

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

"INFLUENCIA DE BIODANZA EN EL PROCESO PSICOTERAPEUTICO"

(En pacientes adultos de ambos sexos que presentan conflictos psíquicos, que asisten al Hospital de Día, de la Unidad de Psiquiatría del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, durante 1995)

Informe Final de Investigación
presentado al Honorable Consejo Directivo
de la Escuela de Ciencias Psicológicas

POR

MARITZA ROMELIA CASTRO SANDOVAL
MIRSA ANGELICA ROSSI CALDERON

Previo a optar el título de Psicóloga
en el grado académico de Licenciatura

Guatemala, 5 de septiembre 1996

7 (0004)
C. 4

TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Walter René Soto Reyes
D I R E C T O R

Licenciado Abraham Cortez Mejía
S E C R E T A R I O

Licenciado Felipe Alberto Soto Rodríguez
REPRESENTANTE CLAUSTRO CATEDRATICOS



**ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS**

EDIFICIOS "M-5, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
FONOS: 780780-84 Y 780985-86
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

cc: Control Académico
CIEPs.
archivo

REG. 563-95

CODIPs. 535-96

**DE ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE
INVESTIGACION**

Septiembre 5 de 1996

Señoritas Estudiante
Maritza Romelia Castro Sandoval
Mirsa Angélica Rossi Calderón
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señoritas Estudiantes

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto DECIMO PRIMERO (11o.) del Acta TREINTA NOVENTA Y SEIS (30-96) de Consejo Directivo, de fecha 27 de agosto, que copiado literalmente dice:

"DECIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "INFLUENCIA DE LA BIODANZA EN EL PROCESO PSICOTERAPEUTICO", de la Carrera **LICENCIATURA EN PSICOLOGIA**, realizado por:

MARITZA ROMELIA CASTRO SANDOVAL CARNET No. 90-15366

MIRSA ANGELICA ROSSI CALDERON CARNET No. 90-15715

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Sara Clemencia Pereira Gordillo y revisado por el Licenciado Felipe Alberto Soto Rodriguez.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESION** del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "



Elizabeth Ponce Ponce
Licenciada ~~Mirsa~~ Elizabeth Ponce Ponce
SECRETARIA



CIDPa. 036-96

REB. 563-95

**ESCUELA DE
ENCIAS PSICOLOGICAS**

EDIFICIOS "M-8, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
LEFONOS: 760790-94 Y 760988-84
ATEMALA, CENTRO AMERICA

Guatemala,
19 de agosto de 1,996.

INFORME FINAL

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
EDIFICIO

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

Se dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Felipe Alberto Soto Rodríguez, ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**, titulado: **"INFLUENCIA DE LA BIODANZA EN EL PROCESO PSICO TERAPEUTICO"**

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

ELABORADO POR:

MARITZA ROMELIA CASTRO SANDOVAL
MIRSA ANGELICA ROSSI CALDERON

CARTE No.

90-15366
90-15715

Agradeceré se sirvan continuar con los trámites correspondientes.

Atentamente,

"ED Y ESTERIL A TONOC"

[Handwritten Signature]
LICDA. FREDERICO DE ALBA ROSA
COORDINADORA
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA

ERD/edr
c.c. Docente
archivo

[Handwritten Signature]



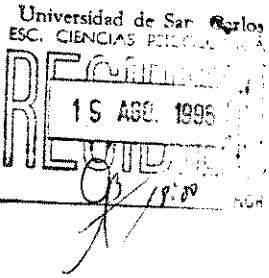
PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS
EDIFICIO "M-2, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
LEFONOS: 760790-94 Y 760988-86
ATEMALA, CENTRO AMERICA

SLP. 088-91

Guatemala,
15 de agosto de 1,996.



LICENCIADA
ENFERMERA DE MEDICINA, COORDINADORA
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA
ENFERMERA

LICENCIADA EN:

Se dirijo a usted para informarle que he procedido a la
revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACION, titulado:

"INFLUENCIA DE LA BIODANZA EN EL PROCESO PSICOTERAPEUTICO"

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

ELABORADO POR:

DATE: 15/08/96

MARITZA ROMELIA CASTRO SANDOVAL
MIRSA ANGELICA ROSSI CALDERON

90-15366
90-15715

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos
establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología,
emite **DICTAMEN FAVORABLE**, y solicite continuar con los trámites
correspondientes.

Atentamente,

"Lic. Felipe Rosales"

LIC. FELIPE ROSALES
Felipe Rosales
COORDINADOR GENERAL

c.c. archivo
Docente Revisor



Guatemala,
12 de abril de 1996.

LICENCIADO
FELIPE ALBERTO SOTO RODRIGUEZ
COORDINADOR CENTRO DE INVESTIGACIONES
EN PSICOLOGIA
EDIFICIO

Licenciado Soto:

Me es grato saludarle y, así mismo informarle que he asesorado la elaboración del Informe Final de la investigación titulada "LA INFLUENCIA DE BIODANZA EN EL PROCESO PSICOTERAPEUTICO", el cual fué realizado con fines de graduación, previa a la obtención del Grado Académico de Licenciadas en Psicología, por las estudiantes:

Maritza Romelia Castro Sandoval 90-15366
Mirsa Angélica Rossi Calderón 90-15715

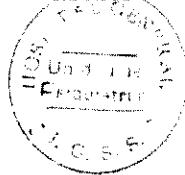
El trabajo mencionauo llena, a mi criterio, los requisitos exigidos para un trabajo de investigación. En consecuencia, en calidad de Asesora, me permito emitir dictamen favorable, solicitando se proceda a continuar con los trámites respectivos.

Sin otro particular, me suscribo de usted atentamente,



Licda. Sara C. Pereira Gordillo
Ps. Colegiado No. 1176

Asesora





ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EDIFICIOS "M-S, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS: 780790-94 Y 780985-88
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc.: Control Acad.
CIEPs.
Archivo

REG. 563-95

CODIPs. 461-95

APROBACION DE PROYECTO DE INVESTIGACION
Y NOMBRAMIENTO DE ASESOR.

Octubre 19 de 1995

Señoritas Estudiantes
MARITZA ROMELIA CASTRO SANDOVAL
MIRSA ANGELICA ROSSI CALDERON
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señoritas Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted(es) el Punto DECIMO QUINTO del Acta VEINTISIETE NOVENTA Y CINCO (27-95) de Consejo Directivo, de fecha treinta de agosto del año en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO QUINTO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Proyecto de Investigación titulado: "INFLUENCIA DE BIODANZA EN EL PROCESO PSICOTERAPEUTICO", de la Carrera: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presentado por:

MARITZA ROMELIA CASTRO SANDOVAL
MIRSA ANGELICA ROSSI CALDERON

CARNET No. 90-15366
CARNET No. 90-15715

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs., resuelve aprobarlo y nombrar como asesora a la Licenciada Sara Clemencia Pereira Gordillo."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Licenciado Abraham Cortez Mejía
SECRETARIO



/rmp.

Guatemala, 15 de noviembre de 1995.

Licenciado:

Felipe Alberto Soto Rodríguez
Coordinador Centro de Investigaciones
en Psicología
Edificio

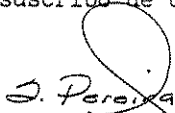
Licenciado:

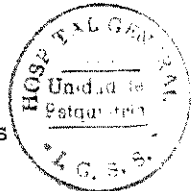
Por este medio hago constar que las estudiantes:

Maritza Romelia Castro Sandoval 90-15366
Mirsa Angélica Rossi Calderón 90-15715

Realizaron trabajo de campo en el Hospital de Día de la Unidad de Psiquiatría del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, para la investigación de tesis titulada "La Influencia de Biodanza en el Proceso Psicoterapéutico". Durante los meses de marzo a noviembre de 1995, participando en los talleres de Biodanza.

Sin otro particular, me suscribo de usted atentamente:


Licda. ~~Sara C. Perdomo~~ Gordillo
Coordinadora de Terapias Expresivas
Ps. Colegiado No. 1176



ACTO QUE DEDICO:

- A DIOS: Dador de vida y fuente de sabiduría y amor, quien me ha guiado en todo momento.
- A MIS PADRES: Justo Rufino Castro González
Romelia Enriqueta Sandoval de Castro.
Por su amor incondicional, su confianza y que los sacrificios hechos para mis estudios, hoy se conviertan en motivo de orgullo.
- A MIS HERMANOS: Con amor fraternal, y por el apoyo dado.
- A MIS SOBRINOS: Con mucho cariño:
Que la culminación de mi carrera sea de ejemplo en el futuro.
- A MI FAMILIA: Con cariño, y por su confianza.
- A MIS AMIGOS Y
COMPAÑEROS: Con el cariño de siempre, gracias por su compañía y confianza, en especial a Mirsa por haberme apoyado en todo momento y compartir conmigo este triunfo.

ACTO QUE DEDICO

A DIOS

Gracias por concederme la oportunidad de
alcanzar una de mis metas.

A MI FAMILIA

Con amor fraternal, especialmente a mi Mamá
por su apoyo y sabios consejos.

A MIS CENTROS DE ESTUDIO

De manera especial a la Unidad Popular
de Servicios Psicológicos, parte de mi
formación profesional.

A MARITZA CASTRO

Con cariño y respeto por lo momentos
inolvidables que compartimos.

A MIS COMPAÑEROS Y AMIGOS

Con aprecio.

El hombre es uno en su expresión,
no es el espíritu el que se inquieta
y el cuerpo el que se contrae,
es la persona íntegra la que se expresa.

(Jacques Drops)

PROLOGO

La unidad de Psiquiatría, del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, fue el campo de trabajo en la realización de la presente investigación.

El estudio se enfocó en el desarrollo de la BIODANZA, como técnica psicoterapéutica auxiliar, y el interés principal fue conocer las variantes que presenta cada paciente que participa en un proceso terapéutico de comunicación no-verbal, así como la promoción y aplicación de esta nueva técnica de expresión corporal.

Consideramos que este trabajo es un intento de demostrar la importancia, que como estudiosos de la conducta humana debemos dar al lenguaje del cuerpo y lo que expresa, ya que en nuestra tarea es fundamental permitir que el ser humano encuentre la posibilidad de conectarse con sus emociones, sus sensaciones, sus afectos, sus actitudes e inhibiciones y emprender la búsqueda de los medios para estimular las áreas de creatividad productividad, armonía y plenitud.

Tratar de explicar de una manera descriptiva las modificaciones de conducta, que BIODANZA, provocó, tanto en el grupo como individualmente es la razón principal de esta investigación; dando énfasis

al valor que tienen algunos aspectos posiblemente descuidados por la psicoterapia tradicional.

Participar en cada taller de BIODANZA, nos permitió como investigadoras, comprender la verdadera esencia de los objetivos y principios de esta disciplina; y conscientes de que el estudio presenta únicamente una pequeña muestra de los beneficios que pueden obtenerse con su aplicación, invitamos a profesionales y estudiantes para que lo revisen, critiquen y continúen estudios de este tipo, para que pueda llegar a conocerse y aplicarse en las diferentes áreas psicoterapéuticas.

Agradecemos a la Unidad de Psiquiatría por permitir realizar el estudio.

A los pacientes que participaron en cada taller, por su colaboración.

Al grupo psicoterapéutico, por su apoyo.

A la Licenciada Nuvia Leiva, por la ayuda que en todo momento nos brindo.

Y muy especialmente a la Licenciada Sara Pereira Gordillo, por su orientación profesional.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación surge del interés por conocer los límites y alcances de BIODANZA, como técnica auxiliar, en el abordamiento psicoterapéutico, en adultos de ambos sexos que presentan conflictos psíquicos y reciben atención en el Hospital de Día, de la Unidad de Psiquiatría, del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social. (I.G.S.S.)

El Objetivo General planteado por nuestra investigación fue conocer los límites y alcances de BIODANZA, como técnica expresiva grupal, en el abordamiento psicoterapéutico. Teniendo como Objetivos Específicos: promover el conocimiento y la aplicación de técnicas expresivas, dirigidas a adultos. Determinar como el estrecho vínculo que existe entre vida psíquica y movimiento, inducen a la búsqueda de una actitud de auto-evolución. .

Consideramos importante la realización de este estudio, para determinar cuáles son los elementos que intervienen en el proceso de cambio, cuando se participa en una terapia no-verbal, ya que BIODANZA, es un método de expresión corporal, utilizada en el tratamiento de los desordenes psíquicos, compuesta por procedimientos precisos y apoyada

en un marco teórico-práctico, estableciendo un nuevo tipo de relación entre pacientes y terapeuta.

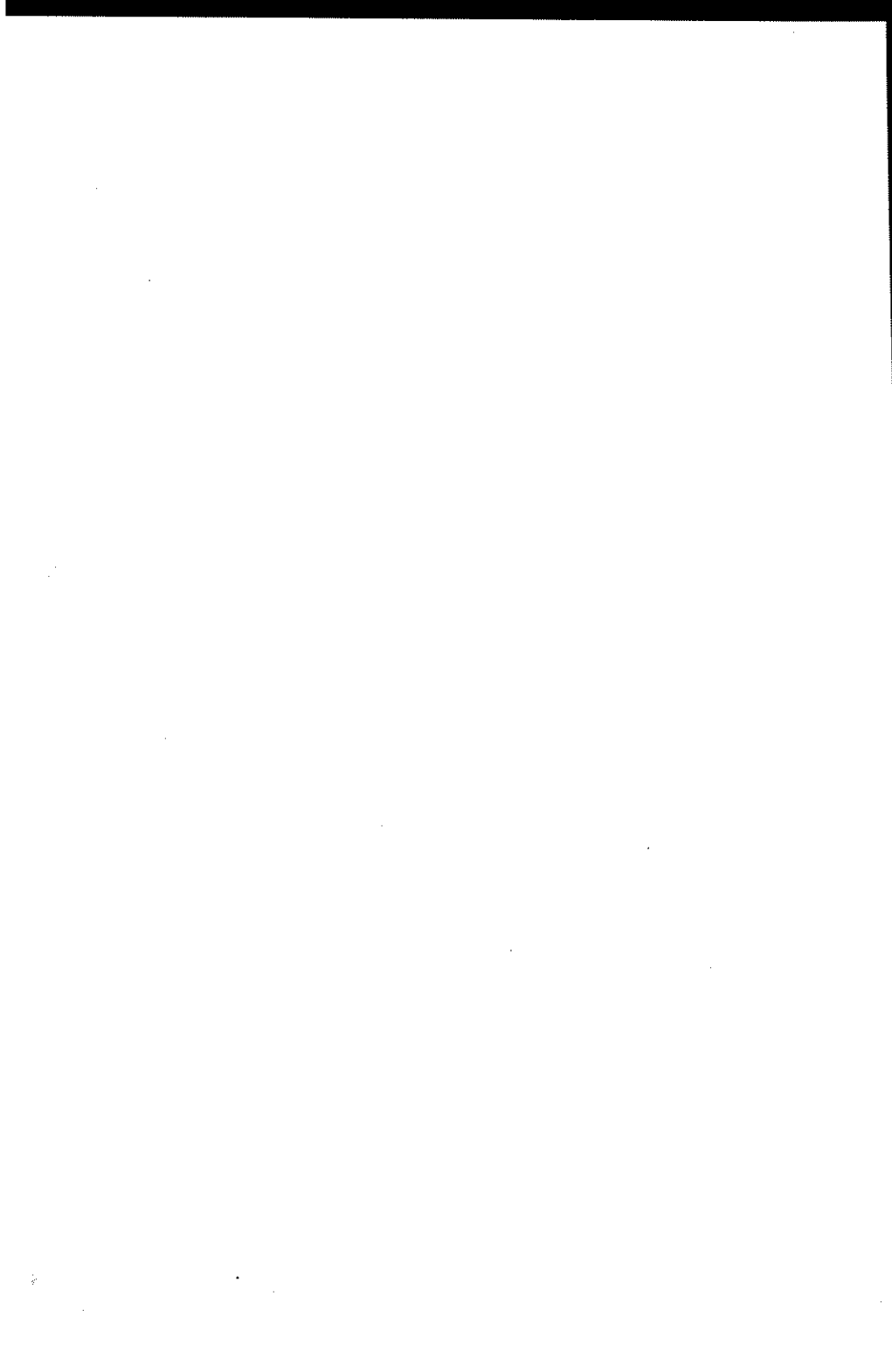
Actualmente hemos encontrado que es muy poca la aplicación y conocimiento de técnicas activas, dirigido a adultos, así mismo hay muy poca información sobre programas o métodos que se interesen por la comunicación no-verbal, ya que en apariencia no se le da la importancia que se merece.

Partiendo de estas razones asumimos necesario realizar este estudio seleccionando la técnica grupal BIODANZA, con el fin de determinar como influye en el proceso psicoterapéutico.

La Hipótesis propuesta por nuestra investigación fue: "El proceso psicoterapéutico al utilizar la BIODANZA, como técnica expresiva auxiliar, se ve influido efectivamente en el tratamiento de los conflictos psíquicos".

Trabajando la técnica de BIODANZA, como variable independiente y sus indicadores compromiso emocional, desarrollo de la creatividad y nivel de expresión corporal. Así mismo se plantearon dos variables dependientes, una, El Proceso Psicoterapéutico y dos, Conflictos Psíquicos; con los indicadores: Aceptación del proceso, Auto-descubrimiento de la identidad, progreso, signos y síntomas, sentimientos de culpa e interacción.

Los instrumentos utilizados para la realización del estudio fueron una entrevista dirigida y una guía de observación, con la primera se pudo recopilar información directamente del paciente, sobre su sentir y pensar del proceso. Mientras que con la observación se tuvo la oportunidad de captar vivencialmente en cada encuentro, las características de la expresión corporal de cada paciente con respecto a su conflicto psíquico.



CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La psicoterapia tradicional permite al apaciente hacerse cargo de sus elaboraciones verbales, por cuanto trabaja a voluntad, ó de una manera consciente, la razón de su conflicto emocional en esta relación generalmente se destaca la presencia de resistencias, bloqueos y tensiones, lo cual no permite una liberación, franca y profunda de los argumentos psicopatológicos.

Consideramos pues que cuando se le permite al paciente la auto-exploración y liberación de actitudes negativas, una vez integrada la experiencia en la conciencia, puede ser reconocida y elaborada por acción voluntaria, identificando sus potencialidades y auto-evaluando su estado emocional.

En el Hospital de Día de la Unidad de Psiquiatria del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, I.G.S.S., funciona el programa de Terapias Expresivas, entre las que se encuentran: Musicoterapia, Ludoterapia, Psicodrama y BIODANZA.

BIODANZA, es un método auxiliar de tratamiento de los desórdenes psíquicos o corporales, cuyo objetivo es la búsqueda de la liberación de actitudes negativas, se haga contacto consigo mismo y el refuerzo de la

identidad, estableciendo un nuevo tipo de relación entre paciente y terapeuta, a través de la música, el movimiento y las vivencias.

Por cuanto el estudio enfocó el análisis de los elementos que intervienen como medio para la auto-evaluación y como influye el proceso terapéutico, compuesto por la psicoterapia tradicional y BIODANZA, en las personas para que logren aceptarse y en consecuencia desarrollar sus capacidades y facultades como parte de su condición de ser humano.

Uno de los principales problemas que debe tomar en cuenta el psicólogo clínico, es el proceso de la somatización, que generalmente es la sintomatología que ocultan los trastornos emocionales, por lo que es importante partir del conocimiento de la patología que encubre los diferentes estilos de vida.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE BIODANZA

Biodanza es un técnica grupal, de poca difusión en Guatemala.- Comenzó aproximadamente hace 30 años, mediante el trabajo del Psicólogo y Antropólogo, Chileno, Rolando Toro, quien en el año 1,965, inició los primeros ensayos de danza con enfermos mentales, en el Hospital Psiquiátrico de Santiago de Chile.- En esa época se desempeñaba como miembro docente en el Centro de Estudios de Antropología Médica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile.- Su interés era ensayar

diversas técnicas de desarrollo para “ humanizar la medicina “; utilizando psicoterapia de grupo en la línea de Rogers, Arterapia (pintura y teatro) Psicodrama, etc.

Inicia entonces sesiones de danza con enfermos internados; en la sección del hospital, en las primeras sesiones observa que ciertas piezas musicales tenían efectos contraproducentes, pues los conducían con facilidad a estados de trance.- En esos casos, las alucinaciones y delirios se acentuaban y podían durar varios días.

Los enfermos que, por definición, tenían una identidad mal integrada, se disociaban aún más cuando realizaban ciertos tipos de movimientos.- Seleccionó entonces, músicas y danzas que pudieran reforzar la identidad.- Propuso también ejercicios de contacto, para dar límite corporal y cohesión.- El resultado, muchos enfermos elevaron su juicio de realidad, disminuyeron las alucinaciones, aumento la comunicación.- Quedó así, diseñado el primer eje para el modelo teórico que con el tiempo se fue perfeccionado.

Cierto tipo de ejercicios aumenta la identidad y la conciencia corporal, mientras otros conducen a la disolución del límite corporal y al trance.- Se podía, así construir una escala de progresivos pasos desde la identidad hacia el trance y viceversa.

La experiencia le indicaba que los enfermos disociados, deberían realizar ejercicios orientados a reforzar la identidad.

Posteriormente observó que personas stressadas, tensionadas o con trastornos psicosomáticos del tipo hipertensión y úlcera gástrica, respondían con espectacular mejoría cuando realizaban ejercicios propios del hemisferio trance.

El trance, tal como fue inducido en las sesiones, tenía claros efectos ansiolíticos.- Llegó con el tiempo, a la convicción de que los estados de Identidad y Trance son absolutamente complementarios y abarcan la tonalidad de la experiencia humana.

Durante el trance el individuo tiende a disolverse en la Totalidad del Universo, a perder los límites corporales, mientras en el estado de Conciencia de Identidad se experimenta a sí mismo como el centro de la percepción del mundo.- Estos dos estados fueron posteriormente modulados con ejercicios de contacto y comunicación.- El Modelo Teórico fue perfeccionado con nuevas experiencias, para ser aplicado a otras áreas: Niños, Adolescentes, Ancianos y Grupos Familiares.

En 1,970 fue solicitado por la Universidad Católica de Chile para crear la primera Cátedra de “ Psicodanza “, denominación que posteriormente reformuló, por encontrarla disociativa y decidió llamar a

esta técnica "BIODANZA " (Danza de la Vida).- La investigación de Toro, continuó y paralelamente, su conocimiento se fue extendiendo, principalmente por Sur América, Brasil, contando ya con programas de esta disciplina en todos sus estados, siendo anfitrión del Segundo Congreso Internacional de Psicólogos y Psiquiatras que se dedican al estudio de la misma.

En Guatemala, es introducida a los programas de terapias expresivas, de la _Unidad _de Psiquiatría del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, por el Médico y Psiquiatra guatemalteco Jorge Fellecer Badillo, quien ha dedicado muchos años al estudio tanto teórico como práctico de esta revolucionaria técnica.

Actualmente los talleres de Biodanza se desarrollan bajo la dirección de Psicólogas especializadas en la materia, con el apoyo de expertas coterapeutas.



MARCO TEÓRICO

DEFINICIÓN DE BIODANZA

Biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica y reaprendizaje de funciones originarias de vida.

Su técnica consiste en la inducción de vivencias integradoras a través de la danza, de la música, y de ejercicios de comunicación en grupo.

Esta disciplina se inspira en el Principio Biocéntrico, esto es, en la inmediata referencia a las leyes universales que permiten la conservación y la evolución de la vida.- Entre sus objetivos se encuentran:

- 1.- Auto-descubrimiento de la identidad
- 2.- Restauración de la función de vínculo (integración-trascendencia)
- 3.- Expresión de la potencialidad genética a través de la activación de las líneas de vivencia.
- 4.- Liberación de los “ Argumentos Corporales “, que conservan el actual sistema social de traición a la vida.
- 5.- Inducir a la auto-evaluación.
- 6.- Despertar una conciencia de solidaridad cosmo-biológica.
- 7.- Introducir una dimensión afectiva dentro de la civilización agonista.
- 8.- Desenvolver una ecología basada en el amor.

“ Biodanza es un sistema de integración humana “ porque los ejercicios están sistematizados.- Sus efectos son controlados y las secuencias están estructuradas dentro de pautas, dando lugar a la creatividad personal y a la libertad. Hay que trabajar para conquistar la libertad interna.

Biodanza no es una danza libre.- La danza libre, practicada dentro de estructuras patológicas, no hace sino reforzar a nivel corporal la patología individual.

La acción curativa radica en la calidad de las vivencias que suscitan, estas líneas de desarrollo.- El compromiso corporal es imprescindible para conseguir las vivencias de armonía, unidad, fluidez, erotismo, plenitud, etc.

“....Renovación orgánica y reaprendizaje de funciones originarias de vida.....”

Lograr niveles de integración cada vez mayores y el autocontrol evolutivo, representa la suprema aspiración de la Biodanza.- El entrenamiento permite, progresivamente, reforzar la identidad personal y, por otra parte, alcanzar el trance musical.

La autorregulación en el proceso de “ Identidad-Trance “, dentro del grupo libera al individuo de sus actitudes de dependencia, lo que le permite asumir la dirección de su existencia sin estar sometido a una guía exterior.

“.....Su técnica consiste en la inducción de vivencias integradoras.....”

Biodanza trabaja con las vivencias del hombre y no con elaboraciones cognitivo-verbales.- El término vivencia significa “ instante vivido “, y es la sensación o emoción que en un momento dado experimentamos como estremecimiento vital.- Las vivencias, como las emociones, tienen su representación neurológicas en el sistema límbico, con sus distintas formaciones anatómicas y circuitos (hipocampo, amígdala cerebral e hipotálamo), los ejercicios por lo tanto, están especialmente destinados a activar el sistema límbico, mundo de los instintos y las emociones, y de los estados de regresión y trance.

El punto de partida son las vivencias, pero no excluyen el mundo de las operaciones concretas del pensamiento simbólico y tampoco las funciones viscerales y los automatismos.

Las vivencias en Biodanza se conciben, dentro de cinco líneas de desarrollo:

- Vitalidad
- Sexualidad
- Creatividad
- Afectividad
- Trascendencia.

“a través de la danza, de la música ”

La eficacia de un ejercicio de Biodanza radica en la profunda integración entre la música, el movimiento y la vivencia.- Estos tres factores constituyen una Gestalt en sentido estricto, un conjunto organizado, en que cada una de las partes es inseparable de la función de totalidad.- La música alcanza toda expresión viviente de sonidos naturales o artificiales, con las cualidades de ritmo, armonía, melodía, tono.- Incluye música de mar, del viento, del bosque, el canto de los pájaros, la risa, el llanto de un niño, etc. No se emplean sonidos aislados, preparaciones sonoras o ruidos, ya que tales elementos, sin unidad coherente o emotiva, sólo desatan respuestas aisladas de tipo mecánico, o provocan angustia.

“y de ejercicios de comunicación en grupo”

El grupo es esencial en esta disciplina.- No existe Biodanza individual.- El grupo equivale a una “matriz” dentro de la cual se realizan los procesos de regresión y trance, los ejercicios de comunicación y encuentro.- El grupo es el medio a través del cual es posible aprender el código viviente de la comunicación humana.- Lograr definir Biodanza, es como intentar definir el amor, el arte o la vida.- Ya que solo viviéndola puede abarcarse su verdadero significado.

Biodanza es la participación en un nuevo modo de vivir, a partir de las vivencias personales inducidas por la danza.

Biodanza es una disciplina de movimiento-amor, que restablece en cada individuo la capacidad de contacto consigo-mismo, con el universo y con el semejante.

Biodanza es un método para aprender a moverse, expresarse, conectarse y sentir.- Biodanza es una terapia del goce de vivir.

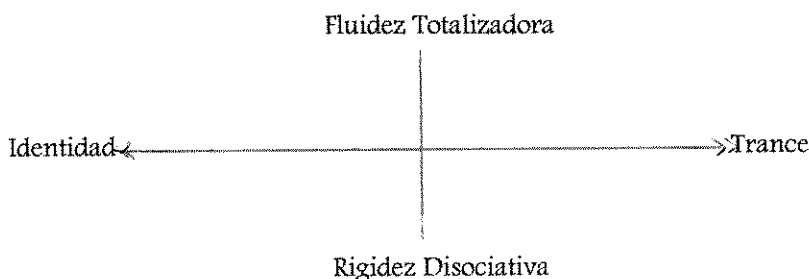
MODELO TERAPEÚTICO DE BIODANZA

El modelo terapéutico propuesto en Biodanza consiste en establecer un entrenamiento psicofísico para poder aumentar o disminuir la identidad, de acuerdo con la realidad vital y las necesidades reales del individuo.

La salud se genera en la capacidad para desplegar armoniosamente la dinámica entre las dos modalidades de respuesta, pudiendo llegar a regularse el estado de “ identidad-trance “ dentro de una gama flexible.

Ciertos ejercicios y movimientos corporales tienden a provocar el trance y otros a reforzar la identidad.

La Biodanza es el conocimiento y manejo de esta técnica.



FLUIDEZ TOTALIZADORA: Cada persona ofrece tipos de respuesta corporal fluida o rígida.- Los movimientos fluidos y armónicos son unificantes, refuerzan la unidad psicobiológica y suscitan la vivencia totalizadora.

RIGIDEZ DISOCIATIVA: La rigidez corporal puede corresponder a características regionales, socioculturales o caractereológicas o bien patologías diversas.- En el desarrollo de los talleres de Biodanza puede

observarse, movimientos rígidos, separados del impulso emocional totalizador, ya que son más bien disociados, las danzas de estas personas, suelen mover sólo ciertas partes del cuerpo, mientras otras permanecen constantemente rígidas.

En pacientes que presentan conflictos emocionales profundos, se observan generalmente las siguientes características:

- Identidad patológica
- Rigidez disociativa
- Trance psicótico

Los ejercicios de Biodanza están dirigidos a la modificación de los cuadros sintomatológicos, facilitando la curación, dentro de los planes terapéuticos, los principales mecanismos de acción frente a los síntomas son:

ANGUSTIA: El hecho de que el entrenamiento suprima, por períodos variables la angustia, hace posible que el paciente abandone las drogas tranquilizadoras y ansiolíticas, esto le permite encarar su existencia desde un plano más saludable, para desde allí hacer las elecciones nuevas y las modificaciones de su estilo de vida.- La mayor parte de las drogas tranquilizadoras disminuyen la angustia, pero a la vez anestesian la afectividad general y el ímpetu vital.- Resulta por lo tanto un progreso

terapéutico invaluable realizar el trabajo curativo con la participación activa y entusiasta del paciente.

La angustia del neurótico se produce por el temor a perder su identidad.

Numerosos ejercicios de esta técnica están destinados al control y al reforzamiento de la identidad.- La eliminación de la angustia, la persigue Biodanza a través de cuatro vías que son:

- 1.- Liberación de tensiones a través de ritmos progresivos.
- 2.- Ejercicios de armonización mediante danzas que suscitan la -
unidad, el equilibrio y la armonía interna.
- 3.- Eliminación de sentimientos de culpa mediante danzas de comu-
nicación y contacto
- 4.- Ejercicios de control de la identidad.

ACTITUD DEPRESIVA: Ciertos ejercicios específicos permiten manejar y auto-controlar los estados de ánimo.- El paciente que rigidamente persisten en su actitud depresiva, aprende a transformar la depresión.-
“Utilizando música que pasa progresivamente de la depresión a los tonos más elevados, el paciente aprende que los estados de ánimo pueden ser evocados, intensificados y estabilizados dentro de márgenes saludables,

el control de los estados de ánimo no sólo es importante en las neurosis depresivas, sino en todas las neurosis “.¹

CULPABILIDAD: Los sentimientos de culpa característicos del neurótico, en especial del obsesivo y del histérico, son poco a poco suprimidos a través de los ejercicios de contacto, perdiendo el enfermo su temor a tocar el cuerpo de otra persona o a ser tocado.- Estos ejercicios le permiten asumir sin culpabilidad, el placer del contacto físico.- Los mandatos introyectados durante la infancia pierden, poco a poco, su eficiencia represora.

SÍNTOMAS PERSECUTORIOS: Para muchos participantes, el semejante es sinónimo de “peligro”.- Los ejercicios de trance permiten que el enfermo, progresivamente, delegue su identidad en una identidad mayor que es la del grupo.- De la percepción de los otros se aprende.- El “otro” deja de percibirse como un peligro, para transformarse en alguien susceptible de ser amado, respetado y considerado mediante un trato más real y armónico.

INHIBICIÓN: La mayoría padecen grave inhibición de sus impulsos intuitivos.- La represión que ejerce la civilización sobre los individuos ha logrado casi estrangular los instintos de conservación, sexual, exploratorio

¹ Norma M. Medina. Psicodanza. Una terapia de contacto. Pp. 111

y creativo.- Desde los primeros bailes, es posible apreciar el nivel de inhibición general de los instintos, ya sea por la escasa expresividad de los movimientos, la monotonía, rigidez de los músculos pelvianos y de cintura, dificultades de contacto físico con los demás, sobre todo, por falta general de ímpetu y emoción durante la danza.- La capacidad de goce está casi anulada y el individuo es incapaz de disfrutar de los placeres más elementales de la vida y del hecho mismo de vivir.- Los ejercicios de desinhibición a través del ritmo, de expresión personal y de comunicación, reactivan las agónicas funciones del arquicérebro (cerebro emocional) devolviéndole al enfermo el ímpetu vital.

DISOCIACIÓN DEL CUERPO: El esquema corporal se encuentra a menudo subjetivamente “dividido” en el enfermo.- Así, el histérico está dividido transversalmente en el nivel de la cintura, en una porción superior (“sublime, espiritual, razonable, pura”) y una porción inferior (“visceral, sucia, vergonzosa”).

Esta división, creada culturalmente a través de los siglos, da lugar a una represión motora de cintura, caderas, pelvis y piernas.- Los ejercicios de Biodanza, producen una fuerte unificación de la vivencia corporal y una revalorización de aquellos órganos y funciones tabúes.- Los ejercicios

de cintura y pelvis devuelven a los músculos rigidizados, su tonacidad natural.

El obsesivo está generalmente dividido verticalmente en sentido sagital, su lado izquierdo “sinistro” y su lado derecho “diestro” tienen una actividad y una tonacidad diferentes debido al simbolismo que el enfermo les atribuye.

En el Esquizofrénico, suele darse también esta división, pero unida a muchas otras de distinta índole en las que el cuerpo se encuentra fragmentado y los órganos subjetivamente ausentes.- Los ejercicios euforizantes de aumento de la identidad y aquellos destinados a la unificación psicomotriz, tienen un valioso efecto sobre estos pacientes.

El paranoico con delirio de persecución siente que los peligros lo amenazan por la espalda, lo cual determina una polarización de las tensiones en sentido antero-posterior; el sujeto está dividido subjetivamente en una porción anterior, frontal y una porción posterior, dorsal.- También en el delirio sensitivo de autorreferencia sucede algo semejante.

En todas las divisiones patológicas del esquema corporal, los ejercicios de Biodanza cumplen un trabajo de aumento de la vivencia de la totalidad corporal.

RIGIDEZ CARACTEROLOGICA: Las respuestas frente al ambiente, del neurótico, del psicótico, del perverso, del psicópata, presentan diversos grados de rigidez.

Las personas con conflictos no poseen la plasticidad ni la riqueza de reacción frente a los estímulos del ambiente.- Diferentes ejercitaciones enfrentan al paciente para responder con un amplio repertorio emocional y psicomotor a los cambiantes estímulos ambientales.

TENSIÓN: Los estados de tensión psicológica se proyectan sobre la musculatura y las vísceras.- Existe un verdadero lenguaje de los órganos, un simbolismo corporal, descrito por la medicina psicosomática, así por ejemplo, los esfuerzos por reforzar el yo en situaciones competitivas y de enfrentamiento hacen que se pongan rígidos los músculos cervicales, produciendo cefaleas, la tensión.

La responsabilidad excesiva, los sentimientos de culpa, tensionan crónicamente todo el bloque de músculo formando el deltoides, trapecio, dorsal ancho.- Los temores persecutorios y el delirio sensitivo de autorreferencia, contraen desarmónicamente músculos de la región

dorsal.- La angustia produce contracción de la musculatura abdominal y tensión en el estómago e intestino, taquicardia, fuerte contracción de músculos intercostales, parálisis del diafragma y las consecuentes alteraciones respiratorias.

La represión y culpabilidades sexuales ponen rígidos los músculos de la pelvis, el abdomen y las caderas.- La agresividad contenida tensiona los músculos de brazos, mandíbulas y ojos.- Los pies, la lengua y el rostro son verdaderas pantallas de tensión en las que se reflejan angustias de orden diverso.

Los ejercicios de Biodanza incluyen entrenamientos de “Relajación en Movimiento”.- Este tipo de relajación restaura la armonía y el sinergismo natural y corrige el proceso enfermo a través de los circuitos de retroalimentación afectivo-motores.

OBJETIVO DE BIODANZA

La Biodanza tiene como objetivo lograr que en sus grupos terapéuticos se concientice la evolución individual y grupal de sus integrantes.

Mediante determinados ejercicios corporales con música, se busca intensificar la vivencia de identidad, así como también llegar a disminuirla hasta alcanzar el trance musical en un grupo permisivo y continente.

La plasticidad psíquico-corporal para pasar la vivencia de identidad al trance y viceversa va a modificar terapéuticamente al individuo y le permite desplegarse como totalidad.- Mientras el fortalecimiento de la identidad le permite el control creativo de su vida, el trance le brinda acceso a experiencias más vitales.

El ser humano necesita para vivir sentimiento de intimidad, pertenencia, vinculación, afecto y totalidad.- Se busca la integración del individuo, eliminando bloques que entorpecen el flujo vital del hombre, o de vigorizarlo, tratando los niveles corporales emocionales e interpersonales como una unidad, y complementar la tarea llevada a cabo en uno de ellos, puesta la acción también en los otros.

El resultado del interjuego del espacio, tiempo, fantasía, realización, macrocosmos, microcosmos, confluye en una síntesis de intercomunicación, una danza en la que estamos todos inmersos.- Estamos en continuo y eterno movimiento bajo las leyes rítmicas y melódicas del universo.

El acento musical al reunir componentes físicos de energía y movimiento en un punto máximo, representa la totalidad y simultaneidad del acento dinámico-rítmico.- Todos los procesos dinámicos de los ejercicios físicos pueden ser trasladados a arcos tensionales acústico-musicales.

PRINCIPIO DE BIODANZA

Los principios y nociones fundamentales de Biodanza integran los conocimientos que sobre el cuerpo aporta la medicina, antropología y otras disciplinas afines.

El rendimiento terapéutico de la Biodanza se base en la coherencia del modelo teórico y en la orientación de sus principios:

VIVENCIA: La Biodanza es una disciplina para moverse y sentir.- Predomina lo vivencial sobre lo verbal-congnitivo.

PRINCIPIO DE AUTORREGULACIÓN: Esta disciplina respeta los mecanismos naturales de autorregulación intraorgánica.- Los ejercicios de respiración, movimiento, acción voluntaria e involuntaria y trance se basan en el conocimiento de las funciones fisiológicas implicadas.- Se tienen en cuenta los mecanismos homeostáticos que favorecen su proceso.- La técnica tiende a reforzar la eficacia de los mecanismos naturales de autorregulación permitiendo y facilitando las funciones.

PRINCIPIO DE INTEGRACIÓN: Los movimientos deben ser integradores y no disociados, contemplando la autorregulación orgánica.- El cuerpo se debe mover en su totalidad y no por partes aisladas, para prevenir o resolver la vivencia de división que posee el neurótico y en mayor nivel el psicótico.- Si se trabaja con una parte del cuerpo donde está depositado el conflicto, debe tenerse en cuenta que esa parte será posteriormente integrada al resto del organismo para unificar la vivencia corporal.- Por ello debe regir la unificación de los movimientos, percibiéndolos como totalidad que pertenece a un solo movimiento.

PROGRESIVIDAD: El entrenamiento está sujeto a la regla fundamental de la progresividad.- Cada participante evoluciona en relación a sus propios patrones.- La técnica no fomenta actitudes competitivas ni de rendimiento.

El trabajo debe ser progresivo, regulando la energía de un forma adecuada para cada organismo.- Debe haber movimientos que eleven la tonicidad muscular, como movimientos que la disminuyen, para así lograr una tonicidad armónica.

ACCIÓN AUTOPLÁSTICA: El movimiento se suscita por motivaciones internas cargadas de emocionalidad.- Cada participante tiene una parte activa en su progresión y desarrollo evolutivo.- El paciente

pierde su calidad de “paciente” (pasivo), para tomar en sus manos el proceso de su evolución.

ESTRUCTURA GRUPAL: Es una técnica de grupo.- Dentro del grupo se ensayan nuevas actitudes de contacto y comunicación.- Los ejercicios de trance sólo pueden hacerse dentro de un grupo integrado que sirve de matriz y continente para la persona que abandona su identidad.- Es una técnica de “contacto”, más que de encuentro.- Los grupos son abiertos.- No es posible hacer Biodanza individual.- Debe haber una correlación sincrónica y armónica de los movimientos personales hacia el otro.- Los miembros del grupo centrados en primer lugar, en el grupo, su evolución, sus tensiones, y el cambio, se interesan cada vez más por su evolución personal y la posibilidad de vivir una experiencia afectiva importante en una comunicación auténtica directa y un paréntesis de su vida familiar y profesional, luego por su desarrollo psico-afectivo y corporal.

IMPORTANCIA DE LA SITUACION EN SI: En Biodanza no hay representación de las situaciones, no se plantean “como si”.- Cada movimiento tiene su significado real y un valor aquí y ahora.

PRINCIPIOS DE ARMONIA: Los movimientos deben ser suaves y tendientes a conservar la proporción entre las partes y el todo.

Por ello no se trabaja con movimientos bruscos ni violentos para evitar la exaltación o excitación orgánica.- Los movimientos se vinculan con los de la naturaleza logrando una armonía y un equilibrio móvil.- En esta experiencia pueden participar personas de toda raza, religión, edad, condición social o estado de salud.- Desarrolla la unificación de movimientos.- Significa tratar de vivenciar movimientos, no como hechos aislados, sino como una totalidad que pertenece a un solo fluir.- La potencialidad creativa, la autoestima, van en busca de la parte mas positiva de la personalidad.- De ahí que se trabaja en especial sobre los síntomas, los comprende, cediendo estos últimos en favor de la situación global.

SENTIDO EVOLUCIONARIO: La Biodanza tiene como objetivo poner en manos de cada uno la responsabilidad de su propia evolución.- Cada persona debe buscar su guía en su interior.- No hay un terapeuta modelo externo.

PRINCIPIO DE RESONANCIA MUSICAL: La Biodanza utiliza los elementos esenciales de la música para inducir estados emocionales, activar procesos psicosomáticos, estimular el contacto interpersonal, etc.- La armonía vincula en especial consigo mismo; la melodía y la tonalidad, con el semejante; el ritmo con la naturaleza.- Las músicas eufóricas refuerzan la identidad y despiertan el ímpetu vital.- Los coros de trance

inducen regresión integrativa.- Las pausas y silencios tienen valores afectivos, etc.- No se usan sonidos aislados ni “preparaciones sonoras”.

PRINCIPIO DE REALIDAD: La práctica de Biodanza plantea un nuevo tipo de relación entre terapeuta y enfermo, rechaza las concepciones tradicionales de psicoterapia y se opone a toda forma de opresión social, ideológica, política y sexual, rechaza el conformismo frente a los sistemas de agresión e injusticia institucionalizadas.

Sus conceptos y prácticas se inspiran en las ciencias naturales y humanas y en la investigación experimental, dejando de lado el esoterismo.

APLICACIÓN DE UN MODELO OPERATORIO: El entrenamiento tiene una coherencia teórico-práctica.- Biodanza no es danza libre.- Los movimientos corporales son orientados en relación con los efectos que éstos producen en el organismo y con los cambios que se desean conseguir.- La Biodanza prescribe ejercicios especiales para distintos trastornos, tomando como marco de referencia un modelo teórico-operatorio.

INDUCCIÓN DE TRANCE INTEGRATIVO: La técnica incluye como parte esencial la inducción de trance integrativo.- Este tipo de trance tiene las siguientes características:

- Progresivo: El nivel de trance se induce en escala progresiva, los primeros trances son muy leves
- Grupal: No se realizan trances solitarios.- El grupo cumple con la función de matriz.
- Beatífico: El trance produce plenitud, bienestar corporal y sentimientos posteriores de armonía y amor
- No Convulsivo.
- Secuencial: Los ejercicios para inducir trances musicales están sujetos en una secuencia determinada.

PRINCIPIO DE DEVOLUCIÓN: Se cumple a través de la respuesta del otro en actitud franca en el sí vivencial, por pruebas de realidad inmediata como respuesta a cada movimiento en el que la persona se refleja al instante por la respuesta grupal.

AREAS DE APLICACIÓN

Tiene variedad de áreas de aplicación, pues es útil a todo tipo de seres humanos, desde el genio hasta el débil mental, desde el niño hasta el anciano, desde el enfermo hasta el hombre que quiere simplemente

aumentar su salud.- Biodanza, por lo tanto no puede considerarse un método restringido a la psicoterapia, sino un sistema que abarca la profilaxis, reeducación, reculturación, rehabilitación, creatividad, desarrollo político-social y, en general, el despertar de una nueva sensibilidad frente a la vida.

Entre las áreas de aplicación se pueden señalar las siguientes:

- Area Docente: - Profilaxis - niños y adolescentes
- Desarrollo e integración - adultos
- Area de Rehabilitación.
- Area Clínica.
- Area de Investigación en Ciencias Humanas y Sociales.
- Area de Creatividad.

Los pacientes que realizan este tipo de terapia sufren en un principio estados de reacciones defensivas, ya que su organismo suele encontrarse en un estadio tóxico, pues son organismos carentes de armonía o de caricias de reconocimiento de cualquier tipo.

Al trabajar en Biodanza el cuerpo de los participantes se comienza a armonizar en una forma progresiva, lo cual se concientiza por las devoluciones que provienen del afuera.

Esto se debe a una modificación del campo magnético al haber una mayor capitalización de la energía, puesto que el individuo se armoniza con la naturaleza.

CLASIFICACIÓN DE LA TERAPIAS

Este breve esquema nos permite ubicar Biodanza dentro del vasto panorama de las psicoterapias.

Existen varios criterios de clasificación de las terapias:

1.- Según el número de personas que participan.

- Individual
- De Grupo

2.- Según la estructura del grupo.

- Homogéneos - Cerrados
- Heterogéneos - Semi-abiertos
- Abiertos

3.- Según el fundamento.

- Científicas
- Empíricas
- Artístico-creativas

4.- Según la combinación de marcos terapéuticos.

- Ortodoxas - obedecen estrictamente a un modelo terapéutico
- Integrales - Se busca la terapia apropiada a cada paciente
- Eclécticas - Se combinan diversas terapias

5.- Según el compromiso corporal.

- Verbales
- Corporales
- Mixtas

6.- Según su órbita de acción.

- Trascendentes - Trascienden en el ámbito de la esfera social y cósmica.
- Inmanentes - Actúan sólo en el ámbito de la esfera personal y en los problemas del ego.

7.- Según la naturaleza de la relación Médico-Paciente.

- Agresivas
- Distanciadoras
- Aproximativas
- De comunicación
- De contacto

Considerando estos criterios de clasificación de las terapias, Biodanza se puede clasificar como una Terapia de Grupo, de estructura semi-abierta, de composición heterogénea, científica, de carácter ortodoxa, integral, inmanente, trascendente y de contacto.

Muchos métodos corporales se han utilizado en educación, formación y en terapia, y se han podido conocer una diversidad de grupos de encuentro, hasta la terapia Gestáltica, la terapia por la danza a los diversos acercamientos de expresión corporal.- De la renovación de los métodos, como en sus fines, en la revisión del “psicoanálisis”, como en las terapias “no directivas”, y del uso común de la palabra, el cuerpo ha ocupado un lugar privilegiado en la comunicación no verbal.- Estas tendencias que dan importancia relevante al cuerpo se basan en tres aspectos:

- La importancia del cuerpo y de lo que expresa indirectamente.
- El uso que se hace de la energía.
- El “aquí y ahora”, es decir una visión particular del tiempo y del espacio a la vez no-histórica (pero sin negar el pasado y con la dificultad de captar el instante y de vivir el presente).

CONFLICTO PSÍQUICO

Los conflictos psíquicos se refieren sobre todo a la vida efectiva.- Las relaciones con la familia, en especial con los padres, son las primeras relaciones humanas en la vida del niño.- La familia cultiva, modela y refina la personalidad.- Si un niño recibe las cantidades adecuadas de amor y la aceptación de sus padres, sus relaciones se desarrollarán saludablemente y con confianza en sí mismo en la vida futura.

Pero cuando lo anterior no se da, esto coloca al ser humano en determinado tipo de conflicto, determinada situación psicopatológica más o menos estable, más o menos modificable.

“ Los conflictos pueden originarse en fijaciones en el proceso de desarrollo que impiden las necesarias discriminaciones evolutivas; pueden ser el producto de la lucha en sí mismo y el mundo exterior, que en su micro-realidad de un familia conflictiva y conflictuante, o en su macro-realidad de una sociedad injusta, represora y frustrante, nos obliga a enfrentar esa angustia real con mayor o menor éxito (lo que es improbable), o a estructuras patológicas que permiten un penoso sobrevivir, o bien pueden aparecer por enfrentamientos intrapsíquicos que

al reestructurar el aparato mental, conducen a estructuraciones diversas, como las neurosis, las caracteropatías y hasta las psicosis “.²

Las inhibiciones impuestas llevan a desarrollar síntomas o a vivir diversos conflictos.- Los síntomas pueden ser psíquicos o somáticos.- Generalmente psicósomáticos, ya que toda perturbación anímica va acompañada de manifestaciones orgánicas y, fundamentalmente, de dificultades libidinales, en las cuales aparece la incapacidad para obtener el placer.

PROCESO PSICOTERAPEUTICO

“ La psicoterapia constituye una técnica profesional sistematizada, mediante la cual los síntomas mentales pueden ser atenuados o el comportamiento desordenado puede ser controlado mediante una relación estructurada progresivamente entre un médico entrenado y un paciente “.³

En el proceso psicoterapéutico existen etapas de confusión y obscuridad en que parece que no se entiende nada; y tampoco el paciente comprende ni acierta nada; y uno podría sentirse mal durante esas etapas que pueden durar semanas.- Además hay otras etapas de iluminación, en las que todo parece aclararse; y coincide generalmente con el insight del paciente.- Cuando a uno se le aclaran las cosas y está, por fin,

² Knobel Mauricio. *Psicoterapia Breve*. Pp. 32

³ Solomon Philip y Patch Vernon D. *Manual de Psiquiatría*. Pp. 206

encontrando sentido, también coincide con que el paciente le esta sucediendo lo mismo.

Algo importante es saber, que estas etapas forman parte del proceso y no hay que luchar contra estas, hay que saber esperar y ese aceptar el no saber de parte del terapeuta, aunque no se lo diga el paciente (a veces debe hacerlo), es enseñarle al paciente a no asirse desesperadamente a lo conocido y controlable.- Es enseñarle a correr el riesgo de hacer algo nuevo, aunque no posea el conocimiento perfecto, el control total o la destreza deseada.- Recordemos cómo; a veces, nos paraliza el no tener conocimiento completo de algo.- Muchos terapeutas se ven limitados por ello, y no accionan ni introducen ningún cambio.- A veces no logra la destreza suficiente, pero quizá valga la pena intentarlo.- Por ejemplo, aventurar una intervención terapéutica o compartir una intuición.

La terapia también es un acto creativo, el proceso creativo es una oscilación entre el uso activo del yo y de las emociones, y su uso "pasivo".

La persona sana tiene un yo poroso, flexible y permeable, que permite un flujo de energía psíquica entre inconsciente y consciente.- La persona enferma tiene más netas las separaciones entre el yo y el no-yo, más rígidas e impermeables.- Cuando el inconsciente logra permear su consciencia, lo hace de manera avasalladora, invasiva, explosiva y después

vuelve a establecer sus defensas, y el yo queda prisionero..- La expresión más extrema de esto en patología, es la paranoia, el yo del paranoico se vuelve una cáscara rígida, que si se presiona se puede fragmentar, mientras el yo siempre es avivado por el inconsciente se mantiene flexible.

Los factores que interfieren en la experiencia creativa, son todas aquellas circunstancias que alteran el libre fluir entre consciente e inconsciente.

Cuanto más porosa es la consciencia y permite un libre flujo entre inconsciente y consciente, más se es; y ese yo tiene menos posibilidades de romperse porque es más permeable.

Cuando más rígido se es y más aislada quiere tenerse la consciencia de cualquier perturbación inconsciente, más enfermo se es, porque se necesita mucha energía vital para mantener esa impermeabilidad.

Porqué se considera importante la creatividad, en el proceso terapéutico?.- Puesto que la creatividad se caracteriza por la búsqueda de sentido, el ser humano busca un sentido en todo lo que hace y ve; en todo con lo que tiene contacto.- Aún en cosas cotidianas e intrascendentes busca sentido.- Busca que le diga algo, que le revele algo.- Y esa es una de las funciones de la expresión, la satisfacción de la necesidad de sentido que tiene el ser humano.

Además, sirve para que se fundan en ella la expresión subjetiva y el hecho objetivo.- La satisfacción del instinto de curiosidad, el ser humano es curioso y necesita satisfacer su curiosidad, averiguar que hay más allá de lo aparente.- Ese instinto también lo recupera a través de la expresión corporal, ya que generalmente le ha sido reprimido o suprimido en la infancia.- Otra necesidad que se puede llenar a través de la expresión, es el plano de la habilidad propia, el placer que se encuentra en la destreza personal, el descubrir las propias destrezas, habilidades y talentos es un placer grande.- Y finalmente la necesidad de autotrascendencia.- La necesidad de poder superar lo inmediato, cotidiano y particular, y unirlo a unidades más grandes y globales que nos trasciendan.- Es decir a través de la expresión creativa, Biodanza, el individuo puede evidenciar su modo de sentir y de ser, y esto trasciende porque sale de él.

La terapia expresiva es una terapia grupal; por ser un grupo donde verdaderamente adquiere sentido y fuerza la expresión.- Encontramos que la creatividad también puede sufrir bloqueos.- Hay dos tipos de bloqueos: Emocionales y Culturales.

Los Bloqueos Emocionales, son inseguridad básica, bloqueo de la creatividad y la expresión.- Temor a equivocarse, sobre todo en personas

narcistas, que temen exageradamente hacer las cosas mal, temor al ridículo.

Temor a crear, nuestra creatividad es bloqueada desde niños, por eso nos da miedo crear, preferimos consumir lo que ya está hecho; es más seguro y mejor visto.

Temor a lo nuevo, tan característico del neurótico; le neofobia, sobre todo en el neurótico obsesivo.- El fóbico también le teme a lo nuevo.

Puede haber muchos bloqueos más de tipo emocional, relacionados con problemas psíquicos del sujeto, con su neurosis, o sus trastornos de personalidad.

Los bloqueos culturales, son adherencias ciegas a reglas de conducta o de pensamiento y acción impuestas o asumidas por necesidad.

Adherencias a reglas estéticas estereotipadas, producto de la ideología elitista.- Adherencias a concepciones prefabricadas del mundo y la existencia, impuestas o asumidas como mecanismos de defensa.- Apegarse ciegamente a actitudes corporales, gestos, rituales, formas de moverse, etc.- Actitudes que han sido impuestas o asumidas en épocas tempranas de la existencia y que esteriotipan la vida.

Los principios básicos para sortear los bloqueos a la creatividad, son:

Primero, el Principio de Distanciamiento, en un taller de terapias expresivas se debe renunciar a las formas habituales de considerar un problema o situación.- Renunciar a las reglas o métodos habituales.- Decir no al estereotipo.

Segundo, el Principio de Valoración Diferida, que se refiere a postergar los juicios positivos o negativos, dentro del proceso creativo.- No se trata de criticar - bien o mal - el acto creativo.- En terapia expresiva, lo bello es lo verdadero, lo auténtico.

“ Lo que nos proponemos con las terapias expresivas, es llegar a conocer y poner en libertad al ser creativo, que todos llevamos como miembros de la especie humana “.- Fidel Moccio.

Los métodos no verbales, son importantes en el proceso psicoterapéutico, ya que el hombre tiene necesidad de expresarse físicamente.- Las terapias psíquicas actuales todavía son enfocadas a lo verbal; y lo corporal es visto con cierto desdén, y si se le valora de alguna manera, es sólo porque se le ve al servicio de lo verbal, pero hay que recordar que el cuerpo no miente.

TERAPIAS EXPRESIVAS

A las Terapias Expresivas también se les llama Terapias Creativas o Artísticas; se incluyen las denominadas “ No-verbales o Corporales “, entre las cuales se encuentra la Biodanza, técnica psicoterapéutica expresiva grupal.

Puede definirse como expresión “Al conjunto de manifestaciones objetivas observables de las que puede deducirse el estado de ánimo de una persona, que puede interpretarse como reveladoras de dicho estado anímico”.⁴

El hombre, como ser sociable, necesita expresar su interioridad, la comunicación es esencial para mantener el equilibrio de la salud.- El ser que no se expresa tarde o temprano se enferma, para que la expresión tenga poder terapéutico debe ser auténtica, debe exteriorizar nuestra realidad interna, (sincera y espontánea), al expresarnos no conocemos nosotros mismos.

La Terapia Expresiva se vale del arte para expresar.- Los vehículos terapéuticos utilizados en Biodanza son: La música, la danza, los movimientos y las vivencias.

⁴ Dorsch Friedrich. *Diccionario de Psicología*. Pp. 366

El conflicto que no se expresa es patógeno, al expresarlo se hace identificable y en la medida que es expresado, está siendo procesado.- Lograr expresar algo implica una liberación de energía retenida, a este efecto se le llama CATARSIS.- Al expresar algo, lo volvemos a vivir; y en ese “volverlo a vivir”, le podemos encontrar una salida que no habíamos visualizado.

Las terapias expresivas son complementarias, facilitadoras y coadyuvantes de otras.- Son útiles sobre todo en pacientes que intelectualizan mucho y donde la terapia verbal corre el riesgo de fracasar.- La expresión no-verbal, alcanza niveles más profundos que la verbal, y hace posible la expresión de contenidos que por su profundidad, o por ser inconscientes es imposible expresarlos a través del lenguaje verbal.

La expresión verbal es función de la razón, es convertir en signo algo que expresa un contenido.- Mientras la no-verbal, es una expresión no pensada, más directa, es ser uno mismo, sin pasar por el filtro del pensamiento consciente.

Las terapias expresivas son importantes, porque a través de ellas, se expresan contenidos que no pueden manifestarse verbalmente o llevarían mucho tiempo, o podrían verse afectadas por las resistencias.

La expresión no-verbal es integradora, puesto que la vida social actual, moderna, industrializada, agitada, alienada, nos fragmenta como mosaico y no disocia.- De tal modo que las tres grandes áreas de la psique (pensamiento, afecto y acción), se encuentran disociadas muchas veces.- Una cosa pensamos, otra sentimos y otra hacemos; esas tres áreas suelen estar separadas y mientras más enferma esté la persona, más disociada estará.- Así, lo que pensamos, creemos, decimos, valoramos, los juicios, muchas veces entran en conflictos, en contradicción, con lo que realmente sentimos y deseamos, cuando esto suele suceder, cuando se produce conflicto entre pensamiento y sentimiento se produce la NEUROSIS.

La expresión no-verbal es integradora y corrige las disociaciones; y es integrador precisamente porque al ser un lenguaje más primitivo integra pensamiento con sentimiento, sentimiento con acción.

El ser humano psíquicamente sano, es aquel que piensa como siente, y actúa como piensa y siente.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL TRABAJO A PARTIR DEL CUERPO

La medicina psicomática, las investigaciones en psicología evolutiva sobre la importante función terapéutica del contacto, las técnicas activas de comunicación, demuestran que en el proceso terapéutico es importante que se trabaje el cuerpo.- Diversos autores, han demostrado lo que sucede psíquicamente para expresarse de diferentes maneras en la piel, pero también se puede decir que las reacciones de la piel y las estimulaciones pasadas o presentes de la piel tienen repercusión sobre la psiquis y la manera de vivir y de reaccionar de un individuo.

Artur Jores, un notable innovador de la medicina psicosomática, haciendo un balance del número de enfermedades existentes en un catálogo de patología general, contabilizó alrededor de dos mil enfermedades de las cuales sólo quinientas son comunes al hombre.- En este grupo están las de origen traumático, virógenas, microbianas, parasitarias y carenciales.- Las mil quinientas restantes son “exclusivamente humanas”, y constituyen el precio que debemos pagar por nuestros modos enajenados de vida.- Jores las denominó “enfermedades de la civilización”, se incluyen entre éstas las neurosis: Depresión, Histeria, Obsesión, Angustia.- Las psicosis, las psicopatías, las llamadas enfermedades psicosomáticas: Asma de origen funcional,

alergias respiratorias, bronquitis del fumador.- Disfunciones graves del aparato digestivo, enfermedades cardíacas, trastornos endocrinos, alteraciones en la respuesta sexual, etc.

La función del contacto como vía terapéutica posee una doble filiación histórico-antropológica, clínica y experimental.- Un trastorno afectivo que perturba las actividades cognitivas del sujeto puede provocar una perturbación en su esquema corporal.

La importancia del componente vivencial afectivo en las disciplinas corporales queda de este modo subrayada por investigaciones clínicas y experimentales.- Si el movimiento de la danza no está motivado desde la afectividad, no se producirán modificaciones integrativas.- Todas las alteraciones de la percepción de la vivencia corporal que se dan en las personas que sufren conflicto psíquico, presentan una deficiente integración de la organización afectivo-cognitivo.

Recordemos que más del setenta y cinco por ciento de toda comunicación no es verbal.- Cuando hay dos mensajes diferentes, el sujeto crea el lenguaje del cuerpo y no el de las palabras.- Cuando el individuo está en armonía consigo mismo y hay congruencia entre lo que dice y lo que expresa mediante el lenguaje verbal, el mensaje vocal y el ritmo corporal, abre una mayor posibilidad de comunicación.

El ser humano se percibe así mismo mediante su sistema nervioso, su centro, su esqueleto, sus vísceras, sus músculos, su envoltura, su medio ambiente, el espacio, el medio social al que pertenece y con todo lo que hay a su alrededor.- La dinámica de estos factores hacen de cada individuo un ser humano distinto a los demás.

Algunas teorías nos indican que todo en el hombre, incluida su seguridad interna es cuestión de posturas, de equilibrio del cuerpo, de distribución del peso, factores que contribuyen a su soltura, estabilidad y movimiento.

Diversas técnicas de liberación de movimientos, conciencia de la postura, de la estática, tienen su objetivo en el individuo, su dinámica, la puesta en evidencia de las posiciones y tensiones está destinada a proporcionarle al participante una percepción de bloqueos y dificultades propias.

Cuando una persona se siente acariciada y deseada por otras, refuerza un sentimiento de autoestimación. Valoriza su cuerpo como algo agradable, capaz de despertar deseo y brindar placer.- Simultáneamente puede despertarse su deseo sexual como respuesta a las caricias.

En el aspecto orgánico se inician, junto con el deseo y el placer de las caricias una serie de procesos neuroendocrinos elevadores del tono vital.

La relación con nuestro cuerpo está condicionada por el contacto con el otro.- Vivimos nuestra corporiedad cuando acariciamos y somos acariciados.

En Biodanza consideramos “ La Función del Contacto “, como terapéutica en la medida en que el contacto corporal y en especial la caricia, activa, moviliza, transforma y refuerza el continente de nuestra identidad.

El continente natural de nuestra identidad es la piel, nuestra percepción límite.- Si nuestro límite corporal está insensible o irritado y nuestros músculos rígidos, nuestra identidad verdadera está alterada, oculta, encarcelada.- Transformar nuestro continente es algo plástico, capaz de transparentar, proyectar e irradiar nuestra identidad, es de importancia vital.

Si la musculatura y la piel forman el continente genuino, podemos vincularnos auténticamente con otras personas y con el universo e integrar vastos ciclos de energía vital.

El amor de pareja, por ejemplo, es el encuentro de dos identidades que crean y habitan, a través de las caricias, un continente único.- Las enfermedades de la identidad son, en realidad, los esfuerzos erróneos por tener un continente que no nos contiene.

Es importante señalar que el contacto en sí mismo, el contacto mecánico, no es curativo.- Tiene que darse dentro de un contexto afectivo, en un proceso progresivo de comunicación y empatía.

El contacto debe alcanzar la categoría de caricia.- Contacto-movimiento-afecto, dentro de una atmósfera de regresión parece ser la ruta de las terapias corporales.

Las psicoterapias tradicionales se han desarrollado a partir del interés en los síntomas.- Intentan describir y analizar la parte enferma.- La psiquiatría no se ha planteado seriamente la posibilidad de curar al enfermo estimulando sus fuentes de salud.- Pues trabajando con el lado oscuro de los conflictos solo se logra aumentar la oscuridad.

La Biodanza trabaja con la parte sana de la persona, con sus sebosos de creatividad, con sus restos de entusiasmo, con su oprimida pero viviente necesidad de amor, con su oculta capacidad expresiva, con su sinceridad.

Si es posible hacer crecer la parte luminosa y saludable de una persona que presenta conflictos psíquicos, la parte enferma (los síntomas),

tienden a desaparecer.- Frente a las quejas, a su depresión, a su angustia, el terapeuta ha de suspender los comentarios, interpretaciones e invitarlos cordialmente a danzar, a moverse, a participar.

Finalmente, es importante señalar, que cuando dos cuerpos se encuentran, se aproximan, se miran a los ojos, sonríen o se abrazan, se establece entre ellas un “ campo de resonancia “, que desencadena siempre algún tipo de respuesta física profunda.- La aproximación con otra persona cambia el tono muscular y se producen modificaciones en la tasa de hormonas que entran al torrente sanguíneo, en los procesos enzimáticos, en los niveles de atención, en la percepción, en la totalidad del organismo.- La aproximación entre dos personas no es un fenómeno simple, ese primer momento en Biodanza, se denomina “ AFINIDAD “, y tiene relación con múltiples conceptos aportados por la psicología moderna, tales como empatía, sintonización, eutonía, etc.

ASPECTOS FISIOLÓGICOS DE LA TERAPIA EXPRESIVA

A través de la evolución, el cerebro se ha ido perfeccionando a partir de dos pequeños bulbos que se unieron para constituir el primer esbozo de los hemisferios cerebrales.

En la especie humana el cerebro ha tomado un volumen y una diferenciación extraordinaria.- La corteza cerebral, formada por alrededor de diez millones de neuronas, está plegada formando surcos y circunvoluciones .- En sus distintas regiones hay estructuras especializadas para la percepción del mundo exterior, el lenguaje, la memoria, la sensibilidad y la motricidad.- Así por ejemplo, se sabe con seguridad que a lo largo de la circunvolución anterior del surco de Rolando se encuentra el alto comando que dirige nuestros movimientos, desde el cual cada célula puede ordenar la contracción de un fibra muscular determinada.- Se sabe además, que el otro lado del mismo surco (circunvolución posterior), se extiende el área de la sensibilidad general, profunda y táctil.- La lesión de la región parietal izquierda produce afasia, es decir, la incapacidad de hablar, por ello se le ha designado como el centro de la palabra.- En la región occipital hay una zona denominada área de la visión, etc.

Sin embargo, la complejidad de los circuitos cerebrales y la evidente implicancia de otros puntos del cerebro en determinadas funciones, no nos permiten ya aceptar estrictamente la antigua concepción localizacionista del cerebro.- En realidad se ve, se habla o se escucha con todo el cerebro.- En el aparentemente sencillo acto de una caricia con la mano, participan

no sólo las áreas motrices, táctiles y sensitivas ubicadas en torno a la cisura de Rolando, sino también las estructuras internas del cerebro, asiento de los instintos y las emociones.

“ La escuela neurofisiológica americana ha trabajado intensamente en el estudio de la base neurodinámica de la emoción.- La intervención del sistema límbico y en especial del hipotálamo, es importante en la conducta emocional.- La parte frontotemporal de la corteza límbica posee según Mac Lean, actividades orales y de autoconservación, en tanto que las áreas más posteriores (giro cingulado e hipocampo), se halla confinada la conducta sexual y sus componentes afectivos.- Toda esta región límbica representa, pues, el fondo neurodinámico del instinto, de las emociones y del tono vital, que es inhibido, controlado y modulado desde la corteza cerebral.- En esta región se gesta el “tono vital” (eufórico, depresivo), y se dispara la energía para la unidad psicobiológica y los impulsos de vinculación “.⁵

El cerebro es una central de mecanismos de regulación automática formada por millones de circuitos de retroalimentación.- El mantenimiento del equilibrio de nuestro cuerpo, por ejemplo, es un sistema típico de información retroalimentada.- En cada instante somos

⁵ **Rolando Toro. Biodanza. Pp. 133**

informados sobre nuestra posición en el espacio, en todo momento un órgano de precisión, el cerebelo, interpreta los mensajes recibidos y ordena, en respuesta, los movimientos necesarios para establecer el equilibrio general del cuerpo.- Estos mensajes parten de pequeñísimos receptores situados al nivel del oído interno, extremadamente sensibles a los movimientos del líquido que los rodea y siguen los menores desplazamientos de la cabeza y del cuerpo.

Unido por numerosos núcleos el resto del encéfalo, el cerebro puede controlar el tono muscular, permitir la posición de pie y coordinar nuestros movimientos voluntarios o semivoluntarios, como los movimientos de la marcha que, en realidad, son producidos por una serie de rupturas del equilibrio que se van restableciendo a cada instante.

La Danza de Integración es un ejemplo de la maravillosa coordinación de los mecanismos del equilibrio y de la unidad de movimiento, que es posible alcanzar merced al sistema descrito.- Para que tal armonía se produzca, el cerebelo ha ido dando, en el momento preciso, el tono muscular necesario a cada uno de nuestros miembros, tensionando y relajando sutilmente los músculos según las necesidades del instante.

La corteza cerebral integra la percepción del mundo exterior; es asiento del pensamiento, de la conciencia de la reflexión (estas funciones no han sido localizadas en una zona determinada), posee la función motora voluntaria y coordina también funciones viscerales.- Es bastante conocida ya la función frenadera, inhibidora y moduladora de la corteza cerebral.

Estas breves consideraciones nos permiten comprender los distintos niveles de compromiso neurológico que pueden darse en la danza.- Hay movimientos ordenados desde la corteza, perfectamente controlados por la voluntad y guiados por el pensamiento.- Hay otros en cambio, que se empalman con los impulsos del arquicéfalo y que se impregnan de afectividad y emoción.

Numerosos ejercicios pueden, de este modo, activar en especial la corteza cerebral y tienen un efecto semejante al de las anfetaminas, mientras otros tipos de ejercicios estimulan los circuitos del arquicéfalo, despiertan el eros y la emoción dando lugar a la liberación instintiva y al descenso de la identidad, tales ejercicios producen, por decirlo así, un regreso al seno de la especie.

LA MÚSICA Y LA DANZA EN EL SISTEMA NEURO-VEGETATIVO

Los ejercicios que refuerzan la identidad, activan el Sistema Simpático.

Los ejercicios que inducen el trance activan el Parasimpático.- El entrenamiento contribuye a estabilizar el equilibrio neurovegetativo.

De manera general, el Sistema Simpático actúa como estimulante circulatorio, elevando el ritmo cardíaco y la presión arterial.- El Parasimpático actúa como inhibidor.- En el aparato digestivo estas acciones se invierte, obrando como estimulante el Parasimpático (colinérgico), y como inhibidor el Simpático (adrenérgico).

La música lenta y suave, los bailes en cámara lenta, los ejercicios de descenso de la identidad:

Activan el Parasimpático

Disminuye el ritmo cardíaco.

Aumenta la secreción de las glándulas lagrimales y salivales.

Fomenta el acumulo de reservas.

Predispone al sueño y al reposo.

Activa el eros en general. (todas, sensaciones de plenitud y paz).

La música de ritmo alegre y euforizante tiene acción estimulante sobre el Simpático:

Aumento del ritmo cardíaco. (taquicardia).

Elevación de la presión arterial.

Vasoconsticción del área esplácnica.

Desplazamiento de la sangre a los músculos que han de entrar en acción.

Movilización del glucógeno del hígado.

Broncodilatación, para permitir una ventilación mayor.

Aumento de la coagulabilidad de la sangre. (todas, reacciones de emergencia).

Considerando estas acciones, no es difícil comprender el efecto armonizador neuro-vegetativo que tiene Biodanza, cuando se aplica en forma combinada ejercicios que estimulan ambos sistemas.

Se hacen estas indicaciones, porque consideramos de suma importancia, comprender la polaridad de sistemas que entran en juego en Biodanza.

Bailes y movimientos que activan la corteza motora y las vías piramidales, al estimular la acción voluntaria.

Bailes y movimientos que activan el hipotálamo y las vías extrapiramidales, al estimular las emociones y los instintos.

Las vivencias unidas al movimiento influyen, a través del hipotálamo, sobre el sistema neurovegetativo (simpático-parasimpático), y sobre la regulación neuroendocrina.

El sistema nervioso autónomo está destinado a la inervación de las vísceras y como tal, rige la vida vegetativa.- El Simpático y Parasimpático no funcionan totalmente independientes entre sí. Estos dos sectores no son tampoco completamente independientes del sistema nervioso central, porque este último envía fibras a los ganglios simpáticos.

Esto explica que ciertos factores emocionales puedan provocar una excitación del sistema autónomo.- De lo dicho resulta evidente que cada víscera tiene una doble inervación; simpática y parasimpática.- El funcionamiento normal de cada órgano es el resultado de la acción equilibrada de los dos sectores del sistema nervioso autónomo.

El cerebelo cumple una función reguladora, “moduladora” y de control de tono muscular y de los movimientos voluntarios.- Una lesión cerebelosa produce síntomas, característicos a los estados de angustia.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

PRESIÓN ARTERIAL Y MÚSICA

Las investigaciones tradicionales afirman que las músicas suaves reducen la presión arterial, mientras que las excitantes la elevan.- Tales conclusiones resultan en la actualidad demasiado generales y poco precisas.

La música viva actúa como estimulante, mientras que la suave, como calmante.- Según investigaciones sobre el efecto de la música sobre los vasos capilares, concluyen que las músicas sedantes o excitantes producen alteraciones en la corriente sanguínea de los vasos capilares.

En BIODANZA, se impulsan danzas armónicas, relajadas y de abandono, tienden generalmente a bajar la presión.- Durante el trance musical produce cambios en la presión que depende del modo de inducción.- Si el trance se logra con alta agitación psicomotora y ritmos progresivos, hay una fuerte movilización emotiva, se produce al comienzo un aumento de la frecuencia cardíaca, una leve vasoconstricción periférica y leve hipertensión.- Luego, durante la etapa de relajamiento y abandono, cae el ritmo cardíaco y la presión.

Si se llega al trance lenta y progresivamente, por los métodos convencionales de Biodanza, mediante música suave, mecimiento y danza relajada de abandono, se produce un apaciguamiento del ritmo cardíaco,

con hipotensión leve; luego durante el trance se observan cambios; finalmente, de regreso del trance, al ser recibido con abrazos por los compañeros de grupo, se regulariza la presión arterial, se eleva la circulación periférica y se experimenta calor.- Ciertos ejercicios de Biodanza están destinados a normalizar la presión arterial.

Algunas observaciones realizadas en talleres de Biodanza, indican que la presión puede ser aumentada cuando el individuo realiza esfuerzos voluntarios de autocontrol durante la danza.

PREMISAS

La Psicoterapia, tratamiento de las enfermedades psíquicas o de los trastornos fisiológicos de origen psíquico mediante métodos psicológicos, debe dar importancia al cuerpo y lo que expresa indirectamente, así como al uso que hace de su energía.

BIODANZA es un instrumento valioso que tiene la psicoterapia para captar las emociones, tanto positivas como negativas, a través de un lenguaje no-verbal, pero más profundo.

El Psicólogo en la búsqueda de nuevas alternativas de abordaje, encuentra en BIODANZA los elementos prácticos, para una mejor comprensión del ser humano y sus conflictos.

Los pacientes que realizan este tipo de terapia van logrando armonizar su cuerpo de forma progresiva, lo cual lo va concientizando, por lo que BIODANZA no puede considerarse un método restringido a la psicoterapia, sino un método que abarca la profilaxis, reeducación, rehabilitación, creatividad, desarrollo social y en general, el despertar de una sensibilidad frente a la vida.

H I P O T E S I S

“ EL PROCESO PSICOTERAPEUTICO AL UTILIZAR BIODANZA, COMO TECNICA EXPRESIVA AUXILIAR, SE VE INFLUIDO EFECTIVAMENTE EN EL TRATAMIENTO DE LOS CONFLICTOS PSIQUICOS “

VARIABLE INDEPENDIENTE

BIODANZA

Como técnica psicoterapéutica grupal, basada en la inducción de vivencias corporales, en la búsqueda de producir efectos específicos de transformación personal, siguiendo un modelo teórico.

DEFINICIÓN OPERACIONAL

INDICADORES VARIABLE INDEPENDIENTE

COMPROMISO EMOCIONAL

Para que el contacto sea terapéutico debe darse dentro de un contexto afectivo, en un proceso progresivo de comunicación y empatía, para que la actitud de compromiso que establezca el paciente lo permita experimentar cambios integrales.

DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD

BIODANZA se propone el desarrollo de las potencialidades humanas, tanto físicas como psíquicas, los ejercicios se orientan a crear condiciones internas para que dicho desarrollo se realice.

NIVEL DE EXPRESIÓN CORPORAL

El paciente aprende a moverse, a expresarse, a contactarse y a sentir a través de la música, en la necesidad de encontrar nuevos caminos, que le permitan llegar al equilibrio.

VARIABLE DEPENDIENTE

1.- PROCESO TERAPÉUTICO

La psicoterapia constituye un técnica profesional sistematizada, mediante la cual los síntomas mentales pueden ser atenuados o el comportamiento desordenado puede ser controlado, a través de una relación estructurada entre terapeuta y paciente.

DEFINICIÓN OPERACIONAL

INDICADORES VARIABLE : 1.- PROCESO PSICOTERAPEUTICO

ACEPTACIÓN DEL PROCESO

El paciente presenta la capacidad para expresar sus verdaderos estados de ánimo, desarrollando las capacidades internas para que se dé un cambio.

AUTO-DESCUBRIMIENTO DE LA IDENTIDAD

Descubre a través del proceso, sus potencialidades y valora su cuerpo como medio de expresión, percibe su identidad con la referencia absoluta de ser el mismo, pudiendo incorporar cambios.

PROGRESO

El participante de BIODANZA evoluciona en relación a sus propios patrones, regulando la energía de una manera adecuada para si mismo y para los demás.

2.- CONFLICTOS PSÍQUICOS

Se refiere sobre todo a la vida afectiva, a la oposición entre los impulsos y los deseos contradictorios, que producen tensión emotiva, generalmente desagradable y de la cual pueden derivar diversas necesidades, deseos y tendencias.

DEFINICIÓN OPERACIONAL

INDICADORES VARIABLE : 2.- CONFLICTOS PSÍQUICOS

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Evalúa las manifestaciones tanto observables como referidas por el paciente, para partir del conocimiento de una patología que encubre cada una de las conductas.

SENTIMIENTO DE CULPA

Como el paciente proyecta las tendencias, pensamientos negativos y sentimientos de displacer y persisten a través de la vida afectiva.

INTERACCIÓN SOCIAL

La práctica de BIODANZA interviene en el desarrollo de las relaciones del participante, tanto familiar, social como laboral.

CAPTULO II

2.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 - TÉCNICA DE MUESTREO

La investigación se realizó en el Hospital de Día de la Unidad de Psiquiatría del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, I.G.S.S. Los pacientes que participaron en los talleres de biodanza durante los meses de marzo a octubre de 1,995, fue la población objeto de estudio, la misma estuvo comprendida por 26 mujeres y 13 hombre siendo un total de 39 personas, cuyas edades oscilaron entre 20 a 60 años, todos ellos activos laborales y de un nivel socio-económico medio.

Se trabajó con dicha población ya que asistió al proceso psicoterapéutico de la Unidad por presentar conflictos psíquicos. Se utilizó la técnica de muestreo no aleatoria y la misma estuvo dividida en dos grupos: principiantes y avanzados, los días martes y miércoles de cada semana.

2.1.1 - TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se asistió y participó en los Talleres Vivenciales de BIODANZA, con el fin de establecer contacto con la población y dar veracidad a la información obtenida.

Se elaboró una guía de observación, en la que se analizaron 10 aspectos estrechamente relacionados con el proceso terapéutico. Iniciando la observación en el grupo de principiantes y se le dio seguimiento en el grupo de avanzados.

Se aplicó un cuestionario por escrito, a cada paciente, simultáneamente a la guía de observación. El mismo se aplicó cuando el paciente asistía al grupo de avanzados, pues es cuando ya ha alcanzado progresos y puede brindar información más objetiva sobre sí mismo y el proceso terapéutico.

2.2 - INSTRUMENTOS

2.2.1 - CUESTIONARIO

Se consideró necesario la aplicación de una entrevista estructurada, ya que a través del resultado de la misma se pudo evaluar aspectos tales como: Tiempo de asistencia, compromiso, dificultades, niveles de creatividad, resistencia, progreso y profundizar en el proceso vivencial de cada una de las personas que asistieron a los talleres de BIODANZA.

El mismo consta de 2 páginas, con 20 preguntas de tipo cerrado.

Posteriormente se obtuvo resultados cuantitativos y cualitativos, que permitieron comprobar la hipótesis de investigación.

2.2.2 - GUÍA DE OBSERVACIÓN

A través de la participación con los grupos de pacientes que realizaron BIODANZA, se puso en práctica la guía de observación, la cual consta de 10 aspectos, mismos estrechamente relacionados con el proceso terapéutico, y que fueron valorados de la siguiente manera:

- | | | |
|----|-----------|----------------|
| 1. | REGULAR | 1 - 10 Puntos |
| 2. | ACEPTABLE | 11 - 20 Puntos |
| 3. | MEJOR | 21 - 30 Puntos |
| 4. | BUENO | 31 - 40 Puntos |

Para realizar dicha observación se inició en el grupo de principiantes y se le dio seguimiento en el grupo de avanzados, y se analizaron 10 aspectos de las conductas presentadas por los pacientes en cada taller de BIODANZA, y las mismas son:

AFECTIVIDAD	COMUNICACIÓN
IDENTIDAD	REGRESIÓN
DISOCIACIÓN	ARMONÍA
CREATIVIDAD	RESISTENCIA
PROGRESO	COMPROMISO

2.2.3 - TÉCNICA DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Por trabajar con hipótesis de tipo asociativo, se utilizó el análisis porcentual, para determinar cuantitativamente los resultados obtenidos de la entrevista dirigida.

En cuanto a la guía de observación, se realizó un análisis cualitativo, para clasificar las características propias del proceso individual de cada paciente en relación al grupo participante.

Los resultados obtenidos se visualizaron por medio de gráficas de barras y diagramas de sectores, así mismo se elaboró una tabla representativa de cada grupo con los puntajes obtenidos a través de la guía de observación, para así poder establecer un contraste entre las conductas presentadas por los pacientes en el programa de BIODANZA y el proceso psicoterapéutico.

CAPITULO III

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Después de haber aplicado el cuestionario a la población que realizó los talleres de Biodanza, durante la investigación, se recopiló información para determinar los cambios que estos pacientes han desarrollado a través del proceso psicoterapéutico.- La población constó de treinta y nueve personas correspondientes a los dos grupos, principiantes y avanzados.- Obteniendo los resultados que a continuación se detallan.

En la gráfica No. 1: Se puede apreciar que el grupo con más incidencia está en el intervalo de 31 a 40 años, lo que indica que la población que es atendida en esta unidad es relativamente joven, puede deducirse que a partir de cierta edad el ser humano presenta una serie de deficiencias que no le permiten continuar actuando adecuadamente en las diferentes áreas de la de la vida.

En la gráfica No. 2: Se refleja que es la mujer quien se encuentra más afectada, pues en los dos grupos el sexo femenino es el de mayor asistencia, siendo de veintiséis mujeres y trece hombres.

En la gráfica No. 3: Evidencia que el motivo por el cual la población busca ayuda es de origen emocional, con un 54%, ya que es el factor predisponente o desencadenante de los conflictos psíquicos, con repercusiones a nivel familiar, social y laboral.

En la gráfica No. 4: Nos muestra que el tiempo medio que los pacientes tienen de realizar Biodanza es de 4 a 8 semanas, esto refleja que la mayoría va experimentando en poco tiempo, cambios en su emocionalidad y aprende a manifestarse a través de un lenguaje no verbal.

En la gráfica No. 5: Se manifiesta que hubo un buen nivel de motivación, al realizar los ejercicios de Biodanza, además de ellos, muchos pacientes se sintieron relajados después de cada taller, esto puede interpretarse como que el grupo estableció una actitud de interés, compromiso y comunicación con la terapia.

En la gráfica No. 6: Muestra que un 69% de la población manifiesta dar significación a cada uno de los ejercicios que realizó, esto tiene mucho que ver con la creatividad, lo que a la vez le permite ser más productivo en su vida particular, obteniendo con ello mejoría.

En la gráfica No. 7: Nos indica que los dos grupos de pacientes, sienten y piensan que están expresando adecuadamente sus conflictos a través de un lenguaje no-verbal, ya que ha medida que el paciente se va

identificando con el proceso vivencial de Biodanza,. Experimenta reacciones positivas, más tolerancia a la frustración, la comunicación y la integración con el grupo, le va proporcionando beneficios.

En la gráfica No. 8: Según los resultados obtenidos, nos muestra que la mayor parte de la población encuestada, encontró el apoyo que buscaba para salir adelante en su proceso de readaptación psico-bio-social, así mismo demuestra que el no tener un mayor conocimiento sobre este tipo de técnica, se manifiesta cierto temor y desconfianza a revelar por medio del cuerpo sus conflictos, consideramos que cuando el paciente se informe y practique Biodanza, estos pacientes se irán preparando para romper sus resistencias.

En la gráfica No. 9: Evidencia que durante el proceso los pacientes ha experimentado cambios, mismos, que le permiten enfocar su problemática de diferente ángulo, 20 de los 39 pacientes manifiestan haber descubierto cambios desde que comenzaron el proceso, sin embargo, 17 de los 39 pacientes manifestaron experimentar pocos cambios, lo cual consideramos que es debido a que aún no se han preparado para recibir los beneficios que se obtienen al trabajar las distintas líneas que ofrece Biodanza.

Cuando el paciente comienza su terapia no tiene muchas expectativas de realizar sus planes para el futuro, generalmente presenta cuadros típicos de depresión debido a su conflicto y no le interesa el futuro, durante el proceso mejora su autoconfianza y da por resultado que un 65% de la población al finalizar el proceso tengan pensado realizar esos planes.

En la gráfica No. 11: Se evidencia los síntomas de depresión, que han experimentado los pacientes.- Durante el inicio de los talleres se observó miradas tristes y al aplicar la entrevista se confirmó que generalmente se presenta el síntoma de tristeza, acompañado de llanto, que es una manera de expresar corporalmente el conflicto aún no resuelto, liberación de emociones reprimidas, en Biodanza la espontaneidad afectiva no permite la acumulación de tensiones, por lo que las emociones pueden expresarse a través de diferentes formas, después que el paciente se expresa a través del llanto se siente aliviado.

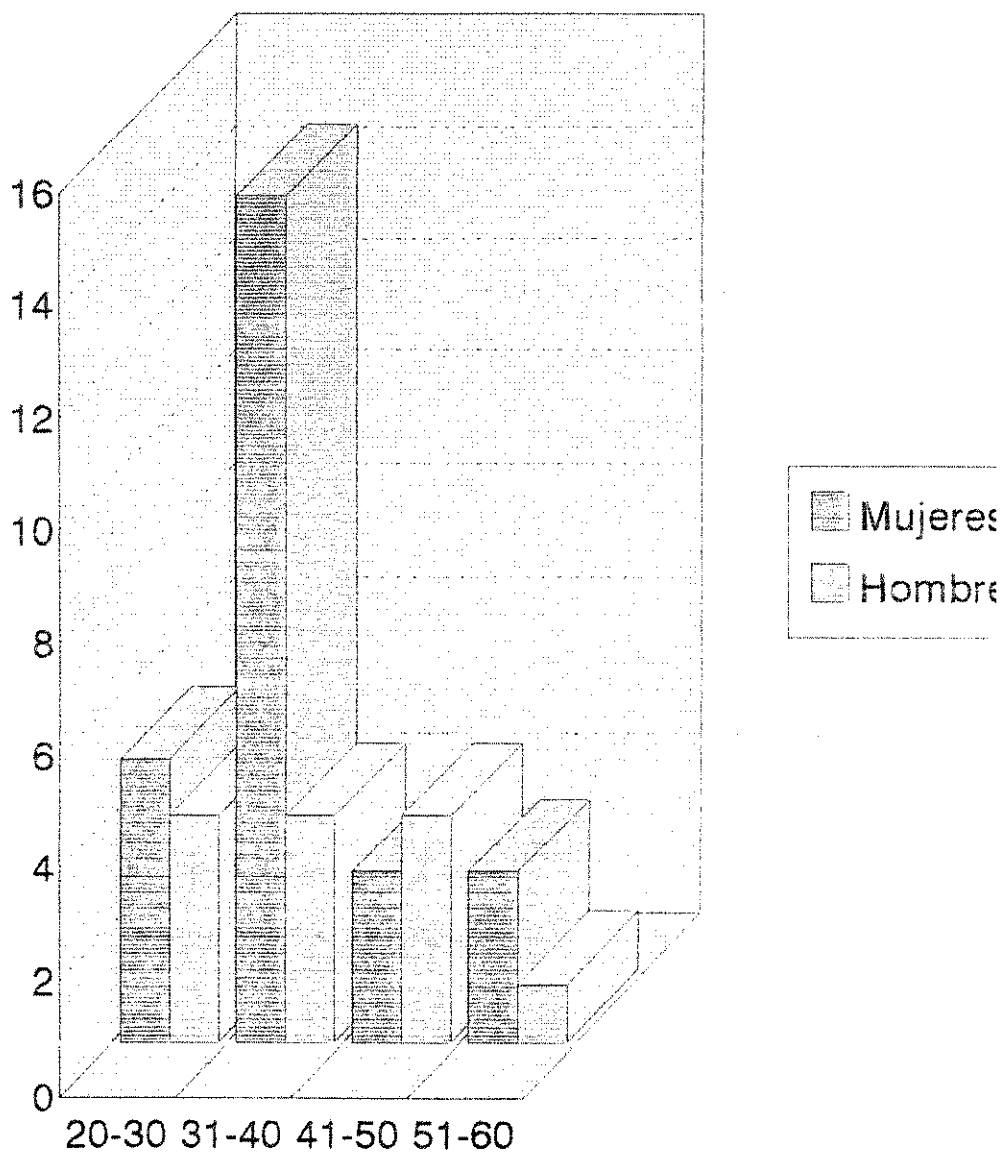
En la gráfica No. 12: Nos permite determinar que en el grupo, los pacientes han desarrollado la capacidad de manejar sus sentimientos de culpa, pues respondieron, la mayoría, que pueden expresar con más libertad que antes sus sentimientos y pensamientos.

El nivel de interacción familiar y social al que pertenece el paciente, se ve muy afectado puesto del apoyo y comprensión que reciba de su grupo familiar va a depender su recuperación.

En la Gráfica No. 13: podemos visualizar que el nivel de interacción familiar y social del paciente es inadecuado, por la poca comprensión de sus problemas y sentimientos.

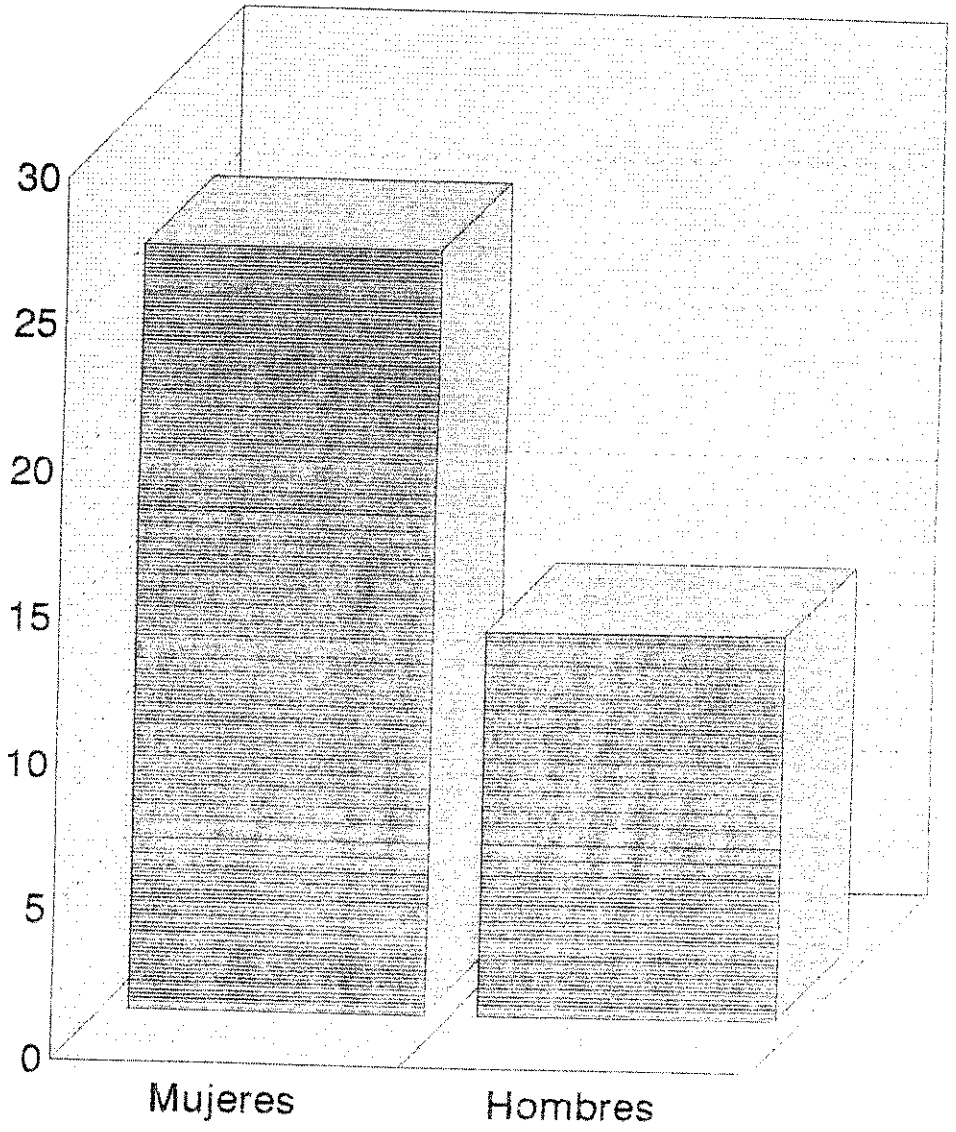
Edades de pacientes de ambos sexos que asisten a biodanza

1



Sexo de pacientes que asisten a biodanza

2

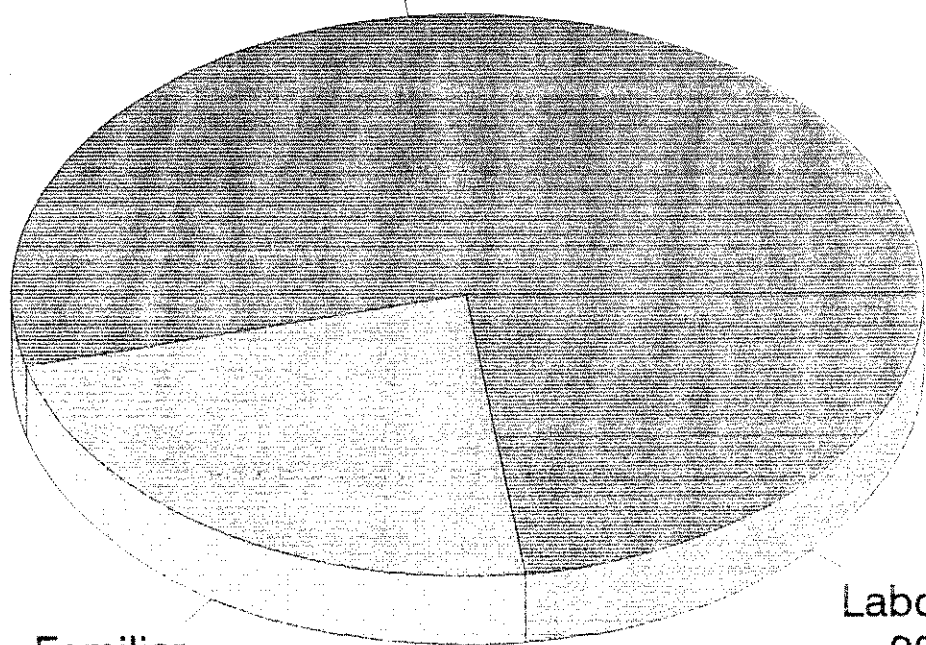


¿Cuál es el motivo por el que está recibiendo atención en este hospital ?

9

Emocional

54%



Familiar

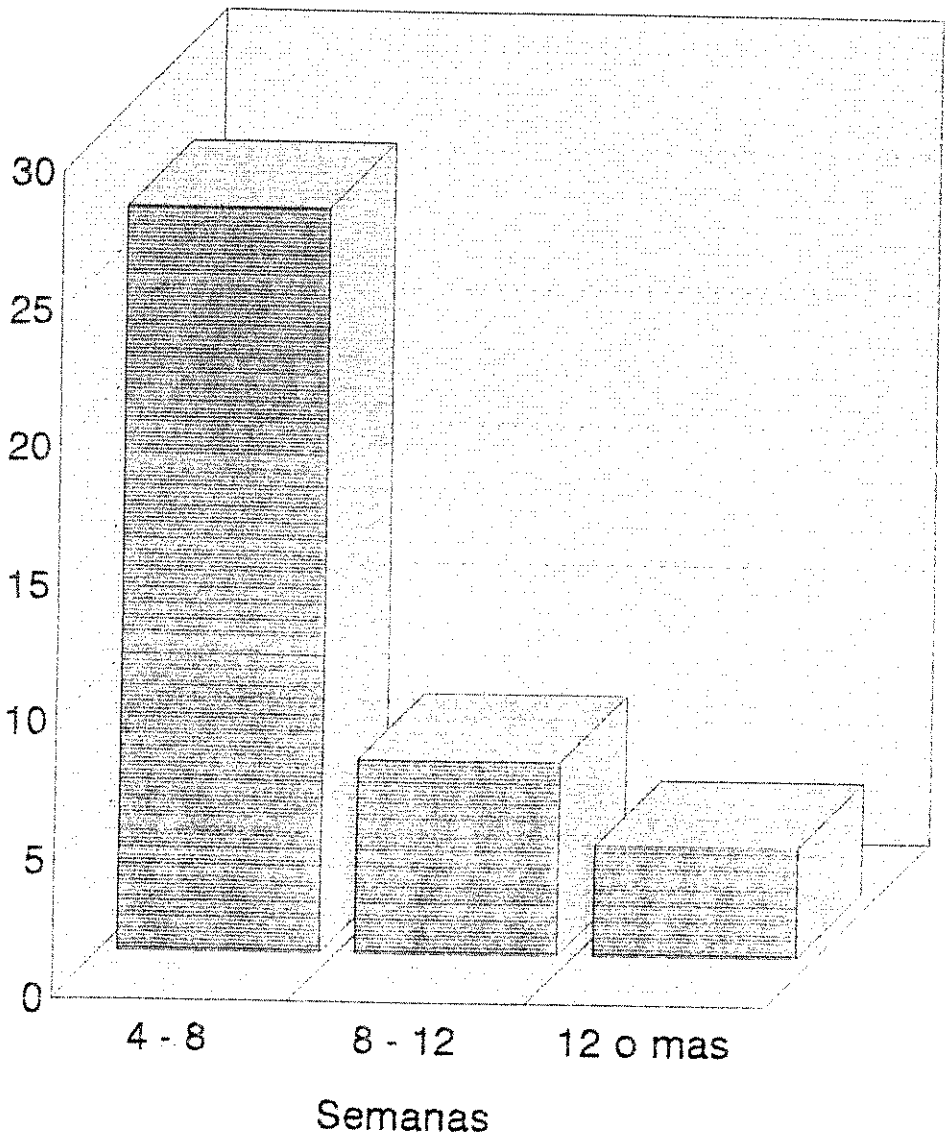
23%

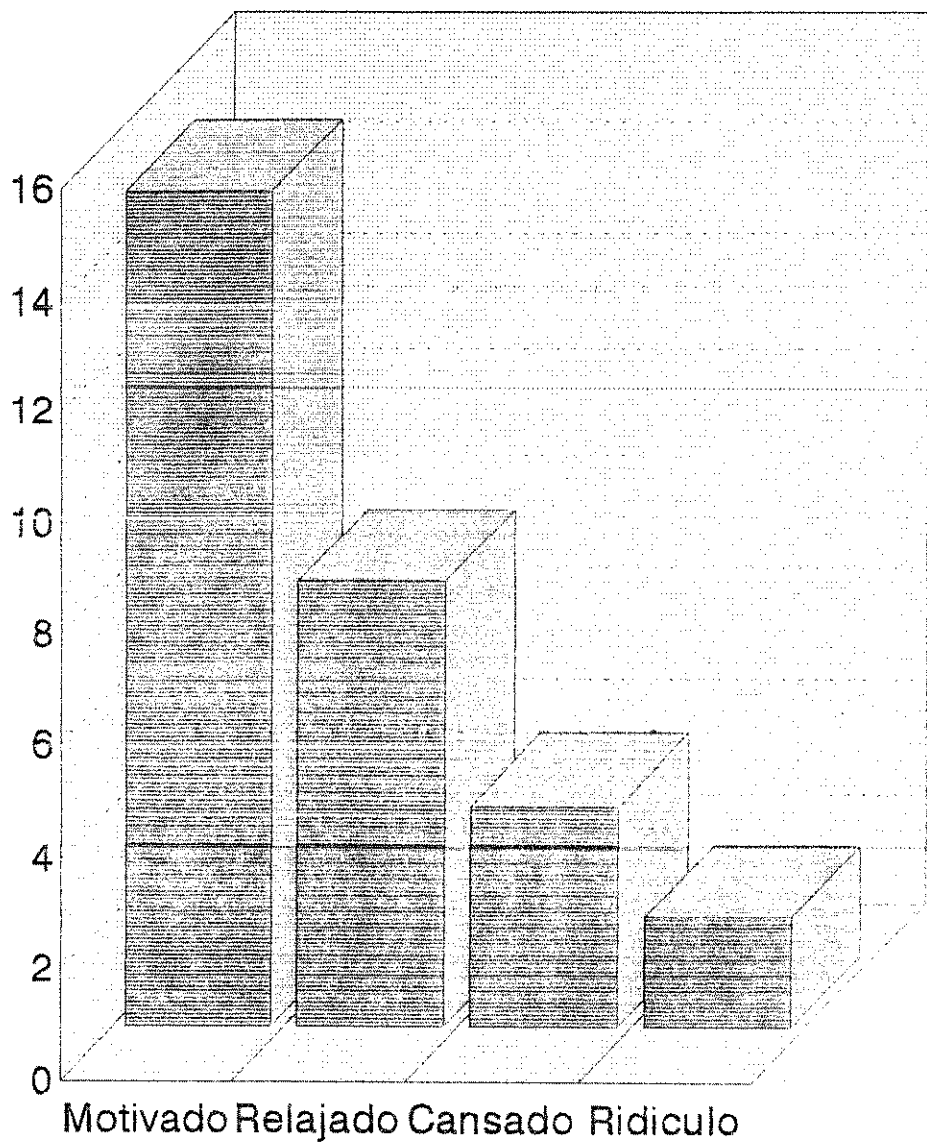
Laboral

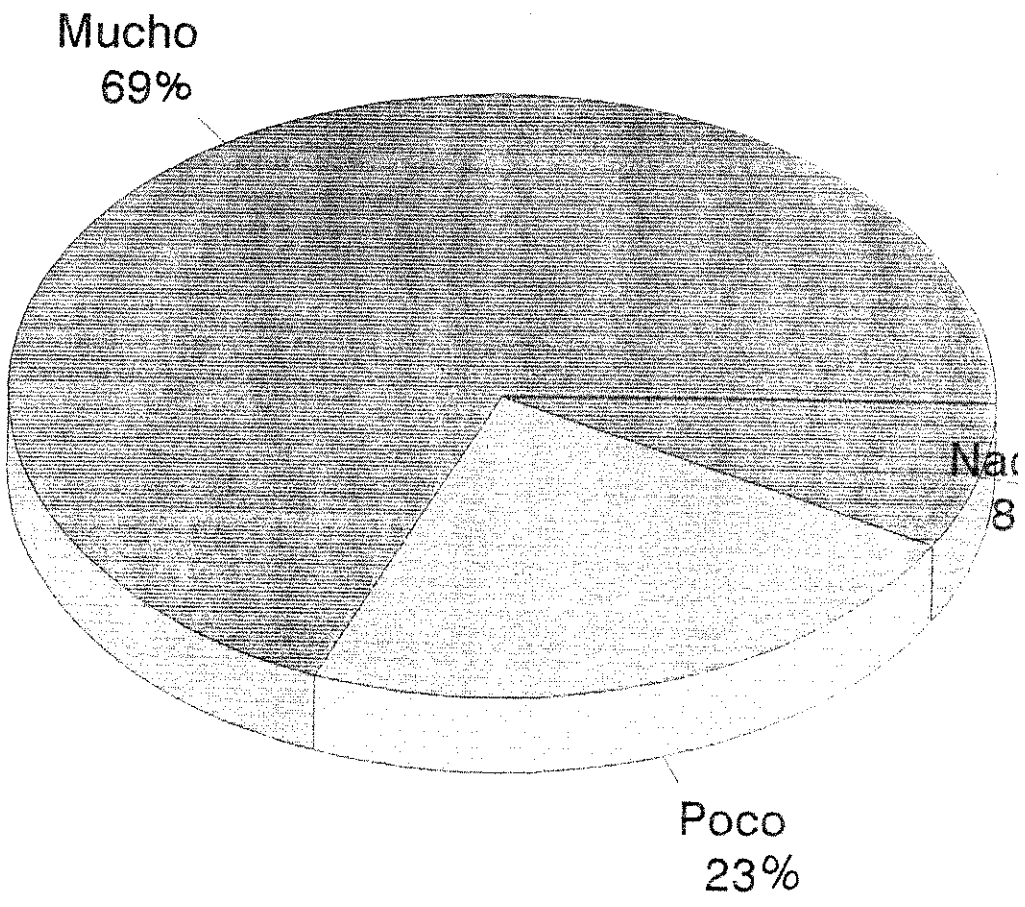
23%

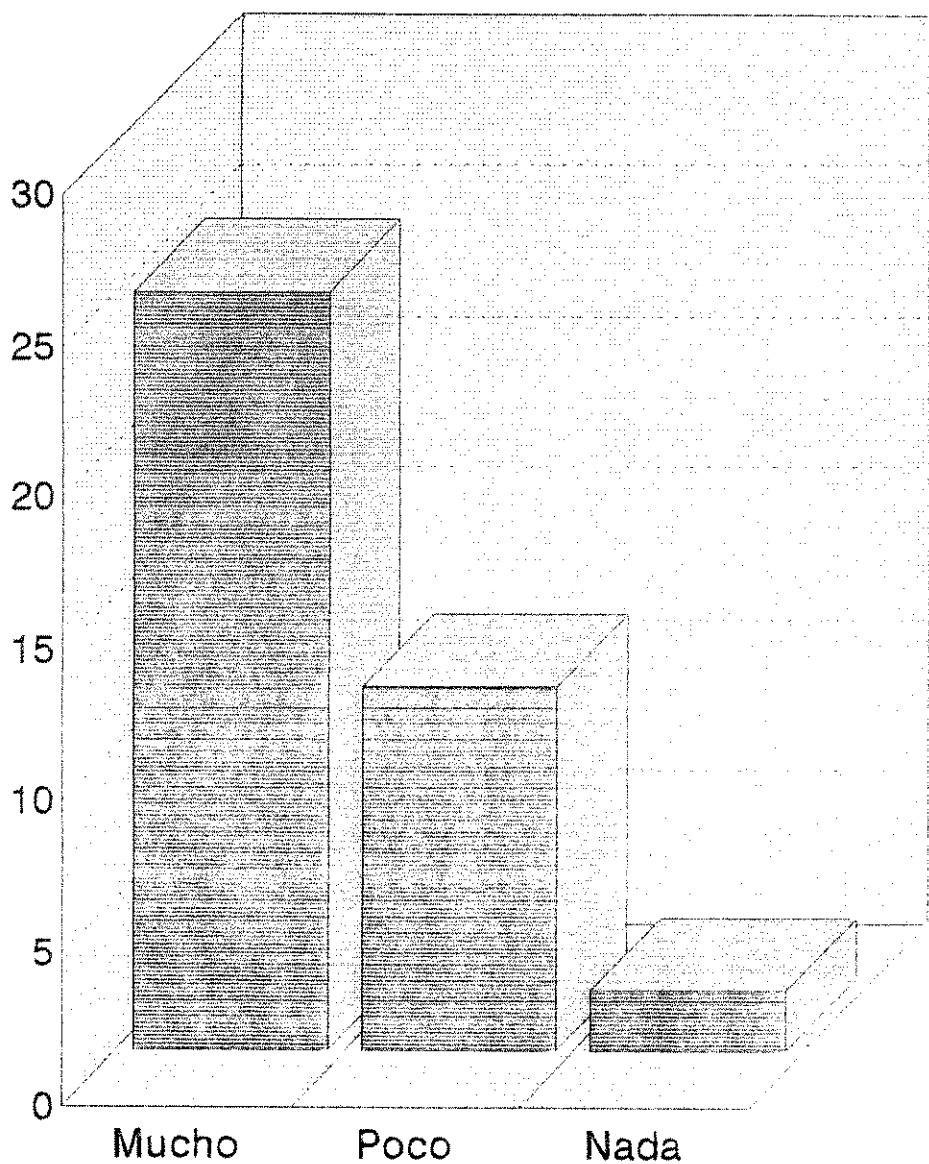
¿Cuánto tiempo tiene de asistir a biodanza?

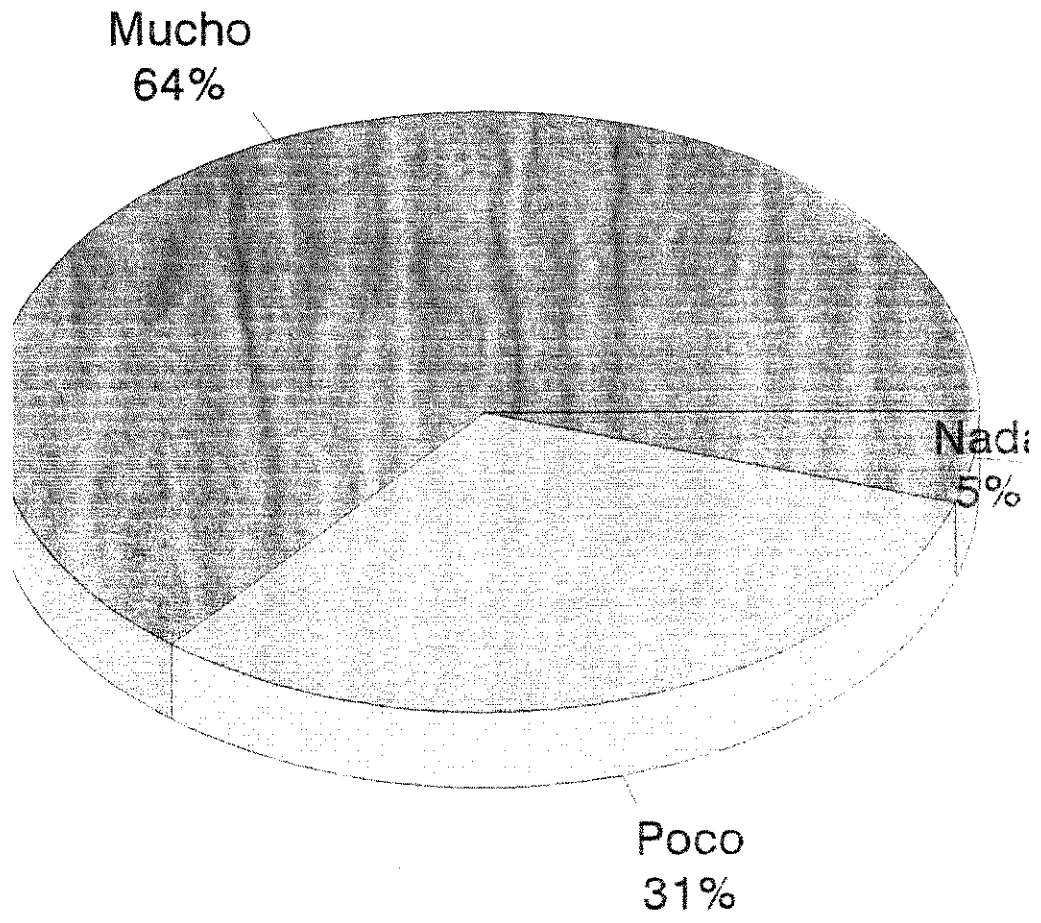
4





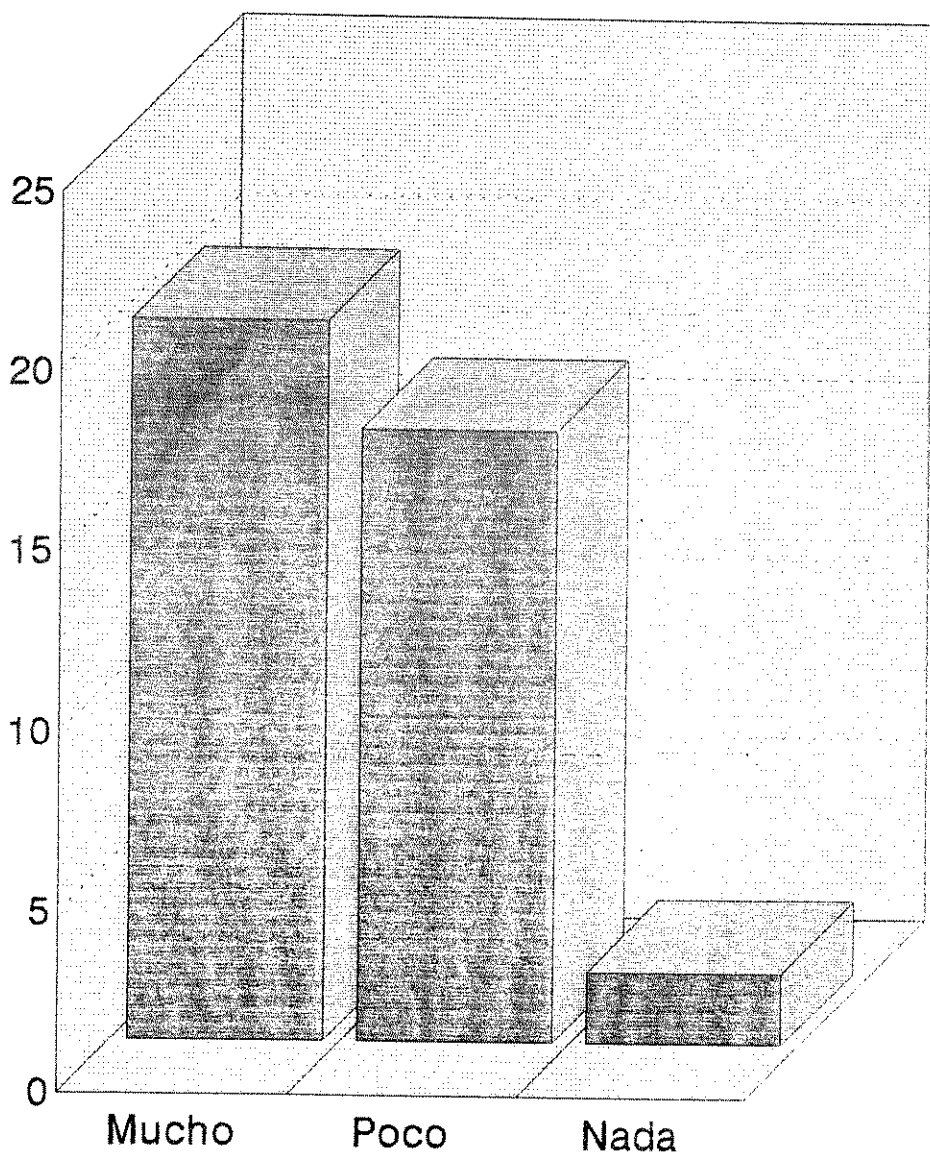


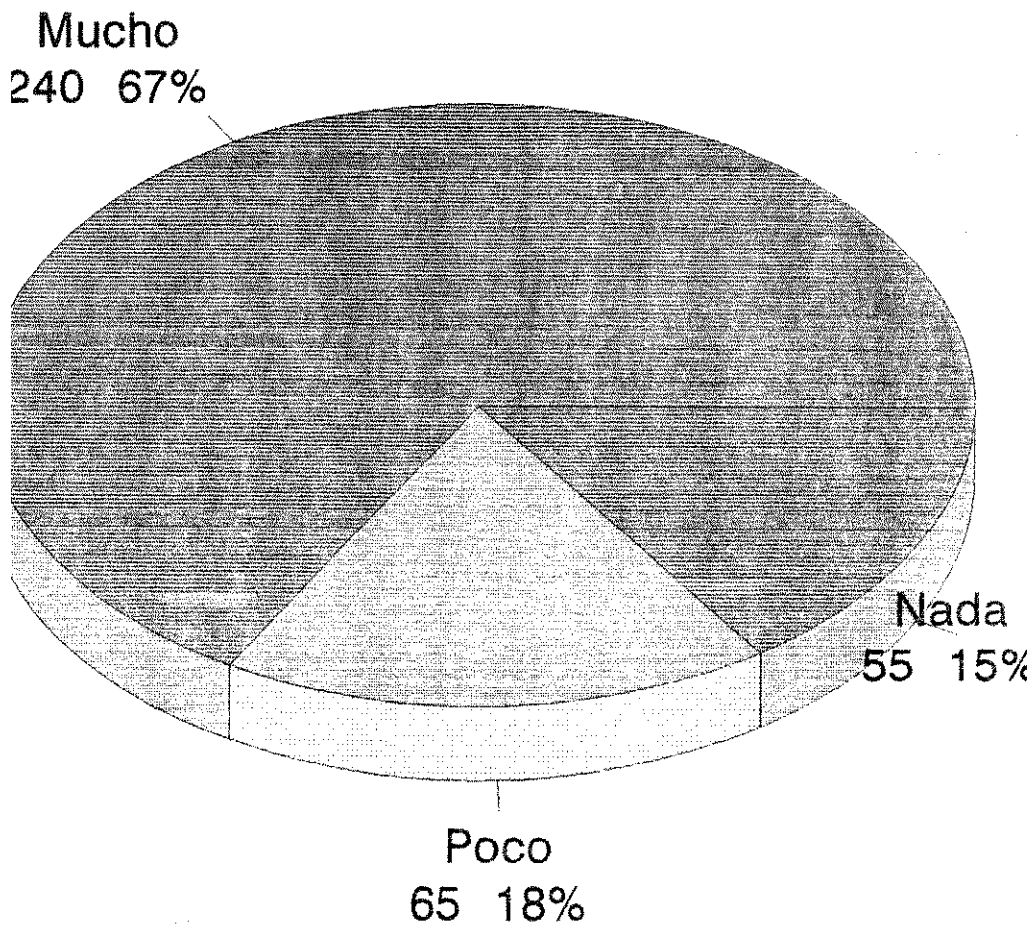




escubierto cambios en usted desde que empezo a asistir a tera

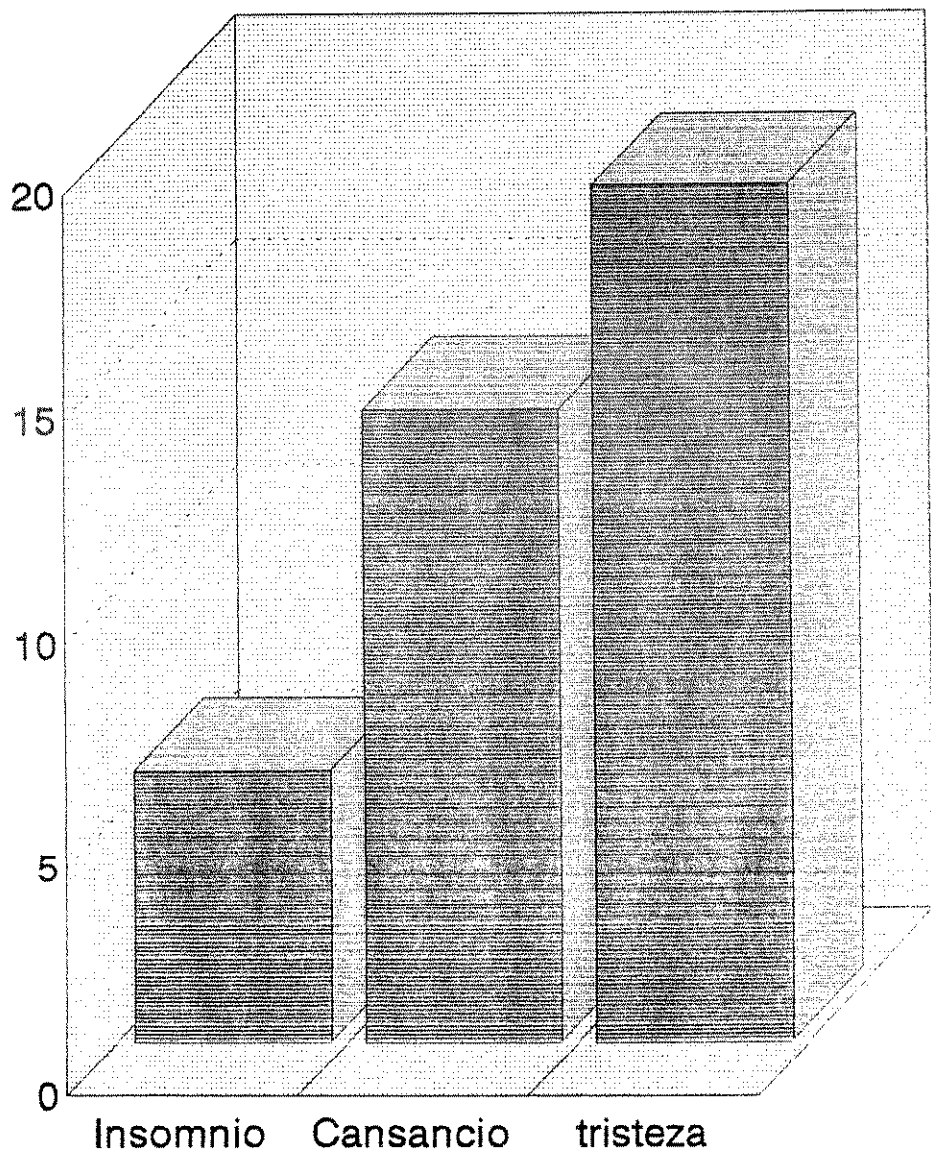
9





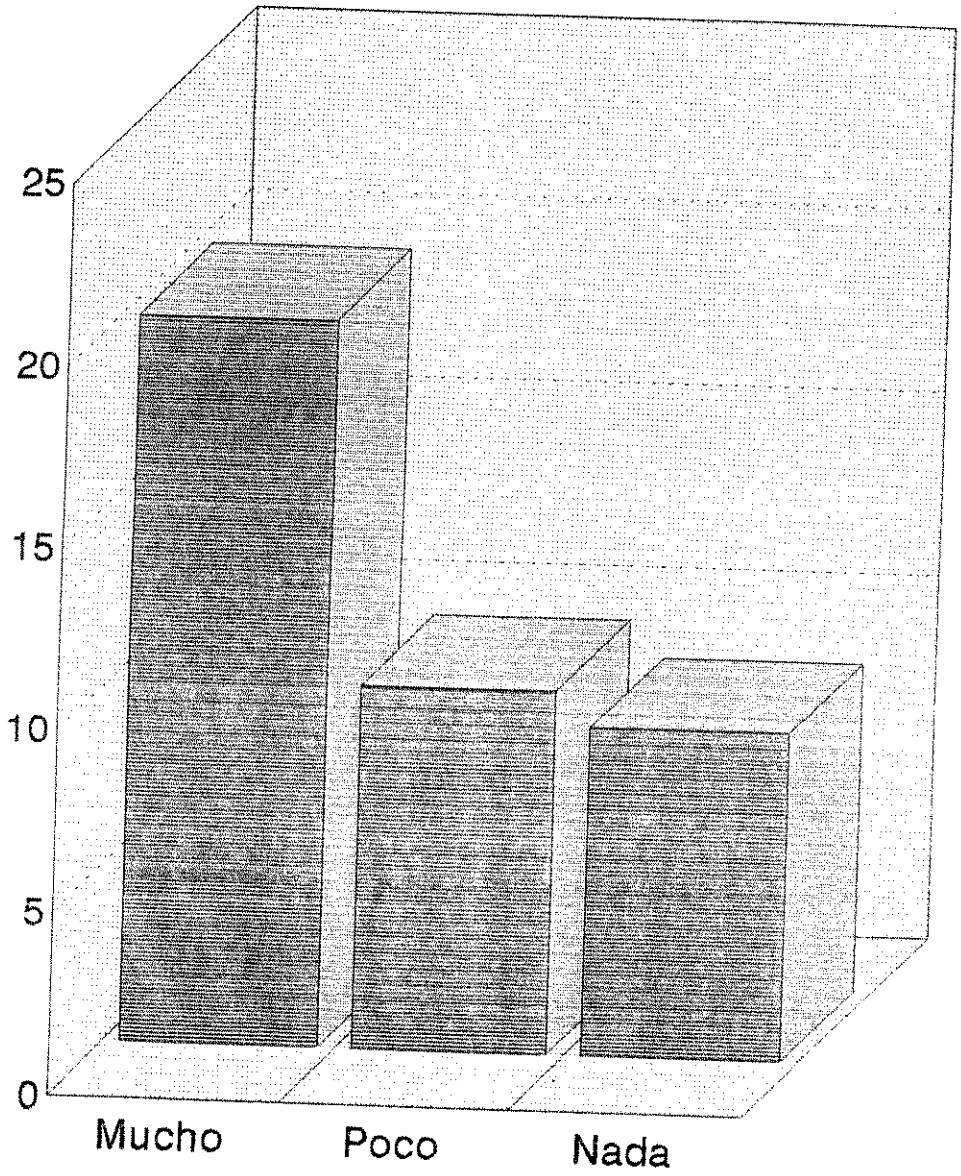
experimentado algunos de los siguientes síntomas?

11



Le da pena o vergüenza al expresar sus sentimientos o pensamientos:

12



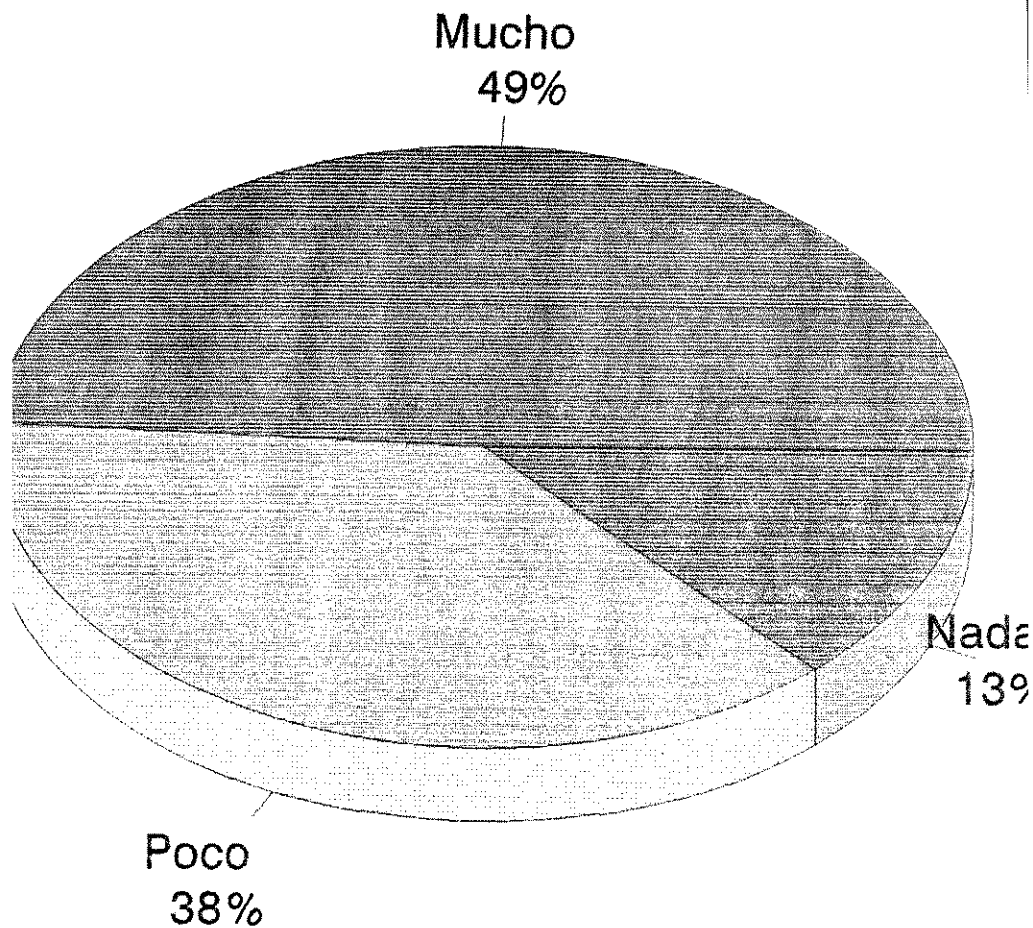


Tabla No. 1

PUNTUACIONES OBTENIDAS POR EL GRUPO DE PRINCIPIANTES

NUMERO DE CASOS	A F E C T I V I D A D	C O M U N I C A C I O N	I D E N T I D A D	R E G R E S I O N	D I S O C I A C I O N	A R M O N I A	C R E A T I V I D A D	R E S I S T E N C I A	P R O G R E S O	C O M P R O M I S O
1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2
2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2
3	3	2	2	1	1	1	3	2	1	2
4	2	2	3	2	3	3	2	1	3	4
5	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3
6	1	2	3	1	2	2	3	1	2	2
7	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
8	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2
9	2	3	2	2	2	3	2	1	3	4
10	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2
11	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4
12	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2
14	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2
15	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3
16	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4
17	2	3	2	1	2	1	2	2	2	3
18	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2
19	1	2	3	2	2	1	3	2	3	4
20	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3
21	1	2	1	2	3	3	2	1	1	2
total	18	24	22	28	14	20	21	22	24	20

Puntuación Promedio 21.3

La tabla número 1 nos indica el promedio obtenido, el cual es el resultado de la suma y división de los totales, de los aspectos analizados en la guía de observación.



INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

GRUPO DE PRINCIPIANTES

A continuación presentamos las características observadas, en el grupo de principiantes, sobre los diez aspectos evaluados, los cuales están estrechamente relacionados con el proceso psicoterapéutico.

AFFECTIVIDAD

El contacto y las caricias tienen efectos emocionales y viscerales sobre nuestro cuerpo.- El grupo de principiantes obtuvo un rango de 18 puntos, lo que se interpreta como ACEPTABLE.- Esto indica que las respuestas emocionales tienden a aflorar, va despertando la confianza en sí mismo, y se refleja en la aceptación del contacto, de dar y recibir caricias, los estados de ánimo se observan con más facilidad.- Pudo observarse algunas limitaciones en cuanto a ejercicios de miradas, manifestadas a través de miradas poco expresivas, dificultad para mantener el contacto visual, vergüenza.

COMUNICACIÓN

El cuerpo toma un doble sentido, de envoltura corporal y de medio de expresión.- El grupo obtuvo 24 puntos, lo que corresponde a la escala de MEJOR, se observaron ejercicios con mucho movimiento y vigor, el

grupo expresa a través de sus movimientos y danzas, sus tensiones, angustias, sufrimientos y da sentido a su actividad.- Las conductas encontradas fueron, aceptación, comprensión y libertad.

IDENTIDAD

Es nuestra esencia.- Centro desde el cual vivenciamos el mundo y nos diferenciamos de él.- Encontramos que este aspecto obtuvo 22 puntos, que lo coloca en la escala de MEJOR, por lo que consideramos que el grupo refleja un buen nivel de estabilidad emocional, observamos que las posturas van más erguidas.- En los ejercicios de presentación se muestran con un mayor grado de confianza en sí mismos, movimientos corporales más adecuados, ritmo y flexibilidad de miembros y cabeza, aún algunos pacientes muestran ejercicios lentos, se puede observar su deseo por realizar ejercicios con más fuerza.- Por lo que consideramos que aún les falta alcanzar y desarrollar las potencialidades individuales.

REGRESIÓN

La regresión refuerza el equilibrio, la estabilidad del sistema, y cada ascenso constituye estabilidad en movimiento.- Encontramos que el grupo logró 28 puntos colocado en la escala de MEJOR, el grupo al realizar ejercicios de regresión, en general, se involucran y logran los objetivos del mismo, se pudo observar estados de trance y al llegar al ascenso se

mostraron relajados profundamente, así mismo pudimos observar que el resto del grupo brindaba mucho apoyo a cada participante, en este aspecto el grupo aprendió a desarrollar tanto la conciencia de solidaridad, como a perder el temor de “abandonarse”.- Así mismo se observaron, aunque muy pocos, con dificultad para concentrarse, temor a caer.

DISOCIACIÓN

Es la separación de las partes dentro de una totalidad.-- El grupo obtuvo 14 puntos que corresponde a la escala de ACEPTABLE.- El grupo manifestó dificultad en este aspecto pues se observaron ejercicios distorsionados, disociaciones fáciles, risas inmotivadas o pérdida de ritmo.- Una de las disociaciones más frecuentes fue la expresión facial con respecto al resto del cuerpo, temor a equivocarse, consideramos que siempre existe la tendencia a mantener el control y la seguridad, por lo cual no hay una entrega total a ejercicios de pareja principalmente.

ARMONÍA

En este aspecto el grupo presentó una puntuación media de 20 lo que corresponde a una escala de ACEPTABLE, aclaramos que las características presentadas fueron evaluadas individualmente con respecto al grupo.- Consideramos que el paciente al trabajar Biodanza va fortaleciendo su yo y experimenta sensaciones positivas, por lo que el

resultado de nuestra observación representa progreso para este aspecto, pues el paciente al realizar ejercicios individuales los presenta con gracia, con menos temor, no se siente tan "amenazado", como al hacerlo en pareja, se observa con actitudes de respeto y confianza.- El grupo va transformando su esquema patológico y negativo, por uno lleno de armonía y auto-aceptación.

CREATIVIDAD

Se caracteriza por una búsqueda de sentido.- El grupo obtuvo 21 puntos correspondiente a la escala de MEJOR.- Consideramos que el grupo a recuperado su capacidad para experimentar sensaciones positivas, para simbolizar, ya que el grupo mostró actitudes creadoras, externando su sentir y pensar en el actuar.- Esto se pudo observar básicamente en los ejercicios de libertad, en ejercicios infantiles, donde la mayoría de pacientes se mostraron muy gratificados al realizarlos.- Así mismo observamos una minoría con dificultades en la realización, pero siempre lucía alegre y sonriente.

RESISTENCIA

Conducta que tiende a conservar determinados hábitos o ideales.- Encontramos que este aspecto obtuvo 22 puntos, que corresponde a MEJOR.- Encontramos que el grupo manifiesta más tolerancia a la

frustración, es capaz de mostrar lo que le parece molesto y decide en determinado momento ser más activo, participando con entusiasmo en la realización de los ejercicios, así mismo se observó generalmente, una asistencia puntual, con indumentaria adecuada, se atendió las indicaciones de la muestra y se realizaron los ejercicios con espontaneidad.- Se observó un grupo que aún le faltó iniciativa y tendencia a cambiar los ejercicios,

PROGRESO

Presentó 24 puntos colocando este aspecto en la escala de MEJOR.- Considerando los aspectos anteriormente analizados, el grupo está progresando adecuadamente, se caracterizó por exteriorizar sus sentimientos y emociones, a través de un lenguaje no-verbal, la mayoría fue capaz de alcanzar niveles adecuados de contacto, energía, ritmo y niveles básicos de integración, según fueron desarrollando cada taller de Biodanza.

COMPROMISO

El resultado fue 20 puntos, indicando un nivel de ACEPTABLE.- El grupo en general mostró una actitud de compromiso, mostrando un nivel adecuado en la expresión de sus estados de ánimo al realizar los ejercicios.- Las marchas se observaron con buen nivel de vitalidad, ritmos adecuados y actitudes de plenitud en la realización.- Ciertos pacientes se

mostraron dependientes, muy pasivos y más preocupados por la forma de realizar los ejercicios, que por auto-evaluar su proceso.

Tabla No. 2

PUNTUACIONES OBTENIDAS POR EL GRUPO DE AVANZADOS

N U M E R O D E C A S O S	A F E C T I V I D A D	C O M U N I C A C I O N	I D E N T I D A D	R E G R E S I O N	D I S O C I A C I O N	A R M O N I A	C R E A T I V I D A D	R E S I S T E N C I A	P R O G R E S O	C O M P R O M I S O
1	3	4	2	1	1	2	3	2	2	2
2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3
3	4	3	3	1	2	1	3	1	3	4
4	3	2	3	1	1	2	2	1	2	3
5	2	3	3	2	2	1	3	2	3	4
6	4	4	3	2	2	1	3	1	4	3
7	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4
8	2	3	2	1	1	2	1	2	3	4
9	4	4	3	4	2	3	3	1	2	3
10	3	3	2	1	1	2	1	1	1	2
11	4	4	2	1	1	2	3	2	3	3
12	3	4	2	1	1	2	2	1	1	2
13	3	3	2	3	2	3	3	1	3	4
14	4	4	1	2	1	1	3	2	2	4
15	4	3	1	1	3	2	2	1	4	4
16	3	4	2	1	1	1	2	1	1	2
17	2	2	3	3	3	2	4	2	3	4
18	3	4	3	2	2	1	3	1	3	4
total	24	32	24	10	16	18	30	14	27	32

Puntuación Promedio 22.7

La tabla número 2 presenta el promedio obtenido, el mismo es el resultado de la suma y la división de los totales de los aspectos analizados a través de la guía de observación

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

GRUPO DE AVANZADOS

Este grupo es conformado por las personas que al ser evaluadas, del grupo de principiantes, han evolucionado satisfactoriamente, así mismo aclaramos que aunque la técnica de Biodanza sigue los mismos principios, los ejercicios que se realizan son más profundos, más estructurados y siguen un nivel más alto que el anterior, por lo que requiere que quienes participen en estos talleres tengan un proceso previo.

AFECTIVIDAD

El nivel de afectividad de este grupo se encuentra en la escala de MEJOR, con 24 puntos, lo que se interpreta como que hay mayor libertad en las expresiones de las emociones, las tendencias negativas se han cambiado por positivas, la mayoría de los participantes mostraron actitudes de aceptación, confianza y facilidad para el contacto.

COMUNICACIÓN

La valoración de este aspecto estuvo en MEJOR, con 32 puntos, lo que indica que este grupo ha ido desarrollando la capacidad para manifestar con espontaneidad sus emociones, lo que pudo observarse a través de llanto sin reprimirse, brindar un abrazo cálido a quien se ve triste, así mismo se observó movimientos precisos y llenos de fuerza, en los

ejercicios de presentación se pudo ver seguridad en la mayoría de los participantes, el grupo se caracterizó por ser más tolerante.

IDENTIDAD

Encontramos una valoración de 24 puntos, que corresponde a MEJOR, interpretando que las características del grupo tienden a desarrollar la capacidad de experimentarse a si mismo como algo único, se observó más decisión, auto-estimación, aumento de la seguridad de sí mismo, a través de ejercicios con niveles adecuados de ritmo, marchas erguidas, movimientos continuos.- Así mismo se observó una minoría que aún conserva temor en la realización de algunos ejercicios, en donde se ven movimientos lentos y sin mucho ritmo.

REGRESIÓN

Estuvo valorado como REGULAR, con 10 puntos, lo que indica que el grupo en general, tiende a presentar conductas conservadoras de temor, todavía no hay capacidad para una total relajación, pues se observa cierto temor a perder el sentimiento de seguridad, de control, lo que se interpreta también como temor a perder la conciencia de identidad.- En la realización de ejercicios de trance se pudo observar que fueron muy pocos los pacientes que participaron espontáneamente y se comprometieron al mismo, observándose pérdida parcial de la propia identidad.

DISOCIACIÓN

El grupo logró 16 puntos, para la escala de ACEPTABLE.- El grupo mostró ejercicios con niveles adecuados de fluidez, integrados y ritmos con energía, sin embargo, hay que hacer notar que aún se observaron disociaciones entre las más frecuentes se encontró, del rostro y el resto del cuerpo, movimientos tensos de cadera, que tienen que ver con la expresión sexual, así mismo en varias ocasiones se cambió la consigna, como una manera de mantener cierta inmovilidad, lo que se relaciona con conceptos morales.

ARMONÍA

Este aspecto calificó sobre 18 puntos, interpretados como ACEPTABLE.
La puntuación indica que el grupo está incorporando mecanismos positivos en la realización de los talleres, pues en el proceso se observan ejercicios cada vez más armónicos, actitudes positivas, movimientos coherentes siguiendo los ritmos musicales.- También pudo observarse, mediante avanzaban las sesiones, una tendencia a presentar ejercicios más libres de tensión, ritmos progresivos, eliminación de sentimientos de culpa y equilibrio.- Así mismo señalamos que se observaron actitudes depresivas

y algunos con actitudes de inhibición, lo que consideramos que con el desarrollo de los talleres van superando.

CREATIVIDAD

Alcanzó 30 puntos, interpretados como MEJOR.- Los participantes del grupo de avanzados en la mayoría de talleres mostraron una actitud positiva, interesados en darle sentido a cada ejercicio, perseverantes y en todos los talleres se mostraron activos, en los ejercicios de creatividad, se pudo observar movimientos nuevos, propios, se observó la capacidad para simbolizar y experimentar situaciones conocidas dándole otro enfoque, lo que tiene que ver con la madurez y desarrollo del yo.- Esto se vio a través de ejercicios con mucha movilidad, ejercicios que evocan la niñez.- Algunos pacientes presentaron algunas dificultades, sobre todo risa o vergüenza.

RESISTENCIA

El resultado fue de 14 puntos, en el nivel de ACEPTABLE.- Consideramos que en general el grupo presentó algún nivel de resistencia por temor a salirse de los esquemas establecidos, por el temor a equivocarse, por temor a ser creativos, lo que pudo observarse en tendencia a seguir al pie de la letra los ejercicios, algunos ejercicios poco expresivos, otros que se realizaron con poca energía, tendencia a realizarlos sin ritmo y sin fuerza, lo cual está relacionado con la rigidez.

PROGRESO

Obtuvo 27 puntos, en la escala de MEJOR.- Consideramos que el grupo evoluciona positivamente, ya que su puntuación es alta, una vez que cada paciente va involucrándose en el proceso, haciendo conciencia de sí mismo y de cuerpo, y son capaces de incorporar a su vida confianza, auto-evaluación, así mismo el sentirse parte de un grupo que siente y piensa como él, le permite alcanzar sus propias metas.- Por lo que consideramos que cada paciente poco a poco va alcanzando un buen nivel de progreso.

COMPROMISO

El grupo logró 32 puntos, correspondiente a BUENO.- El paciente que participa en el grupo de avanzados, se observó más sincero, más abierto y comprensivo, su actitud no es crítica, sino interesado en lo que

sucede en cada taller, es solidario y en todos los talleres se observó un buen nivel de actividad corporal.- Por lo que consideramos que la mayoría ha establecido compromiso con su propio proceso psicoterapéutico, aunque por ser una terapia no-verbal, se dan algunas limitaciones en su expresión.

ANÁLISIS GENERAL

La puntuación promedio obtenida por los dos grupos, los coloca en la escala de MEJOR, siendo para el grupo de principiantes 21.3 y para avanzados 22.7, según la guía de observación, esto indica que en poco tiempo el paciente logra tomar conciencia de su cuerpo, lo que le permite volver a centrarse y reequilibrar sus tensiones, quizá acumuladas por la intensidad del conflicto.- Al integrar elementos como afecto, comunicación, armonía, creatividad, compromiso, de una manera más libre de expresión, el paciente logra manifestar con más confianza las situaciones conflictivas.

En Biodanza las situaciones se planean de tal manera que se permite percibir los conflictos, los bloqueos se manifiestan a través de inseguridades, tanto de tipo físico como emocional, y donde resulta importante, observar como el grupo adquiere consciencia de esta diferencia y las tensiones tienden a desaparecer, la sensibilidad corporal se torna más permeable y los movimientos son menos rígidos.

En su relación con el proceso el paciente integra la creatividad, lo que le permite rehacer, reparar su esquema pasado, en la exploración de sí mismo; en un ambiente permisivo, cada uno en el grupo evoluciona en una alternativa de vivenciar experiencias en relación a los otros y con la

comprensión nace el diálogo que convierte al cuerpo como agente del autoconocimiento.- A través de vivenciar el proceso Biodanza, nos dimos cuenta que cada aspecto analizado por separado no tiene ningún sentido, ya que en su conjunto es como trasmite la justa expresión de las deformaciones adquiridas inconscientemente por cada uno de los participantes.- Cada taller está organizado para trabajar las diferentes líneas de desarrollo humano por lo que refuerza la unidad funcional entre lo psíquico y lo corporal.

Según los resultados obtenidos en nuestro estudio, a través del análisis cuantitativo y cualitativo, aceptamos la hipótesis "el proceso psicoterapéutico al utilizar biodanza, como técnica expresiva auxiliar, se ve influido efectivamente en el tratamiento de los conflictos psíquicos," puesto que el mismo señala que las puntuaciones obtenidas por los dos grupos los coloca en la escala de mejor; así mismo se pudo evidenciar progresos y actitudes de compromiso en cada uno de los participantes.



10

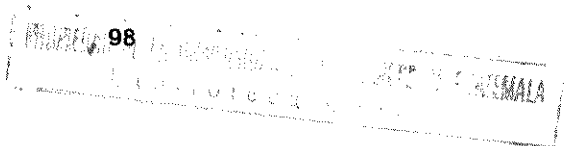
11

CAPITULO IV

CONCLUSIONES

- 1.- Según los resultados obtenidos por nuestra investigación, confirmamos nuestra hipótesis, la BIODANZA influye efectivamente, como técnica expresiva auxiliar, en el proceso psicoterapéutico, lo cual se demuestra en lo siguiente:
 - En poco tiempo las defensas disminuyen y se refuerzan las emociones positivas.
 - El paciente luce relajado e incorpora a su actividad diaria la creatividad.
 - Desarrolla la espontaneidad, dando sentido a lo que realiza, no permitiendo la acumulación de tensiones.
 - A través de los ejercicios logra expresar, por caminos saludables sus conflictos.

- 2.- De la población que tiene la oportunidad de asistir a un programa combinado, psicoterapia y BIODANZA, el 67 % tomó un papel más activo y logra expresar con más libertad sus conflictos, recuperando su control interno, y desarrolla un mejor soporte a su carga emocional.



- 3.- Las líneas de vivencia que trabajo BIODANZA, son importantes para el desarrollo humano, así mismo consideramos que al hacer énfasis en la función afectiva, se da prioridad a profundizar en el núcleo del conflicto, se comprobó que el 69 % de la población estudiada logró expresar libremente sus sentimientos, tomando conciencia de sus conflictos.

- 4.- Desde el punto de vista clínico, se comprobó que un 80 % alcanzó los objetivos que fueron trazados por el proceso de BIODANZA, reforzando áreas como: Identidad, funciones neuro-fisiológicas, produciéndose mejoría en los cuadros psicósomáticos.

- 5.- Se encontró que un 49 % de la población objeto de estudio al auto-evaluar sus valores y limitaciones, logra una mejor adaptación en los niveles familiar, social y laboral.

- 6.- El paciente que participa en BIODANZA, va desarrollando un buen nivel de auto-confianza, ya que se pudo determinar que un 65 % de la población tiene nuevas expectativas de vida.

7.- Ante el inicio del proceso de BIODANZA, se evidenció en 64% de resistencia, ya que al tener poca información de los objetivos que la misma persigue, los pacientes experimentan temor y desconfianza, en el transcurso del proceso pudo observarse que un 38% llegó a un nivel adecuado de compromiso, reacciones positivas y más confianza.

RECOMENDACIONES

- Consideramos importante que toda persona que va a incorporarse a un proceso de terapia no-verbal, debe ser preparado e informado ampliamente, para que desarrolle su propio compromiso.
- Que en el medio psicoterapéutico se implementen cursos que promuevan el conocimiento y aplicación de técnicas activas, con el fin de lograr mejores resultados en la relación terapéutica con adultos.
- Que se realicen nuevos estudios sobre la aplicación de terapias combinadas, terapias no verbales de soporte, con terapias convencionales, con el fin de obtener mejores beneficios en los procesos psicoterapéuticos
- Como estudiosos de la conducta humana, exhortamos a la comunidad psicológica a que continúe en la búsqueda de nuevas alternativas en el abordamiento psicoterapéutico grupal.
- Incentivar la investigación de nuevos estudios en torno a la aplicación y el conocimiento de BIODANZA, como forma de ampliar su campo de acción y beneficiar con ello a una mayor cantidad de personas, tanto en el plano terapéutico, como en el plano de crecimiento personal.

G L O S A R I O

AFFECTIVIDAD

Según Bleuler, este término designa al conjunto del acontecer emocional, los sentimientos, emociones y pasiones.- En sentido estricto, la respuesta emocional y sentimental de una persona a un estímulo, a una situación.

ARMONÍA

Acuerdo entre las partes de un todo.- Relación establecida entre el cuerpo y la mente, influidos entre sí, de tal modo que se da un acontecer paralelo.

AUTO-ESTIMA

Categoría que se refiere al concepto que se tenga de la propia persona, mediante el reconocimiento justo y valoración de uno mismo, incluyendo las cualidades y limitaciones.

CARÁCTER

El conjunto de cualidades psíquicas que dan especificidad al modo de ser de un individuo; el conjunto de disposiciones reflejadas en las cualidades que determinan el modo de adaptación a la vida de un individuo, su conciencia responsable y sus valores.

CONDUCTA

En su significado originario y preciso es la actividad física de un organismo vivo, observable en principio por otro individuo, a diferencia del curso de la actividad psíquica interior.- La conducta es “objetiva”.- Se incluyen en la conducta, reacciones vasomotoras, lenguaje y, general, sonidos emitidos, etc.

CONTACTO

Es estar o ponerse en relación con dos más seres vivos.- Existe contacto cuando se establece una relación inmediata física, verbalmente o por otro medio de expresión.

CREATIVIDAD

Se puede definir como la capacidad del hombre para usar su imaginación o su pensamiento productivo, flexible y espontáneo.- La creatividad debe considerarse como una constelación de variables de la personalidad y capacidades intelectuales independientes.- Proceso Creativo: La creatividad se caracteriza por una búsqueda de sentido.- En Biodanza es el elemento de renovación, que se debe aplicar a la propia vida; crearse a sí mismo y poner creatividad en cada acto.

DISOCIACIÓN

Puede designarse como la separación de las partes dentro de una totalidad.- Desde el punto de vista Gestáltico, es la pérdida de la relación entre la parte y el todo.- Las disociaciones se detectan objetivamente en el cuerpo.- Las disociaciones psíquicas se perciben a través de la desintegración corporal.

FLUIDEZ

Se refiere a la capacidad de ejercitar movimientos corporales prolongados y continuos, activando el tono muscular y la energía.- Los ejercicios de fluidez de Biodanza son inspirados en la sabiduría del Tai Chi y son realizados individualmente, en pareja o en grupo.

IDENTIDAD

Es nuestra esencia.- Es la conciencia y vivencia del ser.- Persistencia de un individuo como unidad viviente distinta y diversa de las demás a través de las modificaciones que se producen en el curso de la vida.

INTEGRACIÓN

Acción conjunta, unitaria, en los procesos psíquicos.- En Biodanza la integración es el proceso de crecimiento en que los potenciales genéticos altamente diferenciados se organizan, en sistemas amplios en el nivel orgánico, con la especie humana y con el cosmos.

PSICOSOMÁTICO

Se califica así a las perturbaciones psíquicas de orden afectivo y de los trastornos viscerales que constituyen su manifestación corporal.

REGRESIÓN

Es un tránsito hacia lo indiferenciado.- En la medida en que la persona disminuye su propia identidad, entra en un estado diferente en que desaparece la actividad cortical, lo voluntario y se pierde la noción propia del cuerpo.- La Regresión en Biodanza es progresiva, armónica; es una región biológica, donde se reactivan patrones fisiológicos primordiales.- La Regresión no sólo es saludable por que integra y armoniza el organismo, sino porque conecta con la esencia sana del hombre.

RIGIDEZ

Inmovilidad, falta de elasticidad en las funciones psíquicas.- A diferencia de la perseverancia, hay en la rigidez la incapacidad para desprenderse de modos de pensar y obrar.- No es una cualidad general, que caracteriza en su totalidad a una persona, sino que afecta a sectores determinados, rigidez afectiva.

SINERGISMO

Acción coordinada de diversas fuerzas, factores, organismos, funciones, etc.; que cooperan en la obtención de un determinado efecto; de músculos que participan en un movimiento, de hormonas que actúan coordinadamente, etc.

TRANCE INTEGRADOR

El concepto de trance proviene de tránsito, transportarse, pasar de un estado a otro, su significado alude al cambio de estado de conciencia que se produce con modificaciones cenestésicas.- Se refiere a un mecanismo psíquico en que el sujeto ingresa a un estado de extrema receptividad, abandonándose a las fuerzas internas y externas, con pérdida parcial o total de la identidad.

TRASCENDENCIA

Es la capacidad para ir más allá del ego e integrar unidades cada vez mayores de armonía a la unidad corporal, en relación con el ambiente.

VITALIDAD

Está relacionada con la protovivencia de movimiento y con las funciones de afectividad y reposo.- Es el ímpetu vital, la energía que el individuo tiene para enfrentar el mundo.- El potencial de equilibrio, homeostasis, armonía biológica.

VIVENCIA

Momento vivido.- Interiorización de algo, contenido psíquico más o menos consciente.

B I B L I O G R A F I A

1. Dorsch, Friedrich. Diccionario de Psicología. 4ta. Edición. Traducción Ismael Antich. España: Herder, 1,981. 336 pp.
2. Dropsy, Jacque. Vivir en su Cuerpo. Expresión Corporal y Relaciones Humanas. 1a. Edición. Traducción de Alicia L. Rebello de Ferrero. Argentina: Paidós, 1,982. 43 pp.
3. Knobel, Mauricio. Psicoterapia Breve. Psicopatología y Psicosomática. 1a. Edición. Traducción de Ofelia Castillo. Argentina: Paidós, 1,982. 32 PP.
4. Medina, Norma M. Psicodanza. Una Terapia de Contacto. 1a. Edición Argentina: Paidós 1,982. 155 pp.
5. Salomón, Philip y Pacht, Vernón D. Manual de Psiquiatría. 4ta. Edición. Traducción de Dr. Armando Soto R. México: Manual Moderno. 1,976. 206 pp.
6. Toro, Rolando. Biodanza. 2da. Edición. Argentina: Asociación Argentina de Biodanza. 1,986. 43 pp.

R E F E R E N C I A S

Dr. Jorge Pellecer Badillo. Curso sobre Biodanza. Dictado al Equipo médico, de la Unidad de Psiquiatría. I.G.S.S. 1.993.

Licda. Ps. Nuvia Leiva. Talleres de Biodanza. Terapeuta. Hospital de Día . Psiquiatría. I.G.S.S. 1,995.

A N E X O S

1.- Entrevista Dirigida

2.- Guía de Observación



CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: En base a su participación en Biodanza, sírvase responder las siguientes preguntas; marcando una de las opciones. No escriba su nombre.

Edad: _____ Sexo: _____

1.- CUAL ES EL MOTIVO POR EL QUE ESTA RECIBIENDO ATENCIÓN EN ESTE HOSPITAL?

- De tipo Familiar
- De tipo Laboral
- De tipo Emocional
- Otro _____

2.- CUANTO TIEMPO TIENE DE ASISTIR A BIODANZA ?

- De 4 a 8 semanas
- De 8 a 12 semanas
- De 12 o más

3.- COMO SE SIENTE REALIZANDO LOS EJERCICIOS DE BIODANZA ?

- Motivado (a)
- Relajado (a)
- Cansado (a)
- Ridículo (a)

4.- HA PERDIDO LA OPORTUNIDAD DE ASISTIR A ALGUNA SESIÓN DE BIODANZA?

Si No Porqué _____

5.- ENCUENTRA SIGNIFICADO A LOS EJERCICIOS DE BIODANZA ?

- Mucho
- Poco
- Nada

6.- EXPERIMENTA SENSACIONES POSITIVAS CUANDO REALIZA EJERCICIOS QUE LE RECUERDAN LA NIÑEZ?

Mucho

Poco

Nada

7.- SE SIENTE INCOMODO CUANDO NO PUEDE REALIZAR ALGÚN EJERCICIO

Mucho

Poco

Nada

8.- EXPRESA A TRAVÉS DE LOS EJERCICIOS SUS VERDADEROS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES?

Mucho

Poco

Nada

9.- ESTA USTED DE ACUERDO CON LA FORMA EN QUE SE DESARROLLA LA TERAPIA ?

Mucho

Poco

Nada

10.- SIENTE QUE HA ENCONTRADO LA AYUDA QUE BUSCABA PARA MEJORAR?

Mucho

Poco

Nada

11.- HA DESCUBIERTO CAMBIOS EN USTED DESDE QUE EMPEZÓ A ASISTIR A TERAPIA?

Mucho

Poco

Nada

12.- CONSIDERA QUE LA TERAPIA LE HA PERMITIDO HACER ALGUNAS COSAS QUE ANTES NO HABIA PODIDO REALIZAR?

Mucho
Poco
Nada

13.- TIENE PLANES PARA REALIZAR CUANDO TERMINE SU PROCESO EN EL HOSPITAL DE DÍA ?

Mucho
Poco
Nada

14.- PUEDE EXPRESAR LIBREMENTE LOS PROBLEMAS QUE AUN NO HA PODIDO RESOLVER ?

Mucho
Poco
Nada

15.- HA EXPERIMENTADO ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS ?

Insomnio
Cansancio
Tristeza

16.- SE PREOCUPA ACTUALMENTE POR SU PRESENTACIÓN PERSONAL ?

Mucho
Poco
Nada

17.- LE DA PENA O VERGÜENZA EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS O PENSAMIENTOS ?

Mucho
Poco
Nada

18.- SIENTE QUE DEBE PREOCUPARLE LO QUE PIENSEN LAS DEMÁS PERSONAS DE USTED ?

Mucho

Poco

Nada

19.- CONSIDERA QUE SU GRUPO FAMILIAR COMPRENDE SUS PROBLEMAS?

Mucho

Poco

Nada

20.- LOS PROBLEMAS QUE AHORA PADECE HAN INTERFERIDO EN SUS RELACIONES INTERPERSONALES ?

Mucho

Poco

Nada

GUIA DE OBSERVACION

AFECTIVIDAD

Demuestra capacidad para dar y recibir caricias, en ejercicios de contacto.- Expresa a través de la mirada sus estados de ánimo.

COMUNICACIÓN

Expresa a través de mensajes corporales sus estados de ánimo.- Es coherente en la expresión de sus emociones.- Realiza movimientos precisos y rítmicos.

IDENTIDAD

Refuerza sus responsabilidades a través de las líneas de desarrollo.- Muestra auto-aceptación y valora su cuerpo como medio de expresión.- Su postura es adecuada con lo que se le pide que realice.

REGRESIÓN

Presenta capacidad para relajarse adecuadamente.- Logra estados de trance profundos.- Se observa bienestar físico y emocional después de permanecer en relajación.

DISOCIACION

Demuestra relación entre lo que hace, piensa y siente a través de su esquema corporal.- Integra todas las partes de su cuerpo en la realización de los ejercicios.- Presenta ejercicios con movimientos continuos y rítmicos

ARMONÍA

Ejecuta los ejercicios con ritmo adecuado.- Su actitud es de gozo y auto-confianza.- Vincula la música con los movimientos.- En sus encuentros con los demás se muestra respetuoso y reverente

CREATIVIDAD

Se muestra creativo en los ejercicios que evocan la infancia.- Inventa movimientos nuevos y los disfruta.- Expresa facilidad para realizar ejercicios originales, flexibles y libres.

RESISTENCIA

Es activo en la realización de los ejercicios, participa con entusiasmo.- Solicita que le indiquen nuevamente la consigna.- Se presenta con ropa adecuadamente y puntualmente.

PROGRESO

La música le motiva internamente a expresar su sentir.- Expresa auto-evaluación de sus dificultades.- Las líneas de desarrollo van evolucionando positivamente.

COMPROMISO

Estimula el contacto inter-personal, refuerza sus actitudes positivas y auto-evalúa las negativas.- En cada encuentro luce mejor.- Se siente parte del grupo y realiza los ejercicios con interés y entusiasmo.

INDICE

Prólogo
Introducción

CAPITULO I

Planteamiento del problema	1
Antecedentes Históricos de Biodanza	2
Marco Teorico	6
Premisas	55
Hipótesis	56

CAPITULO II

TECNICAS E INSTRUMENTOS

Técnicas de Muestreo	60
Instrumentos	61

CAPITULO III

PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADO

Presentación y análisis de los Resultados	64
Presentación y análisis de los Resultados Grupo de Principiantes	83
Presentación y análisis de los Resultados Grupo de Avanzados	90
Análisis General	96

CAPITULO IV

Conclusiones	98
Recomendaciones	101
Glosario	102
Bibliografía	108
Anexos	110

