

SOLFEGGIOS Y MANDALAS COMO ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA REDUCIR
LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LA EDUCACION MEDIA

AIDA JANNETH CORTÉS VÁSQUEZ

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES
FACULTAD DE EDUCACIÓN VIRTUAL Y A DISTANCIA
ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA DE LA LÚDICA
BOGOTÁ, D.C.

2015

“SOLFEGGIOS Y MANDALAS COMO ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA REDUCIR
LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LA EDUCACION MEDIA”

AIDA JANNETH CORTES VASQUEZ

Proyecto de Grado para optar el título de
Especialista en Pedagogía de la Lúdica

Asesor

FERNANDO ESTUPIÑÁN TARAPUEZ
Docente Investigador Magister en Educación

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES
FACULTAD DE EDUCACIÓN VIRTUAL Y A DISTANCIA
ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA DE LA LÚDICA
BOGOTÁ, D.C.

2015

Nota de Aceptación

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Bogotá, Abril 30 de 2015

Las directivas de la Fundación Universitaria
Los Libertadores, los jurados Calificadores
el cuerpo docente no son responsables por
los criterios e ideas expuestas en el
presente documento. Estos corresponden
únicamente a los autores.

DEDICATORIA

Este trabajo de grado está dedicado en primer lugar a mis padres Hernán y Blanca Ligia quienes a lo largo de toda mi vida me han apoyado en los proyectos que he emprendido y quienes me han dado el ejemplo del trabajo y los valores de la responsabilidad, la constancia, la honestidad, la sensibilidad y el compromiso; que me hacen tener la motivación para terminar este proyecto. A mi hermana Guiovana por su apoyo incondicional, a mis hijos Raúl y Camilo porque quiero ser un ejemplo para ellos y ayudar en la construcción de sus proyectos de vida y a mi esposo Alexis quien me ha dado apoyo y compañía. Finalmente a mis estudiantes quienes son la razón de mi trabajo y de ser maestra.

AGRADECIMIENTOS

Ofrezco sinceros agradecimientos, a todos mis maestros de la especialización de la Fundación universitaria Los Libertadores; al artista y maestro Roberto Marín, a mi asesor Fernando Estupiñán, al maestro Vladimir Reyes, Gustavo Rojas, Nelly Cristina Mancera, Ligia Cristina Rodríguez y todas y cada una de las personas que contribuyeron a la construcción de mi proyecto de vida profesional; a Jennifer López Orientadora del Colegio Kennedy IED por su valioso aporte, al Coordinador Álvaro Hartmann por su constante acompañamiento y apoyo, a la Coordinadora Académica y compañera Clara Lucía Gutiérrez, a mis compañeros docentes quienes día a día están conmigo en la lucha por la educación de esta Colombia, a los administrativos del Colegio Kennedy y sus directivas en cabeza del Rector Carlos Alfonso Rodríguez.

Gracias a Dios, porque me dio la vida y las cosas necesarias para culminar este proyecto y en especial a mis padres Hernán y Blanca Ligia por su apoyo económico y a mí esposo Alexis por su colaboración y paciencia; a mis hijos Raúl y Camilo.

GRACIAS: No hay una palabra distinta que reúna mis más profundos sentimientos.

TABLA DE CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN	18
1. PROBLEMA	20
1.1 PLANTEAMIENTO	20
1.2 FORMULACIÓN	22
1.3 ANTECEDENTES	23
1.3.1 Antecedentes Bibliográficos	23
1.3.2 Antecedentes Empíricos	25
2. JUSTIFICACIÓN	27
3. OBJETIVOS	30
3.1 OBJETIVO GENERAL	30
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	30
4. MARCO REFERENCIAL	31
4.1 MARCO CONTEXTUAL	31
4.1.1 Fundamento del Colegio Kennedy IED	33
4.1.2 Misión del Colegio Kennedy IED	33
4.1.3 Visión del Colegio Kennedy IED	33
4.2 MARCO TEÓRICO	33
4.2.1 Pedagogía Dialogante	34
4.2.2 Inteligencia Emocional	35
4.2.3 Lúdica	36
4.2.4 Didáctica	36
4.2.5 Solfeggios y Mandalas	40
4.3 MARCO LEGAL	48

4.3.1	La Constitución Política de Colombia de 1991	49
4.3.2	La ley 115 o Ley General de Educación de 1.994	49
4.3.3	El decreto 1860	50
4.3.4	Ley 12 de 1991 Colombia	50
4.3.5	Decreto 1122 de 1.998	51
4.3.6	Decreto 3055 de 2002	52
5.	DISEÑO METODOLÓGICO	57
5.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN	57
5.2	POBLACIÓN Y MUESTRA	58
5.3	INSTRUMENTOS	58
5.4	ANÁLISIS DE RESULTADOS	59
5.4.1	Entrevista para Orientación Escolar	59
5.4.2	Encuesta inicial realizada a la muestra de la población.	60
5.4.3	Análisis de resultados de la encuesta final al grado 1004.	78
5.5	DIAGNÓSTICO	84
6.	PROPUESTA	87
6.1	TITULO	87
6.2	DESCRIPCIÓN	87
6.3	JUSTIFICACIÓN	87
6.4	OBJETIVOS	88
6.5	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	88
6.5.1	Actividad 1. “Mandalas y Solfeggio 396 Hz.”	89
6.5.2	Actividad 2. “Mandalas y Solfeggio 417 Hz.”	89
6.5.3	Actividad 3. “Mandalas y Solfeggio 528 Hz.”	90
6.5.4	“Mandalas y Solfeggio 639 Hz.”	90
6.5.5	“Mandalas y Solfeggio 741 Hz.”	90
6.5.6	“Mandalas y Solfeggio 852 Hz.”	91
6.6	CONTENIDOS	92

6.7 PERSONAS RESPONSABLES	92
6.8 BENEFICIARIOS	92
6.9 RECURSOS	92
6.9.1 Recursos humanos	92
6.9.2 Recursos técnicos.	92
6.9.3 Recursos didácticos	93
6.10 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO	93
6.10.1 Autoevaluación.	93
6.10.2 Co-evaluación	93
6.10.3 Hetero-evaluación	93
7. CONCLUSIONES	95
8. RECOMENDACIONES	100
BIBLIOGRAFIA	102
ANEXOS	106

LISTA DE GRÁFICAS

	Pág.
Gráfica 1. Definición del estrés según las estudiantes mujeres	61
Gráfica 2. Concepto de estrés en la muestra de población masculina	63
Gráfica 3. Síntomas del estrés según las mujeres de la muestra de la población Grado 1004	65
Gráfica 4. Síntomas de estrés entre la población de estudiantes hombres	66
Gráfica 5. Conductas agresivas según las estudiantes mujeres del grado 1004 Jornada mañana.	68
Gráfica 6. Conductas agresivas según los hombres del grado 1004 Jornada mañana	69
Gráfica 7. Causas de la agresividad dentro de las aulas según estudiantes del grado 1004 Colegio Kennedy IED.	71
Gráfica 8. ¿Tiene mecanismos o estrategias para reducir el estrés?	72
Gráfica 9. Tiempo disponible para implementar estrategias para el manejo del estrés	75
Gráfica 10. Disponibilidad de los estudiantes de 1004 para participar en el proyecto	77
Gráfica 11. ¿Sabe qué es el estrés?	79
Gráfica 14. ¿Después de las actividades de la estrategia redujo sus niveles de estrés?	82

LISTA DE FOTOS

	Pág.
Foto 1. Significado de los colores de los mandalas	112
Foto 2. Mandalas realizados por los estudiantes del Grado 1004 del Colegio Kennedy IED.	116
Foto 3. Mandala elaborado sobre papel bond con marcadores y grafos	117
Foto 4. Elaboración de Mandalas	118
Foto 5. Elaboración de Mandalas	119
Foto 6. Coloreando Mandalas con lápices de colores y grafos, con Solfeggios como sonidos ambientales para la relajación	120
Foto 7. Coloreando Mandalas con lápices de colores y grafos	121

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A. Encuesta grado décimo	106
Anexo B. Entrevista de orientación escolar	107
Anexo C. Encuesta final grado 1004 después del plan de intervención	108
Anexo D. Guías de las actividades 1,2 y 3.	109

GLOSARIO

ESTRATEGIA: referida a la educación, es el Conjunto de acciones pedagógicas diseñadas como paso a paso, planificadas y aplicadas como un proceso por un maestro o pedagogo para dar una solución efectiva a algún problema planteado al interior de un aula o de una comunidad educativa.

ESTRÉS: conjunto de signos corporales y estados emocionales que implican un estado de alerta para responder a circunstancias extraordinarias, que pueden afectar negativamente la salud dependiendo del tipo de estrés al que se esté sometido. Los tipos de estrés son: Agudo, episódico (experimentar frecuentemente estrés agudo con consecuencias negativas para la salud) y estrés crónico (experimentar por mucho tiempo, años o incluso durante toda la vida de estrés agudo, con consecuencias graves y hasta nefastas para la salud).

LÚDICA: dimensión humana que es referida no solamente al juego, si no a las acciones que implican goce o placer con fines creativos, didácticos o educativos. En educación es utilizada como herramienta didáctica para facilitar el proceso enseñanza-aprendizaje y hacerlo más feliz.

PEDAGOGÍA: disciplina de las Ciencias Sociales y humanas cuyo objeto de estudio es la educación o formación como proceso de enseñanza-aprendizaje; nutrida con los aportes desde la filosofía, la psicología, la sociología y la antropología entre otras, en donde intervienen el conocimiento, los estudiantes y el maestro como mediador.

EMOCIONES: una emoción es un estado afectivo que se experimenta como una reacción subjetiva al ambiente, que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa del organismo a lo que le rodea.

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que se utilizan para valorar una situación concreta y por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. Hoy por hoy con el auge de la tecnología, las personas suelen representar sus emociones en las redes sociales, o en ambientes virtuales de aprendizaje a través de emoticones, que básicamente son dibujos o gráficos que representan el conjunto de emociones básicas tales como: alegría, tristeza, sorpresa, ira, desconcierto, miedo, aversión etc.

MANDALA: es una palabra sánscrita cuyo significado literal es círculo, es una representación simbólica y arquetípica del universo según la antigua cosmología budista. Está constituida por un conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas; representa las características más importantes del universo y de sus contenidos. Su principal objetivo es fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación. Los mandalas son utilizados desde tiempos remotos. Tienen su origen ancestral en la India (imágenes y meditaciones budistas) pero pronto se propagaron en las culturas orientales, en los indígenas de América y en los aborígenes de Australia.

En la cultura occidental, fue Carl G. Jung (1875-1961) quien los utilizó en terapias con el objetivo de alcanzar la búsqueda de individualidad en los seres humanos. Jung solía interpretar sus sueños dibujando un mandala diariamente, en esta actividad descubrió la relación que éstos tenían con su centro y a partir de allí elaboró una teoría sobre la estructura de la psique humana.

Según Carl Jung, “los mandalas representan la totalidad de la mente, abarcando tanto el consciente como el inconsciente”. Afirmó que el arquetipo de estos dibujos se encuentra firmemente anclado en el subconsciente colectivo.

Para Jung “el mandala es una forma arquetípica”, de ahí que aparezca en

diferentes culturas lejanas entre sí, considera que la comprensión del arquetipo puede resultar curativa.¹

SOLFEGGIOS: también llamados música de las esferas, son frecuencias sonoras que se constituyeron en las notas y armónicos musicales; a partir de los cantos gregorianos. Se cree que estas frecuencias están en consonancia y armonía con el universo y los elementos que lo componen; incluidos los seres humanos y en general las fuentes de vida, con los códigos genéticos.

¹ MONTIEL MARTINEZ, Ana Belén, PÉREZ GONZÁLEZ Ma. Rosario y BENITO RODRIGUEZ, Beatriz. Comunidad Escolar. [En línea] Los Mandalas como instrumento educativo. Alcalá – Madrid. Disponible en internet en: <http://comunidad-escolar.pntic.mec.es/796/experi.html>

RESUMEN

Los problemas de convivencia y agresividad derivados por el estrés que sufren los estudiantes especialmente de en la Educación Media, que es donde se incrementan las jornadas escolares y por ende las responsabilidades escolares; se han convertido en problemas de salud, que cada vez inquietan más a la comunidad educativa, porque en general estos problemas han venido en aumento, con manifestaciones tales como enfermedades como la depresión y la ansiedad en los jóvenes y otras relacionadas con enfermedades comunes que se producen por la baja de defensas en el cuerpo también como signos de estrés. Por tal motivo, también es de preocupación en la comunidad educativa pero, en especial de los docentes; diseñar y proponer estrategias para dar solución a estos problemas, o por lo menos reducir el impacto negativo que tiene el estrés entre la población. Por ello, se ha evidenciado la necesidad de hacer proyectos de intervención que no solamente tenga un impacto entre los estudiantes; si no que como un efecto consecuente haya un impacto en cadena, positivo hacia la familia y hacia el docente participante de esta intervención. La reducción de los niveles de agresividad en los estudiantes, así como el desarrollo de la inteligencia emocional; trae como consecuencia la reducción de problemas de convivencia en la comunidad educativa que hace parte de la sociedad.

En razón de ello, es de suma importancia en la implementación de esta propuesta, utilizar la lúdica como estrategia pedagógica para proporcionar una forma relajante y placentera y a su vez, una herramienta para poder desarrollar la inteligencia emocional en el conocimiento de sus propias emociones y así poder reducir los estados de estrés que causan también estragos en la salud de quien los padece. Es necesario también buscar consciencia en los Padres de Familia, de que deben promover en las familias el desarrollo de la inteligencia emocional, por cuanto esto se ha vuelto un factor determinante en el éxito o en el fracaso de las personas y que por ende es un factor que incide en el desempeño, éxito o fracaso

escolar. Se trata de buscar soluciones alternativas, creativas y eficaces para la reducción del estrés que traería como beneficio la mejora de la salud mental y corporal, así como, la formación de personas más preparadas para dar solución a los problemas que se presentan a lo largo de la vida escolar, familiar, profesional y personal, como parte de su formación integral.

Palabras Clave: Mandalas, Solfeggios, Estrategia, Lúdica, Pedagogía, Estrés, Emociones.

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual existen muchas circunstancias tales como tener exceso de responsabilidades y trabajo a todo nivel en un reducido tiempo, para poder satisfacer muchas necesidades creadas por la sociedad de consumo; Provocando que las personas sufran con una serie de sobresaltos, altibajos emocionales y afectivos, ansiedades y alteraciones en el cuerpo que son considerados como síntomas de una enfermedad llamada estrés. Los estudiantes del grado 1004 del colegio Kennedy IED, no están blindados a esta enfermedad que ataca la sociedad. Por tal razón, la finalidad de este plan de intervención, fue la de reducir los niveles de estrés en los estudiantes de la educación media, quienes son los más propensos a padecer todos los síntomas del estrés; dado que es el grado en donde se incrementan al doble las responsabilidades adquiridas con el colegio y se reducen el tiempo libre y espacios lúdicos, para la relajación y liberación del estrés.

El diseño, creación y aplicación de este Plan de intervención se originó en la necesidad de optimizar el tiempo y espacio que tienen los estudiantes para el desarrollo de su dimensión lúdica; el desarrollo de la inteligencia emocional, el manejo del tiempo libre en actividades para la relajación; y en la necesidad de idear estrategias para el manejo y reducción del estrés que es una enfermedad que no solamente disminuye la capacidad mental del estudiante: también disminuye sus capacidades físicas para defenderse de todas las enfermedades que se derivan del estrés. Para este fin se utilizó el modelo de Investigación Educativa Acción Participación (IAP), que es la metodología más apropiada para el desarrollo de este proyecto y pertinente para resolver el problema propuesto, por su carácter de investigación cualitativa.

Por medio de este plan de intervención, se logró reducir los comportamientos agresivos de los estudiantes, mejorando los problemas de convivencia al interior

del curso y la comunidad educativa, como también se redujeron los comportamientos agresivos personales; en pro de la formación integral de los estudiantes y en beneficio de su salud mental y física como un indicador de mejora en la calidad de vida; aplicando estrategias sencillas pero efectivas como los mandalas y los solfeggios como metodología para lograr reducir el estrés y sus síntomas.

Este plan de intervención se inicia con una identificación y descripción de los signos del estrés y sus síntomas; logrando identificar estos síntomas entre la población de la Educación Media por medio de una encuesta. Luego, se hizo una descripción del contexto donde se desarrolló el plan de intervención y se hizo una exposición de los fundamentos humanísticos, filosóficos, teóricos, pedagógicos, psicológicos, lúdicos, culturales e investigativos, que sostienen y le dan validez a esta propuesta. Posteriormente, se diseñó y aplicó este plan de Intervención en seis sesiones con actividades planeadas y orientadas por el maestro-partícipe para dar solución al problema planteado como el manejo y reducción del estrés, llegando a unas conclusiones en beneficio de la población y el docente investigador-participante.

1. PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO

El Colegio Kennedy IED, es una institución que se encuentra ubicado en el parque de la Avenida Boyacá con Avenida Primera de Mayo, Barrio Cervantes, Localidad de Kennedy 8°, en la Calle 5 sur N°72A-69. Cuenta con cerca de 1700 estudiantes en la Sede A, repartidos en las Jornadas Mañana y Tarde. La Sede A consta de estudiantes desde el Grado 6° al grado 11°, con edades entre los 11 años y 18 años. Es un Colegio cuyo PEI se encuentra articulado mediante convenio con el SENA y los estudiantes de la Educación Media realizan una Jornada Adicional para ser certificados por el SENA como técnicos, y son graduados como Media Técnica. Necesariamente a partir del grado noveno, comienzan una modalidad exploratoria de los programas de la Media Técnica.

Los Estudiantes asisten en la jornada contraria a la académica, a cumplir un mínimo de requisito de ----horas del SENA para poder optar al título de Técnicos.

En razón de ello, el tiempo de estudio es de aproximadamente quince horas adicionales en la semana, para un total de 45 horas en total. Esta realidad del tiempo, tiene como consecuencia la disminución del tiempo libre de los estudiantes, pues en los dos días que no tienen que asistir a las jornadas del SENA las emplean para realizar las tareas y actividades académicas de la Jornada Académica. La realidad es que los estudiantes tienen menos tiempo para las actividades lúdicas y las actividades que realizan en su tiempo libre; estas circunstancias han generado una tensión por estrés que se ve reflejado en el ambiente estudiantil, porque por un lado manifiestan cansancio pereza hacia las actividades académicas que requieren bastante atención por otro lado una irritabilidad que se traduce en mal genio y comportamientos agresivos dentro y fuera del Colegio, que son reportados a la Coordinación de Disciplina y en

Orientación Escolar. Los siguientes indicadores son algunas evidencias y causas del estrés de los estudiantes:

- Problemas emocionales personales causados por familias disfuncionales.
- Pocas actividades lúdicas con fines de relajación y recreación.
- Gran cantidad de actividades y responsabilidades académicas en comparación con las actividades de descanso.
- Desconocimiento de cómo emplear el tiempo libre, de manera sana.
- Bajos recursos económicos destinados a la recreación.
- Incapacidad para identificar y resolver los problemas que afectan el estado emocional.
- Bajo desarrollo de la inteligencia emocional.
- Desconocimiento del yo interior; de las capacidades y limitaciones personales.
- Desconocimiento de estrategias que permitan liberar el estrés apartados del alcohol y las sustancias psicoactivas.
- Malas relaciones interpersonales con sus pares y familias por codependencia emocional.
- Poca tolerancia a los grados de frustración. Poca resiliencia.
- Presión por parte de la Institución y de las familias para definir los proyectos académicos y de vida.
- Búsqueda de la identidad a través de grupos de amistades o de “tribus urbanas”.
- Bombardeo constante de los medios tecnológicos y páginas sociales para pertenecer a diferentes grupos en la búsqueda de la inclusión y aceptación social.
- Poco tiempo para el desarrollo de actividades de relajación.
- Estados alterados de la consciencia por el consumo de sustancias psicoactivas.

- Aparente apatía hacia las manifestaciones afectivas tomado como muestras de debilidad.
- Problemas para identificar las emociones y sentimientos de miedo o frustración.
- Problemas para dominar las emociones respondiendo exageradamente a los estímulos que se les presenta.
- No existen asignaturas destinadas exclusivamente al desarrollo de la inteligencia emocional.

A pesar de que el Colegio cumple con las áreas obligatorias como la Educación artística, Danza y artes Plásticas y Educación Física Recreación y Deportes y los Proyectos Obligatorios como el Manejo del Tiempo Libre que son consideradas por la comunidad educativa como las áreas más lúdicas; parecen insuficientes los momentos lúdicos para des-estresar la población puesto que la intensidad horaria de estas áreas en la media, es de tan solo una hora semanal para Danza o Artes plásticas y dos para recreación y deportes y considerando que estas áreas son un medio para descansar la mente y el cuerpo ejerciendo actividades que produzcan endorfinas en el cerebro, o la sensación de bienestar; pues el tiempo que tienen destinado para ese espacio se torna corto e insuficiente. Razón demás para la propuesta de este ejercicio investigativo (IAP) de intervención de la población; que consiste en diseñar y aplicar una estrategia pedagógica lúdica, que reduzca el estrés en los estudiantes y produzca estados de relajación con sensaciones de bienestar y placer, para así también reducir comportamientos de agresividad entre la población.

1.2 FORMULACIÓN

¿Cómo diseñar una estrategia pedagógica y lúdica para modificar los estados mentales y emocionales de los estudiantes y reducir los niveles de estrés en el grado 10.4 del Colegio Kennedy IED en la Jornada Mañana?

1.3 ANTECEDENTES

1.3.1 Antecedentes Bibliográficos

Jung, Carl Gustav². Obra completa. Volumen 9/I: Los arquetipos y lo inconsciente colectivo. Sobre el simbolismo del mándala (1938/1950). Mándalas (1955). Madrid: Trotta. En el campo de la psicología, este psiquiatra y sicólogo Suizo documentó sus estudios separándose de su colega Sigmund Freud³, planteando la teoría del inconsciente colectivo y los complejos, más adelante la llamada Psicología Analítica, contraria a lo que pensaba Freud quien explicara todos los problemas y enfermedades mentales desde la sexualidad humana dando campo a la Teoría del Psicoanálisis.

Bernardo Nante⁴. El libro rojo de Jung. Claves para la comprensión de una obra inexplicable. Colección Catena Aurea. ISBN 978-987-1271-30-6 El autor hace una traducción al Español, tratando de hacer una interpretación del libro rojo de Jung, lo más fiel posible, pues el mencionado libro era una de las obras inéditas del sicólogo suizo, que sus herederos mantuvo en una caja fuerte hasta el año 2009 en la que se hizo la primera publicación. Bernardo Nante, entonces tuvo la dura tarea de un libro manuscrito en letra gótica al mejor estilo de la edad media y cuidó mucho que el significado y sentido de las palabras de Jung no se perdieran en la traducción. Esta obra ha sido relevante para esta propuesta por cuanto las ideas expuestas en el Libro Rojo, sobre los mandalas han sido definitivas en el desarrollo de la misma y en su sustento teórico.

² NANTE, Bernardo. El libro rojo de Jung. Claves para la comprensión de una obra inexplicable. [En línea] El árbol del Paraíso Ediciones Siruela / Elhilodariadna. Disponible en internet en: <http://www.siruela.com/archivos/fragmentos/libroRojofr.pdf>. Recuperado el 6 de Abril de 2015

³ FREUD, Sigmund. Obras completas de Sigmund Freud. Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1978. Volumen V - La interpretación de los sueños (II) y Sobre el sueño. [ISBN 978-950-518-581-8]. 1900-1901

⁴ Op. Cit. NANTE

Lic. Christian Demian Doyle, basado en E. Morin⁵. En su ensayo sobre la Teoría de la Complejidad, plantea como el hombre hace parte de un sistema que afecta y al mismo tiempo es afectado por el sistema. Para ello, se basa en el pensamiento sistémico y en las Teorías de la física cuántica como la segunda ley de la Termodinámica (Carnnot y Clausius) y del principio de la incertidumbre. Desde este paradigma, que se convierte en una cultura y forma de ver el mundo en la postmodernidad se precisa ver la realidad y las investigaciones desde diferentes puntos de vista, en una interrelación de afectaciones que conforman una visión holística. En cierto modo, pone de presente lo invisible, que existe aunque no lo veamos a simple vista. La Teoría de la Complejidad, junto con la física cuántica; determinan esta estrategia pedagógica y lúdica por cuanto se pretende hacer una afectación de los estudiantes por medio del estímulo auditivo con los solfeggios combinado con la aplicación y efectos que tienen el uso de los mandalas y el color en las personas.

Howard Gardner⁶. En su libro de las inteligencias múltiples plantea como el ser humano se desarrolla desde diferentes tipos de inteligencia, no solamente, desde la inteligencia intelectual que se mide con el CI coeficiente intelectual, sino también a través del conocimiento y manejo de las emociones. Desde la teoría de las inteligencias múltiples se pueden generar estrategias para el manejo de las emociones y pensamientos negativos generadores de estrés para modificarlos y convertirlos en positivos y generadores de relajación con la ayuda de radio-frecuencias y solfeggios.

5

<http://www.mantra.com.ar/contmanifestacionesenergeticas/queeslafisicacuantica.html>
tm] ÁVILA, Roberto. MANTRA. ¿Qué es la Física cuántica? (Correo electrónico) [En línea]
Disponible en internet en: internet:
<http://www.mantra.com.ar/contmanifestacionesenergeticas/queeslafisicacuantica.html>

⁶ GARDNER, Howard. Multiples Intelligences. New York: BasicBooks, Traducción española en Ed. Paidós. 1993

1.3.2 Antecedentes Empíricos

Fernando Mureira en esta ciber-tesis hace una interpretación de la Psicología de los mandalas,⁷ Se basó en los estudios realizados por el Suizo Carl Jung, quien fue un reconocido psicólogo que dedicó gran parte de su vida a estudiar el efecto de los colores en la psicología humana y de las formas, particularmente de los mandalas. Jung propone el mandala como una representación del inconsciente de la persona, del yo interior como centro del mismo; y a través del uso de los colores y las formas se representan y afloran los complejos junto con todo tipo de emociones. Los mandalas fueron usados como método terapéutico en pacientes con esquizofrenia y otras enfermedades mentales. Es pertinente para esta propuesta, por el uso de los mandalas como estrategia metodológica para el manejo de técnicas para la relajación y reducción del estrés con sus manifestaciones en los estudiantes.

Lic. Roberto Avila. En este ensayo propone el ser humano como un ser que no se puede predecir al hacer parte del orden y el caos del universo según la física cuántica. La telecomunicación, a través de la cual interactuamos con el universo, siendo emisores y receptores de datos. El universo proporciona permanente información inteligente ordenadora. Las radiofrecuencias son una de las formas a través de las cuales el hombre se comunica con el universo y todas sus partículas; gracias al Ión Calcio que es el mejor neuro-conector de nuestras células que va desde nuestra información genética, hasta nuestros pensamientos y su relación con el cosmos en un gran sistema de tele-comunicaciones. Desde esta óptica de la física cuántica se puede explicar el efecto que tienen las ondas sonoras sobre el ser humano; desde sus afectaciones físicas, hasta sus afectaciones en los estados emocionales y en el pensamiento.

⁷ MUREIRA, Fernando. Cibertesis. Chile. [En línea] (11 de noviembre de 2010) Disponible en internet en: http://www.cibertesis.cl/tesis/uchile/2006/arratia_c/sources/arratia_c.pdf

Daniel Goleman⁸. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam, es uno de los primeros autores que han planteado la inteligencia emocional como un factor de éxito o fracaso en el ser humano y comienza a ser tomada en cuenta en los paradigmas pedagógicos. Es importante para este proyecto tener en cuenta las emociones; porque en relación con el estrés, éstas juegan un papel determinante porque las emociones negativas tales como el enojo, la tristeza, el miedo al fracaso entre otras; producen efectos negativos en el cuerpo y se manifiestan en forma de estrés en las personas; el autor hace un estudio de la inteligencia emocional y es un punto de partida para proponer el entrenamiento emocional y el desarrollo de la inteligencia emocional en las personas desde la niñez. Esto se asume, desde la casa y también desde la escuela donde las personas comienzan su desarrollo social, cognitivo, cultural y emocional con más intensidad. Si bien es cierto que los primeros educadores son los padres, en la escuela los estudiantes tienden a replicar los patrones o comportamientos aprendidos en su casa.

María Pontiles y Maureen Pontiles⁹ en su monografía “Los Mandalas como Técnica participativa para el Desarrollo de la creatividad”, plantean la aplicación de mándalas como técnica participativa para el desarrollo de la creatividad, las cuales en su origen se caracterizan por la representación de un círculo para el logro del conocimiento reflexivo de la individualidad de los seres humanos. Están constituidos por un conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas; representan las características más importantes del universo y de sus contenidos para fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación.

⁸ GOLEMAN, Daniel. *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos. 1996

⁹ PONTILES, María y PONTILES Maureen. [En línea] (Monografía) Disponible en internet en: <http://www.monografias.com/trabajos93/mandalas-como-tecnica-participativa-desarrollo-creatividad/mandalas-como-tecnica-participativa-desarrollo-creatividad.shtml#ixzz3RO3LV5IB>

2. JUSTIFICACIÓN

El estrés por definición es una respuesta fisiológica automática del organismo ante una situación de peligro o en situaciones que requieren mayor esfuerzo que el ordinario. Existen varios tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. El estrés agudo es a corto plazo, aunque es intenso dadas que las emociones son fuertes y sus consecuencias son manejables; el estrés episódico lo experimentan las personas que frecuentemente padecen un estrés agudo, por características de su personalidad que las define como nerviosas y una exigencia de vida que los hace tener emociones fuertes, irritabilidad, tensión y un poco de ansiedad; este tipo de estrés requiere de un tratamiento médico para la hipertensión, las migrañas y para las insuficiencias cardíacas; y por último, el estrés crónico que es altamente perjudicial para la vida, salud corporal y mental; este tipo de estrés es prolongado, agotador y desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés sicólogos y psiquiatras. (Adaptado de The Stress Solution de Lyle H. Miller, PhD, y Alma Dell Smith, PhD.)¹⁰

Todas las personas en algún momento de la vida han experimentado algún tipo de estrés, dependiendo de sus circunstancias de vida. En la actualidad, el estrés es considerado como una enfermedad mundial que cobra muchas más vidas que las guerras y por eso es tan importante para la sociedad actual crear estrategias para el manejo de esta enfermedad que a veces parece silenciosa porque la gente se acostumbra a vivir con los síntomas a diario y durante muchos años; inclusive toda

¹⁰ MILLER, Lyle H. PhD, y SMITH, Alma Dell, PhD. Revista: The Stress Solution.

la vida. En el caso de los estudiantes del Colegio Kennedy y de acuerdo con las características de la población expuestas en el problema; estos manifiestan tanto estrés agudo, como estrés episódico.

Hoy por hoy, el manejo del estrés, es una necesidad que surge para mejorar la salud corporal y mental de las personas y la creación de estrategias para manejar el estrés cobra importancia, dado que impacta positivamente la salud y por ende el beneficio se traduce en la mejora de la calidad de vida de las personas, como un factor del desarrollo humano. En la creación de estas estrategias es fundamental incluir la lúdica como una metodología para el aprendizaje del manejo del estrés, debido a su esencia placentera y su capacidad de relajar y hacer sentir momentos de felicidad en las personas. Aquí radica la importancia de crear una estrategia para manejar el estrés en el ámbito escolar. Esto se traduciría en una reducción de la agresividad que es una de las manifestaciones del estrés en los estudiantes y algunos problemas de convivencia que se dan en el interior de las aulas. Razón demás para proponer una estrategia lúdica a través de talleres que sean diseñados con un carácter lúdico y cuya finalidad sea el aprendizaje y entrenamiento del manejo del estrés que fortalezcan el desarrollo de la inteligencia emocional y así lograr una mejor calidad de vida como parte de su desarrollo integral y contribuir también en consecuencia y como un beneficio en el logro del perfil institucional del ser una persona integral y que se hace más visible en la educación media en donde culminan una etapa en su vida escolar y académica.

Así las cosas, se hace necesario diseñar una estrategia pedagógica lúdica que reduzca el estrés de los estudiantes y por efecto mariposa reducir los comportamientos agresivos y problemas de convivencia, que esté integrado al Plan de Educación Artística para que se pueda aplicar dentro de las horas de la jornada académica para generar estados mentales y emocionales más relajados, que puedan contribuir en el aprendizaje y entrenamiento de la inteligencia

emocional, para el manejo y reducción del estrés y así lograr una mejor calidad de vida, como parte de su desarrollo integral.

Es por eso que en este proyecto de investigación se utilizan como herramientas lúdicas los mandalas y los solfeggios, como una estrategia para disminuir el estrés en los estudiantes del grado 1004 del Colegio Kennedy IED; como métodos de entrenamiento para relajación y la inteligencia emocional, que reducen los comportamientos agresivos y de convivencia entre los estudiantes, que podrían ser causados por el estrés, según las características de su población; la reducción de las manifestaciones de agresividad dentro del Colegio beneficiaría no solamente a los estudiantes; también mejoraría en general el ambiente escolar al reducirse los problemas de convivencia y sería beneficioso tanto para los Docentes, como para los Padres de Familia y a la postre, el desarrollo de la inteligencia emocional, por medio del manejo del estrés se vería reflejado no solamente en el ambiente escolar, sino en el ambiente familiar.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar y aplicar una estrategia pedagógica lúdica, mediante el uso y aplicación de mandalas y solfeggios como métodos para producir estados mentales de relajación en los estudiantes del Grado 1004 y así reducir los niveles de estrés y de agresividad en el Colegio Kennedy IED.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer los indicadores de estrés y agresividad que presentan los estudiantes del grado 1004 de la institución así como su posible incidencia en la convivencia y el rendimiento académico de los mismos.
- Determinar las potencialidades pedagógicas del uso lúdico de los principios de la música de esferas o solfeggios y los mandalas como herramientas para reducir el estrés, la agresividad y mejorar la convivencia.
- Evaluar la incidencia de la implementación de la propuesta en la disminución de la agresividad, los grados de estrés y el mejoramiento de la convivencia en los estudiantes de 1004.

4. MARCO REFERENCIAL

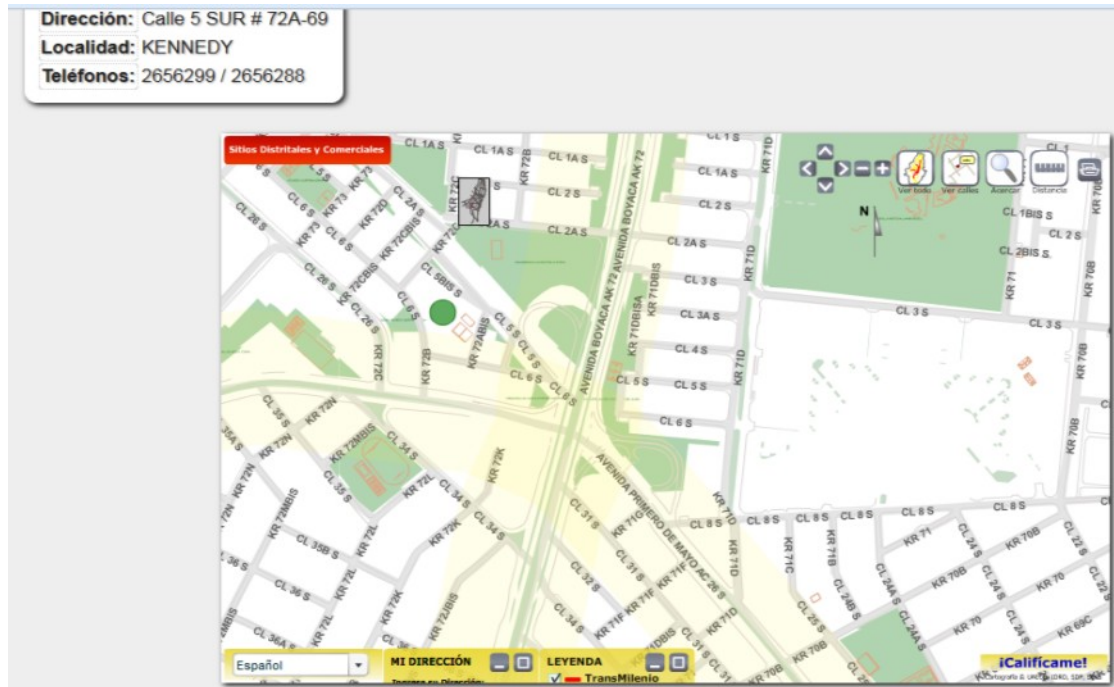
4.1 MARCO CONTEXTUAL

El Colegio Kennedy IED, está ubicado en la Localidad Octava, en el sector de Kennedy Central entre dos avenidas principales como lo son la Avenida Boyacá en el costado Occidental y la Avenida Primera de Mayo, entre una zona verde del Barrio Cervantes, en la Calle 5sur # 72A-69. Está rodeado de una zona residencial del barrio Américas Occidental en el costado norte, por el costado Oriental frente al Centro Comercial Plaza de las Américas y en el costado Occidental por el sector productivo de Kennedy y los apartamentos del Urek y la Supermanzana dos de los apartamentos de Kennedy. Por ser un sector tan heterogéneo en su población, los estudiantes que llegan al colegio Kennedy provienen de los barrios cercanos al colegio como el barrio Cervantes, Mandalay, El Rincón de los Ángeles, Carvajal, Bavaria, Castilla, Américas Occidental, Américas Central, el Condado, Villa Alsacia, Marsella, Timiza, Aptos. Kennedy Supermanzana 2 y 7, Carvajal, Plaza de las Américas, Alquilería, Tejar, Ciudad Roma, Casablanca, Bosa, Soacha, Patio Bonito y Portal de las Américas entre otros. Estas condiciones hacen que sus estudiantes también sean bastante heterogéneos y con condiciones económicas de estratos dos, tres y cuatro; y culturalmente diferentes. Por tal motivo, no hay grupos determinados por el lugar de procedencia de los estudiantes.

Naturaleza: Oficial Carácter: Mixto Jornada: Mañana y Tarde Niveles Educativos: Preescolar, Básica (Primaria y Secundaria) y Media Tipo de Bachillerato: Académico. Modalidad: Gestión Empresarial: "Gestión Contable y financiero", Gestión Ambiental: "Técnico en Gestión de Sistemas de Manejo Ambiental"
INFORMACION: Email: coldikennedy8@redp.edu.co, Rectoría-Secretaría
Email: coldikennedy8@gmail.com Docentes

Grupo: <http://groups.google.com/group/iek-sociales> Información general álbum fotográfico: <http://www.picasaweb.google.com/coldikennedy8>

Figura 1. Ubicación geográfica del Colegio Kennedy IED



Fuente: Tomado de la página oficial del Colegio Kennedy IED, portal Bogotá.gov.co)

El Colegio Kennedy IED, es un Colegio de Secundaria, que cuenta con dos Jornadas Mañana y Tarde, con un PEI que está enfocado en la doble titulación de los estudiantes, como bachilleres académicos y bachilleres técnicos en cumplimiento al convenio realizado entre la Secretaría de Educación Distrital y el SENA, para certificar a los estudiantes como técnicos en cuatro modalidades a saber (Gestión Empresarial, Software, Gestión Ambiental y Danzas) y vincularlos más fácilmente con la educación superior y con el sector productivo y laboral. Esta condición hace que los estudiantes de la educación Media (Décimo y Once), deban cumplir su jornada académica de treinta horas semanales y adicional a ello cumplir con veinte horas semanales en su jornada contraria, con las modalidades del SENA para su certificación técnica. Esta intensidad horaria tan extensa, produce en los estudiantes una disminución del tiempo para las actividades

lúdicas y de descanso, dentro y fuera del colegio; sumado a esto, dentro del horario académico solamente tienen una hora semanal de Ed. Artística, que es el tiempo destinado para la aplicación de actividades lúdicas; condiciones que propician el aumento del estrés y posiblemente los comportamientos agresivos.

4.1.1 Fundamento del Colegio Kennedy IED. "La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz, a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente".¹¹

4.1.2 Misión del Colegio Kennedy IED. Formar integralmente a las y los estudiantes, hacia la excelencia, fundamentada en valores humanos y en el desarrollo de competencias laborales generales y específicas en diferentes modalidades articuladas con el SENA para su vinculación a la educación profesional y a la vida productiva.

4.1.3 Visión del Colegio Kennedy IED. Ser hacia el 2015 una institución de educación preescolar, básica y media técnica y tecnológica, líder en la formación de jóvenes con preparación académica y laboral, articulada con instituciones de educación superior (SENA) e implementando las políticas educativas.

4.2 MARCO TEÓRICO

En el marco teórico, este proyecto de investigación tiene cuatro elementos que sostienen y determinan la estrategia. El primer elemento es el elemento pedagógico, el segundo es la lúdica como una característica indispensable de la estrategia y una parte artística que está relacionada con los mandalas y los solfeggios como medios expresivos y el cuarto elemento está relacionado con el modelo de investigación que es de intervención IAP cualitativo.

¹¹ ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE. Constitución Política Nacional de Colombia. 1991

4.2.1 Pedagogía Dialogante.

Cito las palabras de Julián de Zubiría¹² quien a su vez retoma las palabras de Not¹³

“Según la creativa expresión de Not (1983 y 1992), a lo largo de la historia de la educación, solo han existido dos grandes modelos pedagógicos, y pese a sus múltiples y diversos matices, en esencia los modelos pedagógicos han sido heteroestructurantes o autoestructurantes.

Los modelos heteroestructurantes consideran que la creación del conocimiento se realiza por fuera del salón de clase y que la función esencial de la escuela es la de transmitir la cultura humana a las nuevas generaciones. En consecuencia, privilegian el rol del maestro, y lo consideran el eje central de todo proceso educativo. Sus posturas son decididamente magistrocentristas, su estrategia metodológica fundamental es la clase magistral y defienden la conveniencia de utilizar los métodos receptivos en la escuela. De esta forma, consideran que la construcción del conocimiento es externa a la escuela y presuponen que hay que recurrir a la enseñanza y a la instrucción para garantizar la asimilación del acervo cultural en el aula de clase.

Por el contrario para los enfoques autoestructurantes el niño tiene todas las condiciones para jalonar su propio desarrollo y por ello lo consideran como el centro de todo el proceso educativo. La educación es concebida como un proceso movido y orientado por una dinámica interna. Los niños y los jóvenes son vistos como verdaderos artesanos y constructores de su propio desarrollo (Not, 1983) y la escuela tiene frente a sí la tarea de favorecer la socialización, promover el interés y hacer sentir feliz al niño”¹⁴

En relación con la Pedagogía, este proyecto asume la pedagogía dialogante por considerar los estudiantes dentro de un enfoque autoestructurante, es decir, que su aprendizaje es un proceso interno y se considera que cada uno tiene la capacidad y las condiciones para su propio desarrollo y ser el artífice del mismo.

Julián de Zubiría Samper¹⁵, respecto a las Teorías del Aprendizaje, afirma que: “Liev Vygotski¹⁶ originó la corriente psicológica Histórico Cultural, que a su vez afirma que la enseñanza es la forma indispensable de generar el desarrollo mental

¹² DE ZUBIRIA SAMPER Julián. Los modelos pedagógicos hacia una pedagogía dialogante. Cooperativa del Magisterio, 2011

¹³ NOT, Louis. La enseñanza dialogante: hacia una educación en segunda persona. 1983 y 1992.

¹⁴ Op. Cit. DE ZUBIRIA

¹⁵ Ibid.

¹⁶ VIGOTSKY, Lev S. Pensamiento y lenguaje, Madrid: Paidós. 1978

de los escolares. Evalúo e integró las teorías asociacionista y maduracionista para su teoría del aprendizaje”. Afirmó que el niño reconstruye los conocimientos ya elaborados por la ciencia y la cultura, siendo el lenguaje un mediador. Su tesis pedagógica fundamental es que el niño puede hacer hoy con la ayuda de los adultos, lo que podría hacer mañana por sí solo. Su aporte psicológico fue la teoría “Zona Próxima de Desarrollo”, en la cual sostiene que el aprendizaje y el desarrollo son interdependientes. De acuerdo con este modelo pedagógico Histórico-Cultural, en su metodología prevalecen los procedimientos acordes con cada uno de los niveles educativos, es decir, que son diferentes en todos los niveles. Así, las actividades rectoras dominantes en cada período de vida del individuo van desde el juego en los niños hasta las actividades sociales en el adolescente.

4.2.2 Inteligencia Emocional: También es relevante para el desarrollo esta estrategia pedagógica la Teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman¹⁷ quien dice que:

...“de la misma manera como se reconoce el CI (cociente intelectual), se puede reconocer la Inteligencia Emocional. Se trata de conectar las emociones con uno mismo; saber qué es lo que se siente, poder verse a sí mismo y ver a los demás de forma positiva y objetiva. La Inteligencia Emocional se define entonces como la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada; con algunas características básicas y propias que tiene una persona emocionalmente inteligente tales como: Poseer suficiente grado de autoestima, Ser personas positivas, saber dar y recibir, empatía (entender los sentimientos de los otros), reconocer los propios sentimientos, Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos, de controlar los sentimientos, tener motivación, ilusión e interés para hacer cosas, tener valores alternativos, superar las dificultades y las frustraciones y por último encontrar equilibrio entre la exigencia y la tolerancia”.

Parafraseando a Goleman¹⁸ también explica que la Inteligencia emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Incluye, por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad

¹⁷ GOLEMAN, Daniel. La Inteligencia Emocional. 1994.

¹⁸ Ibíd.

mental; justo las cualidades que configuran un carácter con una buena adaptación social, que con relación al perfil del estudiante del Colegio Kennedy, se traduce en el ser una persona integral. Esto quiere decir, que no prevalecen solamente los valores académicos o cognitivos, sino que también es importante la inteligencia emocional y la formación y desarrollo integral del estudiante.

4.2.3 Lúdica. Desde la dimensión lúdica, entendida como una actividad de la cual se deriva placer, alegría, satisfacción y goce; la tesis de Huizinga¹⁹ es pionera al afirmar que el hombre es un animal que ha hecho de la cultura su juego y que está agradablemente condenado a jugar. En su análisis sobre los rasgos del juego aporta un nuevo elemento: la dualidad del juego, en donde el juego es más que un fenómeno fisiológico o una reacción psíquica condicionada, es también, una función llena de sentido. Todo juego significa algo, y esto se cumple sin base en alguna conexión racional. Para este proyecto, el significado que adquiere la lúdica no es solamente referida al juego (cuyo propósito es la diversión y la distracción), si no la lúdica funciona como una estrategia didáctica para el aprendizaje, es decir, con un propósito pedagógico y allí es donde adquiere su significado.

4.2.4 Didáctica. Como parte de todo diseño metodológico relacionado con la pedagogía, es importante señalar los principios didácticos que se aplican, para este proyecto en particular en cuanto a esos principios didácticos en la enseñanza, se asumen los principios de Stocker, K. 20. Estos principios son la base para el diseño de esta estrategia pedagógica para el manejo del estrés en la escuela con el componente lúdico como metodología y propósito para el desarrollo de la inteligencia emocional y de entrenamiento mental para tal fin:

¹⁹ HUIZINGA, Johan. Homo Ludens, Madrid - México: Fondo de Cultura. 1987

²⁰ STOCKER, K. Principios de Didáctica Moderna. Buenos Aires: Kapelusz. 1984

- “Carácter científico. Toda enseñanza debe tener un carácter científico, apoyado en la realidad”.

Este principio es consecuente con el modelo pedagógico asumido por este proyecto, ya que en el modelo cognitivo Histórico-Crítico mediante los procesos que desarrollan los estudiantes, reconstruyen sus conocimientos culturales, sociales y científicos; para este caso, la lúdica funciona como didáctica y estrategia para el aprendizaje.

- “Sistematización. Se deriva de las leyes de la ciencia que nos enseñan que la realidad es una y forma un sistema y se divide de acuerdo con el objeto de estudio, pero sin perder su carácter sistémico. En el proceso educativo, la sistematización de la enseñanza, quiere decir formación sistemática en el alumno, a partir de los contenidos curriculares. Se deben aportar conocimientos previamente planeados y estructurados de manera que el estudiante, los integre como parte de un todo”.

Para el diseño y aplicación de una estrategia pedagógica se requiere que haya un orden, en cuanto a la elaboración de un sistema de aprendizaje, que integre tanto los conocimientos previos del estudiante, como los conocimientos adquiridos mediante procesos y actividades propuestas por el maestro como mediador en el aula que obedezca a una estrategia bien pensada y estructurada. Esto es lo que este proyecto adoptaría como sistematización en su didáctica.

- “Relación entre la teoría y la práctica. Lo teórico son los contenidos curriculares que se deben transmitir a los estudiantes, pero, para que se logre la asimilación; el docente estructura actividades prácticas”.

Las actividades prácticas que se aplican en este proyecto para el proceso de asimilación de las técnicas para la relajación y el desarrollo de la inteligencia emocional (Daniel Goleman), están fundamentalmente relacionadas con las teorías psicológicas de Carl Jung, de las inteligencias múltiples (Howard Gardner)

y con la teoría de la complejidad (Edgar Morín) como una forma de ver la realidad que determina también la forma del fenómeno del aprendizaje que es uno de los fenómenos más complejos dadas las múltiples variables que lo determinan.

- “Relación entre lo concreto y lo abstracto. Para este principio los alumnos pueden llegar hacer abstracciones mediante la observación directa o indirecta de la realidad, a partir de la explicación magistral del docente, por medio de procedimientos que incluyan las explicaciones del docente, la observación del alumno y preguntas en la interacción o la retroalimentación”.

En la estrategia pedagógica-lúdica planteada, no solamente a partir de las explicaciones del docente, si no por medio de actividades que promueven y motivan la búsqueda de información, la realización de talleres cuyas acciones propenden por el aprendizaje de técnicas para la relajación, así como, actividades que estimulan la reflexión, la identificación y el autoconocimiento de los estados emocionales para poder elaborar estrategias de entrenamiento emocional para el manejo del estrés y como consecuencia reducir los comportamientos agresivos.

- “Independencia cognitiva. El aprender a aprender, es el carácter consciente y la actividad independiente de los alumnos”.

En el momento en el que un estudiante es consciente de cómo su cerebro aprende y de cómo se pueden aprender y desarrollar estrategias para facilitar su propio aprendizaje en diferentes campos incluyendo el emocional; se vuelve una actividad independiente de los estudiantes y se desarrolla la autonomía del aprendizaje que es uno de los valores más importantes del ser al punto que la motivación de un estudiante es proporcional al grado de autonomía que ha desarrollado. Razón demás para desarrollar estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional que promuevan el aprendizaje personal y el entrenamiento

de las emociones para el manejo del estrés, que es una enfermedad pandémica hoy en día.

- “Comprensión o asequibilidad.” La enseñanza debe ser comprensible y posible de acuerdo con las características individuales del alumno.

La aplicación de los talleres con los mandalas y solfeggios contempla las características individuales de los estudiantes, la apropiación por parte de ellos de las estrategias para el manejo del estrés, permite un proceso de enseñanza-aprendizaje comprensible y posible, de acuerdo con sus características particulares.

- “De lo individual y lo grupal.” El proceso educativo debe conjuntar los intereses del grupo y los de cada uno de sus miembros, con la finalidad de lograr los objetivos propuestos y las tareas de enseñanza.

Para el caso de los estudiantes del grado 1004 del Colegio Kennedy IED, hay una característica común a todos y es la de padecer estrés, según se evidenció en las encuestas aplicadas antes del plan de intervención.

- ✓ “De solidez de los conocimientos.” Consiste en el trabajo sistemático y consciente durante el proceso de enseñanza, en contra del olvido.

En este punto se aplicó un trabajo sistemático para el desarrollo de la estrategia a través de los talleres aplicados. Cada paso fue sistemático y obedeció a un diseño y a una estrategia didáctica. A pesar de que las actividades desarrolladas tenían elementos individuales, subjetivos, intuitivos y creativos; este proyecto fue desarrollado de una manera consciente y ordenada, para darle el valor sistemático.

4.2.5 Solfeggios y Mandalas: El tercer elemento fundamental en este proyecto, es el uso de los mandalas y los solfeggios como metodología para el desarrollo de aplicaciones artísticas desde la teoría psicológica del color, como estrategia para la relajación de la mente y el cuerpo; es decir, los sonidos y el color en una función terapéutica.

La teoría psicológica del color, surgió a partir de los estudios realizados por el psicólogo y psiquiatra Carl Jung, a cerca de la influencia del color en la psiquis de las personas, junto con el uso de Mandalas como forma de introspección, en la búsqueda del yo interior o también, como forma de exteriorización de conflictos; según sea el caso o necesidad. Estos estudios y aplicaciones Carl Gustav Jung las consignó en el libro *Rouge* (Rojo). Su abordaje teórico y clínico enfatizó la conexión funcional entre la estructura de la psiquis y la de sus productos, es decir, sus manifestaciones culturales. Esto le impulsó a incorporar en su metodología nociones procedentes de la antropología, la alquimia, los sueños, el arte, la mitología, la religión y la filosofía.²¹ La mayor parte de su vida la dedicó al estudio y terapia clínica en la aplicación de la Psicología Analítica de quien fuera su fundador, o psicología profunda también llamada teoría de los complejos.

Posiblemente ahí radica el interés que tuvo por el conocimiento y utilidad de los Mandalas. Estas figuras geométricas artísticas muy antiguas en sus creaciones por varias culturas antiguas, pero, que tuvieron mayor desarrollo en la India y que fueron utilizadas por Jung en forma terapéutica clínica en sus pacientes, investigando con mayor interés la influencia de los colores y las formas geométricas en las personas y la relación que guardan con los estados anímicos y

²¹ NANTE, Bernardo. El libro rojo de Jung. Claves para la comprensión de una obra inexplicable. [En línea] El árbol del Paraíso Ediciones Siruela / Elhilodariadna. Disponible en internet en: <http://www.siruela.com/archivos/fragmentos/libroRojofr.pdf>. Recuperado el 6 de Abril de 2015

emocionales como manifestación del inconsciente, de la siquis y el alma. Carl Jung²² afirma que:

"El término «mándala» porque esta voz define el círculo ritual o mágico que se usa particularmente en el lamaísmo y después también en el yoga tántrico como yantra, como instrumento de la contemplación. En su uso del culto, los mandalas orientales son figuras establecidas tradicionalmente que no sólo se pintan o dibujan, sino que reciben también forma corporal y, ciertamente, en fiestas especiales".

"Para mí está fuera de toda duda que, en Oriente, estos símbolos han surgido originariamente de sueños y visiones y que no han sido inventados por ningún padre de la Iglesia Mahayana. Al contrario, pertenecen al campo de los símbolos más antiguos de la Humanidad y quizá se tropiece con ellos ya en el Paleolítico. También están extendidos por el mundo entero, sobre lo cual no quiero seguir insistiendo aquí. En esta parte, quisiera, simplemente, mostrar, con ayuda de material empírico, cómo tienen lugar los sueños mándala".

"Los símbolos individuales del mándala, los cuales poseen las mismas cualidades de naturaleza «metafísica» por decirlo así; si todas las apariencias no engañan, significan un centro-psíquico de la personalidad, no idéntico al "Yo"..."

"Sólo paulatinamente comprendí lo que realmente es el mandala: "Formación-transformación, el eterno pasatiempo del sentido eterno". Y esto es la individualidad, la integridad de la personalidad, que, cuando todo va bien, es armónica, pero que no soporta autodecepción alguna.

Mis dibujos eran criptogramas del estado de mi individualidad, que diariamente emergían. Vi como mi individualidad, todo yo estaba en la obra. Esto pude comprenderlo al principio sólo a modo de intuición; sin embargo, ya entonces mis dibujos me parecían altamente significativos y los cuidaba como preciosas perlas. Tenía la clara sensación de algo central, y con el tiempo adquirí una idea viva de mí mismo. Me representé la mónada que soy yo y que constituye mi mundo. El mandala, representa esta mónada y corresponde a la naturaleza microscópica del alma".

"No se puede ser jamás suficientemente prudente en cosas de este tipo, pues el afán de imitación por un lado y una avaricia realmente enfermiza por otro, tendente a adueñarse de la pluma de otros y adornarse así exóticamente, induce a demasiadas personas a coger tales motivos «mágicos» y utilizarlos exteriormente como un ungüento. Al fin y al cabo, se hace todo, incluso lo más absurdo, para escapar de la propia alma. Se practica yoga indio de cualquier observancia, se observan mandamientos sobre la comida, se aprende teosofía de memoria, se recitan textos místicos de la literatura mundial entera: todo ello porque no se ha encontrado el hombre a sí mismo y carece de toda fe de que podría llegar de su propia alma algo útil en algún aspecto".

Jung hizo un resumen en estas reflexiones y escritos, de los conocimientos adquiridos en los diferentes campos del conocimiento relacionados con las

²² JUNG, Carl Gustav. The Red Book. Edición en inglés. Philemon Series & W.W. Norton & Co. 2009

diferentes culturas aplicando en los mandalas su manera de entender el mundo y de su propia existencia en la representación de estos, como una representación del yo interior en el centro de estos círculos sagrados dándole un significado de centro psíquico de la personalidad, dándoles un significado de naturaleza metafísica.

Figura 2. Libro Rojo de Gustav Carl Jung²³



Fuente: Disponible en internet en:
<http://fundacioncarlgjung.blogspot.com/2013/11/seminario-breve-el-mandala.html>

En este libro Rojo del que solo hay un ejemplar manuscrito en letra gótica y con impresionantes pinturas e imágenes fruto del pincel de Jung, se encuentran condensados de una manera poética y onírica, las bases de la psicología analítica; del cual sus escritos posteriores, trataron de darle una estructura más teórica de la psicología. Este libro que había permanecido inédito, junto con otras obras de Jung, habían sido guardados por sus nietos herederos en una caja fuerte de un banco suizo y que por petición del historiador y empleado de los herederos de Jung, Sonu Shamdasany, se creó la Fundación Philemon que facilitó la publicación de las obras inéditas de Jung. Finalmente el libro rojo sería

²³ Ibid. JUNG

escaneado y publicado el 7 de Octubre de 2009 y en el 2010 fue traducido en japonés, portugués, español, italiano y checo y en el 2011 en francés y rumano.²⁴

El libro rojo de Jung, es un libro fascinante y misterioso, dado su lenguaje poético, alegórico y artístico; a pesar de eso es la base de la estructura teórica de la psicología analítica. Jung aunque había sido discípulo de Freud, se había alejado de su colega, debido a los prejuicios de la sociedad de la época que habían declarado a Freud como una persona no grata. Personalmente Jung aunque valoraba lo onírico como parte del inconsciente, no estaba de acuerdo con Freud en darle significado sexual a todos los sueños; ni pensaba que todos los complejos humanos radicaban en ese aspecto.

En relación con los solfeggios la estructura primordial del universo es sonido y geometría o también llamado yantra sonoro original universal.

Figura 3. Eneagrama



Fuente: <http://matrix31-laquintacolumna.blogspot.com/2011/01/anexo-tesis-2013-frecuencia-vibracion.html>)

²⁴ NANTE, Bernardo. El libro rojo de Jung. Claves para la comprensión de una obra inexplicable. [En línea] El árbol del Paraíso Ediciones Siruela / Elhilodariadna. Disponible en internet en: <http://www.siruela.com/archivos/fragmentos/libroRojofr.pdf>. Recuperado el 6 de Abril de 2015

Esta figura geométrica llamada yantra, es la representación en un diagrama de lo femenino, lo masculino y la energía de estos triángulos que se concentran en el centro que resulta de la yuxtaposición de 9 triángulos grandes del cual resultan 44 triángulos pequeños; es llamado eneagrama. La figura de los triángulos desde la antigüedad en diferentes culturas ha significado la divinidad y la espiritualidad, otorgándoles valores energéticos, que pueden ser utilizados con fines terapéuticos. Un yantra sonoro es un equivalente de estas figuras geométricas representadas en frecuencias sonoras, o frecuencias vibratorias que tienen como fin la concentración de la energía con diferentes fines terapéuticos como la concentración, la prosperidad, la espiritualidad, la superación del miedo etc.

La llamada música cósmica, es: “La estructura primordial del universo es sonido y geometría: Música cósmica. El tetraedro y cada arista está relacionadas matemáticamente con la secuencia solfeggio, es decir que sabemos la escala musical para la creación del universo. Nuestras artes musicales ancestrales reflejan el sonido de la armonía universal. Todo es energía y la energía vibra con distintas frecuencias y patrones geométricos sonoros, los números nos dan la relación: tres, seis y nueve.

Al relacionar las artes de la música de la tierra y las vibraciones y frecuencias de nuestro organismo y de la naturaleza con “la música de las esferas” o las frecuencias cósmicas que suenan como una música estelar, podemos afirmar que estamos en resonancia con todo el universo. Cada objeto celeste, cada átomo, cada ser, en conjunto una orquesta universal que comparte un núcleo común de sonido y geometría.

La terapia de los sonidos o música para el alma: el sonido de los cuencos de cuarzo, el instrumento Australiano didgeridoo, y los cantos Gregorianos son algunos de los principales instrumentos utilizados en las terapias vibracionales. Son estos sonidos los que se acercan más a las frecuencias que

necesitamos para estar en una perfecta salud y bienestar. El sonido, la música, la voz, los oídos y todo un perfecto sistema de energía, son herramientas que se pueden para la sanación, armonización y crecimiento interior; para hacer prácticas de “sanación vibracional”; conocimiento que poseían y aplicaban los ancestros. Se puede escuchar el ritmo del corazón unificado con el corazón de la tierra; como un verdadero tambor cósmico que resuena con los sonidos de la galaxia. El redescubrimiento de las frecuencias contenidas en los cantos gregorianos, por Dr. Joseph Puleocomo y descritas en el libro de Leonard Horowitz²⁵, son un gran aporte para toda la humanidad por sus aplicaciones en el campo curativo de la medicina alternativa.

Las frecuencias solfeggio nacen del himno de San Juan en los cantos gregorianos, que contienen oculta esta secuencia de tonos armónicos... Los monjes de la antigüedad, en ritos cristianos originales, cantaban “a capella” este poema sagrado.

Tabla 1. Los Solfeggios y sus frecuencias.

UT	queant laxis	396 Hz
RE	sonare fibris	417 Hz
MI	ra gestorum	528Hz
FA	muli tuorum	639 Hz
SOL	ve polluti	741 Hz
LA	Obiireatum	852 Hz

Fuente: Modificada por el autor del Proyecto. <http://expandiendo-consciencia.blogspot.com/2013/01/normal-0-21-false-false-false-es-x-none.html>

De allí se tomaron los nombres de las notas musicales y se le agregó el Si como séptima nota (SI- Sancte Iohannes) de la escala musical y posteriormente se

²⁵ HOROWITZ, Leonard. Wikipedia, [En línea] la enciclopedia libre. Diario de salud escolar. Disponible en internet en: http://es.wikipedia.org/wiki/Leonard_Horowitz

transformó el UT en Do; estas frecuencias fueron estudiadas y aplicadas para producir estados de conciencia y emociones particulares, entre ellas están:

UT 396 Hz Es la frecuencia que se utiliza para liberar el miedo y la culpabilidad.

RE 417 Hz Es la frecuencia para deshacer las situaciones y facilitar el cambio.

MI 528 Hz Frecuencia para la transformación y los milagros. Reparación del ADN.

FA 639 Hz. Es la frecuencia para lograr la conexión y las relaciones interpersonales.

SOL 741 Hz. Es la frecuencia que se utiliza para el despertar de la intuición.

LA 852 Hz. Es la frecuencia que se utiliza para volver al orden espiritual.

Cuando se descubrieron estas secuencias de frecuencias se comenzó a elaborar música basada en los patrones de estas frecuencias. Los efectos no se hicieron esperar. La gente empezó a resonar por todo el mundo con este nuevo tipo de música y se interesó por utilizar estos tonos para trabajar con ellos en varias aplicaciones. Una de las primeras frecuencias que se usó fue la de 528 Herzios, en el campo de las ciencias bioquímicas para reparar el ADN. A partir de ahí, se iniciaron experiencias pioneras, con grupos creativos como SomaEnergetics y Biosonica que hicieron las primeras exploraciones y cuyas experiencias han llevado a confirmar la sabiduría ancestral de sanación vibracional o radiónica que ahora así se puede llamar. Con la frecuencia 528 Herzios, se puede entrar en contacto con el ADN ancestral materno o con los cromosomas paternos. Mucha gente tiene importantes desequilibrios entre ambos patrones de vibración, así que, estas frecuencias actúan equilibrando ambos patrones dentro de cada uno. Una vez que esto se lleva a cabo, se establece una sincronización y se produce un efecto de vuelta a casa, de regreso a la naturaleza.

El concepto de la “música de las esferas” donde los cuerpos celestes emiten sonidos armónicos, una visión pitagórica que surge al explorar las matemáticas y la geometría de la armonía universal. Según los pitagóricos, los sonidos

producidos por cada esfera, se combinaban con los sonidos de las demás esferas, produciendo una sincronía sonora especial: por esto lo llamaban “música de las esferas”. Haciendo una analogía, esto mismo se puede aplicar a cada persona, que también es un mundo, una esfera y un universo en sí mismo. Se ha descubierto que la atmósfera del Sol emite realmente sonidos ultrasónicos y que interpreta una partitura formada por ondas que son aproximadamente 300 veces más graves que los tonos que pueda captar el oído humano. La ciencia puede confirmar que el sol emite una frecuencia que es análoga a la que producimos los humanos al estar meditando. El sol emite frecuencias resonantes a nuestros estados extraordinarios de conciencia. Entendida la música como frecuencias sonoras compuesta de vibraciones se definen: Frecuencia y vibración.

“El término Vibración tan empleado hoy en día, ya era conocido por las culturas antiguas y como la Egipticia y la de Grecia, de dónde se dio a conocer por medio del mítico personaje griego: Hermes Trimegistro, quien en sus enseñanzas del Kybalión sobre los 7 principios de verdad del Universo, en el tercer principio de estos: El principio de Vibración dice: ***“Nada está inmóvil todo se mueve; todo vibra”***. Este principio encierra la verdad y explica las diferencias entre las diversas manifestaciones de la materia, de las fuerzas, de la mente y aun del mismo espíritu, las que no son sino el resultado de los varios estados vibratorios. Desde el Todo, que es puro espíritu, hasta la más grosera forma de materia, todo está en vibración. Según la etimología de la palabra energía; que proviene del griego “energias” que significa “activo” es decir actividad o movimiento, que se traduce en vibración que es un movimiento repetido con cierta regularidad.

Desde el punto de vista oriental es admitido como un “principio”, desde la más remota antigüedad, denominándola además como “Prana” cuyas manifestaciones energéticas pasan a ser subproductos de ese esencial y omnipresente “Prana” que todo lo interpenetra.

Desde el punto de vista científico, es el movimiento interno que tiene cada ser o cuerpo que ocurre por el movimiento del electrón alrededor del átomo, todo cuerpo lo contiene, desde el corpúsculo y la célula, hasta el astro y los universos; todos están en vibración constante. La vibración de todo cuerpo puede ser captada y en especial la humana, la de las plantas, piedras y animales por el aura, que se define como un campo electromagnético que rodea a cada ser, está compuesto por numerosas líneas de fuerzas, crece y decrece, emite y recibe ondas como todo lo que existe y su sustancia o esencia es de la naturaleza de la luz, es decir, a la vez corpuscular y ondulatoria. Su volumen es variable, así como, también lo es su color. Una vibración es una onda en un segundo y la cantidad de vibraciones en un segundo es la frecuencia. Una Frecuencia es un estado de vibración. Toda vibración es una pulsación de onda, que tiende a repetirse en ciclos, por ejemplo el – día (sol) y la noche -, que comúnmente llamamos un Día, es un ciclo y también es una frecuencia.

El Tiempo es una frecuencia. Los ciclos naturales son pulsaciones de ondas rítmicas que se manifiestan con una frecuencia regular; como por ejemplo: las estaciones del año, las fases lunares, las pulsaciones del corazón, la menstruación femenina, el ciclo de fertilidad humana en las mujeres, la gestación humana y si seguimos encontramos que nuestras vidas son una frecuencia en constante dinámica cíclica. Hasta un pensamiento es algo que está vibrando. Si todo pensamiento vibra, todo pensamiento emite una señal y así cada pensamiento atrae una señal de regreso que encaja perfecto con la señal que se emite. En otras palabras, los pensamientos al vibrar emiten una frecuencia vibratoria que sintoniza con la misma frecuencia pero en exterior y ésta es la forma en que se atraen las cosas a la vida.”²⁶

Este es uno de los principios que se aplica desde el paradigma de la teoría de la complejidad y la física cuántica”.

A partir del modelo pedagógico dialogante, dentro de una perspectiva de pensamiento como el de la teoría de la complejidad y sustentado en la teoría de la psicología analítica de Jung²⁷, junto con las teorías sobre la lúdica como metodología y didáctica, se plantea el diseño de la estrategia pedagógica, Solfeggios y Mandalas como estrategias lúdicas para reducir los niveles de estrés en la educación media (Grado 1004).

4.3 MARCO LEGAL

Para el diseño, desarrollo y aplicación de este proyecto, se tuvo en cuenta algunas consideraciones y orientaciones tomadas de la Constitución Política Nacional de Colombia 1991, así como la Ley General de la cultura, Ley 115 o Ley General de Educación y sus reglamentarios (1860, 3055 de 2002), que son fundamentales para la educación artística en la básica y en la media; así como el Código del Menor.

²⁶ G., Angélica. Expandiendo consciencia, Blogspot. [En línea] Disponible en internet en: <http://expandiendo-consciencia.blogspot.com/2013/01/normal-0-21-false-false-false-es-x-none.html> (disponible), visto el 15 de enero de 2015

²⁷ Op. Cit. JUNG

4.3.1 La Constitución Política de Colombia de 1991 abre espacios para impulsar una nueva cultura para la resolución de conflictos sociales en cada una de las instituciones educativas, en sus artículos:

Artículo 44: “Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión”²⁸.

Artículo 67, La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.

El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos”²⁹.

4.3.2 La ley 115 o Ley General de Educación de 1.994 la cual establece en su artículo 14 reformado por la Ley 1013 del 2006 que, “El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo para lo cual el gobierno promoverá y estimulará la difusión y desarrollo.

²⁸ Ibid. Asamblea Nacional Constituyente, pág. 20

²⁹ Ibid., p. 29

Así mismo en la Ley General de Educación en su artículo 21, sección 3, Educación Básica y dentro de los objetivos establece “el conocimiento y ejercitación de su propio cuerpo mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico”; “la formación para la participación y organización infantil en la utilización adecuada del tiempo libre”.

El artículo 83 de la misma ley establece que el reglamento o manual de convivencia. Los establecimientos educativos tendrán un reglamento o manual de convivencia, en el cual se definan los derechos y obligaciones, de los estudiantes. Los padres o tutores y los educandos al firmar la matrícula correspondiente en representación de sus hijos, estarán aceptando el mismo.

4.3.3 El decreto 1860 por el cual se reglamenta parcialmente la ley 115 de 1.994 en los aspectos pedagógicos y organizativos generales explica que en los establecimientos educativos deben implementarse los proyectos pedagógicos como actividades del plan de estudios que definan de manera planificada hacia la solución de problemas cotidianos en el aspecto social, cultural científico y tecnológico del alumno. Estos proyectos tienen como finalidad contribuir al pleno desarrollo de los educandos en cuanto a la solución de conflictos y problemas individuales, familiares y grupales.

Atendiendo a la norma que tiene como finalidad contribuir al pleno desarrollo de los educandos en cuanto a la solución de conflictos y problemas individuales, familiares y grupales, este proyecto contribuye en la solución de conflictos individuales pues es una estrategia para reducir el estrés, como también en el pleno desarrollo de los educando en el desarrollo de la inteligencia emocional.

4.3.4 Ley 12 de 1991 Colombia ratificó la Convención sobre los Derechos del Niño, convirtiéndose en uno de los primeros Estados en incorporarlo a su

legislación y reformara de manera integral el Código del Menor, El código del menor; proporciona las garantías y derechos de los niños, niñas y adolescentes como personas autónomas los cuales deben ser protegidos y garantizados de manera integral.

Congreso de la República de Colombia promulgó en el año 2.006 la Ley 1098, mediante la cual implantó el nuevo Código de la Infancia y la Adolescencia, en adelante CIA, en Colombia, atendiendo lo normado sobre los niño en la Constitución Política. Algunos temas que contiene el CIA son los derechos y libertades de niñas, niños y adolescentes, las obligaciones de familia, la sociedad y el Estado frente a ellos, las medidas para preservar y restablecer sus derechos en caso de que sean vulnerados. Con esta Ley el Estado ajustó la legislación existente en Colombia sobre familia, en cuanto a niños, niñas y adolescentes se refiere, a la Constitución Política y a la normatividad internacional acogida por Colombia, explicitando la importancia que se tiene respecto al respeto y protección de los derechos de este especial grupo de personas, manifestando procedimientos para solucionar conflictos, tanto civiles como penales, en donde están envueltos menores de edad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, de amor y comprensión. Esta misma ley busca políticas sociales de prevención para que los niños se desarrollen en lugares que propicien su sano desarrollo y no se conviertan en menores infractores.

4.3.5 Decreto 1122 de 1.998 mediante el cual se establece la educación para la justicia, la paz, la democracia, la solidaridad, la confraternidad y en general la formación de los valores humanos.

Considerando que la Educación artística es un lenguaje expresivo de diferentes disciplinas tales como las Artes Plásticas, El Diseño, las Artes escénicas, las Artes

Musicales y las Artes kinésicas como la Danza y también las Artes Tecnológicas; es común a toda la normatividad existente; en razón de que, en esencia todas tienen como componentes los núcleos de significación que según las orientaciones pedagógicas del MEN son: La sensibilidad, la apreciación estética y la comunicación. Tanto las teorías artísticas del color, como la psicología del color, y las teorías referentes a las Artes Tecnológicas, son utilizadas en este proyecto como una didáctica del aprendizaje, aplicadas a la elaboración de los mandalas y el uso de los solfeggios y por tanto no persiguen únicamente fines estéticos si no fines terapéuticos. Por esta razón, es necesario tener en cuenta las recomendaciones que hay para la educación artística contenidas en la ley 115 o Ley General de Educación y sus reglamentarios, como lo es la última modificación, el Decreto 3055 de 2002:

4.3.6 Decreto 3055 de 2002³⁰. MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL. Media. Viceministerio de Educación Preescolar, Básica y Media Bogotá D.C. – Colombia 2010 Primera edición

En este documento³¹ están las orientaciones para desarrollar competencias en educación artística, estas competencias son: Sensibilidad, Estética y Comunicación. Para hacer el sustento teórico de por qué son estas las competencias a desarrollar en la escuela desde lo artístico y por qué aportan al desarrollo de los estudiantes, los autores comienzan con la definición de arte desde la noción aristotélica de la Poiesis³² “...como un saber cuya actividad productiva conduce a la generación de un mundo posible: la función del poeta no es narrar lo que ha sucedido, sino lo que podría suceder, y lo posible conforme a lo verosímil y lo necesario”. En este punto se fundamenta el rol que puede

³⁰ MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL. Orientaciones Pedagógicas para la Educación Artística en Básica y en Media 1ª Edición. Bogotá D.C. – Colombia: Viceministerio de Educación Preescolar, Básica y Media, 2010 pág. 22

³¹ Ibid. MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL, pág. 22

³² Ibid,

representar el estudiante en el momento de creer posible recibir y hacer afectaciones a partir del pensamiento, de escuchar sonidos como los solfeggios, a partir de los colores y las formas en los mandalas, con el fin de aprender a manejar estos elementos como el poeta y permitirse modificar su realidad y su futuro como algo posible.

En la Educación artística no se desconocen los procesos cognitivos deductivos pero es más frecuente aquellos que nacen desde la experiencia de la realidad y de la abstracción de la misma donde lo verosímil se convierte en algo creíble y estos procesos son más deductivos. La competencia artística a la que se refiere el texto es aquella: MEN 2010: “La competencia como un saber hacer en contexto. Un conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes, comprensiones y disposiciones cognitivas, socio-afectivas y psicomotoras apropiadamente relacionadas entre sí para facilitar el desempeño flexible, eficaz y con sentido” El desarrollo de las competencias artísticas están directamente relacionadas a las prácticas sociales y en el caso de la escuela hay una enculturación en el cual los estudiantes se van integrando a ambientes culturales aprendiendo y haciendo. La primera competencia que es la sensible o sensibilidad la vincula como las disposiciones biológicas, cognitivas y relacionales que permiten recibir y procesar la información presente en un hecho estético por ejemplo una obra de arte, los autores de este libro son claros en afirmar que las competencias en educación artística no se ven de manera separada sino que las tres convergen entre sí. En la competencia sensible, se debe analizar la sensibilidad cenestésica la cual es la conciencia del cuerpo y sus tensiones. A este respecto, la conciencia del cuerpo y sus tensiones, es tomado en este proyecto como la conciencia de las manifestaciones que tiene el estrés en el cuerpo y sus afectaciones en la salud. Así mismo el conocimiento de las tensiones, se logra a través del conocimiento de sí mismo, en la búsqueda interior, la identificación de las emociones y el manejo de las mismas, aplicando estrategias como los mandalas y los solfeggios como estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional y a su vez como metodología para el

manejo del estrés. Esta competencia es un radar fisiológico que nos permite reaccionar antes que el pensamiento, en el ámbito artístico; el MEN lo define de la siguiente manera: “El sentido Cenestésico es esencial para toda forma de espectáculo. Permite al espectador seguir, vivir, percibir y aun prever la intención del autor bailarín, aún sin darse cuenta completamente según Barba.³³” El sentido cenestésico, en este proyecto, se relaciona con la capacidad de poder manejar manifestaciones físicas del cuerpo producidas por el estrés, más que en relación con el movimiento del cuerpo que se manifiesta en la danza. Estos son los núcleos de significación según el Decreto 3055:

- Sensibilidad: MEN Documento No 16³⁴. *“es una competencia que se sustenta en un tipo de disposición humana evidente al afectarse y afectar a otros, e implica un proceso motivado por los objetos elaborados por los seres humanos en la producción cultural y artística”.*³⁵
- Apreciación Estética: MEN Documento No 16. “se refiere al conjunto de conocimientos, procesos mentales, actitudes y valoraciones, que, integrados y aplicados a las informaciones sensibles de una producción artística o un hecho estético, nos permiten construir una comprensión de éstos en el campo de la idea, la reflexión y la conceptualización”.³⁶
- Comunicación: MEN Documento No 16 La comunicación se refiere al hacer, es la disposición productiva que integra la sensibilidad y la apreciación estética en el acto creativo. Comunicación es la adquisición de conocimientos, valoraciones y el desarrollo de habilidades que le permiten a un estudiante imaginar, proyectar y concretar producciones artísticas, y generar las condiciones de circulación para que dichos productos puedan ser presentados en una comunidad de validación.³⁷

³³ BARBA, Eugenio. La Canoa de papel. México. 1990, pág. 27

³⁴ Op. Cit. MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL, pág. 26

³⁵ Op. Cit, pág. 26

³⁶ Ibid., pág. 35, 36

³⁷ Ibid., págs. 41-42

La sensibilidad visual como sentido es la forma que tenemos de percibir el mundo y el contexto que nos rodea por medio de imágenes, la otra sensibilidad es la auditiva refiriéndose al sonido y específicamente a la música según los autores Platón dice que la música equilibra el carácter, se refirió a esto cuando realizó la indagación de la música griega, además la relacionó con la concepción moral del bien. Esta sensibilidad reconoce el ritmo corporal, la posibilidad de escuchar, de escucharse, de reconocer y apreciar los sonidos. Según las orientaciones dadas por el MEN al generar un planteamiento sensible en educación artística es necesario hacer una resignificación y nueva configuración en las relaciones arte, ciencia, tecnología y sociedad. Otra de las competencias que plantea los autores es la apreciación estética y la define como: “Conjunto de conocimientos, procesos mentales actitudes y valoraciones, que, integrados y aplicados a las informaciones sensible de una producción artística o un hecho estético, nos permite construir una comprensión estos en el campo de la idea la reflexión y la conceptualización” para reconocer los lenguajes artísticos se debe relacionar estos con la cultura y las valoraciones de la misma, según los autores la estética se va transformando según el devenir de la sociedad, la estética le abre al estudiante posibilidades de indagación en torno al mundo, la naturaleza y la cultura. La interpretación de la estética según los autores es de manera formal y extra-textual. La interpretación extra-textual pueden ser por ejemplo aquellos estudiantes que acostumbran a ir a museos, al interpretar la obra de arte seguramente parafraseará algún artista conocido para dar explicación al hecho estético o decodificará los elementos estéticos o las unidades de sentido, lo extra-textual también hace referencia al proceso que se da al observar una obra de arte, porque se relacionan conceptos pre existentes desde lo histórico, cultural o social para darle una significación. Las interpretaciones formales son las que se dan en la escuela en donde el estudiante clasificaría, compararía, definiría los colores, las formas las líneas para establecer nuevos saberes.

La última competencia a la que se refiere las orientaciones para la educación artística del MEN es la Comunicativa, los autores afirman que la sensibilidad y la apreciación estética es una cualificación de lo comunicativo, y no limitado al simple hecho verbal o del orden del lenguaje sino que al momento de realizar una producción artística se construye un sentido que tendrá un efecto en otro. Los componentes de lo comunicativo en educación artística son a la ejecución de una obra la cual se debe presentar para que la producción del estudiante no se quede en el interior de las aulas y puede haber una socialización de saberes y el segundo tiene que ver con la transformación simbólica, que es el proceso de construcción de significado basados desde la realidad y la representación o percepción que cada individuo tiene del mundo el cual puede ser variante y los autores lo definen como: “un proceso comunicativo de manipulación y modificación de los distintos lenguajes artísticos y símbolos propios de una cultura por medio del cual el estudiante puede aprender a enriquecer sus posibilidades de expresión”³⁸

Las transformaciones significativas en el arte las ciencias y las tecnologías amplían la comunicación desde el arte y nuevos lenguajes de transmisión lo que incluiría la narración audiovisual (Cine, televisión, video juegos, ambientes digitales e internet; los medios informativos impresos y radiales). Referente normativo referente normativo originado en la cumbre de educación artística de la UNESCO del 2010.

³⁸ M.E.N. Cumbre de Educación Artística. UNESCO, 2010 pág. 45

5. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación cualitativa³⁹, es un modelo de investigación que recoge todos los discursos completos de los sujetos de investigación, para luego interpretarlos y analizar el significado que adquieren en relación con determinada cultura, ideología o teoría. Es decir que la investigación cualitativa no pretende cuantificar, ni hacer estadísticas respecto a la información recolectada, si no, lo que pretende es cualificar las informaciones recolectadas en encuestas abiertas, en grupos de discusión, con la observación directa, o con la observación participación. Dentro de los tipos de investigación cualitativa están: Etnográfica, Participativa, Investigación Acción Participación (IAP⁴⁰), Investigación Documental, Descriptiva, Explorativa y Estudio caso. Para este proyecto, se asume el modelo de Investigación cualitativa del tipo (IAP) Investigación-Acción-Participación, porque se propone hacer una intervención en una población estudiantil por medio del diseño y la aplicación de una estrategia Pedagógica y Lúdica para el manejo del estrés para poder reducir los comportamientos agresivos y de convivencia que se generan por el mismo. El maestro investigador será partícipe de la investigación dentro del plan de intervención, estará presente e influenciado por las acciones de la estrategia dentro del aula. Así mismo hará una descripción de las observaciones directas de la población y de los resultados obtenidos a partir del diagnóstico del problema y de la posterior aplicación del plan de intervención en la población determinada. En relación con este proyecto con los instrumentos aplicados se pudo cualificar el de conocimiento en el tema del estrés, así como, los mecanismos de reducción del mismo antes y después de la implementación de es

³⁹ G. RODRÍGUEZ GÓMEZ, J., GIL FLORES, E. y GARCÍA JIMÉNEZ. Metodología de la investigación cualitativa. Málaga: Ediciones Aljibe, Archidona, 1996

⁴⁰ ROJAS, José Raúl. [En internet]Enlace Disponible en internet en: <http://www.amauta-international.com/iap.html> . Recuperado el 25 de Abril de 2015

5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población consta de cuatro décimos para un total de 116 estudiantes. El grado 1001 En la Modalidad de Asistencia ADVA, con 25 estudiantes, el grado 1002 en la modalidad de Danzas con 31 estudiantes, el grado 1003 en la modalidad de Software con 27 estudiantes y la muestra de la población que es el Grado 1004 con 33 estudiantes, con edades que oscilan entre los 15 a 18 años.

La muestra de la población la conforman los estudiantes del grado 1004 de la Jornada de la Mañana del Colegio Kennedy IED, con 33 estudiantes: 21 mujeres y 12 hombres.

5.3 INSTRUMENTOS

Los instrumentos que se utilizaron consta de dos partes: El primer instrumento es una encuesta con preguntas abiertas (Ver anexo A) para los estudiantes del grado 1004 cuyo objetivo es determinar el conocimiento que poseen a cerca del estrés y sus manifestaciones y la disposición que tienen hacia la aplicación de una Estrategia Pedagógica Lúdica para el manejo del estrés. El segundo instrumento es una entrevista (ver anexo B) para la Orientadora del Colegio, con la intención de determinar los grados y tipos de agresividad que manejan los estudiantes de la población seleccionada, las situaciones de disfuncionalidad familiar y las situaciones personales que generan conflicto dentro del grupo y al interior de la institución; el tercer instrumento es una encuesta final a los estudiantes cuyo objetivo fue determinar el impacto del plan de intervención con los Solfeggios y los mandalas como estrategia lúdica para la reducción del estrés y por último la observación directa y la participación del investigador en la evaluación de la estrategia con los mandalas realizados por los estudiantes como instrumentos de evaluación y como indicadores de la influencia directa de los sonidos solfeggios y la sicología del color de los mandalas (ver fotografías 1-10).

5.4 ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.4.1 Entrevista para Orientación Escolar.

Por medio de la entrevista realizada a la Orientadora Escolar del Colegio Kennedy, Jennifer López; se determinó que llegaban casos de agresividad muy frecuentemente, la orientadora basada en la experiencia en el trato de casos especiales por problemas académicos, de convivencia y de comportamiento de los estudiantes; considera que “la agresividad en los estudiantes es una consecuencia generada por altos niveles de estrés familiar, relación con sus pares, social y manejo inadecuado de las emociones”. Se le preguntó si cree que hay suficientes espacios en el colegio para la liberación del estrés y respondió que no, que el colegio requiere espacios en los cuales los estudiantes puedan realizar trabajos para el manejo de las emociones como la ansiedad, ira tristeza principalmente ocasionadas por las altas demandas formativas y académicas.

Según los casos remitidos a Orientación escolar, dijo observar manifestaciones de estrés en los estudiantes a través de las emociones y estados de depresión, ansiedad, angustia, frustración y manifestaciones verbales de dolencias físicas como dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas y dolores lumbares.

A la pregunta de qué pensaba respecto a la aplicación de un proyecto que tuviera como objetivo la reducción de los niveles de estrés en el grado décimo, contestó que consideraba que los estudiantes si podían beneficiarse siempre y cuando fueran herramientas específicas para el control de las emociones y manejo del estrés.

A la pregunta de si “¿Considera la lúdica y el arte como estrategias para reducir el estrés en los estudiantes?”, contestó que considera son las maneras con las cuales los adolescentes son más receptivos y aprenden de manera significativa

nuevos saberes a través del juego, la lúdica y expresiones artísticas tales como la pintura, la danza y el teatro entre otros (Ver Anexo A).

Mediante esta encuesta se pudo identificar que los estudiantes del grado 1004 presentan síntomas de estrés que manifestaron verbalmente sentir con dolencias físicas y también manifestaron sentirse mal con estados emocionales de tristeza, depresión, ansiedad, ira y frustración; todas ellas manifestaciones del estrés.

También se determinó que los espacios para la liberación del estrés son insuficientes en el Grado décimo, ya que el Colegio tiene altas demandas formativas y académicas como consecuencia de la modalidad técnica que absorbe gran parte del tiempo de los estudiantes; teniendo en cuenta que además de las seis horas presenciales en la Jornada de la Mañana, deben cumplir con otras 30 horas semanales como mínimo en la Jornada contraria en el estudio de la modalidad técnica para su certificación, cumpliendo también con horas de pasantías en el sector empresarial.

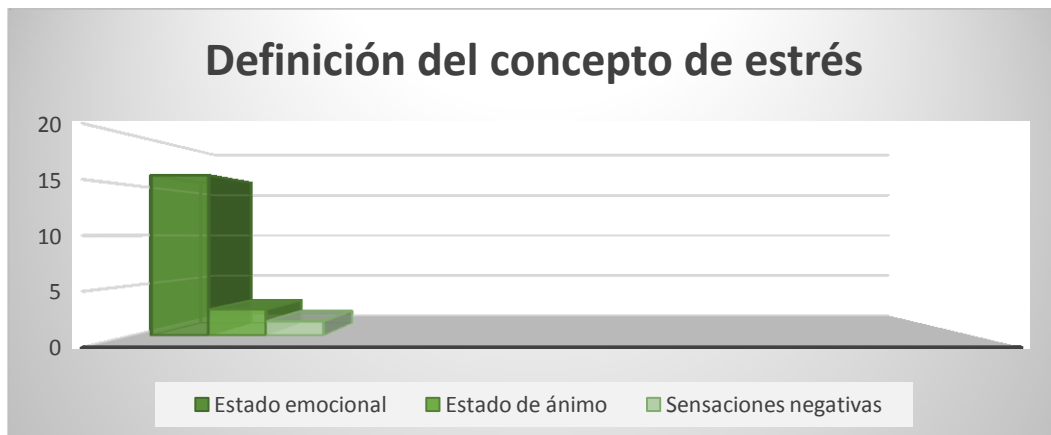
La lúdica y el arte son consideradas herramientas que pueden contribuir a reducir el estrés, ya que los estudiantes son más receptivos a ellas como metodología y didáctica para llegar a un aprendizaje más significativo.

5.4.2 Encuesta inicial realizada a la muestra de la población.

El objetivo de la encuesta realizada a los estudiantes del grado 1004, fue la determinar si presentaban signos de estrés, cómo eran esas manifestaciones de estrés y si esto generaba a su vez comportamientos agresivos y problemas de convivencia. Así mismo determinar la disponibilidad que tenían hacia la aplicación de un proyecto como estrategia para desarrollar la inteligencia emocional y ayudarle a identificar sus estados emocionales, y así mismo realizar actividades para reducir el estrés con sus manifestaciones. El diseño de la encuesta (Ver Anexo B) se realizó con las siguientes preguntas abiertas:

- Pregunta 1: ¿Sabe qué es el estrés? Define. A esta pregunta las mujeres (20 estudiantes) contestaron así:
 - Cuatro piensan que: “Es un estado emocional en el que la persona se altera, aumenta su ritmo cardíaco y se vuelve propensa a convertirse en una enfermedad”
 - Seis Piensan que: “Es un estado de ánimo en el que la persona tiene altibajos emocionales que le producen dolor de cabeza, con estados de irritabilidad, fastidio, tensión, mal genio, exasperación y que produce enfermedades”.
 - Doce piensan que: “Son sensaciones de preocupación, desesperación, impaciencia, peso por tener muchos problemas, no saber qué hacer para solucionar los problemas, no tener tiempo para relajarse, de estar bajo presión, frustración por no poder hacer las cosas o cumplir responsabilidades, impotencia, sensación de estar enfermo, reacciones negativas cuando hay muchas cosas que hacer y acumulación de problemas en la cabeza”.

Gráfica 1. Definición del estrés según las estudiantes mujeres



Fuente: Autor del Proyecto

En las respuestas que dieron las mujeres, cuatro coinciden en que el estrés es un estado emocional; es decir, que identifican el estrés con las manifestaciones de sensaciones corporales como alteraciones del ritmo cardíaco y creen que esto puede convertirse en una enfermedad; los estudiantes relacionan los estados

emocionales con las reacciones físicas y consideran que pueden convertirse en problemas de salud. También se puede deducir que en algunos casos, confunden los estados emocionales, con las reacciones físicas causadas por el estrés, ya que las emociones son estados afectivos que se experimentan como una reacción subjetiva al ambiente y que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos), de origen innato, influidos por la experiencia. Siendo las categorías básicas el miedo, la sorpresa, la aversión, ira, tristeza y alegría, según Daniel Goleman (1996)⁴¹.

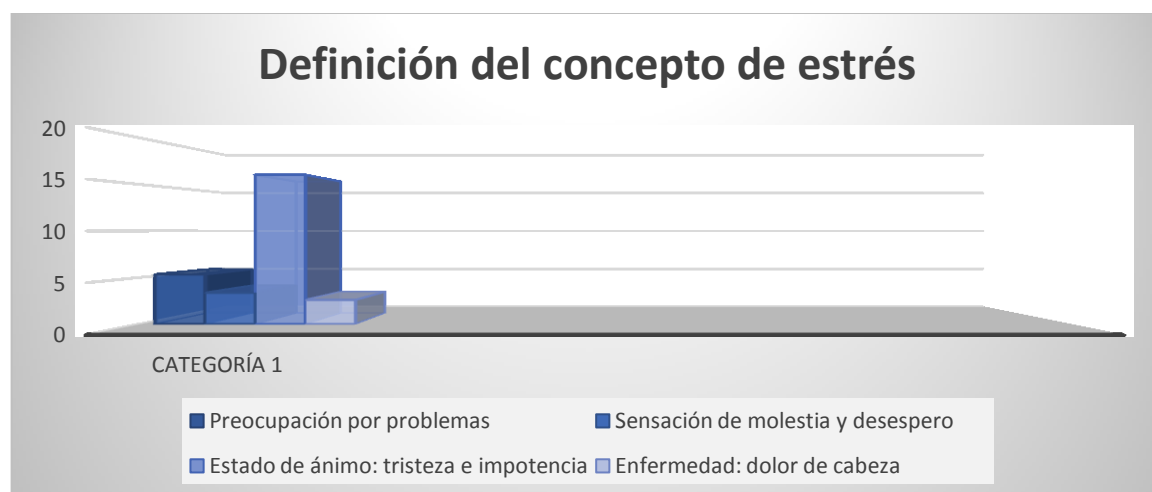
Considerando los tipos de estrés, cuando las emociones negativas se presentan de vez en cuando se llama estrés agudo. Normalmente las personas sienten este tipo de estrés con una respuesta manejable y que superan sin mayor traumatismo. Cuando el estrés agudo persiste y se repite con cierta regularidad se llama estrés episódico, en este caso, las personas ya comienzan a presentar alteraciones en el estado de salud, y por último el estrés crónico que es el más grave de todos pues se pueden tener repercusiones graves en la salud de las personas, incluso puede ser fatal. Este tipo de estrés lo sufren las personas durante años, hasta el último día de su vida; las personas a veces se acostumbran a ese tipo de estrés y no logran identificarlo como una enfermedad que cobra vidas, según Reev⁴², J. 1994. Motivación y Emoción.

Se puede inferir que los estudiantes, reconocen algunas de las manifestaciones del estrés; pero no saben identificar las clases de estrés.

⁴¹ GOLEMAN, Daniel. La Inteligencia Emocional. Barcelona; Kairos, 1996

⁴² REEV, J. Motivación y Emoción. Edición 5ª, Mc. Graw. Hill, 2010

Gráfica 2. Concepto de estrés en la muestra de población masculina



Fuente: Autor del proyecto

A esta misma pregunta los hombres respondieron:

- Siete contestaron que el estrés es: “Una preocupación por algún problema, estar pensando continuamente en una problemática o por cualquier cosa”.
- Cuatro contestaron que: “El estrés es la sensación impotencia, de estar molesto, desesperado, fastidiado, no relajado por no poder darle solución a un problema”.
- Dos contestaron que: “El estrés es un estado de ánimo que se caracteriza por fastidio, pereza, tristeza, no poder aguantarse algo y sentirse enfermo con dolor de cabeza”.

Análisis:

En las respuestas que dieron los hombres se evidencia que para ellos es más difícil expresar o identificar los síntomas del estrés; algunos lo identifican como estados de ánimo de enojo, tristeza, pereza o enfermedad y otros como sensaciones negativas como la desesperación, la impotencia, frustración al no poder darle solución a los problemas. Solamente dos estudiantes asociaron el estrés como síntomas de enfermedad. De aquí se deduce que en la muestra de la

población (grado 1004) para los hombres es más difícil definir el concepto de estrés porque les es más difícil identificar lo que sienten y diferenciar los estados de ánimo de las emociones y las sensaciones corporales asociadas con los síntomas de una enfermedad.

- Pregunta 2: ¿Cómo reconoce que se siente estresado(a)?

A esta pregunta las 20 estudiantes mujeres respondieron así:

- Doce respondieron sentirse de mal genio, e irritables.
- Cuatro manifiestan dolor de cabeza.
- Tres contestaron sentir ganas de llorar.
- Cuatro respondieron sentir ganas de gritar y tratar mal las demás personas,
- Tres respondieron que no quieren que les hablen.
- Dos manifiestan que cambian el semblante de la cara, malos gestos.
- Dos respondieron que hablan de mala manera.
- Una manifiesta no poder concentrarse ni ponerle atención a nadie.
- Una manifiesta sentir presión y calor.
- Una manifiesta que se estresa cuando no le salen bien las cosas o hay muchas cosas que hacer.
- Una manifiesta sentir ganas de golpear.

Análisis:

Según las anteriores respuestas (Ver gráfica 3), se puede decir que en su mayoría las mujeres reconocen los síntomas propios del estrés. Dos de ellas responden en tercera persona y hablan del estrés como algo ajeno a ellas, es decir, no identifican los signos de estrés propios. Cinco respondieron que sienten cambios físicos negativos como subir la presión, calor, dolor de cabeza y cambio de los gestos o expresión corporal. Una respondió cuando siente el estrés pero no cómo; se deduce que no reconoce sus propios signos de estrés. La manifestación más atípica es la de querer golpear, es la más agresiva de las respuestas. Tres

respondieron no querer que nadie les hable; esto indica que son personas introvertidas y que rompen la comunicación con las demás personas. Tres respondieron sentir ganas de llorar, es decir, que manifiestan el estrés con sentimientos de tristeza; tres manifiestan ganas de gritar o de hablar de mala manera, lo cual indica falta de control emocional y de las situaciones. Una responde sentir ansiedad por muchas cosas que hacer en relación con el tiempo. En su mayoría las estudiantes mujeres se conocen así mismas y logran identificar o reconocer signos físicos y emocionales propios del estrés. Una mínima cantidad se desconocen o no profundizan sobre sí mismas.

Gráfica 3. Síntomas del estrés según las mujeres de la muestra de la población
Grado 1004



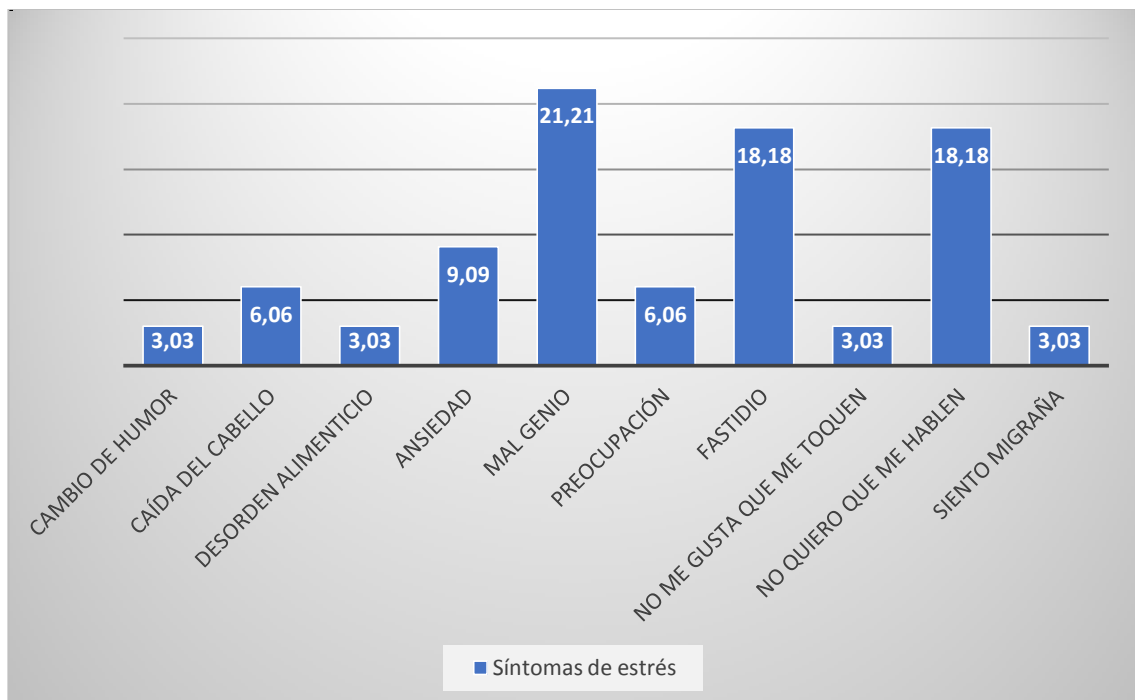
Fuente: Autor del proyecto

La respuesta de los hombres a la pregunta dos fue:

- Uno respondió que cambia de humor,

- Uno respondió que siente Migraña.
- Tres manifestaron la caída del cabello.
- Uno respondió desorden alimenticio, comer mucho o no comer nada.
- Siete respondieron que sentían mal genio, molestia.
- Uno manifestó que no le gusta que lo toquen.
- Seis respondieron que no les gusta que les hablen en ese momento.
- Dos respondieron sentir preocupación
- Seis respondieron sentir fastidio hacia los demás.
- Uno respondió sentir que el esfuerzo que da no es suficiente.

Gráfica 4. Síntomas de estrés entre la población de estudiantes hombres



Fuente: Autor del proyecto

Análisis:

El más alto porcentaje de los estudiantes hombres respondieron que sienten malgenio y se sienten molestos como un signo de estrés. En segundo lugar, sienten fastidio hacia los demás al igual que no quieren que les hablen; en tercer lugar presentan signos de ansiedad como estar acelerados o impacientes. En

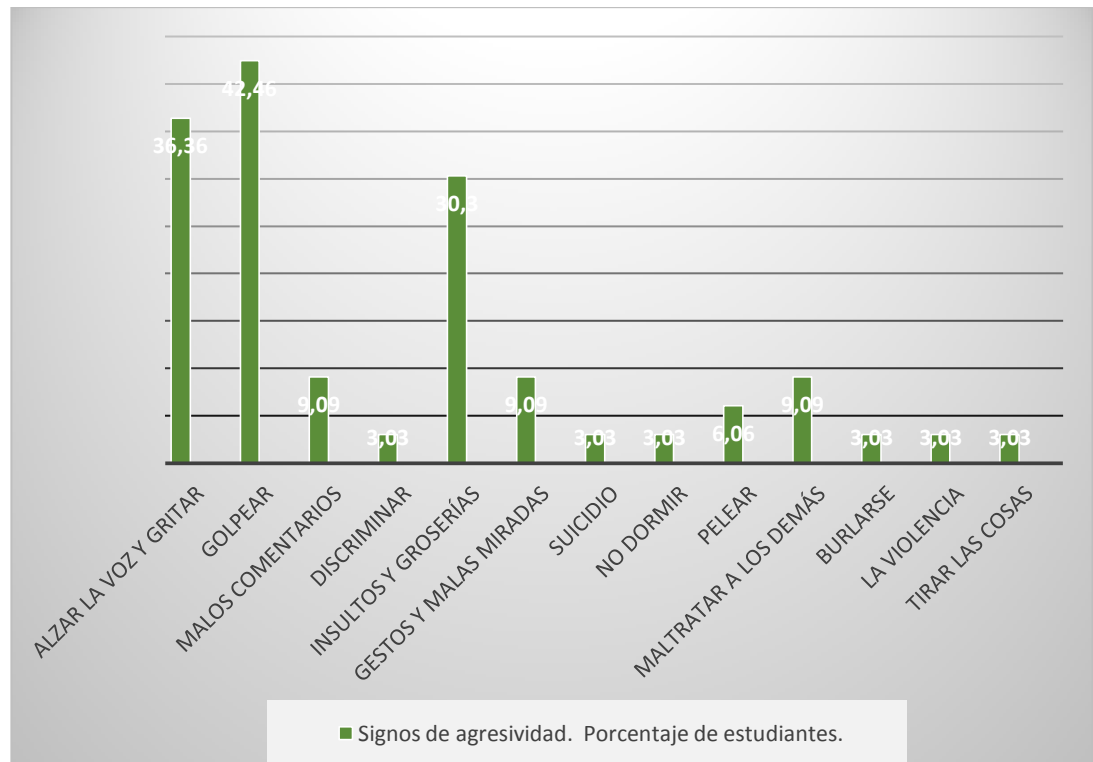
cuarto lugar está la pérdida o caída de cabello al igual que la sensación de preocupación; y por último el cambio e humor, desorden alimenticio como comer mucho o no comer nada, no quieren que los toquen y migraña. De estas respuestas puede deducirse que solo una minoría de hombres reconoce señales físicas del estrés; reconocen en mayor medida las emociones y estados de ánimo, pero ninguno a pesar de sentir síntomas físicos, asocian y definen el estrés como una enfermedad. Los hombres en comparación con las mujeres manifiestan más el estrés como enojo y ninguno expresó sentir tristeza o ganas de llorar, ganas de gritar o llorar. Manifestaron ser menos expresivos y tienden a aislarse, son más introvertidos y no quieren hablar con nadie, expresan el deseo de romper la comunicación. Los estados emocionales de los hombres son diferentes a los de las mujeres. Las mujeres reconocen más síntomas físicos del estrés que los hombres.

- Pregunta 3. ¿Qué conductas considera como agresivas?

Las estudiantes mujeres respondieron lo siguiente:

- Alzar la Voz y Gritar a los demás.
- Dar golpes.
- Hacer malos comentarios.
- Insultos y groserías.
- Hacer gestos, malas miradas.
- Robar
- Suicidio (agresivo con uno mismo).
- No dormir (agresivo consigo mismo)
- Intimidar a los demás, meterles miedo.
- Tirar las cosas
- Maltratar a los demás.
- Actuar con violencia.
- Burlarse de los demás.

Gráfica 5. Conductas agresivas según las estudiantes mujeres del grado 1004
Jornada mañana.



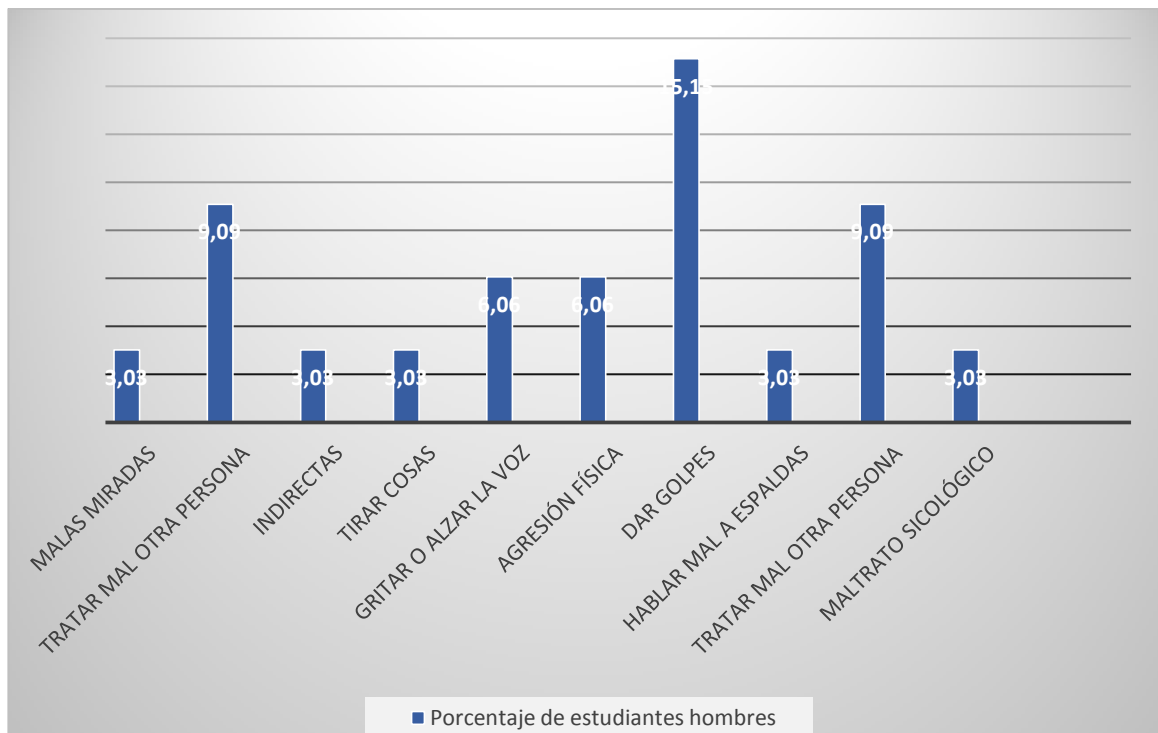
Fuente: Autor del Proyecto

A la misma pregunta los estudiantes hombres contestaron:

- Uno respondió que los insultos verbales y físicos (gestos).
- Cuatro respondieron que las groserías.
- Uno respondió que las malas miradas.
- Uno respondió que las indirectas verbales.
- Uno respondió que tirar las cosas.
- Uno respondió que alzar la voz.
- Uno respondió que ofendan y me nombren la familia o seres queridos.
- Uno respondió que me agredan físicamente.
- Dos respondieron que gritar y alzar la voz.
- Uno respondió que tener actitudes fuertes.
- Seis respondieron que golpear las personas.
- Uno contestó que responder de una manera inadecuada.

- Dos respondieron que tratar mal otra persona.
- Uno respondió que hablar mal a espaldas de otra persona.
- Uno respondió que maltratar psicológicamente otra persona.

Gráfica 6. Conductas agresivas según los hombres del grado 1004 Jornada mañana



Fuente: Autor del proyecto

Análisis:

En general las mujeres reconocen las manifestaciones de la agresividad y algunas de sus causas. Puntualmente no identifican el estrés como una causa principal de la agresividad, si no que las manifestaciones que se evidencian son reactivas, es decir causadas por la reacción a eventos externos; más no exactamente como manifestaciones individuales del estrés. Este panorama evidencia que los estudiantes no tienen muy claro la incidencia que tiene el estrés individual, en las demás manifestaciones emocionales, agresiones porque no identifican el estrés como una enfermedad que les represente un peligro. Es importante resaltar que

las mujeres identifican como agresividad, las conductas que se infringen hacia sí mismas como no dormir y el suicidio, que en realidad son manifestaciones de cuadros mixtos de ansiedad y depresión.

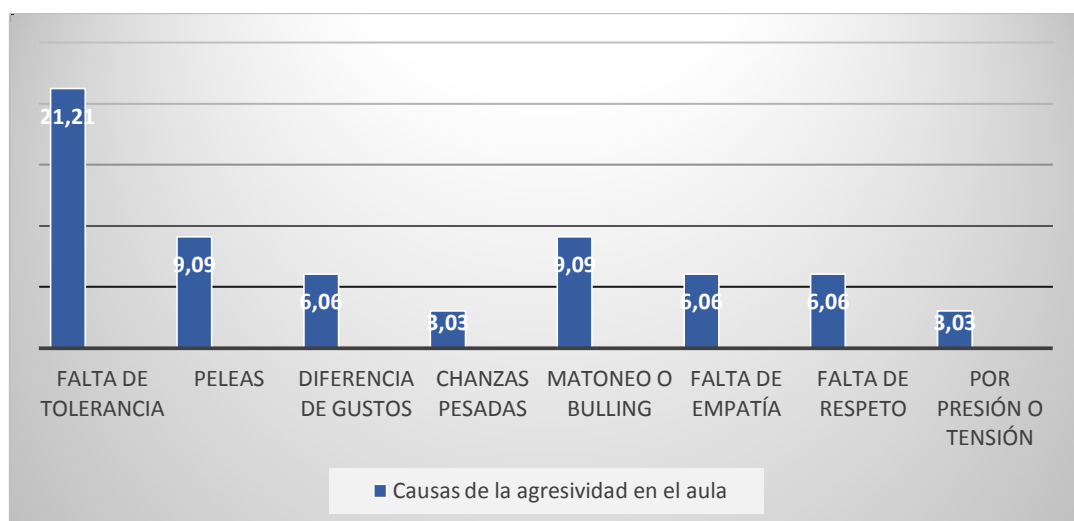
Las respuestas de los hombres evidencian que sus manifestaciones de agresión son más fuertes que la de las mujeres, aunque son menos variadas. A diferencia de las mujeres identifican el maltrato psicológico como agresividad, mientras que entre este grupo de mujeres no reconocieron este ítem. De acuerdo a las variadas manifestaciones de agresividad entre los estudiantes también se evidencia que los hombres y las mujeres no identifican las mismas conductas como agresivas, hay una diferencia que probablemente tenga su razón en la cultura o en las pautas de crianza. Por esta razón, las preguntas realizadas en esta encuesta fueron diferenciadas por género.

- Pregunta 4. ¿Cree que existe agresividad dentro de las aulas? Explique su respuesta.

En esta pregunta la totalidad de la muestra de los estudiantes contestaron que sí hay agresividad dentro de las aulas. Los estudiantes explicaron sus respuestas así:

- Siete respondieron que si por falta de tolerancia
- Tres respondieron que si porque hay peleas.
- Dos respondieron que si por la diferencia de gustos y personas.
- Por creerse mejor que los demás.
- Uno respondió porque comienzan con chanzas pesadas y luego se enojan.
- Tres respondieron que si, por matoneo o bulling.
- Dos respondieron que si porque no hay empatía entre las personas.
- Dos respondieron que si por falta de respeto.
- Uno respondió que si por la presión y tensión.

Gráfica 7. Causas de la agresividad dentro de las aulas según estudiantes del grado 1004 Colegio Kennedy IED.



Fuente: Autor del proyecto

Análisis:

La totalidad de la población contestaron que si existe agresividad dentro de las aulas. La falta de tolerancia ocupó el primer lugar como manifestación de agresividad tanto en hombres como en mujeres; el segundo lugar lo ocupó el matoneo o el bullying y las peleas, en cuarto lugar, la falta de respeto, de empatía y la diferencia de gustos, y el último lugar lo ocuparon las chanzas pesadas, las indirectas, la presión y la tensión. Todas estas manifestaciones son evidencias de los comportamientos agresivos dentro de las aulas reconocidos por los estudiantes. Ninguno identificó el estrés como causa de la agresividad dentro de las aulas.

- Pregunta 5. ¿Tiene mecanismos o estrategias para reducir el estrés?
¿Cuáles?

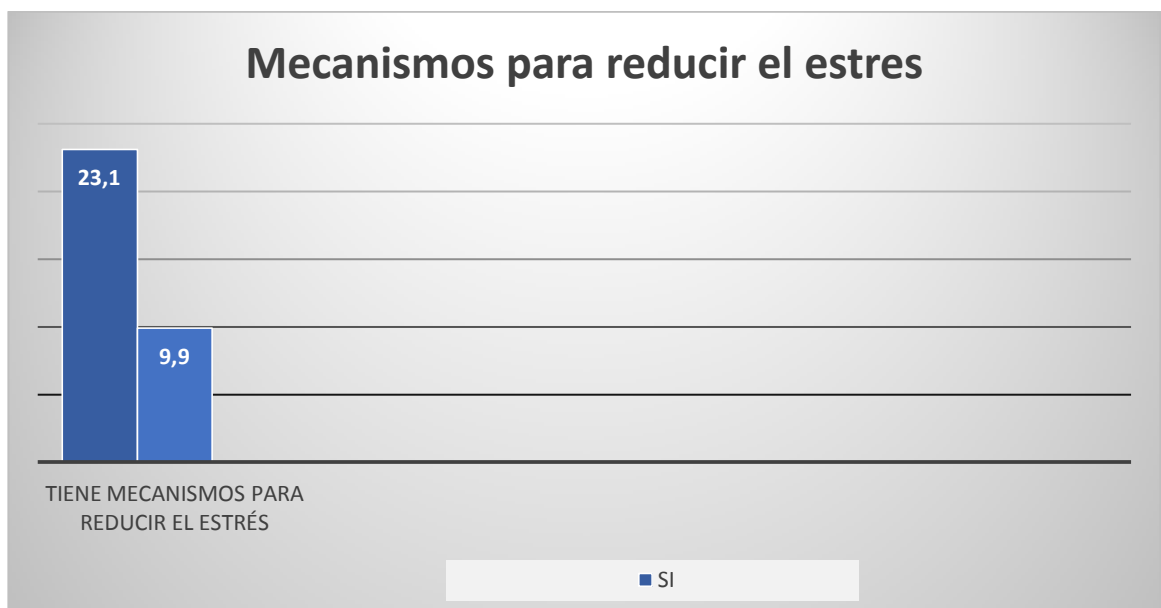
A esta pregunta el 30% de la población contestó que no; y un 70% contestó que sí. Y dijeron tener los siguientes mecanismos o estrategias para reducir el estrés:

- Tres estudiantes respondieron: Respirar profundo y contar hasta diez.

- Cuatro respondieron: Estar solo(a) hasta que se me pase.
- Dos respondieron: Quedarme callado(a) para no ofender a nadie.
- Tres respondieron: Dejar que se me pase solo(a).
- Uno respondió: Caminar de un lado a otro.
- Uno respondió: Gritar con una almohada en la cara.
- Seis respondieron: Escuchar música.
- Dos respondieron: Jugar fútbol.
- Uno respondió: Comer pan de chocolate.
- Dos respondieron: Salir a la calle a distraerme.
- Uno respondió: Encerrarme en el baño y gritar.
- Uno respondió: Rompo esferos y colores.

El otro 30% de la población escribió que no tenía ningún mecanismo o estrategia para reducir el estrés, que no sabían cómo hacerlo, que no conocían formas para hacerlo y dijeron no tener tiempo para hacerlo. Algunos contestaron no, sin ninguna explicación.

Gráfica 8. ¿Tiene mecanismos o estrategias para reducir el estrés?



Fuente: Autor del proyecto

Análisis:

De las respuestas obtenidas por los estudiantes; el 70 % de los estudiantes dijeron tener mecanismos o estrategias para reducir el estrés. Pero haciendo un análisis de las respuestas dadas, demuestran que se hacen manifiestos los síntomas del estrés, como en el caso de caminar de un lado al otro es un signo de ansiedad, quedarse callado, no expresar el estrés, también es un signo de estrés; aislarse y dejar que se me pase solo, es no tener ningún mecanismo o estrategia, romper esferos y colores, es un signo de estrés acompañado de agresividad, gritar en el baño o con la almohada puesta en la cara, también son síntomas de estrés. De las respuestas dadas, solo dos son mecanismos o estrategias para reducir el estrés y son las que corresponden a escuchar música y practicar actividades físicas como salir y caminar, jugar fútbol o respirar profundo y contar hasta diez. En realidad los que dijeron tener mecanismos o estrategias, los confunden con las manifestaciones o reacciones propias del estrés. Es decir, que los mecanismos utilizados no obedecen a ninguna estrategia en el sentido más estricto de la palabra, pues las acciones o reacciones al estrés no constituyen ninguna estrategia diseñada, planeada e implementada; por el contrario son reacciones intuitivas, como mecanismos de defensa físicos y mentales. El otro 30% de los estudiantes, dijo no conocer ningún mecanismo o estrategia para reducir el estrés. Lo que evidencia una necesidad casi de la totalidad de la población de aprender mecanismos y estrategias lúdicas que sean reales y efectivas para reducir el estrés; y por otra parte que sean pedagógicas para desarrollar la inteligencia emocional, para lograr un buen manejo de las emociones y lograr reducir tanto los síntomas del estrés, como los comportamientos agresivos; que son reacciones en cadena; a menos estrés, habrá menos comportamientos agresivos.

- Pregunta 6. ¿Cree tener suficiente tiempo para usar estrategias o mecanismos para el manejo del estrés?

El 33% de la muestra de la población, contestaron que sí; el 67% contestó que no.

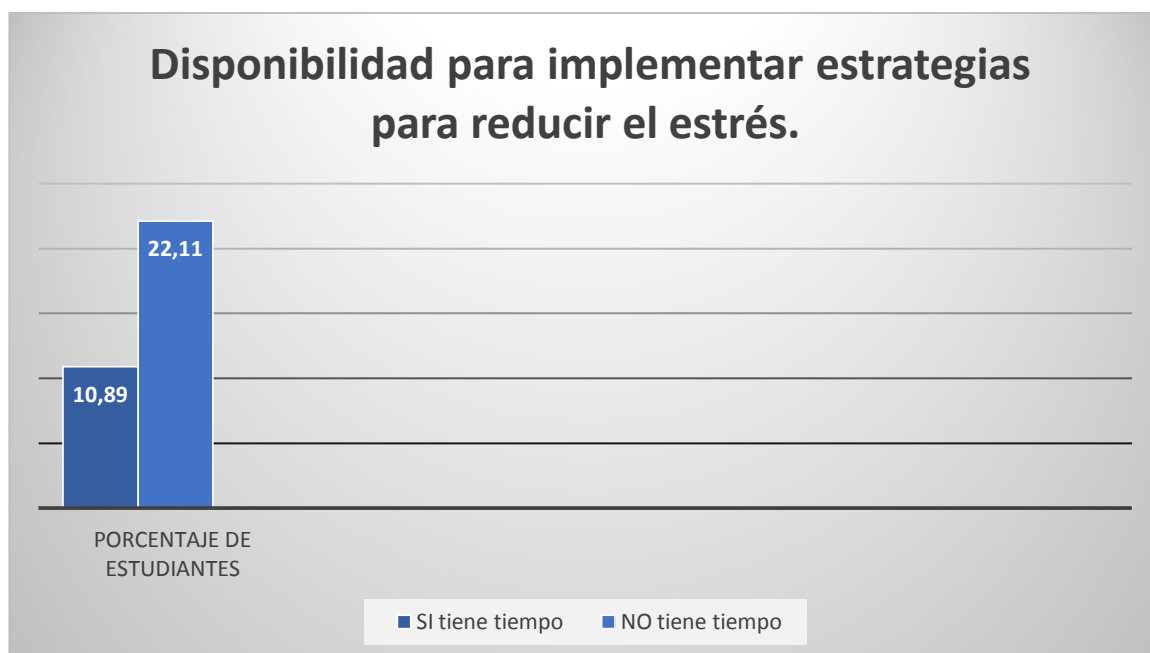
Entre los que dijeron tener tiempo suficiente, algunos explicaron su respuesta, dando las siguientes razones:

- Para los que se utilizan en minutos como respirar.
- Siempre hay tiempo para todo.
- Todo el mundo hace de su tiempo lo que quiere.
- Porque lo mejor es relajarse.
- Porque bastan solo unos segundos para encontrar la calma.
- Respirar cinco minutos y tranquilizarse.
- Lo que pasa es que no tengo conocimiento de mecanismos de relajación.

Entre los que dijeron no tener tiempo, algunos explicaron su respuesta así:

- No sé cuál es el momento para empezar a emplearlas.
- Porque son situaciones que no se pueden controlar, el estrés no sabes cuándo te va a pasar ni nada.
- Presento poco tiempo para eso y aparte no tengo un orden con él.
- Porque tengo muchas cosas para hacer en el día.
- Simplemente me veo muy agobiado con tantas cosas y no pienso en eso.
- Porque tengo que hacer trabajos.
- Ya que el mecanismo del colegio no deja lugar para ello.
- Poco tiempo uso, ya que a veces no me calmo rápido.
- La falta de tiempo también me estresa. No tengo tiempo para usar eso.
- Solo dejo que me pase y ya.
- Eso es algo que se maneja dependiendo del momento en que nos encontremos.

Gráfica 9. Tiempo disponible para implementar estrategias para el manejo del estrés



Fuente: Autor del proyecto

Análisis:

Como se puede observar en su mayoría la muestra de la población dijo no tener tiempo para usar mecanismos ni estrategias para manejar el estrés. Entre las razones que explican es que tienen muchas cosas para hacer y que no tienen el tiempo para usar ninguna estrategia; otros dijeron desconocer estrategias y otros dicen que el Colegio no da lugar a ello, de donde se deduce que en colegio existen pocos momentos para usar estrategias para el manejo del estrés y por otra parte no saben cómo hacerlo; puesto que no existen ni tiempos en el horario, ni áreas específicas que estén destinadas para tales fines. Solamente hay espacios académicos saturados, que les hacen sentir agobio por el volumen de tareas y cosas que deben realizar, sin contar con las actividades y deberes que realizan en sus casas. En la respuesta de solo dejo que me pase y ya, o no tengo tiempo para pensar en eso, se deduce que algunos pueden aceptar el estrés como algo

cotidiano y lo incorporan a sus vidas como si fuera algo natural, que se les pasa solo; es decir que no identifican esos signos como una enfermedad, cuando en realidad están sufriendo algunos de estrés crónico y no episódico (Ver Marco Teórico: Tipos de estrés). En general las razones que dan para explicar su respuesta, evidencian la necesidad de diseñar, implementar y aprender, una estrategia que les permita hacer un manejo adecuado del tiempo dedicado a la lúdica y al desarrollo de actividades de relajación que les permita reducir los niveles de estrés y a su vez los comportamientos agresivos que se manifiestan en el Colegio.

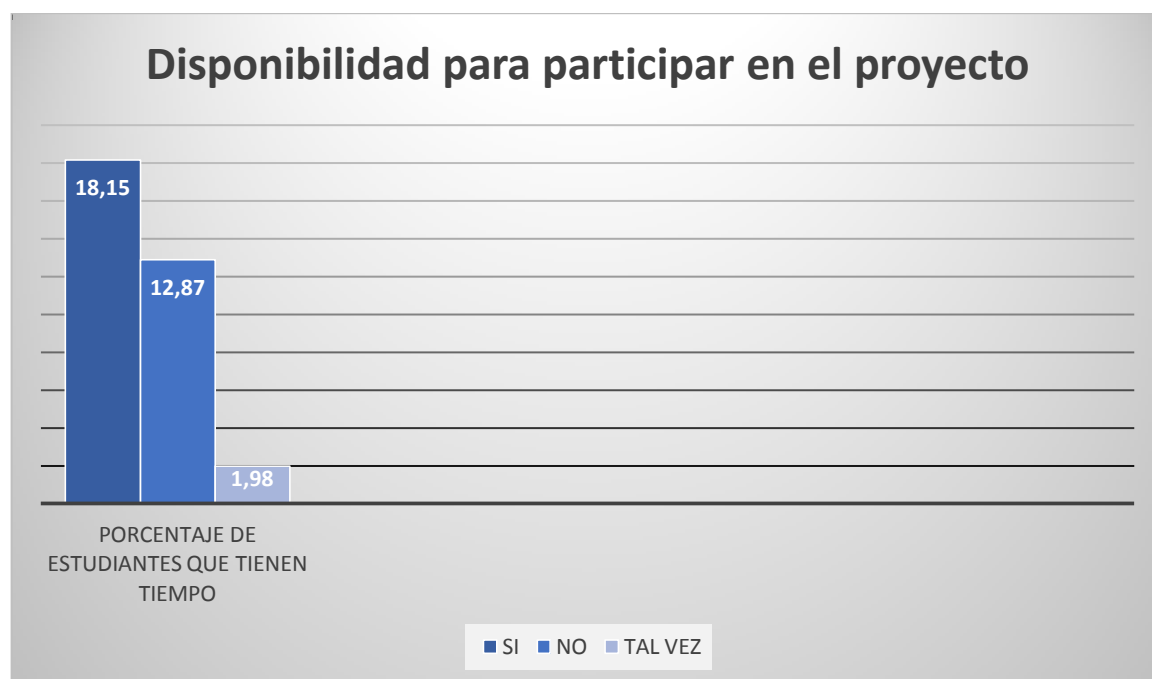
- Pregunta 7. ¿Estaría dispuesto a participar en un proyecto que le permita controlar el estrés y manejar el tiempo libre?

A esta pregunta 18 de los encuestados respondieron que sí, dos respondieron que tal vez y 13 respondieron que no.

Los que respondieron que Sí a esta pregunta, dieron las siguientes razones:

- Me interesa saber cómo manejar mi tiempo y así reducir el estrés.
- Dos respondieron si porque me ayudaría mucho en la vida diaria.
- Ya que no he aprendido a manejar esos aspectos.
- Porque creo que con mi actitud alejo a las personas de mí.
- Ya que en sí eso no se enseña, eso es de cada persona.
- Es importante conocer eso.
- Siempre es bueno aprender y más si es para mejorar.
- Aunque a veces no tengo tiempo.
- Dos respondieron: Sería de mi interés.

Gráfica 10. Disponibilidad de los estudiantes de 1004 para participar en el proyecto



Fuente: Autor del Proyecto

Los que respondieron que NO a la pregunta siete, dieron las siguientes razones:

- Porque no tengo tiempo.
- Tengo cosas que hacer.
- Yo sé controlar el estrés y confío en mis métodos.
- No me llama la atención.
- Porque yo sé cómo calmarme y controlarme.
- No creo que me sirva lo suficiente.
- Yo no me estreso.

Análisis:

Un poco más de la mitad de la población estaría dispuesta a participar en un proyecto que le permita controlar el estrés y manejar el tiempo libre; en sus razones evidencian la necesidad que tienen de aprender a manejar el tiempo, lo

ven como un factor importante para la vida diaria, para mejorar su calidad de vida, y reducir el estrés lo ven como algo que les interesa conocer y aprender. También hacen explícito que esas cosas no las enseñan en el colegio, que la persona debe hacerlo por sí misma. Esta pregunta tuvo el objetivo de analizar el interés y la disponibilidad hacia la realización del plan de intervención, para garantizar el éxito del mismo. A mayor disponibilidad y motivación para realizar la estrategia, mayores posibilidades de dar solución al problema planteado por este proyecto; que para el caso se contaba con un 55% de la población y un 6% que estaba indecisa y se podía trabajar sobre la motivación hacia la realización de la estrategia. Una vez analizados los resultados de las encuestas y la entrevista a la Orientadora del colegio, se elaboró el siguiente diagnóstico.

5.4.3 Análisis de resultados de la encuesta final al grado 1004.

Esta encuesta se aplicó después del plan de intervención (ver anexo C), y se diseñó con el objetivo de determinar el impacto del proyecto sobre los estudiantes del grado 1004 del Colegio Kennedy IED, y específicamente poder determinar si redujeron los niveles de estrés y de agresividad mejorando también los problemas de convivencia con el uso de los Solfeggios y Mandalas. Así mismo, como forma de evaluación sobre los conocimientos que lograron aprehender con respecto a la definición y los síntomas del estrés y las estrategias para reducirlo. Por último, conocer la disponibilidad de los estudiantes para ampliar la implementación de la estrategia durante más tiempo, con una proyección de aplicarla a futuro al resto de la población del Colegio Kennedy IED.

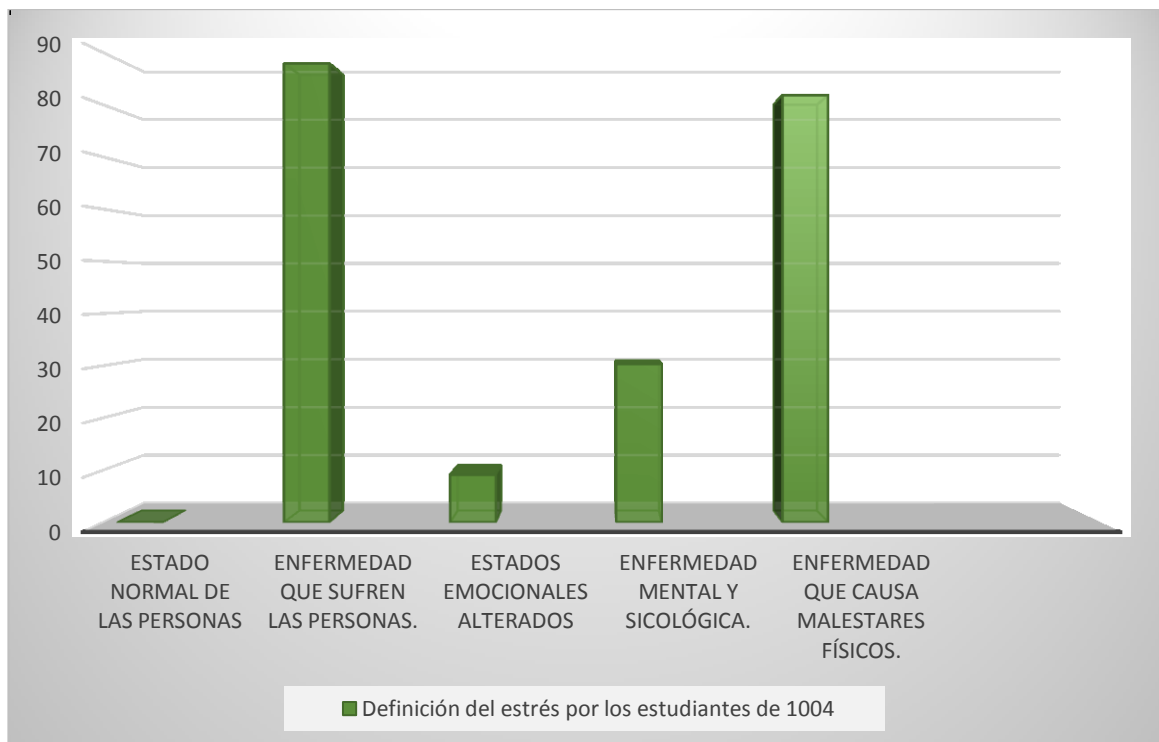
- Pregunta 1. ¿Sabe qué es el estrés? Define. El 100% de los encuestados respondieron que sí saben qué es el estrés. En cuanto a la definición respondieron lo siguiente:
 - Tres respondieron que eran estados emocionales alterados.

- 29 Estudiantes respondieron que es una enfermedad que sufren las personas con diferentes causas y síntomas físicos y sicológicos.
- Diez Estudiantes respondieron que es una enfermedad mental y psicológica.
- 27 respondieron que es una enfermedad que causa malestares físicos.
- Dos estudiantes respondieron que era un estado normal de la gente.

Análisis:

Todos respondieron que sí saben que es el estrés, aunque las definiciones no fueran tan exactas. Según las respuestas, en su mayoría identifican el estrés como una enfermedad física y sicológica que afecta a las personas incluyendo los estudiantes.

Gráfica 11. ¿Sabe qué es el estrés?

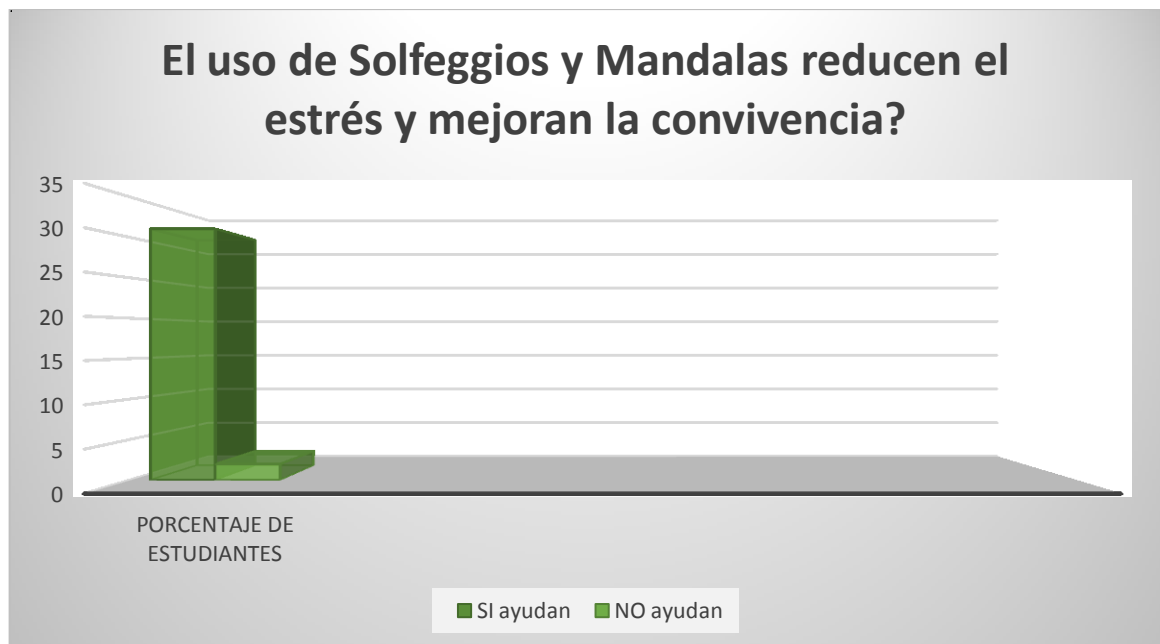


Fuente: Autor del proyecto

- Pregunta 2. Identifique y nombre ¿Cuáles son los síntomas del estrés?

- 19 estudiantes respondieron: malestares físicos como el dolor de cabeza, náuseas, dolor de estómago, latidos acelerados, tensión y desórdenes alimenticios y problemas para dormir.
- Tres estudiantes respondieron: estados emocionales alterados como la ansiedad, la desesperación, la tristeza, la agresividad y la violencia.
- Diez estudiantes respondieron: enfermedad psicológica con depresión, tristeza, ganas de llorar, ansiedad, nervios, que puede llegar al suicidio.
- 29 estudiantes respondieron: síntomas físicos como dolor de cabeza, náuseas, dolor de estómago, latidos acelerados, tensión, presión, desórdenes alimenticios y del sueño, que pueden producir enfermedades del corazón y ser fatales; y síntomas psicológicos como depresión, ansiedad, fastidio, irritabilidad, ganas de llorar paranoia, mal genio, agresividad y violencia.
- Dos estudiantes respondieron: Estado normal de la gente que puede controlar el estrés o que no sienten síntomas de nada, no piensan en eso.

Gráfica 12. ¿El uso de Solfeeggios y Mandalas le ayuda a reducir el estrés, las conductas agresivas y mejorar la convivencia ?

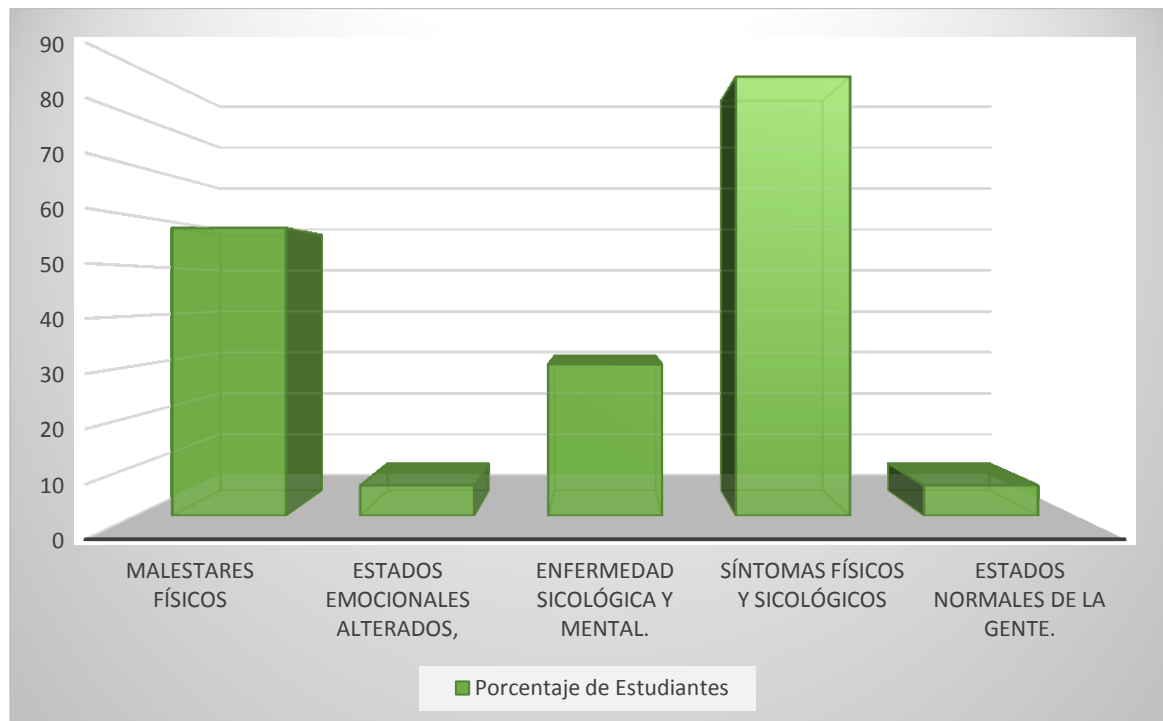


Fuente: Autor del proyecto

Análisis:

La mayoría de los estudiantes reconocen los síntomas físicos y psicológicos o mentales del estrés como signos de una enfermedad. Solamente dos estudiantes que corresponden al 6.06% de la población, piensa que es un estado normal de las personas y no reconocen los síntomas del estrés como enfermedad.

Gráfica 13. Identifique y nombre ¿Cuáles son los síntomas del estrés?



Fuente: Autor del Proyecto

- Pregunta 3. ¿Considera que el uso de los Solfeggios y los Mandalas le ayuda a reducir el estrés, las conductas agresivas y mejorar la convivencia?

La mayoría de los estudiantes respondieron que si por las siguientes razones:

- Me ayuda a estar más relajada(o).
- Me distrae de pensar en los problemas.
- La música y los colores nos ponen más calmados(as)
- Me gustan las artes y la música.

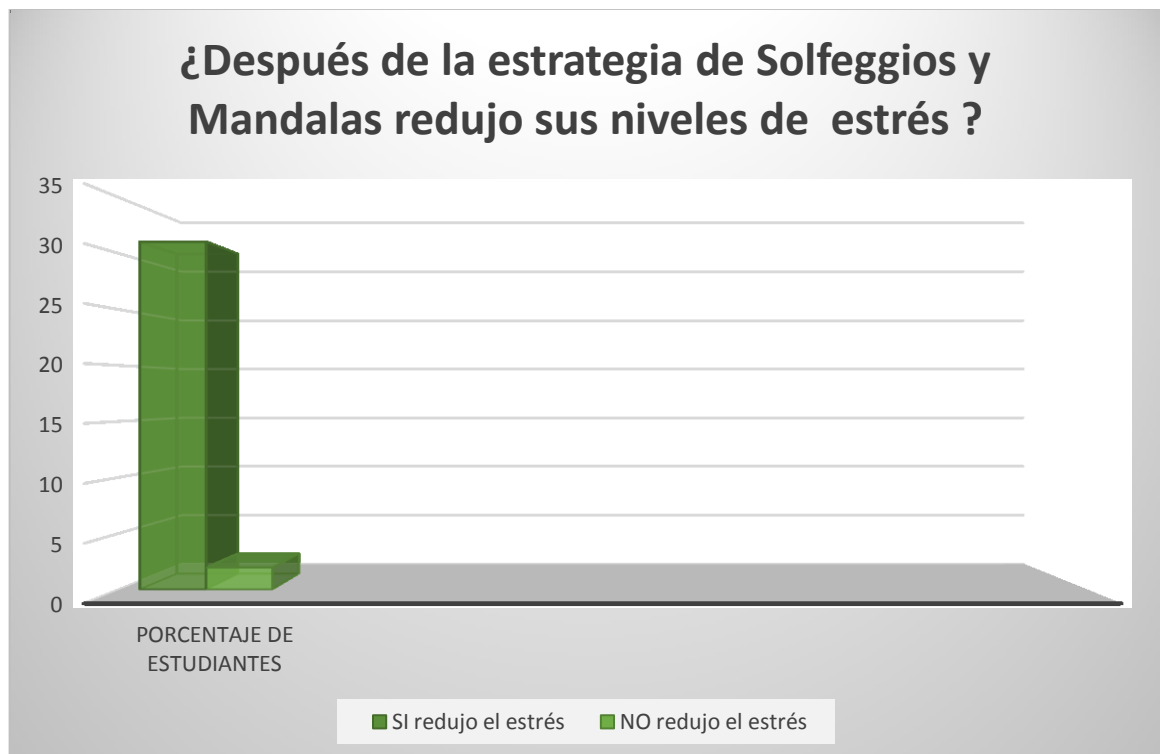
- Me enseñan a conocer lo que siento con los colores de los mandalas.
- Porque me enseñan a concentrarme más.

Análisis:

La Mayoría de los estudiantes considera que los Solfeggios y los Mandalas son estrategias que les ayudan a reducir el estrés y a relajarse por el gusto que sienten hacia la música y las artes. Se deduce que los colores y las frecuencias de los solfeggios los inducen a estados mentales de relajación.

- Pregunta 4. ¿Durante y después de las actividades de la estrategia de los Solfeggios y Mandalas se sintió más relajado(a) y considera que redujo sus niveles de estrés? SI___NO___ Explique su respuesta.

Gráfica 12. ¿Después de las actividades de la estrategia redujo sus niveles de estrés?



Fuente: Autor del proyecto

Análisis: A esta pregunta la mayoría de los estudiantes respondió que si se sintieron más relajados, calmados, y que redujeron sus niveles de estrés. Dos estudiantes manifestaron sentirse más relajados aunque dijeron no tener síntomas de estrés, estar normales según sus palabras.

- Pregunta 5. ¿Considera esta estrategia como un mecanismo para reducir la agresividad dentro del aula? SI____NO____ Explique por qué.

En esta pregunta la totalidad de la muestra de la población respondió que sí. Las razones que explicaron fueron las siguientes:

- Porque con los colores y los mandalas se calma uno.
- Porque la música de los Solfeggios es relajante
- Porque se distrae uno de tantas tareas y cosas que hacer
- Porque se me bajan las ganas de pelear
- Porque me concentro en mi misma(o)
- Todos(as) estamos haciendo esto concentrados no pensamos en pelear.

Análisis:

Los resultados de esta pregunta se deduce que los Solfeggios y los Mandalas son estrategias lúdicas que relajan, en algunos casos concentra los estudiantes y en otras los distrae para que no estén pensando siempre en los problemas y tengan momentos de descanso mental.

- Pregunta 6. ¿Cree que el uso de estas estrategias ayuda a los estudiantes a estar más relajados(as) y reducir los síntomas del estrés? SI____ NO____

Análisis:

En esta pregunta la totalidad de los estudiantes respondieron que sí consideran que estas estrategias reducen el estrés y que se siente más relajados. Las razones que exponen son las mismas de la pregunta cinco; lo cual es un indicio de

que el estrés y la agresividad son dos conceptos que están estrechamente ligados. Porque al reducir el estrés en lo personal (estado personal), se reducen los comportamientos agresivos en el aula (estados más sociales)

- Pregunta 7. ¿Estaría de acuerdo en que el Colegio aumentara el tiempo para aplicar estas estrategias lúdicas para reducir el estrés y la agresividad en los estudiantes? SI_____ NO_____

Análisis: En esta pregunta la mayoría de los estudiantes contestaron que sí están de acuerdo en que aumenten los espacios en el colegio para aplicar estas estrategias que les ayudan a reducir sus niveles de estrés; porque expresan en el Colegio no hay una clase como tal que les enseñe estas estrategias, o que les enseñe un conocimiento y entrenamiento personal de las emociones; los espacios son demasiado académicos y poco lúdicos; también expresan que aunque son los más grandes en el colegio y los que tienen mayor volumen de responsabilidades, también son los que necesitan mayores espacios para descansar y relajarse.

5.5 DIAGNÓSTICO

La muestra de la población del Grado décimo del Colegio Kennedy Jornada Mañana (1004), según las respuestas obtenidas de las encuestas, demuestran que todos los estudiantes están sometidos al estrés, pues evidencian en sus respuestas y explicaciones signos claros de ansiedad, manifestaciones de agresiones verbales y físicas; depresión y toda una serie de emociones descontroladas y exageradas causadas según ellos por la falta de tiempo y mala administración del tiempo, debido a las múltiples responsabilidades académicas adicionales al Proyecto Educativo Institucional, como lo es la titulación del SENA que los certifica como técnicos simultáneamente a la acreditación como bachilleres académicos después de un proceso de dos años (en la educación media). Evidencias que se hacen manifiestas en el aula, los espacios del Colegio

e incluso las peleas logran traspasar los muros institucionales. Los estudiantes manifiestan en la encuesta aplicada (Ver anexos), que se sienten estresados y cansados por causa de los pocos espacios que tienen dentro del apretado horario escolar, para actividades lúdicas y de relajación; sumado a los problemas a nivel familiar que en su mayoría sufren por ser familias disfuncionales; además de preocupaciones propias de la adolescencia.

Mediante la entrevista realizada al área de Orientación Escolar en el colegio, se pudo determinar que el estrés es una de las causas que influye en el comportamiento hostil o agresivo hacia los otros miembros de la comunidad, dada la presión que tienen por responder a los compromisos académicos para los cuales tienen poco tiempo y manifiestan también permanecer cansados(as) porque no tienen el espacio necesario para desarrollar actividades de descanso y relajación. En Orientación en el estudio de casos especiales remitidos por los docentes, o por la coordinación académica o de convivencia, o por solicitud expresa de los estudiantes, expresan signos de estrés que se manifiestan en la frustración frente a los trabajos y notas relacionadas con la modalidad. Se nota una disminución de la autoestima debido a la comparación entre los compañeros de la misma clase y cambios bruscos de estado de ánimo durante los cierres académicos. Algunos manifiestan tristezas profundas, desmotivación por asistir a clases y desórdenes de sueño.

Se deduce también que no han desarrollado estrategias conscientes a manera de entrenamiento que les permita un aprendizaje del manejo de estrés. Este panorama se vuelve más oscuro si se tiene en cuenta que las actividades deportivas que producen endorfinas en el cerebro se han visto reducidas dentro del horario escolar. Estas actividades físicas lúdicas tales como encuentros deportivos y en general actividades que implican movimiento y salir de las cuatro paredes del salón son insuficientes teniendo en cuenta la etapa de desarrollo en la que se encuentran que supone una gran energía debido a los cambios; pero, que

no es enfocada hacia las actividades lúdicas de aprendizaje; si no a actividades meramente académicas.

De acuerdo con el análisis de los resultados, los estudiantes en general reconocen algunos de los síntomas del estrés, así como manifiestan padecerlos como dolencias físicas de dolor de cabeza, subida de la presión, alteraciones del sueño, náuseas, dolor de estómago, sudor, desórdenes con el apetito ya sea por mucha hambre o inapetencia y desórdenes del sueño. También manifestaron estados de ansiedad, preocupación, mal genio, desesperación, tristeza, fastidio, etc.; todos ellos signos del estrés que padecen. Algunos no parecen identificar el estrés a pesar de que presentan los síntomas y los que logran identificar sus signos expresan que; tienen pocas o no tienen estrategias que reduzcan estos síntomas porque no saben cómo hacerlo, porque eso no lo enseñan en el colegio y porque no tienen tiempo, volviendo la problemática un círculo vicioso. Por esa razón, en su mayoría reconocen la importancia de saber manejar el estrés, de tener tiempo para relajarse y de tener los espacios lúdicos en el colegio lo ven como una necesidad y por eso, se muestran dispuestos a participar en un proyecto en el que aprendan estrategias para manejar y reducir el estrés. Algunos de los que dijeron no estar dispuestos aducen que es por falta de tiempo; pero, no porque en realidad desconozcan su importancia para la vida.

6. PROPUESTA

6.1 TITULO

“SOLFEGGIOS Y MANDALAS COMO ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LA EDUCACION MEDIA”

6.2 DESCRIPCIÓN

Este plan de intervención se compone de seis Talleres con una Guía para los estudiantes, para realizar unas actividades en forma individual como estrategia para la reducción del estrés, a través de la relajación producida por los estados de conciencia provocados por la elaboración de Mandalas y de escuchar frecuencias de sonidos determinadas llamadas Solfeggios o música de las esferas.

6.3 JUSTIFICACIÓN

Es importante para el desarrollo integral de los estudiantes aprender a manejar los síntomas del estrés si se considera a éste como una enfermedad que altera la calidad de vida de las personas, disminuyendo su estado de salud mental y física, su capacidad para trabajar, realizar actividades intelectuales y en general hasta para realizar actividades cotidianas. Entre los beneficios que se obtienen de reducir el estrés están: La disminución de los comportamientos agresivos, una mejor convivencia estudiantil y un desarrollo de la inteligencia emocional que hoy en día es una de las claves del éxito personal y profesional en la sociedad. En razón de esto, diseñar y elaborar una estrategia pedagógica y lúdica para reducir los niveles de estrés en los estudiantes cobra importancia tanto en la comunidad educativa, como en la vida personal de cada uno de ellos. Así como también aprender a identificar y manejar las propias emociones hace parte del desarrollo de la inteligencia emocional, también lo es el aprendizaje y entrenamiento de estrategias y mecanismos para reducir el impacto de estrés.

6.4 OBJETIVOS

El diseño y aplicación de esta estrategia tiene como objetivo desarrollar en los estudiantes un entrenamiento emocional a través de la expresión artística en formas y colores en los mandalas, así como, en la expresión de la música de las esferas para inducirlos a estados de relajación; que reduzcan los niveles de estrés y de agresividad producidas por el exceso de responsabilidades y poco tiempo libre para las actividades lúdicas.

6.5 ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

En este proyecto se encuentran seis talleres lúdicos-didácticos y artísticos cuyas actividades se diseñaron para aplicar en cada uno una frecuencia sonora distinta para provocar estados de concentración, relajación y estados emocionales derivados de la interacción entre el consciente y el inconsciente; junto con la afectación de las formas geométricas y los colores expresados en los mandalas a través de técnicas artísticas de pintura mixtas.

Del uso de los mandalas se deriva la búsqueda y conocimiento del interior y el inconsciente de cada uno de sus participantes; para el desarrollo emocional en la identificación y manejo de los estados emocionales propios; con el complemento de los solfeggios como armonización de las vibraciones individuales con el universo.

Como estrategia lúdica y didáctica para lograr el aprendizaje de estados de relajación y del manejo de las emociones para reducir el estrés, de forma consciente y sistemática se aplicaron estímulos sensoriales que afectan el cerebro de la población, como una afectación del inconsciente individual y colectivo. Para lograrlo se utilizaron los mandalas y los solfeggios como herramientas didácticas.

6.5.1 Actividad 1. “Mandalas y Solfeggio 396 Hz.”

- **Objetivo:** Pintar un mandala de afuera hacia adentro, con temas de naturaleza como plantas y flores utilizando lápices de colores, pinturas o grafos.
- **Descripción:** Aplicar los colores intuitivamente en el mandala, tal como emergen del inconsciente. Escuchar una pieza sonora con el Solfeggio 396, al mismo tiempo que se pinta el mandala, de afuera hacia adentro para hacer el efecto de la concentración; hacia el centro de la figura. El trabajo debe hacerse de forma individual y en completo silencio para no interferir con el estímulo auditivo del solfeggio. Se dará un tiempo máximo aproximado de una hora. Luego se hace una observación y reflexión sobre el mandala de forma individual, para luego proceder a hacer una interpretación de los colores de manera grupal con el fin de hacer la socialización. Ver la Guía en el Anexo C.

6.5.2 Actividad 2. “Mandalas y Solfeggio 417 Hz.”

- **Objetivo:** Pintar un mandala de afuera hacia adentro, con temas alegóricos a los animales, utilizando técnicas en color mixtas.
- **Descripción:** Aplicar los colores intuitivamente en el mandala, tal como emergen del inconsciente. Escuchar una pieza sonora con el Solfeggio 417, al mismo tiempo que se pinta el mandala, de afuera hacia adentro para hacer el efecto de la concentración; hacia el centro de la figura. El trabajo debe hacerse de forma individual y en completo silencio para no interferir con el estímulo auditivo del solfeggio. Se dará un tiempo máximo aproximado de una hora. Luego se hace una observación y reflexión sobre el mandala de forma individual, para luego proceder a hacer una interpretación de los colores de manera grupal con el fin de hacer la socialización.

6.5.3 Actividad 3. “Mandalas y Solfeggio 528 Hz.”

- **Objetivo:** Pintar un mandala utilizando ritmos de colores, con lápices de colores, marcadores o grafos.
- **Descripción:** Aplicar los colores intuitivamente en el mandala, tal como emergen del inconsciente. Escuchar una pieza sonora con el Solfeggio 528, al mismo tiempo que se pinta el mandala, de afuera hacia adentro para hacer el efecto de la concentración; hacia el centro de la figura. El trabajo debe hacerse de forma individual y en completo silencio para no interferir con el estímulo auditivo del solfeggio. Tiempo máximo aproximado de una hora. Después de la observación y reflexión de los mandalas, hacer la evaluación de forma individual, grupal y con el maestro.

6.5.4 “Mandalas y Solfeggio 639 Hz.”

- **Objetivo:** Pintar un mandala utilizando ritmos de colores, con lápices de colores, marcadores o grafos.
- **Descripción:** Aplicar los colores intuitivamente en el mandala, tal como emergen del inconsciente. Escuchar una pieza sonora con el Solfeggio 639, al mismo tiempo que se pinta el mandala, de afuera hacia adentro para hacer el efecto de la concentración; hacia el centro de la figura. El trabajo debe hacerse de forma individual y en completo silencio para no interferir con el estímulo auditivo del solfeggio. Tiempo máximo aproximado de una hora. Después de la observación y reflexión de los mandalas, hacer la evaluación de forma individual, grupal y con el maestro.

6.5.5 “Mandalas y Solfeggio 741 Hz.”

- **Objetivo:** Pintar un mandala utilizando ritmos de colores, con lápices de colores, marcadores o grafos.

- Descripción: Aplicar los colores intuitivamente en el mandala, tal como emergen del inconsciente. Escuchar una pieza sonora con el Solfeggio 741, al mismo tiempo que se pinta el mandala, de afuera hacia adentro para hacer el efecto de la concentración; hacia el centro de la figura. El trabajo debe hacerse de forma individual y en completo silencio para no interferir con el estímulo auditivo del solfeggio. Tiempo máximo aproximado de una hora. Después de la observación y reflexión de los mandalas, hacer la evaluación de forma individual, grupal y con el maestro.

6.5.6 “Mandalas y Solfeggio 852 Hz.”

- Objetivo: Pintar un mandala utilizando ritmos de colores, con lápices de colores, marcadores o grafos.
- Descripción: Aplicar los colores intuitivamente en el mandala, tal como emergen del inconsciente. Escuchar una pieza sonora con el Solfeggio 852, al mismo tiempo que se pinta el mandala, de afuera hacia adentro para hacer el efecto de la concentración e introspección; hacia el centro de la figura. El trabajo debe hacerse de forma individual y en completo silencio para no interferir con el estímulo auditivo del solfeggio. Tiempo máximo aproximado de una hora. Después de la observación y reflexión de los mandalas, hacer la evaluación de forma individual, grupal y con el maestro. En la evaluación se debe aplicar la psicología del color en el significado e influencia de los colores e interpretar en el mandala el significado de las formas. De la misma manera evaluar la realización técnica de los mismos y la forma como fueron hechos los trazos. Los trazos homogéneos y suaves tienen un significado y los trazos fuertes y en diferentes direcciones tienen otro significado.

6.6 CONTENIDOS

Tabla 2. Contenidos y aplicaciones de las actividades.

Actividad	Contenido	Aplicación
1	Mandalas y Solfeggio 396	Liberación del miedo y la culpabilidad
2	Mandalas y Solfeggio 417	Para facilitar el cambio, transformación
3	Mandalas y Solfeggio 528	Amor y reparación del ADN.
4	Mandalas y Solfeggio 639	Para la conexión y relaciones.
5	Mandalas y Solfeggio 741	Intuición y conciencia espiritual
6	Mandalas y Solfeggio 852	Para volver al orden espiritual.

Fuente: autor del proyecto.

6.7 PERSONAS RESPONSABLES

AIDA JANNETH CORTES VASQUEZ. Docente del área de Educación Artística, asignatura de artes plásticas.

6.8 BENEFICIARIOS

Estudiantes del Grado 1004 del Colegio Kennedy IED de la Jornada de la mañana.

6.9 RECURSOS

6.9.1 Recursos humanos: Estudiantes del Grado 1004 del Colegio Kennedy IED. Padres de Familia, Orientadora Escolar: Jennifer López, Docente del área de Educación Artística: Aida Janneth Cortés Vásquez y Padres de familia.

6.9.2 Recursos técnicos. Lápices de colores, sacapuntas, escarcha, pegante, grafos, pinturas acrílicas, borrador, lápiz, compás, mesas horizontales, fuentes de

agua, paleta artística, recipiente con agua, trapos, portátil con bafles de amplificación, modem para conexión a internet y cinta de enmascarar.

6.9.3 Recursos didácticos. Fotocopia de los mandalas, tablero, piezas musicales con solfeggios, conexión a internet y guía de las actividades.

6.10 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

La evaluación como un elemento engranado y consecuente con el modelo, enfoque y didáctica del proyecto, se hizo en tres momentos:

6.10.1 Autoevaluación. El estudiante se autoevalúa cuando observa y reflexiona sobre cada actividad, en la interpretación de sus mandalas, para dar significado a los colores aplicados a los mismos y en la identificación de los estados emocionales experimentados producidos tanto por los sonidos de los solfeggios, como los expresados en los colores.

6.10.2 Co-evaluación. El estudiante junto con el maestro, evalúa los elementos técnicos, artísticos, estéticos y psicológicos relacionados con los mandalas.

6.10.3 Hetero-evaluación. Entre los estudiantes del grado 1004 JM (muestra de la población) se evalúan durante la exposición y socialización de los mandalas.

La evaluación se realizó con la misma metodología y en ese orden para cada una de las actividades propuestas en este proyecto que fueron seis. El lugar donde se desarrolló la evaluación fue el aula de Educación Artística, que es un lugar apropiado tanto para la aplicación del proyecto, como para su evaluación. Es importante resaltarle porque el aula de Artes Plásticas es un lugar con condiciones ideales para ello; cuenta con luz natural desde tres lados, posee mesas horizontales que favorece la realización de los mandalas y por último cuenta con espacios libres de contaminación visual como muros y vidrieras en donde se

puede hacer la exposición de los mandalas sin necesidad de trasladarse. Todas estas condiciones aunque no son absolutamente fundamentales, pues también se puede realizar en otras condiciones o circunstancias, sí favorecen el desarrollo y la implementación de esta estrategia lúdico-pedagógica y artística (ver fotografías 6-9 págs. 83-86).

La evaluación de los productos obtenidos a partir de la aplicación de este proyecto, es un balance entre la evaluación cualitativa y cuantitativa, por cuanto los elementos que son evaluados se hacen con fines terapéuticos y las manifestaciones obtenidas a partir de su aplicación, son descritas y calificadas en la interpretación de los mandalas y en la identificación e interpretación de los estados emocionales; que para todos los casos, así sean estados emocionales alterados, o negativos, no se cuantifican en forma negativa, es decir como pérdida; al contrario, la correcta identificación de las emociones, así sean negativas; dará buenos resultados en la evaluación cuantitativa.

También es de aclarar que en cuanto a las técnicas artísticas utilizadas en la elaboración de los mandalas, no se cuantifica la forma “correcta” de usar los colores; pues la forma como aplican los trazos, sean fuertes, o suaves, parejos o disparejos, más allá de lo bonito o feo; son indicios de los estados emocionales que están experimentando con la música y el color. Por eso no es el interés principal la belleza, como valor estético, si no mejor como la búsqueda de la armonía del ser interior expresado en la armonía de los colores y el dibujo y el valor terapéutico que este puede tener. En este punto, en el proyecto todos los estudiantes que desarrollaron las actividades propuestas por esta estrategia, obtuvieron cuantitativamente notas buenas y excelentes; no hubo pérdidas y a nivel cualitativo obtuvieron más beneficio quienes fueron más asertivos en la interpretación de los mandalas y la identificación de las emociones; es decir, quienes lograron un desarrollo más alto de su inteligencia emocional y lograron tanto reducir sus niveles de estrés, como obtener estados de relajación más altos.

7. CONCLUSIONES

- ❖ Posterior al desarrollo de las actividades de esta estrategia, se evidencia que el desarrollo de la lúdica a través de la aplicación de colores y el estímulo auditivo con los solfeggios; contribuyen al desarrollo de la sensibilidad e intencionalmente al desarrollo de la lúdica como un instrumento metodológico o estrategia cuya finalidad es la de reducir los niveles de estrés con sus síntomas. Por ello, la lúdica como una dimensión del ser humano, es un factor decisivo para su mismo desarrollo: a mayores posibilidades de expresión lúdica, corresponde mejores posibilidades de aprendizaje en todos los niveles y áreas, también las actividades lúdicas son consideradas como un factor o indicador del desarrollo humano. Al estar más relajados, con estados emocionales más serenos, proporcionalmente se produce un aumento de su capacidad de aprender, obteniendo mejores resultados tanto en el área de educación artística, como en las demás áreas que utilicen la lúdica como herramienta para el desarrollo de procesos educativos.
- ❖ Durante el desarrollo de las actividades se fueron articulando sus estructuras psicológicas, cognitivas, afectivas y emocionales en el ejercicio de la búsqueda del conocimiento interior al identificar sus estados emocionales y reflexión personal con los colores mediante la experiencia con los mandalas y solfeggios; como, con la socialización en el momento de la exposición y evaluación de los mismos; aumentando las posibilidades de desarrollar habilidades en el campo de la inteligencia emocional, en el campo social y la convivencia escolar.
- ❖ Dada la experiencia lúdica con los mandalas y solfeggios, se puede inferir que son instrumentos que sirven no solamente en la disciplina de las artes plásticas, sino en las áreas que los utilicen con un fin intencional que no sea solamente por distraer la mente o pasar el tiempo; es necesario no confundir

lúdica con juego, ya que el juego es lúdico pero no todo lo lúdico es juego, es también imaginación, motivación y estrategia didáctica; lo cual quiere decir que la lúdica implica tener un propósito de aprendizaje; más allá del simple hecho de jugar o distraer la mente.

- ❖ Los mandalas poseen en si un valor artístico y estético, debido a sus características expresivas a través de su diseño y elaboración en diferentes técnicas. Por medio de ellos se aprenden los conceptos de armonía, belleza y otras categorías relacionadas con la estética y también dependiendo de las técnicas artísticas utilizadas, podrían considerarse como obras de arte. Los solfeggios poseen también un valor como apreciación artística musical y tienen un valor estético por cuanto debe diseñarse las piezas musicales, con determinadas notas y determinada intensidad en el campo de las armonías, como en el campo de la estética en el concepto de la belleza. En su intencionalidad, el autor de las piezas o la combinación de las frecuencias auditivas de pensar al momento de crear y recrear, el fin o el efecto que pretende provocar con determinados sonidos o frecuencias auditivas.
- ❖ Los estudiantes expresan a través de los mandalas las emociones, sentimientos y reflexiones inconscientes, liberando así tensión, el estrés y potencializando tanto el reconocimiento de sus propias emociones y características de su personalidad, como la potencialización y desarrollo de su capacidad lúdica. La liberación del estrés en los estudiantes y maestro que realizan esta estrategia en el aula, se produce de una manera inconsciente a medida que se van desarrollando las actividades (una semanal durante el último periodo del año) en especial en la primera actividad, en donde los conocimientos previos al plan de intervención eran muy precarios y dispersos y durante la cual se brindó la información del significado de las formas y los colores de los mandalas en el momento final de su evaluación que consistía en la interpretación de los mismos con una información proporcionada al finalizar

la actividad. Durante la evaluación que se hace a través de la exposición y socialización de los mandalas, cada estudiante verbalmente también expresa los sentimientos y sensaciones que le produjo tanto la música aplicada como el coloreado de los mandalas.

- ❖ En el desarrollo de las actividades de las mandalas, los colores son el medio por el cual se expresan las emociones. A partir de la segunda actividad, según la necesidad de cada estudiante, se aplican los colores de una manera no tan intuitiva, sino intencionalmente buscando los efectos psicológicos del color; después de saber el significado que tienen. Lo mismo ocurre con la aplicación intencional de los solfeggios. Estos se aplican de acuerdo al significado que tienen las frecuencias sonoras, para inducir estados emocionales y mentales intencionalmente determinados. En las fotografías de los anexos, se puede observar la actitud de concentración que tiene cada uno de los estudiantes en el desarrollo de esta estrategia. De aquí se deduce que mediante el diseño y elaboración de mandalas, se puede hacer un entrenamiento consciente del manejo de las emociones y las afectaciones que tienen sobre la siquis tanto el color como los sonidos.
- ❖ Se puede considerar el sonido de los solfeggios son afectaciones no solamente en el nivel físico del oído, si no como un afectación del alma y de la siquis humana. Durante la aplicación de las actividades de la estrategia, mediante la observación directa, se pudo comprobar la disminución en la cantidad de movimientos de los estudiantes dentro del aula; ya que al estar concentrados en sí mismos y en la realización de los mandalas, se evidencia la tranquilidad y la sensación de relajación en la que entran luego de algunos unos minutos después de comenzar las actividades de la estrategia. Se observan callados, permanecen sentados en sus puestos y disminuye notoriamente el movimiento en general del aula; siendo esto los indicios de se encuentran o han entrado en una estado de relación y concentración.

- ❖ Los mandalas y solfeggios pueden considerarse como herramientas lúdicas en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Como plan de intervención es una excelente estrategia, siempre y cuando exista una disponibilidad o motivación de los estudiantes, para realizar actividades lúdicas cuyo fin sea tanto el desarrollo de su inteligencia emocional, como la intención de producir estados de relajación y concentración que les ayude a reducir los síntomas del estrés para mejorar su salud y calidad de vida.
- ❖ Durante el desarrollo de las actividades uno y dos del plan de intervención, los estudiantes expresaron sorpresa cuando se hizo la interpretación de los colores de los mandalas realizados por ellos; pues coincidieron los estados emocionales que expresaron en contraste con el significado de los colores que utilizaron. De esta forma se logró más motivación y disposición para la realización de las actividades subsiguientes.
- ❖ La participación activa por parte del docente en el desarrollo y aplicación de esta estrategia, logró estados de relajación durante las clases con 1004 y también redujo sus niveles de estrés porque los estudiantes estuvieron calmados, sin producir tanto ruido y movimientos. También se redujeron las manifestaciones agresivas o de violencia dentro del aula. Al mejorar la disciplina y la convivencia de los estudiantes, se facilita el trabajo para el docente dentro del aula.
- ❖ El plan de intervención ha tenido un impacto positivo en la comunidad educativa, por cuanto se han evidenciado cambios positivos en los estudiantes evidenciados en la reducción de comportamientos agresivos, en la mejoría de sus relaciones interpersonales dentro del aula y una mejor convivencia que se irradia hacia la comunidad educativa, pues al reducir el estrés con sus síntomas, también se reducen la agresividad, los problemas de convivencia que son remitidos a la coordinación y a orientación escolar y que hacen un

ambiente más propicio y agradable para el desarrollo de una clase; transformando también el trabajo de los docentes y su productividad con el solo hecho de mejorar la disciplina y la convivencia.

- ❖ Por medio de esta estrategia hacen un aprendizaje de las técnicas como tal, y desarrollan la inteligencia emocional en la reflexión y autoconocimiento, sobre las actitudes y sentimientos propios, se demuestra el carácter lúdico de la estrategia y su capacidad para impactar positivamente los estudiantes como herramienta pedagógica, para desarrollar las competencias emocionales; favorece el aprendizaje y el manejo de las emociones.

8. RECOMENDACIONES

Es fundamental que los estudiantes reconozcan la importancia de saber identificar sus estados emocionales y la importancia de aprender estrategias lúdicas para manejar estrés que se produce por estados emocionales alterados. Se hace necesario que sean conscientes de que para tener éxito a nivel personal, profesional y en general como personas integrales; es indispensable hacer un entrenamiento; al igual que una persona que desea desarrollar sus músculos, debe ir a un gimnasio, alimentarse de una forma especial, dormir bien como toda una estrategia para ese fin, pues también es una necesidad que haga un entrenamiento con estrategias definidas para el desarrollo de su inteligencia emocional, en aras de mejorar su salud mental y física y de la formación integral como unos seres humanos equilibrados y armónicos, con habilidades sociales para la buena convivencia. Hoy en día las personas más exitosas son las que tienen más inteligencia emocional y han desarrollado junto ella las demás habilidades sociales y culturales; que la hacen una persona más adaptable y que sabe convivir en una sociedad tan dinámica, moderna y cambiante.

Los mandalas y solfeggios son herramientas lúdicas interesantes y poderosas para el desarrollo de estrategias en el campo educativo desde todas las áreas del conocimiento. Por tal razón, se recomienda tenerlas en cuenta en las propuestas de proyectos transversales para su implementación.

La estrategia diseñada, desarrollada, aplicada y evaluada; es un punto de partida para que se implemente en otras áreas del conocimiento, no solo desde el área de educación artística, dado el impacto positivo que tiene en los estudiantes.

Es recomendable desarrollar no solamente esta estrategia, sino otras estrategias lúdicas que se puedan implementar dentro de proyectos transversales; para que el impacto hacia la comunidad sea más grande e incluya toda la población de una comunidad educativa. En el caso del Colegio Kennedy, que se extienda a todos los grados y no solamente para la educación media o el grado 1004.

Es necesario reconocer por parte de los maestros; que la lúdica como una herramienta para la didáctica del aprendizaje, es muy relevante y fundamental; ya que cualquiera que sea la estrategia que se diseñe desde esta óptica, garantiza unas mejores condiciones y aumenta las posibilidades de aprendizaje; que son uno de los fines de la educación; y qué mejor que una educación feliz. Tener la mente abierta para los cambios de paradigmas, a la velocidad que avanza la tecnología, es casi una exigencia de la educación, y de la sociedad actual.

BIBLIOGRAFIA

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Manejando el estrés traumático. Centro de Apoyo. [En línea] Disponible en internet en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/index.aspx>. Recuperado el Abril 5 de 2015.

ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE. Constitución Política Nacional de Colombia. 1991

ÁVILA, Roberto. MANTRA. ¿Qué es la Física cuántica? (Correo electrónico) [En línea] Disponible en internet en: <http://www.mantra.com.ar/contmanifestacionesenergeticas/queeslafisicacuantica.html>

BARBA, Eugenio. La Canoa de papel. México. 1990

COMUNIDAD ESCOLAR. Experiencias en el Aula COMUNIDAD ESCOLAR 796. Alcalá, 34 6° planta 28071 Madrid. [En línea] Los Mandalas como instrumento educativo. (Correo electrónico) <mailto:comunidad.escolar@edu.mec.es>, Disponible en internet en: <http://comunidad-escolar.pntic.mec.es/796/experi.html> Recuperado el 5 de Abril 2015

DE ZUBIRÍA SAMPER, Julián. Los Modelos Pedagógicos. Bogotá: Editorial Fundación Alberto Merani. 19ª Edición. 1994.

DÍAZ-Barriga A, F. Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo. México: McGraw Hill. 1998.

FREUD, Sigmund. Obras completas de Sigmund Freud. Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1978. Volumen V - La interpretación de los sueños (II) y Sobre el sueño. [ISBN 978-950-518-581-8]. 1900-1901

G. RODRÍGUEZ GÓMEZ, J., GIL FLORES, E. y GARCÍA JIMÉNEZ. Metodología de la investigación cualitativa. Málaga: Ediciones Aljibe, Archidona, 1996

G., Angélica. Expandiendo consciencia, Blogspot. [En línea] Disponible en internet en: <http://expandiendo-consciencia.blogspot.com/2013/01/normal-0-21-false-false-false-es-x-none.html> (disponible), visto el 15 de enero de 2015

GARDNER, Howard. Multiples Intelligences. New York: BasicBooks, Traducción española en Ed. Paidós. 1993

GOLEMAN, Daniel. La Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairos. 1996

HUIZINGA, Johan. Homo Ludens, Madrid - México: Fondo de Cultura. 1987

JIMENEZ V. Carlos Alberto. Lúdica Colombia. [En línea] Disponible en internet en: <http://www.ludica.com.co/> .

JIMENEZ, Carlos. La Lúdica: Una Estrategia que favorece el Aprendizaje y la Convivencia. Colombia: Fundación Universidad Montserrat. 2003

JUNG, Carl Gustav. Obra completa. Volumen 9/I: Los arquetipos y lo inconsciente colectivo. [En línea] Sobre el simbolismo del mándala (1938/1950). Mándalas 1955. Madrid: Trotta. ISBN 978-84-8164-524-8/ ISBN 978-84-8164-525-5. 2002.

JUNG, Carl Gustav. *The Red Book*. Edición en inglés. Philemon Series & W.W. Norton & Co. 2009

JUNG, Carl Gustav. *The Red Book*. Edición en inglés. Philemon Series & W.W. Norton & Co, 2009.

Los Modelos Pedagógicos hacia una Pedagogía Dialogante. Bogotá: Editorial del Magisterio, 2011.

M.E.N. Cumbre de Educación Artística. UNESCO, 2010 pág. 45

Mandalas y Autoconocimiento, Nov. 2011 [En línea] Disponible en internet en: http://mandalas-autodescubrimiento.blogspot.com/2010_11_01_archive.html.

Recuperado el 25 de Abril de 2015.

MILLER, Lyle H, Phd, y SMITH, Alma Dell, Phd. Revista: The Stress Solution.

MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL. Orientaciones Pedagógicas para la Educación Artística en Básica y en Media 1ª Edición. Bogotá D.C. – Colombia: Viceministerio de Educación Preescolar, Básica y Media, 2010 pág. 22

MONTIEL MARTINEZ, Ana Belén, PÉREZ GONZÁLEZ Ma. Rosario y BENITO RODRIGUEZ, Beatriz. Comunidad Escolar. [En línea] Los Mandalas como instrumento educativo. Alcalá – Madrid. Disponible en internet en: <http://comunidad-escolar.pntic.mec.es/796/experi.html>

MORENO M, Heladio. Compilación. Modelos Educativos Pedagógicos y Didácticos Vol. II. Segunda Edición. Bogotá, D.C. Colombia: Ediciones SEM Servicios Editoriales Del Magisterio, Enero 2003.

MORIN, Edgar. L'intelligence de la complexite. Editado por L, Harmattan. [En línea] Traducción de José Luis Solana Ruiz. 1999. Disponible en internet en: http://www.ugr.es/~pwlac/G20_02Edgar_Morin.html

MUREIRA, Fernando. Cibertesis. Chile. [En línea] (11 de noviembre de 2010) Disponible en internet en: http://www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2006/arratia_c/sources/arratia_c.pdf

NANTE, Bernardo. El libro rojo de Jung. Claves para la comprensión de una obra inexplicable. [En línea] El árbol del Paraíso Ediciones Siruela / Elhilodariadna. Disponible en internet en: <http://www.siruela.com/archivos/fragmentos/libroRojofr.pdf>. Recuperado el 6 de Abril de 2015

NEIRICI, I. Metodología de la enseñanza. México: Kapelusz, 1980.

NOT, L. Las Pedagogías del conocimiento. México: Fondo de Cultura Económica. 1ª Edición, 1983.

PAULA CALDEIRO, Graciela. Paulo Freire, el último gran Pedagogo. [En línea] Reseña de los conceptos centrales de la Pedagogía Liberadora de Paulo Freire. Disponible en internet en: <http://educacion.idoneos.com/124370/> Recuperado el 25 de abril de 2015.

PIAGET, Jean & INHELDER, B. Psicología del Niño. Madrid: Morata, 1984
POZO M, Juan. Adquisición de estrategias de aprendizaje. México: Santillana.
RANDOLPH y POSNER. Las 10 reglas de oro para trabajar en equipo. México: Grijalbo, 1991

REEV, J. Motivación y Emoción. Edición 5ª, Mc. Graw. Hill, 2010.

ROJAS, Diego. Lúdica en la escuela. [En línea] Disponible en internet en: <http://ludicaenlaescuela.blogspot.com/2010/la-ludica-definicion.html>. Visto el 6 de Abril de 2015.

ROJAS, José Raúl. [En internet]Enlace Disponible en internet en: <http://www.amauta-international.com/iap.html> . Recuperado el 25 de Abril de 2015

STOCKER, K. Principios de Didáctica Moderna. Buenos Aires: Kapelusz. 1984

STOCKER, K. Principios de Didáctica Moderna. Buenos Aires: Kapelusz, 1984

VELÁSQUEZ, N. J. de Jesús. Ambientes Lúdicos de Aprendizaje, diseño y operación. México: Trillas.

VIGOTSKY de L.S. El Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores. Madrid: Ed. Barcelona, 1979.

ANEXOS

Anexo A. Encuesta grado décimo

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA DE LA LUDICA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO KENNEDY ENCUESTA GRADO DÉCIMO

OBJETIVO: Determinar los factores de estrés de los estudiantes y las estrategias usadas para manejarlo.

APELLIDO Y NOMBRE: _____ GRADO: _____

1. ¿Sabe qué es el estrés? Define:

2. ¿Cómo reconoce que se encuentra estresado? _____

3. ¿Qué conductas considera como agresivas?

4. ¿Cree que existe agresividad dentro de las aulas de clase? Explique su respuesta:

5. ¿Tiene mecanismos o estrategias para reducir el estrés? ¿Cuáles?

6. ¿Cree tener suficiente tiempo para usar estrategias o mecanismos para el manejo del estrés? _____

7. ¿Estaría dispuesto a participar en un proyecto que le permita controlar el estrés y manejar el tiempo libre? _____

Anexo B. Entrevista de orientación escolar

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES
ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA DE LA LÚDICA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO KENNEDY
ENTREVISTA DE ORIENTACION ESCOLAR

NOMBRE Y APELLIDO: _____

CARGO: _____

1. ¿Con qué frecuencia llegan casos de agresividad a orientación escolar?

2. Considera que la agresividad puede ser un factor de estrés en los estudiantes?

3. Según los tiempos de estudio de la modalidad en la Media Técnica ¿Cree que hay suficientes espacios en el Colegio para la liberación del estrés?

4. Según los casos remitidos a Orientación ¿Cómo manifiestan el estrés los estudiantes del Grado Décimo?

5. ¿Considera que los estudiantes podrían beneficiarse con la aplicación de un proyecto que tenga como objetivo la reducción del estrés en los estudiantes del grado décimo?

6. ¿Considera la lúdica y el arte como estrategias para reducir el estrés en los estudiantes?

Anexo C. Encuesta final grado 1004 después del plan de intervención

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES

ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA DE LA LUDICA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO KENNEDY
ENCUESTA GRADO DÉCIMO

OBJETIVO: Determinar los conceptos aprendidos por los estudiantes después del Plan de Intervención y los efectos percibidos por ellos para el manejo del estrés.

APELLIDO Y NOMBRE: _____ GRADO: _____

1. ¿Sabe qué es el estrés? Defina:

2. Identifique y nombre ¿Cuáles son los síntomas del estrés?

3. ¿Considera que el uso de los Solfeggios y Mandalas le ayuda a reducir el estrés, las conductas agresivas y mejorar la convivencia? Si___ NO___ Explique su respuesta:

4. ¿Durante y después de la aplicación de las actividades de la estrategia de los solfeggios y mandalas, se sintió más relajado(a), considera que redujo sus niveles de estrés? SI___ NO___ Explique su respuesta:

5. ¿Considera esta estrategia como un mecanismo para poder reducir la agresividad dentro del aula? SI___ NO___ Explique por qué:

6. ¿Cree que el uso de estas estrategias ayudan a los estudiantes a estar más relajados y reducir los síntomas del estrés? SI___ NO___

7. ¿Estaría de acuerdo en que el Colegio aumentara el tiempo para aplicar estas estrategias lúdicas para reducir el estrés y la agresividad en los estudiantes?

“SOLFEGGIOS Y MANDALAS COMO ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN EL GRADO 1004 JM”.

ACTIVIDAD N°1 SOLFEGGIO 396 Hz.

OBJETIVO: Estimular los sentidos y las percepciones del cerebro, como estrategia para relajar la mente y reducir el estrés, mediante la realización de Mandalas. Identificar las emociones producidas por la música de las esferas o Solfeggio 396 Hz y las emociones expresadas en los colores de los mandalas.

ACTIVIDADES:

1. Colocar el mobiliario del aula en forma circular, y ubicarse delante de las sillas.
2. Pararse con las piernas ligeramente abiertas y los pies paralelos, empujarse un poco y lentamente tomar aire y estirar los brazos tratando de tocar el cielo; bajamos los brazos y soltamos el aire lentamente por la boca, hasta tratar de tocar el piso pero sin insistencia. Repetimos cinco veces el mismo ejercicio. Así oxigenamos el cerebro
3. Colocamos los brazos a la altura de los hombros y estiramos los dedos de las manos, tomamos aire para oxigenar los músculos de brazos y manos; contamos hasta 15 segundos y cambiamos de mano. Repetimos 3 veces para cada mano.
4. Sacudimos las manos y aflojamos los dedos como si nos estuviéramos secando las manos con el aire; durante 2 minutos.
5. Al comenzar la música llamada de las esferas, de forma individual coloreamos las figuras (Mandalas) de adentro hacia afuera, o de afuera hacia adentro, según hayamos elegido. Duración aprox 60 minutos.
6. Al suspenderse la música se exponen los Mandalas y se socializa el significado de los colores según la psicología del color por Carl Jung.
7. Al final de la actividad haremos la lectura sobre la interpretación de los mandalas según los colores que usamos. Para ello es importante observar e identificar bien los nombres de los colores que aplicaron en el mandala y el significado de las formas, para poderlos asociar con las emociones y percepciones de cada uno y así poder realizar su evaluación.

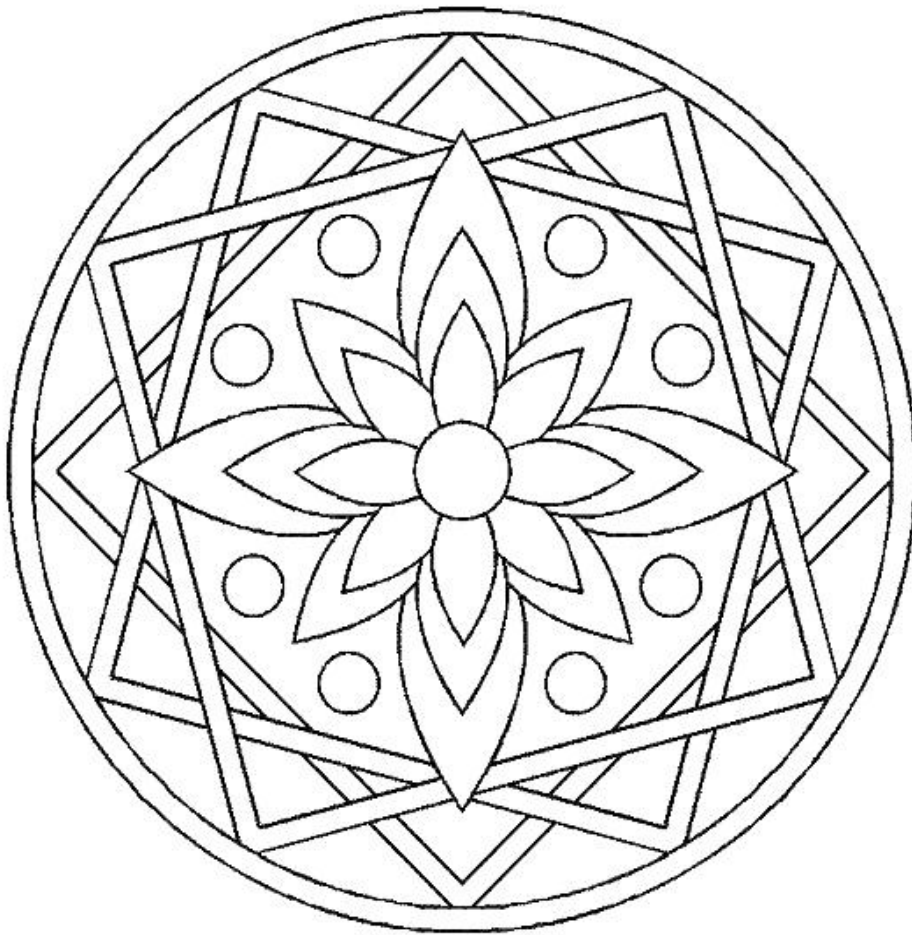
RECURSOS:

- Técnicos: Lápices de color, tajalápiz, borrador, Mandalas impresos para colorear, reproductor de audio, bafles o amplificador de sonido.
- Recursos humanos: Participantes dispuestos a realizar las actividades.

EVALUACIÓN: Exposición de los Mandalas y socialización del significado de los colores y formas. Mediante la reflexión y socialización sobre la emoción y percepción de la música.

ACTIVIDAD 1: SOLFEGGIO 396 Hz.

Al comenzar la música de las esferas, comience a colorear el mandala de forma libre colocando los colores según su intuición o gusto. El mandala se puede colorear de adentro hacia afuera, o de afuera hacia adentro, siguiendo un orden, por círculos o niveles, según su propia elección. Se pueden hacer ritmos de colores, así como, colocar el color aleatoriamente:



Fuente: www.coloriages.biz En esta página puedes encontrar mandalas para descargar gratuitamente. También puedes descargarlos de páginas similares, verificando que sean descarga libre y gratuita respetando los derechos de autor.

SIGNIFICADO DE LOS COLORES Y LAS FORMAS EN LOS MANDALAS:

Los mandalas también son definidos como un diagrama cosmológico que puede ser utilizado para la meditación. Consiste en una serie de formas geométricas concéntricas organizadas en diversos niveles visuales. Los mandalas no son simples dibujos de colores. Todos los elementos que en ellos se integran tienen un significado. Conoce algunos de los más utilizados.

EL SIGNIFICADO DE LAS FORMAS DE LOS MANDALAS

- El círculo significa lejanía, extensión, pero también seguridad, lo absoluto, el verdadero yo.
- El cuadrado representa la estabilidad y el equilibrio.
- El triángulo se relaciona con el agua, la vitalidad y la transformación.
- La cruz es símbolo de decisiones. Se puede identificar con los puntos cardinales, pero también como las diferentes direcciones.
- La espiral significa vitalidad y se relaciona con las energías curativas.
- El corazón es la unión, el sol, el amor y la felicidad.
- La estrella simboliza la espiritualidad y la libertad.
- Con el laberinto se busca el centro de uno mismo.
- La mariposa, simboliza la auto-renovación del alma. Transformación y muerte.
- El pentágono representa la silueta del cuerpo humano y los símbolos de la tierra, el agua y el fuego.
- El hexágono, la unión de los contrarios.

El Solfeggio escuchado durante la realización de los mandalas es la frecuencia de 396 Hz, que es utilizada para la liberación del miedo y la culpabilidad. Para poder mejorar nuestros estados emocionales negativos, debemos identificar los miedos y los sentimientos de culpa que tenemos en nuestro interior para poder liberarlos.

Espero que en esta primera actividad hayas aprendido cuál es el significado que tienen las formas geométricas en los mandalas y el estado emocional producido por el sonido del Solfeggio con la frecuencia auditiva 396 Hz.

Para aprender el significado de sus colores, realizaremos la Actividad 2 en la próxima sesión en clase.

ACTIVIDAD 2: “GUIA PARA INTERPRETAR EL SIGNIFICADO DE LOS COLORES DE LOS MANDALAS” SOLFEGGIO 417 Hz.

OBJETIVO GENERAL: Identificar los estados emocionales producidos por el Solfeggio 417 Hz. Y aprender a interpretar el significado de los colores en los mandalas.

Foto 1. Significado de los colores de los mandalas



Por supuesto, cada color tiene su propio significado en un Mandala:

- Blanco: el color perfecto. Es iluminación, pureza, nada.
- Negro: se relaciona con la muerte, el misterio o la ignorancia.
- Gris: color de la neutralidad, la sabiduría y la renovación.
- Verde: significa naturaleza, crecimiento y esperanza.
- Azul: implica tranquilidad, alegría, satisfacción y paz.
- Rojo: amor, pasión y sensualidad.
- Amarillo: color del sol, de la luz y de la simpatía.
- Naranja: energía, dinamismo, ambición, ternura, valor.
- Rosa: aspectos femeninos e infantiles, dulzura, altruismo.
- Morado: amor al prójimo, idealismo y sabiduría.
- Verde: naturaleza, equilibrio, crecimiento, esperanza.
- Violeta: música, magia, espiritualidad, transformación, inspiración.
- Oro: sabiduría, claridad, lucidez, vitalidad.
- Plata: capacidades extrasensoriales, emociones fluctuantes, bienestar.

- Si observamos, vemos que el Universo está organizado de forma circular y alrededor de un centro que se encuentra en interrelación permanente. Es así como, análogamente con la Naturaleza e inspirados en ella, los Mandalas acompañan al hombre desde tiempos inmemoriales y están presentes en las diferentes culturas.
Al observarlos, pintarlos o meditar con ellos, podemos entrar en un camino mágico y de sabiduría, que nos lleva de regreso a quienes somos realmente y también nos ayuda a conectarnos con el Universo del cual formamos parte.
- En momentos de crisis o peligro, la Humanidad ha vuelto, de diferentes formas - como se observa en producciones de pueblos originarios- a lo circular. Esta búsqueda natural de auto regulación se ve acrecentada cuando en lo externo las personas no encontramos respuestas a las necesidades más profundas del ser.
- Su diseño geométrico nos transmite estabilidad y equilibrio. De esta manera, podemos recuperar nuestra armonía innata y creatividad.
- El Mandala puede ser una guía para ubicarnos en nuestro centro más profundo y así integrar los diferentes aspectos de nuestra vida. Puede ayudarnos también a superar la sensación de desintegración que tan frecuentemente se experimenta hoy en día.
- A medida que profundizamos nuestro conocimiento en el Mandala, el potencial guardado en nuestro interior comienza a manifestarse cada vez con mayor intensidad.

EVALUACIÓN: Exposición, interpretación y socialización de los colores y las formas en los mandalas realizados en clase.

“El pájaro dispone su nido y la araña teje su tela. Los planetas giran en torno al sol y las partículas bailotean alrededor del núcleo del átomo. Una sabiduría remota parece haber trazado cada rincón de la naturaleza a partir de un planteo circular. Sólo algunos hombres –también sabios- supieron que si creaban formas similares, el espíritu humano estaría acompasado con el ritmo del universo; así nacieron los mandalas, diseños sagrados inspirados en los secretos de la Naturaleza. A los mandalas tradicionales los artistas contemporáneos han sumado nuevas y variadas combinaciones, este interés por una forma arcaica y profunda es un murmullo de salvación, un indicio de que somos muchos los que aspiramos a encontrar la armonía invisible dispuesta por un gran Geómetra.”

Julio Sánchez



ACTIVIDAD 3: “SIGNIFICADO DE LAS FORMAS EN LOS MANDALAS” SOLFEGGIO 528 Hz.

OBJETIVO GENERAL: Identificar el estado emocional producido por el sonido de la frecuencia de 528Hz y aprender el significado y de las formas en los mandalas y sus usos.

Los mandalas también son definidos como un diagrama cosmológico que puede ser utilizado para la meditación. Consiste en una serie de formas geométricas concéntricas organizadas en diversos niveles visuales. Los mandalas no son simples dibujos de colores. Todos los elementos que en ellos se integran tienen un significado. Conoce algunos de los más utilizados.

- El círculo significa lejanía, extensión, pero también seguridad, lo absoluto, el verdadero yo.
- El cuadrado representa la estabilidad y el equilibrio.
- El triángulo se relaciona con el agua, la vitalidad y la transformación.
- La cruz es símbolo de decisiones. Se puede identificar con los puntos cardinales, pero también como las diferentes direcciones.
- La espiral significa vitalidad y se relaciona con las energías curativas.
- El corazón es la unión, el sol, el amor y la felicidad.
- La estrella simboliza la espiritualidad y la libertad.
- Con el laberinto se busca el centro de uno mismo.
- La mariposa, simboliza la auto-renovación del alma. Transformación y muerte.
- El pentágono representa la silueta del cuerpo humano y los símbolos de la tierra, el agua y el fuego.
- El hexágono, la unión de los contrarios.
- Desde el punto de vista espiritual es un centro energético de equilibrio y purificación que ayuda a transformar el entorno y la mente.
- También se le define como un sistema ideográfico contenedor de un espacio sagrado.
- Los mandalas son utilizados desde tiempos remotos. Tienen su origen en la India y se propagaron en las culturas orientales, en las indígenas de América y en los aborígenes de Australia.
- En la cultura occidental, fue Carl G. Jung, quien los utilizó en terapias con el objetivo de alcanzar la búsqueda de individualidad en los seres humanos.
- Jung solía interpretar sus sueños dibujando un mandala diariamente, en esta actividad descubrió la relación que éstos tenían con su centro y a partir de allí elaboró una teoría sobre la estructura de la psique humana.
- Según la Psicología, el mandala representa al ser humano. Interactuar con ellos te ayuda a curar la fragmentación psíquica y espiritual, a manifestar tu creatividad y a reconectarte con tu ser esencial.

- Es como comenzar un viaje hacia tu esencia, te abre puertas hasta ahora desconocidas y hace que brote tu sabiduría interior. Integrarlas a tu vida te dará centro y la sensación de calma en medio de las tormentas.
- El trabajo de meditación con mandalas puede consistir en la observación del mismo o el dibujo de éstos. En el primer caso, con sólo sentarte en un lugar cómodo, lograr una respiración rítmica y profunda, y disponerte a observar algún mandala de tu elección, puede llevarte a un estado de relajación y te sentirás más alerta ante los hechos que suceden a tu alrededor. El proceso de observación puede durar entre tres y cinco minutos.
- En segundo es pintar tus propios mandalas. Escoge un modelo que te llame la atención, selecciona los instrumentos (colores, marcadores, acuarelas, por ejemplo), y luego instálate en un sitio tranquilo y también puedes colocar música si lo deseas -algún mantra sería ideal- y comienza tu trabajo. No existe una un Mandala bien o mal pintado. Déjate llevar por los colores que tu corazón sienta. Si ves, un parte del mandala que automáticamente se te ocurrió pintarla de verde, hazlo. No lo racionalices mucho.
- Hay es 2 técnicas para pintarlos, todo dependerá del tu estado de ánimo y de lo que el mandala que desees pintar te transmita. Si crees o que necesitas ayuda para exteriorizar tus emociones, puedes colorearlas de **adentro hacia** fuera; si por el contrario, quieres buscar tu centro, y conectarte con tu interior, píntalos de afuera hacia adentro.
- Este es un trabajo que puede hacer cualquier persona, sin importar su edad o religión. Es una práctica sencilla que redundará en beneficios personales y en la consecución del equilibrio interno.
- Aparte, otra función de los mandalas, es bloquear energías negativas. Colocar Mandalas de adorno en tu pieza, lugar de meditación o cualquier parte de tu casa; evita que energías negativas entren el ambiente. Colocados en tu habitación de descanso, va a generar en ti un mejor sueño.



“El aletear de una mariposa se siente al otro lado del mundo” (Proverbio Chino).

Foto 2. Mandalas realizados por los estudiantes del Grado 1004 del Colegio Kennedy IED.



Técnicas mixtas en lápices de colores, plumones, grafos, escarcha y esferos escarchados. Tomadas por el autor.

Foto 3. Mandala elaborado sobre papel bond con marcadores y grafos



. Hecho por un estudiante del grado 1004 del Colegio Kennedy IED.

Foto 4. Elaboración de Mandalas



Foto 5. Elaboración de Mandalas



Fuente: Estudiantes del Grado 1004 Colegio Kennedy IED. Jornada Mañana. Aula del área de Educación Artística.

Foto 6. Coloreando Mandalas con lápices de colores y grafos, con Solfeggios como sonidos ambientales para la relajación



Estudiantes del Grado 1004 Colegio Kennedy IED. Jornada Mañana. Educación Artística. Coloreando Mandalas con lápices de colores y grafos, con Solfeggios como sonidos ambientales para la relajación.

Foto 7. Coloreando Mandalas con lápices de colores y grafos



Estudiantes del Grado 1004 Colegio Kennedy IED. Jornada Mañana. Educación Artística. Coloreando Mandalas con lápices de colores y grafos, con Solfeggios como sonidos ambientales para la relajación.



Yantra o Eneagrama: Dibujo geométrico de nueve triángulos superpuestos que dan origen a 44 triángulos pequeños que representan la energía y las vibraciones concentradas del ser.

	3 9 6 Hz
	4 1 7 Hz
	5 2 8 Hz
	6 3 9 Hz
	7 4 1 Hz
	8 5 2 Hz

Frecuencias y colores. En esta gráfica se observan las frecuencias de los solfeggios y el color que corresponde a esas frecuencias desde el espectro óptico.