

La música y danza como forma alternativa para la restauración emocional, psicológica y física de niños y jóvenes con problemas de adicción en personas privadas de Libertad

¹ Marcela Álvarez Mora

Resumen

Debido a lo serio y delicado que es tener jóvenes involucrados en adicciones a las drogas o alcohol, con pocos límites en sus hogares, ni estructura alguna, horarios de comida, estudio o una rutina, para tratar de buscar una solución asertiva para ellas y ellos, existen centros de rehabilitación que brindan diversas posibilidades para su recuperación. Además posee toda una estructura, que muchas veces jóvenes por falta de costumbre no toleran y buscan la posibilidad de escaparse y abandonar su tratamiento de rehabilitación. En centros de restauración, se busca alcanzar una armonía dentro de la población en recuperación, por medio de la música y el movimiento; ya que ambas permiten aportar el bienestar y las herramientas terapéuticas pertinentes para tratar los comportamientos desequilibrados o afecciones psicosomáticas de las personas, en este caso, jóvenes. Se debe mencionar que debido a la privación de libertad, tienden a presentar conductas agresivas contra ellos y ellas y los encargados del centro. La música y la utilización del movimiento pretenden ir reparando de adentro hacia afuera. Buscando el equilibrio y la salud mental, que aporta la práctica de alguna disciplina artística en este caso la música y el movimiento; por todos los beneficios curativos, convirtiéndose en disciplinas más integrales para su desarrollo y sanación. Dalcroze (1931).

Palabras clave: Música, danza, restauración, adicción, privación de libertad, jóvenes

Music and dance as an alternative way for the emotional, psychological and physical restoration of children and young people with addiction problems in people deprived of Liberty

Abstract

Due to how serious and delicate it is to have young people involved in drug or alcohol addictions, with few limits in their homes, or any structure. Meal times, study; a routine. To try to find an assertive solution for them, there are rehabilitation centers that offer various possibilities for their recovery. They also have a whole structure, which many times young people, due to lack of habit, do not tolerate and seek the possibility of escaping and abandoning their rehabilitation treatment. In these restoration centers, the aim is to achieve harmony within the recovering population, through music and movement; since both allow them to provide well-being and the relevant therapeutic tools to treat unbalanced behaviors or psychosomatic conditions of people,

¹ Académica universitaria en la Facultad de Danza y Música, CIDEA, UNA. <https://orcid.org/0000-0002-1448-0354>
Correo electrónico: malvarezdansmusique@gmail.com

in this case, young people. It should be mentioned that due to the deprivation of liberty, they tend to present aggressive behaviors against them and those in charge of the center. Music and the use of movement aims to repair from the inside out. Looking for balance and mental health, which brings the practice of some artistic discipline in this case music and movement; for all the healing benefits, becoming more comprehensive disciplines for their development and healing. Dalcroze (1931).

Keywords: Music, dance, restoration, addiction, deprivation of liberty, youth

Introducción

Trabajar en pos del cuidado de otros, siempre es un hermoso pretexto para utilizar la música y la danza. Basado en las filosofías de la Eurítmica de Emile Jaques Dalroze:

Es sabido que el movimiento y la música han estado íntimamente ligados a lo largo de la creación de la humanidad, desde la concepción en el vientre de la madre; en donde el bebé experimenta diversas experiencias sonoras que le permiten estimular sus sentidos para un adecuado desarrollo de su capacidad cerebral. La respiración, el habla de la madre en gesta produce diversos sonidos que le permiten al bebé descifrar los códigos necesarios, para al nacer aprender su nuevo idioma o dialecto y todo lo que será su cultura, su identidad.

Es evidente que este tipo de población merece una nueva oportunidad para reivindicarse y poder optar por un futuro más venturoso y saludable por el bienestar propio y por el de todos los que los rodean. Son personas con todo un potencial que por razones adversas de la vida no se han podido encaminar y buscar sus talentos y virtudes de la manera más óptima. Además por salud social es realmente relevante invertir en sanar y concientizar para que los mismos adictos, en el futuro y después de su tratamiento y curación puedan ser un testimonio de vida para otros jóvenes y así estos no decidan tomar esas mismas decisiones.

Definición de adictos

Los adictos son personas atraídas por cierto tipo de cambios en el estado de ánimo o exaltaciones, que atraen a la gente: excitación, saciedad y fantasías forman parte de todas las adicciones.

La exaltación hace a los adictos creer que pueden obtener felicidad, seguridad y plenitud, provocando sensaciones de omnipotencia, mientras que sutilmente les drena todo su poder. Para obtener más poder, los adictos regresan al objeto o acontecimiento que provoca la exaltación y poco a poco llegan a ser dependientes de él. A los adictos a la exaltación les agobia el temor de perder su poder, y que otros descubran cuán impotentes son en realidad.

Existen 3 grupos bien definidos de adicciones:

Adicción a drogas: tales como la cocaína, heroína, marihuana, tabaco, alcohol, pastillas, inhalantes químicos, etc.

Adicción a conductas: tales como al sexo, juego, Internet, compras, los desórdenes alimenticios (comer compulsivamente, la bulimia, la anorexia) y demás conductas obsesivas y compulsivas.

Adicción a personas: mejor conocida como codependencia o co-adicción.

Para el adicto actuar es una manera de crear ciertos sentimientos que provoquen el cambio mental y emocional que desea. Actuando, ya sea mediante pensamientos o conductas, el adicto aprende a crear sensaciones de relajación, exaltación o de tener el control; puede crear también sentimientos de miedo, disgusto, vergüenza y odio a sí mismo. Más que nada, el adicto alberga la ilusión de tener el control al actuar.

La adicción es un intento por encontrar un sentido emocional a la vida. Los adictos creen, desde un nivel emocional, que están alcanzando la plenitud. El trance creado al actuar es descrito frecuentemente por ellos como un tiempo en el que se sienten vivos y completos, lo cual es particularmente cierto en las etapas

incipientes del proceso de adicción. Sarason. I, Sarason, B. (1996).

Es prudente explicar que debido a la complejidad de los casos estudiados para realizar esta investigación y proceso se tuvo que contemplar una terapia para pacientes en estado de reclusión, jóvenes menores de edad custodiados por el Estado de Costa Rica. procedentes de muchos lugares del país y estratos sociales.

El hecho de estado de privado de libertad puede algunas veces poner en riesgo la integridad del terapeuta o pedagogo de la danza o música que somos los encargados de ejecutar este proyecto en este caso.

Es importante mencionar que el ser humano en estado de privación de libertad, puede experimentar ansiedad y depresión; la forma de afrontar esta situación o de resolverla, puede sobrepasar las capacidades de un joven. En la sociedad actual se pueden encontrar algunos sectores altamente desprotegidos y vulnerables de la población de niños, niñas y jóvenes costarricenses. La misma es procedente de hogares cargados de violencia intrafamiliar y abandono por diversas circunstancias. Se puede ver un foco de la población que es el procedente de barrios marginales, donde lo habitual es que los hijos permanezcan solos y en la calle, sin ningún tipo de supervisión por parte de algún adulto, mientras los padres o madres, jefes de hogar, trabajan por el sustento de los menores. Estas circunstancias: ya sea por abandono, violencia intrafamiliar o por muchas otras diversas razones, genera un espacio demasiado amplio, para que el joven tenga la oportunidad de iniciar la exploración o utilización de drogas o sustancias a muy temprana edad. El desequilibrio en la estructura familiar y el desarrollo poco dirigido de estos jóvenes les ocasiona grandes problemas emocionales, psicológicos, físicos entre otros por falta de la guía responsable de sus padres y madres; los cuales algunas veces por situaciones muy adversas se ven en la necesidad de pasar muchas horas fuera del hogar para traer el sustento de la familia, que en la mayoría de los casos es muy numerosa. Debido al gran margen de libertad que poseen estos jóvenes por falta de supervisión en el hogar, los jóvenes quedan expuestos ante todos los peligros que se encuentran en las calles, involucrándose en

malas acciones, que en muchos casos tienen consecuencias penales y de cárcel; afectando así su vida y por supuesto su futuro; ya que en la edad que deberían aprovechar su máximo potencial y su juventud, se dedican al consumo de drogas. Lamentablemente la dependencia se genera en busca de diversos fármacos que produzcan en ellos una sensación de placer, creando así que olviden sus problemas y las dificultades que se estén presentando en el hogar y den paso a una vida en la calle corriendo peligros de alta índole.

Todo lo antes mencionado, da como resultado jóvenes con gran adicción a los fármacos, drogas, alcohol a muy temprana edad, que pierden el control de su propia vida. Actualmente, es una pandemia que afecta la sociedad costarricense y podría especularse que se da a nivel global. Para estos problemas de adicción existen diferentes entidades públicas o privadas que brindan apoyo económico y de desarrollo integral para problemas de adicción a las diferentes sustancias. Estas entidades pretenden ayudar y apoyar para que todos estos jóvenes que no han tomado sabias decisiones puedan reconstruir sus vidas y poder aspirar a un futuro más exitoso y brindar una esperanza a sus familias. Craing. G. (1997) 2. Sarason. I, Sarason. B. (1996) CIDFA, (Centro de información y fármaco dependencia, CR).

Metodología y materiales

Taller de expresión corporal y danza

Esta modalidad comprende la siguiente temática:

A. Musicoterapia

La música es inherente al ser humano. Es un lenguaje no verbal muy conocido por todos. "Algunas impresiones y emociones se comunican con más precisión por intuición musical que por el lenguaje oral. La música como elemento terapéutico nace de la toma de conciencia de que constituye un potente canal de comunicación". (Betés de Toro, Mariano, 2000).

Beneficios:

- Incluye la mente y el cuerpo, estimulando los sentidos.
- Evoca sentimientos y emociones.
- Facilita respuestas fisiológicas. Puede acelerar o ralentizar la respiración, el ritmo cardíaco,

reducir o demorar la fatiga, disminuir el dolor, variar el tono muscular, aumentar el ritmo de las actividades voluntarias, etc.

- Facilita respuestas psicológicas: estimula la imaginación, facilita el aprendizaje, provoca estados de ánimo, anula el sentido de soledad, apoya el bienestar individual, refuerza la personalidad, abre caminos de comunicación, etc.
- Es una modalidad estética, flexible y adaptable a diferentes casos y circunstancias.
- Su estructura y naturaleza intrínseca tiene la capacidad de auto organizarnos y de organizar al grupo.

B. Danza terapia

La danza terapia es tal como lo indica su nombre, terapia a través de la danza. Se está hablando de la danza como expresión creativa de la libertad individual responsable. Esta danza parte del movimiento consiente, y resguarda el don natural con el que todos nacen para manifestarnos a través del movimiento.

En general se habla de una danza que parte de este movimiento propio, orgánico, personal, y no de la imitación de pasos y diagramas pautados por un profesor.

La danza terapia es un sistema, que integra diversas disciplinas como la expresión corporal, el teatro, la danza, la eufonía, la psicomotricidad, la gimnasia consiente, la composición coreográfica, la musicoterapia.

Se utilizan recursos derivados de la plástica, la música contemporánea, el *contact dance*, el taichi libre, y yoga.

Se requiere aplicar esta terapia en las diferentes modalidades: danza urbana, *hip hop*, *break dance*, baile popular.

Beneficios:

- Mejorar la postura alineando la columna vertebral.
- Ampliar la capacidad respiratoria.
- Mejorar la amplitud articular y por ende la flexibilidad y agilidad.
- Estimula la lucidez mental.
- Aumenta la velocidad de respuesta.
- Desarrolla la posibilidad de dar nuevas respuestas a los problemas.

Se iniciará realizando una breve explicación de las actividades a realizar o juegos y el material a utilizar si fuera requerido.

Se trabajará con dos grupos, con edades comprendidas entre 12 a los 17 años, en horarios de 10:00 a.m. a 12:00 m.d. con las jóvenes y de 1:00 a 3:00 p.m. con los jóvenes.

La propuesta de este proyecto de música y movimiento se fundamenta en actividades lúdicas y artísticas (expresión corporal y movimiento creativo), además en el método de rítmica Dalcroze, para la adquisición de diferentes conceptos con respecto a la música y el movimiento se acompañarán las clases con música grabada adecuada o instrumentos de percusión o armónicos según se requiera.

Descripción de etapas y programación de actividades

Este proyecto se dividirá en II etapas:

I fase (Etapa Diagnóstico, sensibilización y encuadre)

Esta etapa esta más orientada a la exploración de los movimientos, facilitando herramientas para una estabilidad emocional.

Conocimientos del cuerpo y exploración del mismo y sus emociones.

Utilizando la danza y la música como herramientas terapéuticas.

II fase (Etapa de concientización, motivación y expresión)

Esta segunda etapa consiste en la interiorización del movimiento. Motivarlos a ser libres en sus emociones y liberar tensión de cualquier índole.

Materiales:

- Equipo: Grabadora e instrumentos de percusión.
- Materiales: Se utilizaran instrumentos de percusión ,grabadora ,algunas cintas, telas , bastones de madera , cartulinas de colores , papeles.

Infraestructura:

Se utilizara el salón interno del centro, ya que por cuestiones de seguridad no se nos permite utilizar la cancha, para evitar cualquier fuga de alguno de los internos, el piso es de cerámica,

razón por la cual se debe planear la realización de movimientos que no requieran muchos saltos para no lesionar las rodillas. Dalcroze (1931), Friedrich, A. (2005), Riso, W. (1997).

Entidades especializadas en personas con problemas de adicción en Costa Rica

Instituto sobre alcoholismo y farmacodependencia IAFA, San José; Narcóticos anónimos; alcohólicos anónimos; Comunidad Encuentro en San Vito de Coto Brus, Costa Rica, entre otras.

Conclusiones y recomendaciones

Para realizar un trabajo de intervención interinstitucional donde participan pacientes, especialistas en danza, música, psicología, trabajo social, médicos, farmacéutas y en algunos casos entes judiciales, es fundamental realizar un buen diagnóstico de todos los participantes beneficiarios del servicio.

Dejar claro cuál es el perfil de los pacientes con las cuales voy a trabajar.

Realizar un diagnóstico de grupo beneficiario. Es vital, realizar una ficha clínica, es decir consultar qué tipo de música la persona o personas involucradas en el proceso escuchaban mientras consumían drogas, consultar qué tipo de farmacología interinstitucional se está suministrando. Consultar si existen lesiones físicas antiguas o algún padecimiento crónico de larga data.

Se debe conocer el lugar de procedencia del paciente, edad, gustos, tipo de música, religión, nivel de escolaridad, esto para planear mis materiales de clase terapia de forma concienzuda. Esto me brindará insumos importantes para saber por dónde abordar temas, materiales, metodologías, etc.

Debo recabar información suficiente para que de ninguna forma por ignorancia o desconocimiento, exponer al paciente a un tipo de música o paisaje sonoro que lo transporte a ese momento de exaltación por medio de las drogas, inducir una crisis que no puedo controlar y estropear el proceso terapéutico individual o grupal.

Debido a que la población de la investigación era población privada de libertad, evitar movimientos ondulantes de cadera, trabajar el espacio externo personal, es decir tomando suficiente distancia unos de otros si la infraestructura me lo permite,

recordando los extremos del icosaedro, figura geométrica de 20 lados, tan utilizados dentro de la danza contemporánea. Cátedra de Danza UNA, (2000-2022).

Ir vestido de forma decorosa, ropa cómoda de trabajo y en ningún momento sentir vergüenza de llamar a la persona encargada de la seguridad de la institución, ya que de eso puede depender mi vida. Recordar mi trabajo en enseñar danza o música, mi seguridad está por encima de todo.

El proyecto ha dado resultado en la población que se implementó, 3 meses, que era el tiempo establecido por la institución para el proceso terapéutico, luego eran trasladados a otra institución que por motivos de seguridad no revelaremos el nombre.

Se cree que la forma de abordar la enfermedad de la adicción es totalmente realista, ya que el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual. Se cree que el método es práctico, ya que el adicto es la persona que mejor puede comprender y ayudar a otro adicto. Se considera que cuanto antes se encara el problema dentro de la sociedad, en la vida diaria, tanto más rápidamente se convertirá en miembro aceptable, responsable y productivo de esta sociedad.

La única forma de no volver a la adicción activa es no tomar esa primera droga. Si se es adicto, sabrá que una es demasiado y mil no son suficientes. Se da mucho énfasis en esto, ya que se sabe que cuando se consume drogas de cualquier tipo o sustituimos unas por otras, volvemos a caer en la adicción. Pensar que el alcohol es diferente a otras drogas ha causado la recaída de muchos adictos. Antes de llegar a NA, muchos de nosotros considerábamos el alcohol como algo aparte. Sin embargo, no se puede dar el lujo de estar confundido: el alcohol es una droga. Se padece la enfermedad de la adicción y si se quiere recuperar se debe abstener de todo tipo de drogas. Narcotics Anonymous World Services, (1993).

Lecturas sugeridas

Estado de la cuestión:

Sarason, I., Sarason, B. (1996). *Psicología Anormal, problema de la conducta inadaptada*. Séptima edición. Editorial Prentice Hall, Latinoamérica.

En este libro se encuentran las principales características del proceso de adicción, el tipo de

características de carácter y de comportamiento de los mismos. Los diferentes tipos de drogas o sustancias adictivas, tipos de tratamientos. Además los diversos trastornos en el estado de ánimo. Terapias y su evolución.

Taylor, J., Taylor, C. (2008). *Psicología de la danza*. Primera edición. Editorial Gaia. (Madrid) España.

Este libro posee herramientas motivacionales, para la reconstrucción del autoestima de los y las jóvenes; habla de cómo ocurre un cambio positivo a nivel corporal e interno, como encontrar motivación. Cómo encontrar confianza en uno mismo. Qué es la concentración, los diferentes tipos de concentración, y que una de las características en jóvenes con problemas de adicción es la falta de concentración, casi siempre ocasionada por el deterioro por consumo de drogas. Además la rehabilitación de lesiones y los factores psicológicos. Se considera el aspecto psicológico como algo muy importante ya que no es tangible, pero en muchos casos se pueden producir daños irreparables.

Arnheim, R. (1966). *Toward a Psychology of Art*. Thrid Printing (1972). SPADEM, Los Angeles California.

En este libro se encuentran apartados muy importantes acerca de la psicología del arte y su implementación como proceso catártico o terapéutico; el gesto dentro de la teoría de la abstracción y el cómo se puede comunicar grandes detalles con pequeños gestos o ademanes. La percepción, la estética como aspectos de la respuesta del movimiento. Abstracción del lenguaje natural y él como este se puede transformar en arte. Habla de la importancia del mundo visible y el cómo desempeña un papel de gran relevancia la historia del arte, habla de los accidentes, y el cómo estos son necesarios para constituir todo lo que hoy conocemos como arte. El cómo funciona el mundo visible a favor de la expresión. Menciona los símbolos artísticos según la perspectiva freudiana; presenta el caso de Picasso como ejemplo para la abstracción del lenguaje y la metamorfosis. Se habla acerca de la importancia de la inspiración, la contemplación y la creatividad; la emoción y el sentimiento en la psicología y el arte.

Savater, F. (2000). *El Valor de educar*. Doceava edición. Editorial Ariel, Barcelona.

Habla del valor de asumir roles, además menciona el hecho de que en algunas

circunstancias es preciso realizar sacrificios cuando se refiere al hecho de educar niños. Menciona que en la sociedad actual lo natural es que los niños pasen la mayor parte del tiempo fuera de casa, principalmente en sus primeros años; cita además que ya para esas fechas el niño ya ha tomado de su entorno familiar la mayor influencia educativa y de su entorno social. Habla de la importancia de invertir tiempo en la primera infancia, para que la socialización secundaria sea mucho más fructífera. Menciona además el hecho de que todos los seres humanos desde la más tierna infancia padecen de miedo a dejar de ser amados por quienes más cuentan para cada quien en todas las etapas de la vida. Cita además que el racismo, la violencia, el abuso de drogas, deben ser tratados desde la escuela. Pero además también hace conciencia de que para que se cumpla un sano orden en las estructuras sociales, se debe tener en cuenta que dentro de la familia alguien debe asumir el papel de ser adulto. El padre por su parte pretender ser el mejor amigo arrugado de juegos de los hijos. Y la madre en su vanidad profesional ser la hermana ligeramente mayor de su hija. Considera además que sin duda son actitudes psicológicamente comprensibles y la familia se hace con ella más informal, menos directamente frustrante, más simpática y falible: pero en cambio la formación de la conciencia moral y social de los hijos no sale demasiado bien parada. Y desde luego las instituciones públicas de la comunidad sufren una peligrosa sobrecarga, donde a raíz de la falta de límites es el estado que debe asumir para realizar el trabajo que no realizan los padres.

Solano, R. (2001). *Ley de Paternidad Responsable y ley de Pensiones Alimentarias*. Editec, Editores S.A., San José, Costa Rica.

Es un pequeño libro realizado por el Poder Legislativo donde se encuentran las leyes y últimos decretos con respecto a la paternidad y maternidad responsable; explica todos los derechos que posee un niño como ciudadano de este país.

Hace referencia a la importancia de tener un nombre y un apellido y ser debidamente inscrito desde el momento de su nacimiento. Derecho a ser alimentado, tener estudio adecuado y cuidado hasta su mayoría de edad. A ser tratado con respeto y a poseer una identidad, una cultura, una nación.

España, C. (2011). Artículo: *Revista Umbral*, No. XXIX, Colegio de Licenciados y profesores en

Letras, Filosofía, Ciencias y Artes. Impresión Masterlitho S. A.

En esta revista se encuentran dos artículos importantes para el desarrollo del tema en cuestión. Uno habla acerca del tema de “El género y las relaciones de poder”; si se toma en cuenta el tipo de población perteneciente al IAFA, es necesario mencionar que el artículo pretende ubicarnos dentro de las condiciones de naturaleza y cultura que colocan a la mujer en una situación inferior al hombre. Debido a esto surge el concepto de género, que muchas veces es confundido con el concepto de sexo. Tomando en cuenta que las adolescentes también sufren problemas de adicción, con el agravante que en muchos casos son violadas y fruto de ello quedan en embarazo, es un tema indispensable de acotar. El género se convierte en un conjunto de pautas sociales que pone de manifiesto una relación de poder mayormente del hombre sobre la mujer. A este lugar llegan jóvenes violadas, embarazadas y ultrajadas sexualmente, con muy baja autoestima; lo cual es necesario reforzar. Se toma como punto de partida lo que significa ser mujer para una cultura; ya sea desde el punto de vista geográfico o históricamente, debido a que las concepciones pueden variar según el lugar o el tiempo histórico desde donde son analizadas.

El segundo artículo habla de “Las competencias docentes para una pedagogía lúdica”. Tiene como propósito analizar la relación que descansa entre el desarrollo de competencias docentes orientadas a la promoción de una práctica lúdica y la organización de herramientas necesarias para que el colectivo sea capaz de tomar decisiones ante los problemas que se suscitan a lo largo de la vida. Este estudio reflexivo apunta a la necesidad de que el profesorado ponga en evidencia su capacidad disciplinar y pedagógica mediante la promoción de experiencias de aprendizaje colectivas y analíticas, que le permitan al estudiantado construir teoría con aplicabilidad social y creativa.

Blakemore, S., Blakemore, J., y Frith, U. (2011) *Cómo aprende el cerebro, las claves para la educación*. Editorial Ariel, cuarta edición, España.

Este libro presenta al cerebro, como al resto del organismo humano, se desarrolla mientras crecemos. Además menciona algunos descubrimientos acerca del funcionamiento del cerebro y comenta que existen momentos especialmente adecuados para ciertos

aprendizajes, pero dan una visión optimista de este asunto. Menciona que las neurociencias dicen que el cerebro adulto, o al menos algunas regiones del mismo, es casi tan maleable como el del niño, y esto es una noticia. La plasticidad cerebral se mantiene; la plasticidad se designa como la capacidad que tiene el sistema nervioso para adaptarse continuamente a circunstancias cambiantes, cosa que ocurre cuando aprendemos algo. El cerebro tiene una enorme capacidad para el cambio y para el aprendizaje, pero no hay que olvidar que una ley de hierro rige los acontecimientos neuronales: lo que no se usa se pierde. De ahí la necesidad de recomendar una actitud mentalmente activa en todas las etapas vitales: infancia, adolescencia, madurez, ancianidad. Habla que el cerebro ésta capacitado para la acción. La pereza, la pasividad y la rutina lo intoxican. Comenta además de modo metafórico que, más allá de la benéfica actividad de leer, hay que fomentar la plena actividad de escribir; ya que es considerada como una de las actividades más activas de la mente; confirman además que el hecho de aprender a leer y escribir cambia la estructura cerebral. Retomando el tema de los jóvenes y las jóvenes del IAFA, donde su cerebro se ha visto en una grave invasión y deterioro por parte de las diversas sustancias que han consumido. Su cerebro debe ser estimulado de forma exhaustiva, ya que se debe recuperar las capacidades y el tiempo perdido, para una sana reinserción a la sociedad.

Riso, W. (1997). *Sabiduría Emocional*. Editorial Norma, La primera edición del libro *Regreso a Casa*. Colombia.

Este libro habla de la importancia de volver a lo natural y saber integrar las emociones biológicas a nuestra vida de manera constructiva. Muestra además la diferencia entre las emociones primarias, que hay que salvar, y las secundarias, inventadas por la cultura, que hay que eliminar. Más eficazmente se rescatan el miedo, la ira, el dolor, la tristeza y la alegría, se muestran sus propiedades curativas y se alerta sobre el peligro de sus similares inventados por la mente: la ansiedad, el rencor, la depresión y el apego. Comprende el significado del dolor físico como medio para entender y darle un sentido al sufrimiento psicológico. El dolor cumple una de las funciones adaptativas más importantes para la supervivencia del hombre: avisar que un órgano físico está funcionando mal o está siendo agredido, para que sea reparado o defendido. Una

vez activada la señal de alarma, su impacto es de tal magnitud que no puede pasar desapercibido. Más aún si se toma en cuenta las implicaciones que tiene para la vida humana. Si la advertencia fuera suave y amable, ignoraríamos la información, y la enfermedad o la dolencia seguirían avanzando. El dolor nos da conocimiento de causa para intentar solucionar el problema. Pese a lo primitivo y tormentoso del método, no deja de ser ventajoso poder contar con un aviso que indique cuando algo anda mal. Tomando en cuenta que la realidad de estos jóvenes es tan compleja, es necesario fortalecer su ser espiritual, y volver a recuperar el amor propio ya que suelen cortarse, intentando llamar la atención o quitarse la vida. Algunas veces se intentan escapar del centro y en la tentativa, se lesionan fuertemente. Además tienen enormes cargas de culpa con ellos mismos y sus familiares, lo cual es pertinente poder trabajar para que se puedan sanar por dentro y por fuera.

Poch, B. (1999). *Compendio de Musicoterapia*. Volumen I y Volumen II Editorial Herder, S. A. Barcelona.

En este libro se puede encontrar una vinculación entre la técnica del arte, las teorías de Kant, Tolstoi, Langer, Ross. Haciendo referencia al concepto del arte pero desde una perspectiva tanto filosófica, como teórica, ya que para la población de adictos en recuperación es imprescindible desarrollar la inquietud por desarrollar su parte intelectual en busca de la creación de conceptos. Presenta el arte como conocimiento. Da una pequeña reseña sobre el significado de las artes creativas, terapia, la definición de musicoterapia. La división de la Musicoterapia curativa y preventiva.

Craing, G. (1997). *Desarrollo Psicológico*. Séptima Edición. Prentice-Hall Hispanoamérica. México.

En este libro se encuentra un panorama de los procesos biológicos del desarrollo, influencias ambientales e interacción del ser humano. El desarrollo de los niños en la vida moderna. Teorías del aprendizaje. El desarrollo en la vida moderna, ayuda para madres adolescentes dentro del contexto de la pobreza.

Dalcroze, E. (1931). *Rhythm, Music and Education*. Third Impression, United States of America.

Este libro comprende la iniciación musical, la improvisación, el movimiento. La composición

coreográfica en el espacio y dentro del espacio físico y musical. Música y diversión en la escuela. La rítmica y la imaginación para el desarrollo de la creatividad. El ritmo y el gesto en música dramática y la crítica. La eurítmica y la plástica animada. Como revivir la danza. La música y los bailarines. El ritmo el tiempo y el temperamento.

Referencias bibliográficas

Sarason, I. y Sarason, B. (1996) *Psicología Anormal, problema de la conducta inadaptada*. Séptima edición. Editorial Prentice Hall, Latinoamérica.

Taylor, J. y Taylor, C. (2008). *Psicología de la danza*. Primera edición. Editorial Gaia. Madrid, España.

Arnheim, R. (1966). *Toward a Psychology of Art*. Thrid Printing (1972). SPADEM, Los Angeles California.

Savater, F. (2000). *El Valor de educar*. Doceava edición. Editorial Ariel, Barcelona.

Solano, R. (2001). *Ley de Paternidad Responsable y ley de Pensiones Alimentarias*. Editec Editores S. A., San José, Costa Rica.

España, C. (2011). Artículo: Revista Umbral, Número XXIX, Colegio de Licenciados y profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes. Impresión Masterlitho S. A.

Blakemore, S., Blakemore, J. y Frith, U. (2011). *Cómo aprende el cerebro, las claves para la educación*. Editorial Ariel, Cuarta edición, España.

Riso, W. (1997). *Sabiduría Emocional*. Editorial Norma, La primera edición del libro *Regreso a Casa*. Colombia.

Poch, B. (1999). *Compendio de Musicoterapia*. Volumen I y Volumen II Editorial Herder, S. A., Barcelona.

Craing, G. (1997). *Desarrollo Psicológico*. Séptima Edición. Prentice-Hall Hispanoamérica. México.

Dalcroze, E. (1931). *Rhythm, Music and Education*. Third Impression, United States of America.

Baxter, E. (2011). *Yoga para tu salud*. Ediciones Robinbook, S. L., Barcelona, impreso en España.

Friedrich, A. (2005). *Tai Chi chuan, Meditación en movimiento*. Edimat Libros, S. A.

Sitios web:

<http://www.youtube.com/watch?v=n5DdjXZkPfg&list=PL9FE5316A009056E0> 9:27 pm

Reimpresión de los *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, para su adaptación con el permiso de AA World Services, Inc.

© 1993 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 Castilian 8/04. Reimpresión del *Librito blanco*, Narcóticos Anónimos.

http://www.familianova-schola.com/files/conducta_antisocial_y_delincuencia_estudio_comparativo_de_una_muestra_de_la_poblacion_general_y_de_los_datos_oficiales_del_departamento_de_justicia_de_la_generalitat.pdf