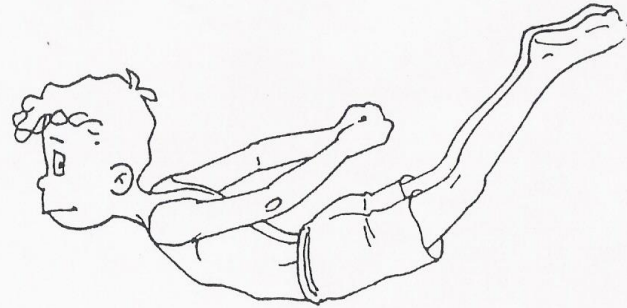
Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura Del Columpio.	Estimular el estado de ánimo de los alumnos y tonificar todos los músculos y los nervios.	Extendido en el suelo, sobre la espalda y manteniendo las piernas juntas. Entrelaza las manos en la nuca y eleva tanto como puedas el tronco y las piernas, presionando firmemente las manos contra la nuca y formando una uve con el cuerpo. Mantén la postura el tiempo indicado, con todo el peso sobre los glúteos y con las piernas estiradas si puedes. Deshaz luego la postura y relájate. (Ver Fig. 26).	10 Segundos Se efectúa la postura tres veces.	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos y recomendarla

SESIÓN 6



Postura del Saltamontes fig. 24



Postura del Arco fig. 25



Postura del Columpio fig. 26



Sesión: 7 fecha: _____

Objetivo: Tonificar músculos y articulaciones del cuerpo

Criterios de evaluación: **Mucho A; Poco B; Nada C**

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura de la Cabeza de Vaca	Tonificar los músculos del pecho, espalda, así como las articulaciones inferiores y superiores	Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas, dobla la pierna derecha introduce el pie bajo los glúteos sentándote así sobre el pie derecho. Flexiona ahora la pierna izquierda y cruza totalmente sobre la derecha, conduciendo el talón derecho al comienzo del muslo izquierdo, dejando la punta del pie en el suelo. Lleva el brazo derecho, doblándolo hacia atrás, a la parte inferior de la espalda y el brazo izquierdo colocándolo al lado de la cara hacia la espalda, de manera que aproximes las manos (o incluso puedas agarrarlas) en la espalda como se ilustra en la figura. Regulando la respiración, con el tronco y la cabeza erguidos, mantén la postura el tiempo indicado; luego la deshaces lentamente y la inviertes.(ver Fig.27)	15 segundos Se realiza una vez sobre cada pierna	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos
Postura de Extensión Lateral	Fortalecer la región sacra, lumbar, pélvica, glúteos y órganos abdominales.	Siéntate en el suelo y separa las piernas tanto como puedas, sin forzar. Con lentitud, inclínate hacia el lado izquierdo y doblando lentamente la pierna izquierda, apoya el costado izquierdo sobre la misma. Sitúa el codo izquierdo sobre el suelo y la cara sobre la palma de la mano, como se ilustra en la figura. Mantén la postura el tiempo indicado.(ver fig. 28)	15 segundos dos veces por cada lado		



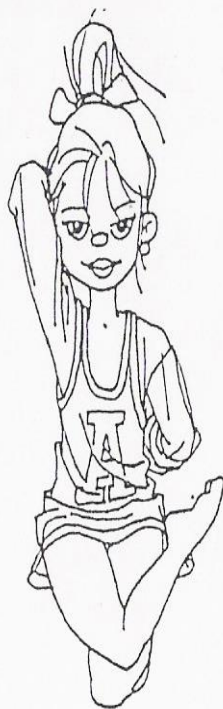
Sesión: 7 fecha: _____

Objetivo: Estimular los músculos, tendones, nervios, articulaciones y todos los órganos del cuerpo

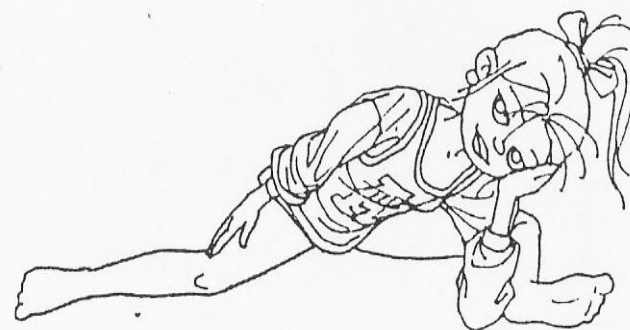
Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura del Giro	Estimular músculos pectorales, dorsales, trapecio, cuello y dotar de flexibilidad a la espina dorsal.	Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas, flexiona las piernas hacia la derecha tanto como puedas y sitúalas como se ve en la figura. Gírate en la medida de lo posible hacia la izquierda, tronco cabeza y hombros y deja el brazo izquierdo envuelto al cuerpo. Mantén la postura el tiempo indicado para luego deshacerla y efectuarla hacia el otro lado. (ver fig. 29)	20 segundos por cada lado	Humanos: Instructor Alumnos.	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos
Postura Intercostal	Ejercer masaje sobre el páncreas, el hígado, el baso y eliminar tensión en la espalda y hombros.	De pie con las piernas juntas y los brazos a ambos lados del cuerpo separa las piernas y coloca las manos en las caderas. Inclina lentamente el tronco hacia la izquierda en lateral, tanto como puedas y dirige la cara hacia el suelo, las piernas rectas. Mantén la postura el tiempo que se indica y la deshaces efectuándola hacia el otro lado. (ver fig. 30)	30 segundos por cada lado	Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	
Postura sobre la Pierna Flexionada	Fortalecer todos los músculos, nervios, articulaciones de las piernas y mejorar la circulación.	De pie, con las piernas juntas y los brazos a ambos lados del cuerpo. Separa considerablemente las piernas. Dobla la pierna derecha y conduce la mano izquierda hacia el lado del pie derecho, situando la palma de la mano en el suelo, como se observa en la figura, proyectas el brazo derecho al frente y diriges el rostro hacia la mano derecha. Mantén la postura en el tiempo indicado, la deshaces lentamente y la ejecutas hacia el otro lado. (ver fig.31)	20 segundos sobre cada pierna		

SESIÓN 7



Postura de la Cabeza de La Vaca fig. 27



Postura de la Extensión Lateral fig. 28

SESIÓN 7



Postura del Giro fig. 29



Postural Intercostal fig. 30



Postura sobre la Pierna Flexionada fig. 31



Sesión: 8 fecha: _____

Objetivo: Relajar el sistema nervioso, mejorando las emociones y disminuyendo la tensión muscular.

Criterios de evaluación: **Mucho A; Poco B; Nada C**

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura del Diamante en Extensión	Mejorar el insomnio, la ansiedad y psicastenia	Siéntate en el suelo con las piernas juntas y dobladas hacia adentro, inclínate con el tronco hacia atrás con cuidado y apoya las manos en el suelo. Hasta que todo la espalda y el occipucio queden firmemente apoyados en el suelo. Coloca las manos debajo de el cuello o en los muslos, regule la respiración y mantén la postura en el tiempo indicado, para luego deshacerla y regresar a la posición de partida. (ver fig.32)	20 seg. Se realiza una vez	Humanos: Instructor Alumnos. Materiale: Un salón ambientad o Ropa cómoda y adecuada,	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención
Postura de Extensión sobre la Pierna Variante	Tranquilizar el sistema nervioso y mejorar las emociones.	Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Flexiona la pierna derecha hacia afuera y coloca el pie derecho junto al glúteo derecho. Inclina el tronco hacia la pierna izquierda, conduciendo la cara hacia la misma y agarrando con las manos el pie o el tobillo izquierdo. Mantén la postura el tiempo indicado, deshazla lentamente y ejecútala hacia el otro lado.(ver fig. 33)	20 seg. Dos veces por cada lado	Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrument al;	-Realiza de forma adecuada la postura Dificultades para realizar la asana
Postura del Caimán	Fortalecer todo el cuerpo, en especial la columna vertebral, estimulando la acción cardíaca.	Extiéndete en el suelo, boca abajo. Coloca firmemente las palmas de las manos contra el suelo, a la altura de los hombros. Lentamente, ve estirando por completo los brazos y arqueando el tronco. Estira las rodillas de modo, que todo el peso del cuerpo quede suspendido entre las palmas de las manos y las puntas de los pies. Hecha la cabeza hacia atrás, mantén la postura el tiempo indicado, para luego deshacerla y relajarte.(ver fig. 34)	10 seg. Se realiza tres veces	música ecológica, instrument al; aromas: incienso, velas.)	-Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos



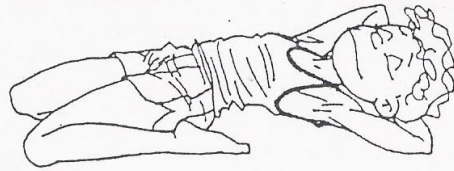
Sesión: 8 fecha: _____

Objetivo: Relajar el sistema nervioso, mejorando las emociones y disminuyendo la tensión muscular

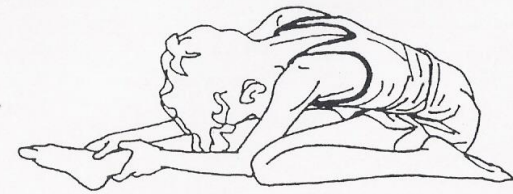
Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura del Desbloqueo	Eliminar tensión y contracturas de la espalda favoreciendo la relajación profunda.	Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Entrelaza las manos en la espalda, estirando los brazos en forma vigorosa. Inclina el tronco hacia delante hasta donde puedas, elevando los brazos y aproximando la cara a las piernas mantén la postura en el tiempo indicado. Deshazla y relájate. (ver fig. 35)	20 segundos tres veces	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado o Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional : grabadora , cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, vela.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros cas
Postura de Cocodrilo	Fortalecer todos los músculos del cuerpo y prevenir trastornos digestivos.	Extiéndete en el suelo, boca abajo, sitúa las palmas de las manos en el cuello y arquea el cuerpo tanto como puedas elevando las piernas y el tronco y suspendiendo el peso del mismo sobre el vientre. Echa la cabeza hacia atrás y sostén las piernas estiradas. Después de mantener la postura en el tiempo indicado, la deshaces y relájate.(ver fig. 36)	10 segundos se hace la postura cuatro veces		

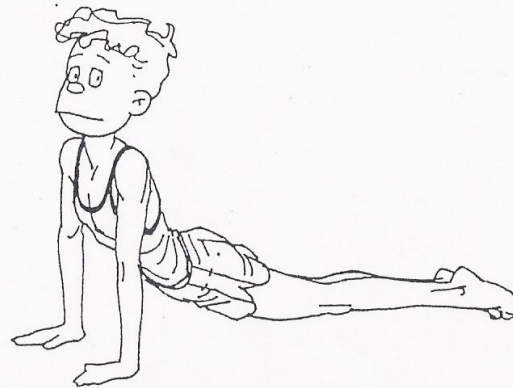
SESIÓN 8



Postura del Diamante en Extensión fig. 32

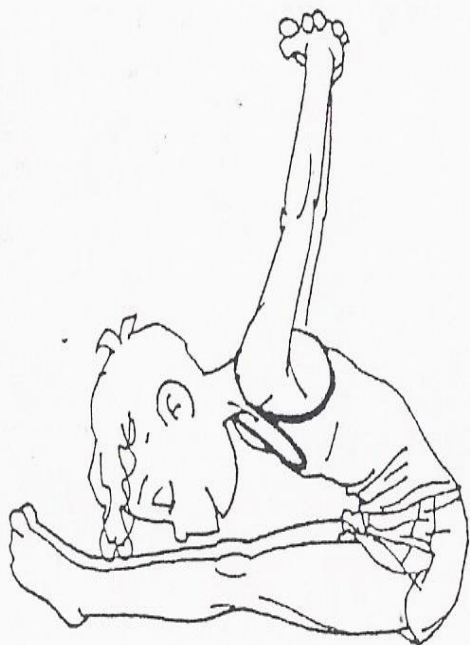


Postura de Extensión sobre la Pierna Variante fig. 33

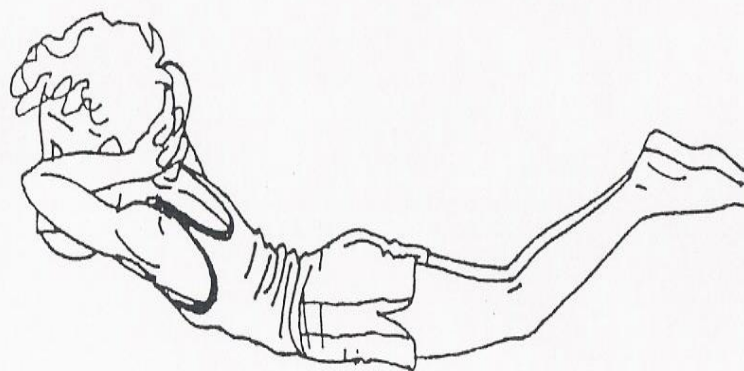


Postura de Caimán fig. 34

SESIÓN 8



Postura del Desbloqueo fig. 35



Postura del Cocodrilo fig. 36



Sesión: 9 fecha: _____

Objetivo: Estimular la actividad mental en los/as niños / as por medio de la realización de ejercicios de yoga.

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura de Armonía	Dotar de elasticidad las piernas y articulaciones, favoreciendo la irrigación sanguínea.	Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Flexiona hacia adentro la pierna izquierda y coloca el talón izquierdo cerca del glúteo derecho. A continuación, dobla la pierna derecha y crúzala tanto como puedas sobre la izquierda, aproxima el pie sobre el glúteo izquierdo. Se produce un cruce de piernas y la rodilla derecha se aproxima a la rodilla izquierda. Mantén el tronco y la cabeza bien erguidos, sitúa las manos en la rodilla de la pierna que permanece arriba. Deshaz la postura lentamente y a continuación invierte la posición de las piernas.(ver fig.37)	20 seg. Por cada lado	Humanos: Instructor Alumnos.	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla
Postura sobre los Glúteos	Fortalecer los músculos abdominales y tonificar los músculos dorsales.	Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Apoya las palmas de las manos contra el suelo y echa el tronco hacia atrás. Bien estiradas y juntas, eleva las piernas en el aire, depositando el peso del cuerpo sobre las palmas de las manos y los glúteos. Mantén la postura el tiempo indicado, deshazla y relájate.(ver fig. 38)	15 seg. Tres veces	Materiales : Un salón ambientado o Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	
Postura de la Nave	Fortalecer el corazón, ejercer un profundo masaje sobre todas las visceras abdominales	Extiéndete en el suelo boca abajo, con los brazos a lo largo del cuerpo, pero las palmas de las manos vueltas hacia arriba. Arquea el tronco tanto como sea posible, desplazando todo el peso del cuerpo hacia el estómago, que quede firmemente apoyado en el suelo. Mantén, en lo posible, las piernas juntas y rectas y la cabeza bien atrás. Después de sostener la postura el tiempo indicado, deshazla y relájate.(ver fig. 39)	10 seg. Cuatro veces		



Sesión: 9 fecha: _____

Objetivo: Aumentar la capacidad de concentración favoreciendo la conexión mente, cuerpo y armonía.

Criterios de evaluación: **Mucho A; Poco B; Nada C**

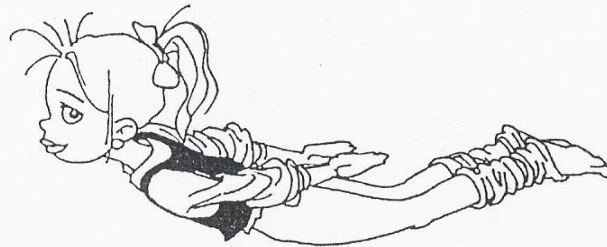
Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura del Triangulo	Favorecer el crecimiento equilibrado.	De pie, con las piernas juntas y los brazos a ambos lados del cuerpo separa las piernas y coloca los brazos en cruz, con las palmas de las manos hacia el suelo. Ve inclinando lentamente el tronco en lateral hacia la derecha hasta colocar la mano en el tobillo derecho del pie. Mantén la cara mirando hacia arriba, los brazos y las piernas bien estirados la respiración regular. Mantén la postura el tiempo indicado. Deshazla lentamente y ejecútala hacia el otro lado.(ver fig. 40)	20 segundos dos veces por cada lado	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumenta l; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos
Postura del Árbol	Desarrollar el sentido del equilibrio y aumentar la capacidad de concentración	De pie, con las piernas juntas y con los brazos a ambos lados del cuerpo. Flexiona la pierna derecha y coloca el pie sobre la cara alta del muslo izquierdo. Eleva los brazos por encima de la cabeza y une las palmas de las manos. Todo el peso de tu cuerpo queda sobre el pie izquierdo. Trata de estar concentrado para mantener el equilibrio. Mantén la postura el tiempo indicado. Deshazla y ejecútala por el otro lado.(ver fig. 41)	10 segundos dos veces por cada lado		



Postura de la Armonía fig. 37



Postura sobre los Glúteos fig. 38



Postura de la Nave fig. 39

SESIÓN 9



Postura del Triangulo fig. 40



Postura del Árbol fig. 41



Sesión: 10 fecha: _____

Objetivo: Aumentar la capacidad de concentración; favoreciendo la conexión mente, cuerpo y armonía.

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura Perfecta	Relajar el sistema nervioso y armonizar la mente	Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Desplaza la pierna izquierda hacia la izquierda y dobla la pierna derecha hacia dentro, dejando el talón derecho junto al perineo, entre los genitales y el ano. Flexiona la pierna izquierda y coloca el pie encima de la pantorrilla derecha, con lo que se produce un cruce de tobillos. Mantén la cabeza y el tronco erguidos, la respiración pausada y la mente atenta. Tras efectuar la postura el tiempo indicado, deshazla y cambia la posición de las piernas.(ver fig. 42)	30 segundos una vez sobre cada pierna	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental ; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla
Postura de Masaje Abdominal	Ejercer un masaje en los órganos abdominales.	Extiéndete en el suelo, sobre la espalda. Dobla las piernas, manteniéndolas juntas, rodea las rodillas con las manos, atrayendo las piernas hacia el tronco tanto como puedas y presionando los muslos contra el estómago. Conduce la cara tan cerca como puedas de las rodillas.(ver fig. 43)	20 segundos ejecuta la postura dos veces		



Sesión: 10 fecha: _____

Objetivo: Estimular la actividad mental de los/as niños / as por medio de ejercicios de yoga.

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Media Postura de Matyendra	Prevenir y disminuir la fatiga mental en los escolares	Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas, flexiona la pierna izquierda y coloca el talón del pie en la raíz del muslo derecho por su cara exterior. Dobla la pierna derecha y sitúa la planta del pie en el suelo junto a la cara anterior del muslo izquierdo y cerca de la rodilla. Ladea erguidamente el tronco hacia el lado derecho hasta donde puedas, pasando el brazo izquierdo por encima de la pierna derecha. Sitúa la mano en la rodilla izquierda o en el tobillo derecho. Envuelve tu cuerpo con el brazo derecho por la espalda y dirige la cabeza hacia el hombro derecho; mantén la postura en el tiempo indicado y luego hazla por el otro lado (ver fig. 44)	20 segundos dos veces por cada lado	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales: Un salón ambientado Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos recomendarla

SESIÓN 10



Postura perfecta fig. 42



Postura del Masaje Abdominal fig. 43



Media postura de Matyendra fig. 44



Sesión: 11 fecha: _____

Objetivo: Estimular la capacidad de concentración; favoreciendo la conexión mente, cuerpo y armonía

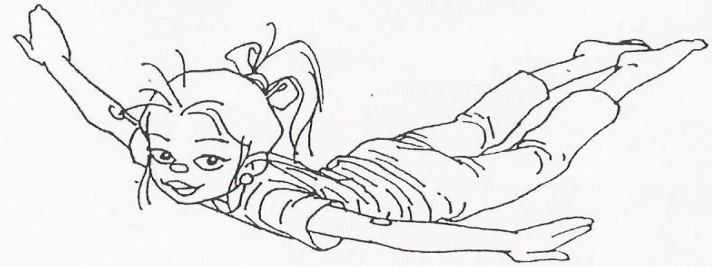
Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura de la Doble V	Fortalecer los músculos, nervios, riñones y desarrollar el equilibrio.	Siéntate en el suelo, con las piernas juntas y estiradas. Separa las piernas y déjalas flexionadas, para inclinar el tronco hacia delante y agarrar las plantas de los pies con las manos, o solo los dedos de los pies. Eleva las piernas al aire y suspende todo el peso del cuerpo sobre los glúteos, con piernas y brazos estirados la cara debe mirar hacia delante, mantén la postura el tiempo indicado y relájate.(ver fig. 45)	15 segundos se hace la postura dos veces	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales Un salón ambientado o Ropa cómoda y adecuada,	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse
Postura de Avión	Fortalecer la columna vertebral, combate la fatiga mental y propicia un estado de relajación profunda.	Extiéndete en el suelo, boca abajo. Coloca los brazos en cruz, arquea el cuerpo tanto como puedas, elevando el pecho y las piernas en el aire y llevando atrás la cabeza, suspendiendo todo el peso del cuerpo sobre el vientre. Mantén la postura durante el tiempo indicado, para luego deshacerla y relajarte.(ver fig. 46)	10 segundos tres veces	Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental;	-Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos
Postura de la Alondra	Unificar mente y cuerpo y desarrollar el equilibrio y estirar músculos de las piernas.	Siéntate en el suelo con las piernas estiradas. Dobla hacia adentro la pierna derecha. Seguidamente, desplaza hacia atrás la pierna estirándola tanto como puedas y dejando el peso del cuerpo sobre la pierna derecha y la parte anterior de la pierna izquierda. Mantén el tronco y la cabeza erguidos y coloca los brazos en cruz; después de observar el tiempo de mantenimiento de la postura, deshazla y ejecútala por el otro lado.(ver fig.47)	20 segundos dos veces	aromas: incienso, velas	

SESIÓN 11



Postura de la Doble V fig. 45



Postura del Avión fig. 46



Postura de la Alondra



Sesión: 12 fecha: _____

Objetivo: Fortalecer la actividad mental dotando de elasticidad las articulaciones y los músculos de todo el cuerpo.

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura de Cuclillas	Fortalecer los músculos de las piernas.	Colócate en cuclillas sobre la punta de los pies. Entrelaza vigorosamente con los brazos las piernas a la altura de las rodillas. Mantén la cabeza erguida y en equilibrio.(ver fig. 48)	15 Seg. Dos veces	Humanos: Instructor Alumnos.	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Sigüientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos
Postura sobre los Pies y las Manos.	Estimular la irrigación sanguínea, tonifica los músculos dorsales y nervios espinales.	Colócate de rodillas. Apóyate firmemente con las palmas de las manos sobre el suelo, a ambos lados del cuerpo, a la vez que desplazas la pierna izquierda hacia delante y la derecha hacia atrás. Permite que la planta del pie izquierdo permanezca en el suelo, en tanto que son los dedos del pie derecho los que se meten hacia adentro y quedan en el suelo. Mira hacia delante y trata de no hacer ningún esfuerzo excesivo y de mantener la postura equilibrada. El estómago y parte del pecho quedan apoyados sobre el muslo izquierdo; todo ello como se ilustra en el dibujo. Mantén la postura el tiempo indicado las deshaces y cambia la posición de las piernas.(ver fig.49)	15 Seg. Una sola vez por cada lado	Materiales : Un salón ambientado o Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	
Postura del Ave	Fortalecer el crecimiento, favorecer el sueño y potenciar todo el sistema neuromuscular.	Colócate boca abajo en el suelo, con las piernas juntas y estiradas, apoya las palmas de las manos contra el suelo aproximadamente a ambos lados de los hombros introduce hacia adentro los dedos de los pies. Eleva el cuerpo en el aire, tratando de que este erguido del cuello a los talones, dejando que todo el peso del organismo descansa sobre los dedos de los pies y las palmas de las manos.(ver fig. 50)	10 Seg. Tres veces		



Sesión: 12 fecha: _____

Objetivo: Estimular la actividad mental dotando de elasticidad las articulaciones y los músculos de todo el cuerpo.

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Asana o postura	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Postura de del Tronco Invertido	Abastecer de sangre la parte alta del cuerpo, aumentar la capacidad de memoria y concentración, regula la tensión.	De pie, con las piernas juntas con los brazos a ambos lados del cuerpo. Separa muy considerablemente las piernas, pero sin forzar, con las plantas de los pies firmemente apoyadas en el suelo, evitando perder el equilibrio inclina lentamente el tronco hacia delante y lleva las manos a las espinillas, manteniendo las piernas bien estiradas y si te es posible, depositando la cima de la cabeza en el suelo. Deshaces lentamente la postura tratando de no perder el equilibrio y relájate.(ver fig. 51)	20 segundos se ejecuta dos veces	Humanos: Instructor Alumnos. Materiales : Un salón ambientado o Ropa cómoda y adecuada, Una Toalla (Opcional: grabadora, cassette, CDS, música ecológica, instrumental; aromas: incienso, velas.)	El facilitador evaluará a los alumnos con los criterios Siguientes: Reflexionar acerca del ejercicio. -Presta atención -Realiza de forma adecuada la postura -Dificultades para realizar la asana -Logra relajarse -Cambios emocionales obtenidos -Utilizar la técnica en otros casos
Postura del Poste	Estimular el equilibrio, aumentar la capacidad de concentración y favorecer la armonización mente y cuerpo.	Colócate de pie con los brazos a lo largo del cuerpo. Eleva los brazos por encima de la cabeza, bien estirados y junta las palmas de las manos. Adelanta el pie izquierdo y flexiona la pierna izquierda por la rodilla, manteniendo estirada la pierna derecha, con el tronco y la cabeza erguidos, mantenida la postura en el tiempo indicado, deshazla y ejecútala para el otro lado.	30 segundos sobre cada pierna una vez por cada lado.		

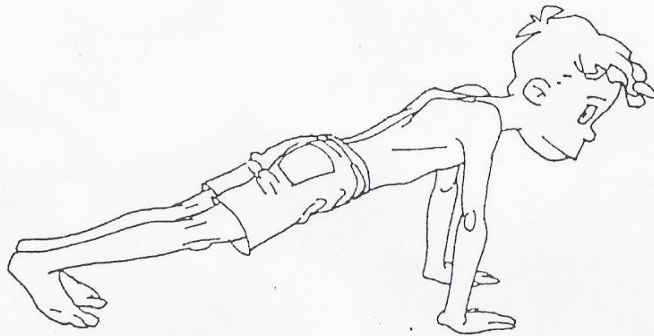
SESIÓN 12



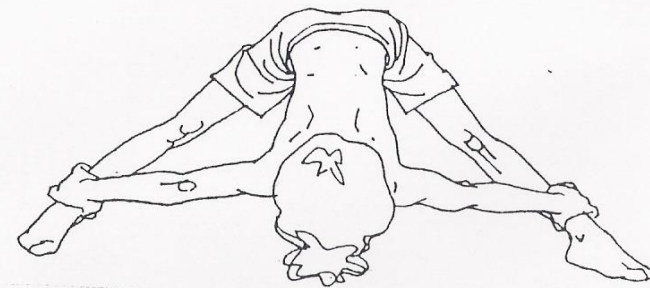
Postura de Cuclillas fig. 48



Postura sobre los pies y las Manos fig. 49



Postura del Ave fig. 50



Postura del tronco invertido fig. 51



Sesión: 13 fecha: _____

Objetivo: Minimizar el estrés en los escolares.

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Técnica	Objetivos	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Autocontrol Emocional Los Colores	Reducir la ansiedad que produce el trabajo escolar	<p>La técnica de visualización “Los Colores” se aplica para complementar los ejercicios de yoga y se implementa según el criterio del facilitador al inicio de la sesión, en medio o al finalizar.</p> <p>Los participantes se colocan en una posición cómoda (sentados o acostados), el facilitador expresa: Cierra los ojos e imagina que tu cuerpo está lleno de luces. Por ejemplo, una luz roja representa el dolor y la luz azul representa la relajación... Imagínate las luces cambiando del rojo al azul o viceversa y observa cualquier sensación física que experimentes... Ahora imagínate que todas las luces de tu cuerpo han adquirido un color azul y experimenta con ello la sensación de una relajación total.</p>	10 minutos se realiza dos veces	<p>Humanos: Facilitador Participantes</p> <p>Materiales: -Salón de sesiones terapéuticas, -toallas o colchonetas, -ropa cómoda, Opcional: - música ecológica, -incienso</p> <p>-velas aromáticas.</p>	<p>Los criterios a evaluar por el terapeuta son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Presta atención ☞ Logra concentrarse ☞ Logra relajarse ☞ Pensamientos surgidos durante la técnica ☞ Imaginación de otros colores.



Sesión: 14 **fecha:** _____

Objetivo: Minimizar el estrés en los escolares.

Criterios de evaluación: **Mucho A; Poco B; Nada C**

Técnica	Objetivos	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
<p>Autocontrol Emocional</p> <p>Ejercicio de Imaginación</p>	<p>Enseñar a expresar los sentimientos a los escolares por medio de la técnica.</p>	<p>El “ejercicio de Imaginación” se aplica para complementar los ejercicios de yoga y se implementa según el criterio del facilitador al inicio de la sesión, en medio o al finalizar.</p> <p>Los participantes se colocan en una posición cómoda (sentados o acostados), el facilitador dirige: Cierro los ojos respiro despacio, profundamente y siento el contacto de mi cuerpo. Respiro despacio y siento como el oxígeno va entrando en mi nariz y penetra todo mi cuerpo. Suelto todas las partes controladas de mi cuerpo; suelto las cejas, la quijada. Cada parte de mi cuerpo, de mis huesos, músculos esta completamente relajada, refrescante. Puedo darme</p>	<p>10 minutos se realiza una vez</p>	<p>Humanos: Facilitador Participantes</p> <p>Materiales: -Salón de sesiones terapéuticas, -toallas o colchonetas, -ropa cómoda, Opcional: - música ecológica, -incienso</p> <p>-velas aromáticas.</p>	<p>Los criterios a evaluar por el terapeuta son:</p> <p>✂ Presta atención</p> <p>✂ Logra concentrarse</p> <p>✂ Logra relajarse</p> <p>✂ Pensamientos surgidos durante la técnica</p> <p>✂ Imaginación y Expresión de emociones</p>

<p>Autocontrol Emocional</p> <p>Ejercicio de Imaginación</p>	<p>Enseñar a expresar los sentimientos a los escolares por medio de la técnica.</p>	<p>cuenta de los sentimientos de enojo que hay en mi. Aprenderé nuevas respuestas como un castillo con muchas puertas y ventanas. Tantas posibilidades la mejor para cada ocasión contactar es tener la oportunidad de expresar, crecer, cuidar. Cada puerta y ventana me permitirá ir creando y sintiendo que hay muchas posibilidades. Elijo la que menos daño me hace. Si expreso el enojo me doy una oportunidad de crecer. Puedo expresarlo y poco a poco me voy acomodando a la que es mi mejor respuesta. Expresar mis sentimientos de enojo es valido y también darme la oportunidad de medir cuando, cómo, en que momento, con quien puedo expresarlo. Porque mi cuerpo rechaza todo lo negativo que no me permite crecer; mi cuerpo sabe, mi ser y el me guiará. Cada vez que tenga un enojo recordare mi capacidad de expresarlo, sabiendo hacerlo en el momento oportuno a mi propia satisfacción. Voy a contar del 1 al 10 y cuido mis ojos, al llegar a 10 se encenderá la luz: 1,2,3,4,5(muevo suavemente algunas partes de mi cuerpo) 6,7,8,9,10.</p>	<p>10 minutos se realiza una vez</p>	<p>Humanos: Facilitador Participantes</p> <p>Materiales: -Salón de sesiones terapéuticas, -toallas o colchonetas, -ropa cómoda, Opcional: - música ecológica, -incienso</p> <p>-velas aromáticas.</p>	<p>Los criterios a evaluar por el terapeuta son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✂ Presta atención ✂ Logra concentrarse ✂ Logra relajarse ✂ Pensamientos y sentimientos surgidos durante la técnica ✂ Imaginación y Expresión de emociones
---	---	---	--------------------------------------	---	--



Sesión: 15 fecha: _____

Objetivo: Minimizar el estrés en los escolares.

Criterios de evaluación: Mucho A; Poco B; Nada C

Técnica	Objetivos	Procedimiento Metodológico	Tiempo	Recursos	Evaluación
Autocontrol Emocional Imágenes dirigidas Enfrentarse a lo Desconocido	Reducir los temores en los escolares por medio de la técnica.	El ejercicio de imaginación “Enfrentarse a lo Desconocido” se aplica para complementar los ejercicios de yoga y se implementa según el criterio del facilitador al inicio de la sesión, en medio o al finalizar. Los participantes se colocan en una posición cómoda (sentados o acostados), el facilitador dirige: Cierra los ojos... Imagínate que estas en el bosque... Esta oscuro y sopla el viento... Te haz perdido... ¿Qué sientes en este momento?... Observa tu cuerpo y las áreas que sientes en tensión... Experimentalo durante un minuto... pausa... Imagínate que encuentras un lugar para salir de ese bosque oscuro y frió... Siente como la tensión va desapareciendo de tu cuerpo... Ira desapareciendo a medida que vayas encontrando un camino... Siente como toda la tensión va siendo eliminada de tu cuerpo. Estas relajado, seguro y cómodo.	10 minutos se realiza dos veces	Humanos: Facilitador Participantes Materiales: -Salón de sesiones terapéuticas, -toallas o colchonetas, -ropa cómoda, Opcional: - música ecológica, -incienso -velas aromáticas.	Los criterios a evaluar por el terapeuta son: ✎ Presta atención ✎ Logra concentrarse ✎ Logra relajarse ✎ Pensamientos surgidos durante la técnica ✎ Imaginación y Expresión de emociones

Programa Psicoterapéutico de la Técnica Alternativa Yoga a Implementarse con Niños/as y Adolescentes.

Hoja de Evaluación

Institución: _____
Facilitador: _____ Fecha: _____
Alumno: _____ Edad: _____ Horario: _____
Postura o Asana: _____ Sesión: _____

Nº	Criterios	Mucho A	Poco B	Nada C
1	Presta atención			
2	Sigue indicaciones			
3	Realiza de forma adecuada la postura			
4	Dificultades para realizar la asana			
5	Logra relajarse			
6	Logra concentrarse			
7	Cambios emocionales obtenidos			

	durante y después de la técnica.			
8	Se observa cambios conductuales			
9	Mejora en el aprendizaje y rendimiento escolar			
10	Practicar la técnica cuando se presenta un problema emocional y conductual en los escolares. (recomendarla)			
11	Pensamientos surgidos durante la técnica			
12	Sentimientos surgidos durante la técnica			
13	Imaginación de otros colores con respecto a la técnica			
14	Imaginación y expresión de emociones			
15	Logra la flexibilidad corporal			

ANEXOS

Anexo N° 1

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

ENTREVISTA

OBJETIVO: Recopilar información sobre los beneficios psicológicos que obtienen las personas que practican las técnicas y terapias psicológicas alternativas.

DATOS GENERALES:

Nombre:

Profesión u oficio:

Institución en la que realiza sus prácticas:

Técnica o terapia que imparte:

Tiempo de impartirla:

DATOS ESPECIFICOS:

Técnica o terapia que practica:

Yoga _____

Tai Chi _____

Musicoterapia _____

Aromaterapia _____

1. ¿Cómo define usted esta terapia/técnica?

2. ¿Qué lo(a) motivo a trabajar con esta técnica o terapia?

3. ¿Cuánto tiempo considera usted que es necesario para obtener resultados con esta técnica/terapia?

4. ¿Ha practicado otro tipo de técnica o terapia alternativa, que comentario haría?

5. ¿De acuerdo a su experiencia; mencione en que casos o situaciones es recomendable utilizar esta técnica o terapia?

6. ¿Qué beneficios psicológicos considera que se obtienen al practicar esta técnica(as) o terapia (as)?

7. ¿A nivel personal que cambios ha percibido en su salud física y psicológica?

8. ¿Qué cambios ha observado en el grupo de trabajo (positivo o negativo)?

9. ¿Existe algún tipo de limitantes para practicar esta técnica(as) o terapia(as)?

10. ¿Según su criterio, que profesionales son los idóneos para implementar este tipo de terapia(as) o técnica(as)?

11. ¿En que instituciones considera que es necesario que se implementen este tipo de terapia (as) o técnica (as) y por que?

12. ¿Cómo visualiza la aplicabilidad de estas técnicas o terapias en la psicología?

Anexo Nº 2

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



ENCUESTA

OBJETIVO: Obtener información sobre los efectos psicológicos que produce la práctica de terapias y técnicas alternativas en la salud mental.

INDICACIONES: A continuación se le presentan las siguientes preguntas, las cuales se le ruega que conteste con mucha sinceridad.

1. ¿Qué tipo de técnica o terapia practica?

Yoga _____

Tai Chi _____

Musicoterapia _____

Aromaterapia _____

2. ¿Tiempo que tiene de practicarla?

Un mes _____ tres meses _____ seis meses _____

Nueve meses _____ un año _____ o más _____

3. ¿Qué actitud tenía sobre estas técnicas o terapias alternativas antes de empezar el tratamiento?

Positiva _____ Negativa _____ Indiferente _____

Explique _____

4. ¿Qué información tenía acerca de esta técnica o terapia antes de comenzar a practicarla?

Que son de carácter espiritual _____ Que curan enfermedades _____

Que solo son un ejercicio físico ____ Que es un pasatiempo ____
Que es un tratamiento alternativo ____ Otros: ____
Mencionelos _____

5. ¿Qué le motivó o a buscar este tipo de técnica o terapia alternativas?
Por una enfermedad que padece ____ Por pasatiempo ____
Porque el médico lo indica ____ Por una invitación de un amigo(a) ____
Otra razón ____
Explique: _____

6. ¿Qué dificultades o problemas de salud presentaba antes de iniciar el tratamiento con esta técnica o terapia?
Estrés ____ Fatiga física ____ Insomnio ____ Agresividad ____
Fatiga mental ____ Pereza ____ Tensión muscular ____ Otros ____
Explique: _____

7. ¿Ha experimentado algún tipo de cambio físico o psicológico con este tratamiento?
Si ____ No ____
Menciónelos:

8. ¿Qué áreas de su vida cree que se han fortalecido con este tratamiento?
Emocional ____ Laboral ____ Académico ____
Familiar ____ Social ____ Otros ____
Explique: _____

9. ¿Conoce los beneficios psicológicos que con lleva la práctica de esta técnica o terapia?
Si ____ No ____
Menciónelos:

10. ¿A su juicio qué personas cree usted que deberían practicar estas técnicas o terapias?
Trabajadores ____ Estudiantes ____ Todas las Personas ____
Otros menciónelos _____

Anexo nº 3

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**



Fecha: _____

CUESTIONARIO DE SINTOMAS

Nos interesa conocer acerca de su salud y de su estado de ánimo después de la experiencia que ha tenido con la práctica de esta técnica o terapia.

1. ¿Qué tipo de técnica o terapia practica?

Yoga _____

Tai Chi _____

Musicoterapia _____

Aromaterapia _____

2. ¿Ha experimentado algún cambio en su estado de ánimo con la práctica de esta técnica/terapia?

3. ¿Ha experimentado algún cambio en su tensión muscular?

11. ¿Siente mayor seguridad en sí mismo(a) con la práctica de esta técnica/terapia?

12. ¿Ha mejorado el dominio de su cuerpo?

13. ¿En los últimos días se siente con mas energía que antes de esta practica?

14. ¿Ha experimentado algún cambio en su estado de humor?

15. ¿Cree que está logrando la armonía consigo mismo y con los demás al practicar esta terapia o técnica?

Anexo N° 4

Cuestionario de Satisfacción con el Tratamiento (Larsen et al, 1979. Traducción de bados, 1989)

Nombre _____

Fecha _____

Técnica que Práctica: _____

INDICACIONES: A continuación se le presentan una serie de preguntas acerca de los servicios que ha recibido. Por favor conteste señalando con una x la respuesta elegida.

1. ¿Cómo calificaría la calidad del servicio que ha recibido o esta recibiendo?

Excelente___ Buena___ Regular___ Mala___

2. ¿Encontró la clase de servicio que buscaba?

No___ Si, parcialmente___ Si, en general___ Si, totalmente___

3. ¿En que medida estas terapias han satisfecho sus necesidades?

Totalmente___ En general___ Parcialmente___ En nada___

4. Si un/a amigo/a necesitara una ayuda similar ¿le recomendaría este tipo de técnicas?

No___ probablemente no___ probablemente si___ Si___

5. ¿En que medida esta satisfecho/a con el tipo de ayuda recibida?

Muchísimo___ Mucho___ Bastante___ Poco___

6. ¿Le han ayudado los servicios que ha recibido a hacer frente más eficazmente a sus problemas?

Mucho___ Bastante___ Poco___ Nada___

7. En conjunto, ¿en que medida esta satisfecho/a con el servicio recibido?

Mucho___ Bastante___ Poco___ Nada___

8. Si tuviera que buscar ayuda otra vez, ¿volvería a utilizar este tipo de terapias?

Si___ No___ probablemente___ Nunca___

