

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEP´s-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**



**“BENEFICIOS DE LA DANZATERAPIA EN NIÑAS CON BAJA
AUTOESTIMA DE LA ESCUELA FE Y ALEGRÍA No. 9 DE LA COLONIA
EL AMPARO, ZONA 7 JORNADA MATUTINA”**

MARIA BOUGUINSKAYA SALAZAR RUIZ

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2015

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEP´s-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“BENEFICIOS DE LA DANZATERAPIA EN NIÑAS CON BAJA AUTOESTIMA
DE LA ESCUELA FE Y ALEGRÍA No. 9 DE LA COLONIA EL AMPARO,
ZONA 7 JORNADA MATUTINA”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
POR**

MARIA BOUGUINSKAYA SALAZAR RUIZ

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2015

**CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**



**LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
DIRECTOR**

**LICENCIADO MAYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA
SECRETARIO**

**LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SANCHEZ
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

**LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS**



C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 028-2015
CODIPs. 1717-2015

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

09 de noviembre de 2015

Estudiante
María Bouguinskaya Salazar Ruiz
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto NOVENO (9º) del Acta CUARENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL QUINCE (48-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 06 de noviembre de 2015, que copiado literalmente dice:

“**NOVENO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: “**BENEFICIOS DE LA DANZATERAPIA EN NIÑAS CON BAJA AUTOESTIMA DE LA ESCUELA FE Y ALEGRÍA No. 9 DE LA COLONIA EL AMPARO, ZONA 7 JORNADA MATUTINA**”, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

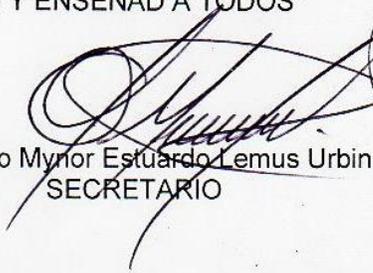
María Bouguinskaya Salazar Ruiz

CARNÉ: 2006-14359

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Dora Judith López Avendaño y revisado por La Licenciada Ninfa Cruz. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

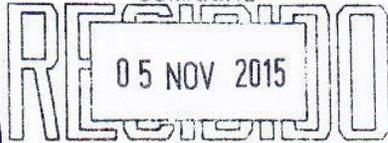

Licenciado Myrnor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby

CIEPs. 0148-2015
REG: 028-2015

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



INFORME FINAL

HORA: 4:30 Registro: _____
[Handwritten signature]

Guatemala, 03 de Noviembre 2015

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Ninfa Cruz** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“BENEFICIOS DE LA DANZATERAPIA EN NIÑAS CON BAJA AUTOESTIMA DE LA ESCUELA FE Y ALEGRÍA NO. 9 DE LA COLONIA EL AMPARO, ZONA 7 JORNADA MATUTINA”.

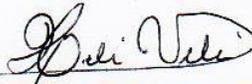
ESTUDIANTE:
María Bouguinskaya Salazar Ruiz

CARNE No.
2006-14359

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 27 de Octubre del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 03 de Noviembre del 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



M.A. Helvin Velásquez Ramos
Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Andrea

CIEPs. 0148-2015
REG. 028-2015

Guatemala, 03 Noviembre de 2015

M.A Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“BENEFICIOS DE LA DANZATERAPIA EN NIÑAS CON BAJA AUTOESTIMA DE LA ESCUELA FE Y ALEGRÍA NO. 9 DE LA COLONIA EL AMPARO, ZONA 7 JORNADA MATUTINA”.

ESTUDIANTE:
María Bouguinskaya Salazar Ruiz

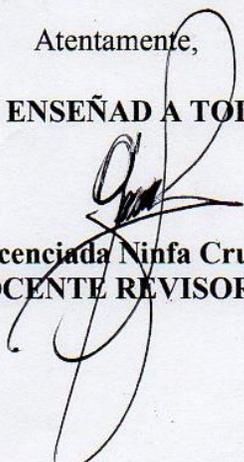
CARNÉ No.
2006-14359

CARRERA: Licenciatura en Psicología

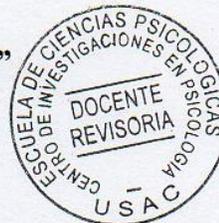
Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 30 de Octubre 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Ninfa Cruz
DOCENTE REVISORA



As/archivo

Guatemala, 15 de julio de 2015

M.A.
Helvin Velásquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Por este medio le informo que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado, "Beneficios de la danzaterapia en niñas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7, jornada matutina", realizado por la estudiante MARÍA BOUGUINSKAYA SALAZAR RUIZ, CARNÉ 200614359.

El trabajo fue realizado a partir del 2 de agosto de 2013 al 13 de julio de 2015.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

Licda. Dora J. López Avendaño
Colegiado No. 4186


Licenciada Dora Judith López de Avendaño
Psicóloga
Colegiado No. 4186
Asesor de contenido

Guatemala, 2 de julio de 2015

M.A.
Helvin Velásquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante María Bouguinskaya Salazar Ruiz, quien se identifica con número de carné 200614359, realizó en esta institución la aplicación de test de autoestima y 8 talleres de danzaterapia con una presentación final, como parte del trabajo de Investigación titulado: "beneficios de la danzaterapia en niñas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7, jornada matutina" en el periodo comprendido del 02 al 30 de junio del presente año, en horario de 9:00 a 10:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

Candice Hernández Luna

Candice Hernández Luna

Directora de la Escuela Fe y Alegría No. 9

tel 24319989 y 88



PADRINOS DE GRADUACIÓN

**OLGA EDITH RUIZ
LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL
COLEGIADO 7211**

**GIOVANNI SALAZAR MORENO
MÉDICO Y CIRUJANO
COLEGIADO 7127**

DEDICATORIA

A Dios, por su amor incondicional reflejado en todos los momentos de mi vida.

A mi casa de estudios, la tricentenaria Universidad de San Carlos de Guatemala, por acogerme y enseñarme valores y hacer de mi una persona con consciencia social.

A la Escuela de Ciencias Psicológicas, por ser mi hogar, el vientre materno de mi profesión, donde conocí e hice amigas para toda la vida. Por ser el lugar donde encontré uno de los sentidos más importantes de mi existencia.

A mi mamá, por ser mi fuente de inspiración, por apoyarme sin dudarle, por enseñarme perseverancia y voluntad a luchar por mis sueños. Por su ejemplo de integridad y por demostrarme su amor de muchas maneras pero también por demostrármelo a través de su corrección. Gracias por ser una mujer excepcional.

A mi papá, por enseñarme a tener pasión por lo que hace, por sus palabras de aliento cuando más lo necesité, por su serenidad y comprensión. Por su ejemplo de perseverancia y por demostrarme que los límites solo existen dentro de nosotros mismos. Por enseñarme desde pequeña el amor por la humanidad.

A mi hermano la persona a quien más amo en la vida y por quien sería capaz de cualquier cosa.

A mi abuelita María del Rosario, (Mamachayo), por sus sabios consejos y lecciones de vida, gracias por sus cuidados, sé que ella vió este momento antes que todos.

A mi abuela María Esther, por su ejemplo de lucha.

A mis amigos porque cada uno forma parte de mí y de la persona que soy.

A mis tíos, tías, primas, primos y a mi familia en general, por compartir mis alegrías y tristezas.

AGRADECIMIENTOS

A Dios quien me ha dado la fuerza y la sabiduría para salir adelante y ser una mejor persona.

A mi País Guatemala, lleno de gente luchadora y de buen corazón, por enseñarme a amar, y por inyectar en mí las ganas de servir y a aportar a esta sociedad. ¡Por enseñarme a parir pensamientos!

A mis docentes, por compartir sus conocimientos y experiencias de vida. Por inspirarme a buscar siempre más.

A mi asesora la Licenciada Doris López, por su actitud de servicio y apoyo durante el proceso.

A mi revisora la Licenciada Ninfa Cruz, por su tiempo, esfuerzo y apoyo incondicional.

A la Escuela Fe y Alegría y su personal, por abrirme las puertas y confiar en mí, tan importante labor.

A mi mamá, porque sin su apoyo nada de esto hubiera sido posible, gracias por ser quien siempre creyó en mí, por todo tu esfuerzo, ¡valió la pena! Te estaré eternamente agradecida, a ti te dedico este triunfo porque también es tuyo.

1.2.7.1.	La Danza en la Adolescencia.....	48
1.2.7.2.	La danza en la alteración.....	49
1.2.8.	Aplicaciones de la danzaterapia.....	50
1.2.9.	Métodos de la danzaterapia.....	52
1.2.9.1.	La imitación.....	53
1.2.9.2.	La creación.....	54
1.2.10.	Elementos motivadores que sirven como estímulo en danzaterapia.....	54
1.2.10.1.	La palabra.....	55
1.2.10.2.	Las artes visuales.....	55
1.2.10.3.	Interacción con los objetos.....	56
1.2.10.4.	Juegos imaginativos.....	56
1.3.	Hipótesis.....	57
1.4.	Delimitación.....	58
CAPÍTULO II.....		59
2.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	59
2.1.	Técnicas.....	59
2.2.	Técnicas de recolección de datos.....	59
2.3.	Técnica de análisis de los datos.....	64
CAPÍTULO III.....		65
3.	PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	65
3.1.	Características del lugar y de la población.....	65
3.1.1.	Características del lugar.....	65
3.1.2.	Características de la población.....	65
3.2.	Análisis cuantitativo.....	66
3.3.	Análisis cualitativo.....	88

CAPÍTULO IV.....	93
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	93
4.1. Conclusiones.....	93
4.2. Recomendaciones.....	94
Bibliografía	95

RESUMEN

“Beneficios de la danzaterapia en niñas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7, jornada matutina”

Por: María Bouguinskaya Salazar Ruiz

La presente investigación pretendía demostrar los beneficios de la danzaterapia en el tratamiento de baja autoestima en la pubertad, así como identificar los factores específicos que producían baja autoestima en las niñas, determinar la prevalencia de baja autoestima, aplicar herramientas de la danzaterapia para fortalecer el “YO” de las niñas y elevar la autoestima a través de la danzaterapia, beneficiando a las jóvenes de la Escuela Fe y Alegría No. 9. La baja autoestima es la pérdida del amor propio y la valía personal, como efecto de factores de origen intrínseco y/o extrínseco, ambos producen una serie de distorsiones mentales que incluyen, una imagen negativa e irracional de sí mismos. La danzaterapia es una técnica de uso terapéutico que permite a la persona la rehabilitación de pensamientos distorsionados productores de malestar físico-psicológico, a través del autoreconocimiento y movimiento corporal, realizando una labor integral que mejora la autoestima. Se ha observado que dentro de la Escuela Fe y Alegría se registran casos de baja autoestima, por lo tanto el trabajo de campo de esta investigación se llevó a cabo en el corriente año 2015, con la población de alumnos de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7, con una muestra poblacional específicamente de 20 niñas. El tipo de muestreo que se utilizó es el no aleatorio, haciendo uso del Cuestionario de evaluación de la Autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, así como también la observación indirecta (técnicas e instrumentos). Esta investigación se fundamentó en la corriente psicológica cognitivo-conductual, ya que combina el trabajo de pensamientos negativos y distorsionados (cogniciones), con el uso de reforzadores positivos a conductas deseables, donde la danzaterapia ejerció este papel y la danzaterapia, como psicoterapia alternativa para el tratamiento de la baja autoestima, ya que está comprobado que el ejercicio y el baile producen la liberación de serotonina y otros neurotransmisores que provocan un estado de bienestar en la persona. Las preguntas de investigación planteadas fueron: ¿Cuáles son los factores específicos que producen baja autoestima?, ¿Cuál es la prevalencia de baja autoestima en las adolescentes?, se logrará el fortalecimiento del “YO” a través de la aplicación de las herramientas de la danzaterapia y si se elevará la autoestima de las adolescentes a través de la danzaterapia. Finalizada esta investigación se pudo concluir la importancia y el efecto que tiene en las niñas la opinión de las personas más allegadas a ellas; siendo estos familiares y compañeros de clase, y también que la aplicación de la danzaterapia mejora notablemente y beneficia la autoestima de las niñas.

PRÓLOGO

La baja autoestima es un problema generalizado. A nivel mundial personas de todas las edades y pertenecientes a cualquier esfera social, pueden presentarla, y quienes se encuentran alrededor de ellos, en ocasiones, ni siquiera llegan a notarlo.

¿Cuál es la razón de que exista baja autoestima?, la dinámica actual, exige un tipo de vida “express”; la comida, el trabajo, el tiempo en familia, todo debe ser rápido y eficiente, la tecnología y los avances no se detienen y diariamente algo nuevo reemplaza lo “obsoleto”. La competitividad está presente en cada área y los estándares de belleza son cada vez más difíciles de alcanzar. La lucha por obtener un lugar dentro de la sociedad, es inminente, dentro de la sociedad, unos con otros observan y son observados, y a esto se le dedica una buena cantidad de tiempo, buscando aceptación e inclusión social.

Los medios de comunicación masiva; y como parte de ellos las redes sociales venden un tipo de vida ostentosa y hedonista, muestran a las mujeres desde muy pequeñas como objetos sexuales, además deben cumplir ciertos requerimientos para ser “bellas”. Las adolescentes son un grupo vulnerable a esta información, y muchas de ellas desean encajar dentro de los estándares de belleza. Continuamente son bombardeadas por concursos de belleza, programas de moda, novelas, reality shows. Las mujeres que muestra la televisión; modelos, cantantes, presentadoras, suelen ser vistas como los modelos a imitar por su altura, extremada delgadez, sus rostros sin ningún defecto y cuerpos esculturales, que alcanzan a través de cirugías y dietas extremas, y que distan grandemente de la realidad, sin embargo muchas jóvenes están dispuestas a hacer lo que sea por obtener los mismos resultados. Aparentemente esto les permite alcanzar la felicidad, una “vida perfecta”.

En este punto es importante resaltar las diferencias de constitución física existentes, tanto entre hombres y mujeres de determinados países, (Brasil, Europa, Estados Unidos, Venezuela etc.), donde por diversas razones tanto de estilos de vida como de la misma historia, son distintas a las de Guatemala.

La búsqueda de esta perfección ocasiona una gran cantidad de problemas tanto físicos como psicológicos, que generan vacíos existenciales. Esta pérdida de control promueve el abuso de sustancias, como el alcohol, drogas, trastornos de alimentación (anorexia, bulimia), depresión, autoflagelación y baja autoestima, ésta última, no proviene únicamente del aspecto físico, depende también de toda la dinámica social. Suele estar acompañada de inseguridad y falta de confianza en las personas.

Hablar de baja autoestima encierra muchos temas, las causas de poseerla son tan variadas como los efectos que desencadena, debido a ello el presente estudio se realizó con adolescentes por ser una etapa difícil en la vida de cada persona, esto se amplía con más detalle dentro del marco teórico.

Durante el proceso de investigación, se utilizó como vía de abordaje en el tratamiento de baja autoestima, la danzaterapia, por sus múltiples beneficios a nivel físico y psicológico.

Dentro de los beneficios obtenidos tras la aplicación de los talleres, se observó, mayor cohesión grupal, trabajo en equipo, estimulación de la memoria, sensibilización a los sonidos y sus tiempos, autoreconocimiento corporal, fortalecimiento de la confianza en sí mismas, mayor seguridad reflejada en la relación con sus compañeros de clase y adecuada autoestima, esto será detallado dentro del capítulo III.

Durante el trabajo con las niñas, se contó con el apoyo total de la institución, sin embargo algunos padres se mostraron molestos al informarles que su hija participaría en un estudio de investigación sobre baja autoestima, probablemente debido a que esta situación pone de manifiesto problemáticas familiares que cuestionan el desempeño como padres, dificultando al inicio la colaboración en cuanto a la asistencia de las niñas. Ya en la aplicación de los talleres algunas niñas se mostraban poco motivadas. La diferencia de edades existente debido a que el grupo estaba conformado por niñas de cuarto, quinto y sexto, dificultaba el trabajo en equipo y la cohesión grupal. Finalmente fueron superadas cada una de las limitantes, alcanzando así los objetivos trazados.

No puedo finalizar sin antes extender un agradecimiento especial a las autoridades de la Escuela Fe y Alegría No. 9, a la Directora, Candice Hernández, la coordinador de primaria, Evelyn Belloso, a las maestras: Yesenia Barrios, Susana de Álvarez, Evelin Castañeda, Celeste Fuentes, Gloria Ailón y Carina Arévalo, por la colaboración y la actitud dispuesta y positiva y a las alumnas que formaron parte de la investigación, a los padres de familia, al personal del establecimiento y aquellos que colaboraron de alguna manera con la realización de este trabajo.

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

En Guatemala los adolescentes demuestran similitudes y diferencias de comportamiento, dentro de los distintos niveles socioeconómicos. Actualmente se ha observado la creciente influencia que las redes sociales y los medios de comunicación tienen sobre la población en general, pero sobre todo en los adolescentes, esto ha representado cambios significativos en la conducta, la comunicación verbal es poco fluida, como contraparte se observa en ellos, más habilidades para utilizar la tecnología. Estos cambios en el estilo de vida crean abismos y vacíos existenciales, que los coloca en una posición expectante, en la que frecuentemente observan “la vida perfecta de los demás”, esta situación facilita las condiciones para presentar baja autoestima, poca comunicación familiar, sentimientos de inseguridad, inferioridad y frustración.

Cada uno de estos factores puede provocar baja autoestima, acrecentando el problema al estar acompañada de otros elementos como; violencia intrafamiliar, bullying, desintegración familiar, abuso psicológico entre otros, por ello se consideró fundamental la realización de este trabajo de investigación, proporcionando una herramienta alterna en el tratamiento de la baja autoestima, la danzaterapia permite a través del movimiento corporal, una habilidad innata en las personas, alcanzar un estado de bienestar emocional que mejora el estado de ánimo de la persona.

La presente investigación tuvo por objetivo general, identificar los beneficios de la danzaterapia en el tratamiento de baja autoestima, como objetivo operativo, aplicar herramientas de la danzaterapia para fortalecer el “YO” de las niñas y se plantearon y como objetivos específicos, identificar los factores específicos que producen baja autoestima en las adolescentes, así mismo, determinar la prevalencia de baja autoestima en las niñas de la Escuela Fe y Alegría No. 9 y elevar la autoestima en las niñas a través de la danzaterapia.

La hipótesis de investigación que se planteó afirmaba, “en tanto la técnica de danzaterapia sea ejecutada por las adolescentes, como técnica ocupacional, mejor será la autoestima y el autoconcepto de sí mismas”, y las variables que se determinaron fueron, la baja autoestima, la valoración de sí mismas, el autoconcepto, la autoimagen, la danzaterapia como variable independiente acompañado de la relajación, la reducción de los niveles de estrés, el autoconocimiento corporal, el estado de ánimo la condición física los sentimientos de valía, la seguridad, tranquilidad y la autoimagen positiva.

La realización de esta investigación se llevó a cabo dentro de la ciudad de Guatemala, en la colonia El Amparo zona 7, en la Escuela Fe y Alegría No. 9, considerada área roja, (de altos niveles de delincuencia). La selección de la muestra se realizó a través de la aplicación del, cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, el cual se aplicó a una población de 60 niñas de cuarto, quinto y sexto grado de primaria, extrayéndose una muestra de 20 niñas con quienes se realizó la aplicación de los talleres de danzaterapia. También se utilizó una entrevista que permitió obtener datos para identificar los factores específicos que producen baja autoestima. Estos factores predominantes surgen de la relación con sus compañeros de clase y de la dinámica familiar.

La ejecución de los talleres tuvo una duración de un mes, aplicándose dos talleres por semana de una hora, y una presentación final del trabajo concluido.

Este trabajo de investigación tiene como fundamentación teórica y como método psicoterapéutico alternativo a la arteterapia, en la cual se encuentra contenida la danzaterapia que es una disciplina especializada en acompañar, facilitar y posibilitar un cambio significativo en la persona mediante la utilización de diversos medios artísticos: atendiendo a su proceso creativo, a las imágenes que produce y a las preguntas y respuestas que éstas le suscitan. Se trata de una disciplina cuya práctica profesional se apoya por una parte en el conocimiento y la

práctica del arte, y por otra en el estudio del desarrollo humano y de las teorías psicológicas.

Bajo esta doble perspectiva práctica-teórica y tomando como punto de partida al individuo, su objetivo es apoyarlo durante el desarrollo, utilizando la expresión artística como un canal alternativo de expresión, argumentando más allá del terreno verbal.

El presente informe está dividido en cuatro capítulos, los cuales se encuentran comprendidos de la siguiente manera; el capítulo uno contiene, el planteamiento del problema, el marco teórico, la hipótesis y la delimitación de la investigación, por su parte el segundo capítulo describe las técnicas e instrumentos utilizados para alcanzar los objetivos propuestos, el capítulo tres contiene la presentación, análisis e interpretación de los resultados que se obtuvieron, y por último, en el capítulo cuatro se encuentran las conclusiones y las recomendaciones que se consideraron pertinentes. Al final de esta investigación se encuentra la bibliografía y los anexos que se utilizaron para llevarla a cabo.

1.1. Planteamiento del problema y marco teórico

1.1.1. Planteamiento del problema

La autoestima es un tema relevante ya que esta es la base fundamental de la persona, pues de ella depende la actitud con la que enfrenta las distintas problemáticas cotidianas. Esta conforma en el individuo características como el respeto, la valía personal, la confianza en sí mismos, la aceptación y la resiliencia, las cuales proyectan a la persona con más oportunidades de obtener éxito en las distintas esferas de la vida, (personal, familiar, educativa, laboral y sexual), y, por lo tanto, favorece a que factores externos no interfieran negativamente en la autoaceptación, concepto de sí mismos y amor propio.

Givaudán define la autoestima como: “el valor que nos asignamos a nosotros mismos y tiene que ver con qué tanto nos aceptamos, cómo somos y qué tan satisfechos estamos con lo que hacemos, pensamos o sentimos”.¹ Nathaniel Branden afirma sobre la autoestima que es, “La confianza de tu derecho a la felicidad, de ese sentimiento que te dignifica y te hace merecedor de valorarte a ti mismo como persona, y las aportaciones que haces al mundo como tal.”²

Ambos aportes resaltan la relación que existe entre autoestima y felicidad, cómo esta permite que se alcancen niveles de satisfacción sin caer en el *hedonismo* o el *egocentrismo*³.

El psicólogo Humanista, Abraham Maslow, incluye la necesidad de aprecio dentro de su *pirámide de necesidades* (Ver Figura 1), explicando que existen dos tipos, el aprecio que se tiene uno mismo y la estimación que se recibe de otras personas.



Figura 1 Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas. Tomado el 27 de octubre del 2014 de <http://psicologiymente.net/piramide-de-maslow/>

¹ Givaudán, Martha., Pick, Susan., Pick de Weiss, Susan. Desarrollo de la autoestima y de la identidad positiva. Grupo Editorial Planeta. 1995. Pág. 66.

² Branden, Nathaniel. Trabajando con la autoestima en la psicoterapia. Editorial Paidós. España. 2001. Pág. 13.

³ Hedonismo es la doctrina filosófica basada en la búsqueda del placer y la supresión del dolor y de las angustias como objetivo o razón de ser de la vida. Egocentrismo es la característica que define a una persona que cree que sus propias opiniones e intereses son más importantes que las de los demás.

En las últimas décadas se ha observado un creciente aumento en la población adolescente con problemas de inadecuada autoestima, generado por diversos tipos de factores tanto internos, (auto concepto, ideas, cogniciones y pensamientos), como externos, (ambiente social, familia, pares, establecimiento educativo, medios de comunicación, redes sociales), sin embargo, esta característica presenta una mayor prevalencia en el género femenino.

Los medios de comunicación y las redes sociales también conforman un sector el cual aporta a la reproducción de la disminución de autoestima en las jóvenes, con sus altos estándares de belleza y los estilos de vida incongruentes con la realidad de muchas de ellas.

A casi diecinueve años de haberse firmado los acuerdos de paz, la población guatemalteca aún sufre los rezagos que dejaron los treinta y seis años de la guerra civil interna. Como cultura existen características que identifican la personalidad del guatemalteco, aunado a esto la creciente violencia y la discriminación que sufren ciertos sectores de la población como lo son las mujeres, los indígenas, los ancianos etcétera, contribuyen a la falta de confianza en sí mismos, los sentimientos de minusvalía y el miedo a denunciar los abusos de los que son víctimas.

Dentro de la población víctima de violencia y maltrato se encuentran los niños y adolescentes, dicho maltrato se origina muchas veces en el mismo seno familiar, con violencia física o psicológica, en los establecimientos educativos también suele observarse diversos tipos de abuso o acoso escolar más conocido como bullying, el cual es protagonizado por los mismos pares o autoridades del establecimiento. Así mismo, en el ámbito social también pueden producirse, abusos, por ejemplo: una niña que se acerca a una tienda donde el que despacha es un hombre y mientras ella está ahí es víctima de acoso verbal. Esta situación puede llegar a hacer sentir a la niña desprotegida y devaluada como persona a un objeto sexual, lo que afianza sentimientos de baja autoestima y depreciación.

Es importante explicar las características de la violencia psicológica, ya que debido a la dificultad para detectarla, puede llegar a considerarse menos importante, minimizando así los efectos a largo plazo que ésta puede llegar a tener en la composición de la autoestima y sentimientos de valía de la persona. *“La violencia psicológica es considerada una de las peores formas de violencia pues implica una agresión a la psiquis y a la emocionalidad de la persona. En este sentido, si bien un golpe o una agresión física pueden dejar marcas visibles y dolor significativo, una agresión verbal o psicológica puede herir mucho más profundo en las emociones debido a que suele agredir aquello en lo cual la persona se siente insegura haciéndole sentir mucho más débil y vulnerable frente al agresor.*

Otro tipo de violencia es la intrafamiliar que implica heridas físicas, morales y psicológicas, provocando sentimientos de abandono. Lo más común es que ocurra hacia las mujeres o los niños por parte de los padres o miembros masculinos. Al mismo tiempo, las consecuencias pueden llegar a perjudicar el desempeño escolar de los niños, alterando la salud física y mental de los mismos”⁴.

En las últimas décadas, el bullying, ha cobrado auge convirtiéndose en una forma más de violencia o acoso que *“se manifiesta con humillaciones, ridiculizaciones y depreciaciones. Esto puede ocurrir entre pares pero también de parte del estudiante hacia el profesor y viceversa. Esto produce sentimientos de menosprecio, exclusión social e inaceptación”*⁵.

Este tipo de acoso se observa en todos los niveles, tanto socioculturales como en los distintos rangos de edad, todo ello representó fundamento suficiente para realizar la investigación con las niñas de la Escuela Fe y Alegría No. 9.

“Resulta importante hacer mención acerca de la violencia de género, la cual

⁴ Giraldo Arias, Regina., Linares, Juan Luis. Entre el amor y el poder: el maltrato psicológico. Editorial Universidad del Rosario. Bogotá. 2009. Pág. 16

⁵ Idem.

*es la acción violenta que ejerce un género a otro por ejemplo del género masculino al femenino o viceversa*⁶. En Guatemala este tipo de violencia es muy común, ya que como se mencionaba anteriormente las mujeres tienden a ser un sector vulnerable a la violencia.

Al ser una sociedad mayormente machista, es el hombre quien ejerce poder y dominio sobre la mujer, de tipo económico, psicológico o sexual.

Todo este tipo de violencia y maltrato suma al deterioro de la autoestima, tema central de esta investigación, pero al observar los resultados son palpables los beneficios que la danzaterapia aporta a esta problemática.

Los problemas de aprecio hacia sí mismas provocan una serie de síntomas, algunos de ellos son: falta de metas, objetivos, ilusiones y sueños, la persona no tiene entusiasmo porque no se percibe como capaz de superar retos, tiene pensamientos negativos de sí misma, descuida su apariencia o la cuida en exceso, timidez, miedo al fracaso, o al futuro, etc.

La población objeto de estudio fueron las alumnas de cuarto, quinto y sexto primaria de la jornada matutina de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia el Amparo zona 7.

Las alumnas de la Escuela Fe y Alegría No. 9, se encuentran expuestas a un ambiente hostil, donde suelen ser víctimas de maltrato psicológico o físico, sufren bullying o acoso escolar, causándoles inseguridad y problemas de autoestima.

Por ello las preguntas de investigación que se plantearon fueron: ¿Cuáles son los factores específicos que producen baja autoestima?, ¿Cuál es la prevalencia de baja autoestima en las adolescentes?, se logrará el fortalecimiento

⁶ Idem.

del “YO” a través de la aplicación de las herramientas de la danzaterapia y si se elevará la autoestima de las adolescentes a través de la danzaterapia.

1.2. Marco teórico

1.2.1. Qué es autoestima

“Puede definirse la autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

- *Superan sus problemas o dificultades personales.*
- *Afianzan su personalidad.*
- *Favorecen su creatividad.*
- *Son más independientes.*
- *Tienen más facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales.*

Cuando se tiene una autoestima alta, las personas se sienten bien consigo mismas; sienten que están al mando de su vida, son flexibles e ingeniosas; disfrutan con los desafíos que la vida les presenta; están preparadas para abordar la vida de frente; se sienten poderosas y creativas y saben cómo -hacer que sucedan cosas- en su vida.

Son esenciales en la formación de la personalidad, y son fundamentales para el crecimiento y desarrollo de la persona 5 componentes básicos: seguridad, identidad, integración, finalidad o motivación, competencia”⁷

Según el autor el concepto de autoestima que cada uno tiene es algo que se aprende y no tiene rasgos hereditarios, aunque sería importante resaltar que, *“como ser humano se viene dotado de un código genético cargado de información cromosómica tanto del padre como de la madre, que conforman el genotipo y fenotipo⁸ de la persona. Dentro de las características hereditarias de un ser humano, se encuentra el temperamento con el que nacemos, mientras que el carácter se va formando a través del tiempo y las vivencias. Ambos son modificables, aunque el temperamento guarda una esencia en sí de la persona, esta permeabilidad es la que permite contribuir positiva o negativamente a la formación de la autoestima de la misma, demostrando así que la autoestima se ve influenciada no solo por factores ambientales o externos sino también hereditarios y genéticos.”⁹*

Se puede inferir entonces, que la autoestima de las personas es integral, pues es el producto de varios factores; relacionales, culturales, ambientales, actitudinales, genéticos y hereditarios, por ello es importante tratar de trabajar en cada uno de ellos.

Está claro que una persona que se siente segura de sí misma y que tiene una autoestima elevada, se proyectará de una mejor manera hacia los demás

⁷ Izquierdo Moreno, Ciriaco. Autoestima, proyecto humanizador. Editorial Paulinas. 2001. Bogotá. Pág. 75-76

⁸ **Genotipo:** la clase de la que se es miembro según el estado de los factores hereditarios internos de un organismo, sus genes y por extensión su genoma. El contenido genético de un organismo.

Fenotipo: la clase de la que se es miembro según las cualidades físicas observables en un organismo, incluyendo su morfología, fisiología y conducta a todos los niveles de descripción. Las propiedades observables de un organismo.

⁹ Stassen Berger, Kathleen. Explorando la interacción genotipo-fenotipo. 7ma edición. Editorial medica panamericana. Madrid. 2007. Pág. 79.

permitiéndole una interacción con los demás mucho más natural y fluida.

La autoestima como otras características del ser humano, no es estática, una persona que presentaba autoestima alta en cierto período de su vida, puede presentar baja autoestima en otro momento debido a las circunstancias, una muerte, una separación, un accidente, transforma de un momento a otro la forma en que se perciben las cosas. De igual manera una persona con baja autoestima en determinado momento puede aumentarla, por ejemplo al cambiar su manera de vestirse, al alcanzar méritos académicos, al obtener bienes materiales etcétera.

Al pasar la adolescencia, los jóvenes se encuentran en una etapa de descubrimiento de sí mismos, en la que se conforma su personalidad y en la que sufren cambios fisiológicos y mentales propios de la edad. Las niñas se enfrentan a la transformación como señoritas, experimentando su primera menstruación (menarquía), lo cual choca con sus pensamientos, pues aunque físicamente su cuerpo ha madurado, su psique aun se encuentra asimilando esos cambios. Se encuentra en un proceso de adaptación y vulnerabilidad, idóneo para encaminarles positivamente hacia sus metas y objetivos y hacia el encuentro y aceptación de ellas mismas.

1.2.1.1. Cómo se forma la autoestima

Desde los primeros años, en la familia se reciben mensajes de las personas que se encuentran alrededor, mensajes tanto en palabras como en actitudes que demuestran la aceptación o no aceptación, el cariño y si lo que se hace es bien recibido o no.

Después son los amigos o compañeros los que se encargan de brindar un lugar en el grupo y de dar señales de aceptación en situaciones cotidianas.

Finalmente, a lo largo de la vida, la persona tiende a evaluarse a sí misma en

relación a lo que quiere lograr o en relación a las personas que conoce, llegando a conclusiones sobre sí mismas y sobre el valor que tienen sus cualidades.

*“Si tenemos las características apropiadas para lo que queremos o que son bien vistas en nuestro medio, y además hemos sido apoyados en nuestro desarrollo, podemos estar contentos porque será fácil tener una buena autoestima”.*¹⁰

El medio en el que la persona se mueve tiene un peso muy importante en la formación de la autoestima, puesto que culturalmente si se nace en una familia de deportistas por ejemplo y se heredan estas habilidades deportivas, será mucho más fácil obtener respeto y aceptación dentro de su familia. Este no sería el caso de un joven que naciera en la misma familia deportista y no presentara habilidades en el deporte sino dotes intelectuales, posiblemente la aceptación y admiración que este recibiría no se manifestaría con el mismo ahínco, que en el caso anterior, excluyéndole indirectamente y menospreciando y minimizando sus sentimientos de valía. Por eso es importante trabajar constantemente en la autoestima para que no se susciten otro tipo de problemas, en el caso específico de esta investigación esto se pudo conseguir a través de la aplicación de la danzaterapia como técnica psicoterapéutica.

1.2.1.2. Baja autoestima

“Las percepciones empobrecedoras que realiza el paciente acerca de sí mismo, del mundo y del futuro, lo llevan a desarrollar fobias, depresión, problemas de autoestima, obesidad, etcétera. La baja autoestima tiene distintas causas. Cada persona sigue su propio y único camino en la vida y, a través del mismo, va formándose su autoestima. El proceso suele ser gradual. La persona puede no

¹⁰ Álvarez Icaza, María Angélica Verduzco., Moreno López, Adriana. Aceptación. Editorial Pax México. México. 2001. Pág. 84.

darse cuenta de que está formando un pozo de creencias negativas sobre sí misma.”¹¹

En esa construcción, la naturaleza innata de la persona juega un papel, pero las experiencias que atraviesa y las personas con quienes se relaciona influyen decisivamente.

Durante los primeros años de la vida, cuando la personalidad se está formando, algunas experiencias pueden dañar la autoestima. Y la persona, que aún no ha desarrollado las habilidades necesarias para enfrentarse a ellas, es quizás en este momento cuando comienza a sentirse poco valiosa.

Pero, también la persona adulta puede vivir experiencias negativas que afecten su autoestima.

“Algunas experiencias susceptibles de alimentar las creencias negativas de una persona sobre sí misma son:

- *Ser víctima de abusos (sexuales, físicos o emocionales) y la pérdida de control asociada a ellos.*
- *Haber visto desatendidas sus necesidades básicas en la infancia.*
- *Fracasar en cumplir con las expectativas de sus padres.*
- *Sentirse el “bicho raro” de la escuela.*
- *Sufrir discriminación (por discapacidad, apariencia, estatus social o cualquier otra circunstancia).*
- *Verse empujado por la presión social para seguir determinadas normas.*
- *Sufrir acoso escolar o bullying.*
- *Padecer enfermedades que condicionen sus actividades cotidianas o impacten en su calidad de vida.*

¹¹ Bosch, María José. El falso camino de las comparaciones. Editorial EDAF, S. L. Madrid. 2009. Pág. 273.

- *Sufrir por la pérdida de personas importantes de su vida.*
- *Sufrir por exclusión social y soledad.”¹²*

Es mucho más fácil que una persona se crea e interiorice palabras negativas de sí misma, si ligado a ello le ocurren situaciones de desgracia que afirman esto, realizará un anclaje que hará más difícil un nuevo aprendizaje.

Cuando las personas son víctimas de traumas tienden a crear imágenes negativas de la situación y la alimentan con pensamientos negativos muchas veces irracionales como: -no sirvo para nada- o -el mundo estaría mejor sin mí-, este tipo de pensamientos hacen raíz en la persona llegando a hacerlos suyos.

Un concepto central de la terapia cognitiva es el de cognición. *“Para Beck (1979) una cognición es cualquier idea o evento con contenido verbal o gráfico en la corriente de conciencia del sujeto. Las cogniciones se basan en los esquemas desarrollados en experiencias anteriores. Los esquemas serían las actitudes, supuestos o creencias que tiene el sujeto. Por tanto, las cogniciones están supeditadas a dichos esquemas. No obstante, ha sido Marzillier (1980) quien ha distinguido tres elementos de la cognición: los eventos cognitivos, los procesos cognitivos y las estructuras cognitivas. Los eventos cognitivos son los pensamientos e imágenes que ocurren en la corriente de conciencia (Marzillier, 1980), que son identificables, conscientes. Incluiría, por tanto, pensamientos, imágenes y sentimientos. Los procesos cognitivos atañen al modo como transformamos y procesamos los estímulos ambientales (Marzillier, 1980), lo que supone el modo en que nosotros automática o inconscientemente procesamos la información, incluyendo la atención, abstracción y codificación de la información, mecanismos de búsqueda y almacenamiento, procesos inferenciales y de recuperación. Estos procesos forman las representaciones mentales y los esquemas. Por último, las estructuras cognitivas son características cognitivas*

¹² Álvarez Icaza, María Angélica Verduzco., Moreno López, Adriana. Op. cit. Pág. 86.

generales, como las creencias y actitudes, asunciones tacitas, compromiso y significados, que influyen en la manera habitual de construirse a uno mismo y al mundo (Meichenbaum, 1985)”¹³

Se ven reflejados los *eventos cognitivos* en las personas con baja autoestima, empezando por sus pensamientos, que han sido formados a través de sus propias opiniones y de los criterios que emiten los demás, crearán *imágenes* relacionadas con el pensamiento lo que fortalece la cognición; al decirle a alguien repetidamente que es –gordo y feo- interiorizará estos pensamientos y se creará una imagen de sí mismo la cual recordará constantemente provocando *sentimientos* negativos de sí mismo, de exclusión e inaceptación que terminarán afianzando aun más su baja autoestima.

Es evidente la relación intrínseca existente entre las cogniciones y la baja autoestima, las *estructuras cognitivas* también se encontraran dañadas puesto que sus creencias y actitudes estarán determinadas por sus cogniciones negativas. Su manera de construirse a sí mismos y al mundo será negativa y hostil pues esa es la manera en que la perciben.

En la terapia cognitiva es indispensable conocer los pensamientos y los tipos de procesos cognitivos que utiliza la persona para que puedan ocurrir cambios cognitivos como conductuales en el funcionamiento de la persona.

Cuando un paciente con baja autoestima se somete a tratamiento, como en muchos otros casos, ya debe de haberse trabajado e instalado cierto nivel de confianza y seguridad en sí mismo, así como en el psicoterapeuta, para poder enfrentarse a sus miedos. Esta seguridad debe reflejarse no solo con él mismo sino también en las relaciones con el mundo exterior y con el terapeuta.

¹³ Oblitas, Luis Armando. Las terapias cognitivo-conductuales. Editorial CENGAGE Learning. México. 2011. Pág. 93.

A lo largo de la aplicación de los talleres, hubo un progreso paulatino observable, en la adquisición de confianza y seguridad de las niñas.

1.2.2. Auto concepto

“Es el concepto que tenemos de nosotros mismos. En nuestro auto concepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).

- *Nivel cognitivo-intelectual: constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro auto concepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.*
- *Nivel emocional afectivo: es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.*
- *Nivel conductual: es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.”¹⁴*

Son varios los niveles que se afectan al tener un autoconcepto negativo además de erróneo de sí mismo, la persona es integral y esto hace que una variable independiente como lo puede ser la baja autoestima, afecte no solo en el plano personal sino también en los demás planos del sujeto; el familiar, el social, el educativo. Cada una de estas relaciones supone dependencia para los infantes y adolescentes, puesto que aun no existe independencia económica que les permita tomar decisiones por si solos.

¹⁴ Álvarez Icaza, María Angélica., Moreno López, Adriana. Op. cit. Pág. 87.

El autoconcepto va de la mano de la autoestima, pues éste está ligado a la manera en que la persona se percibe, lo que piensa y cree de sí misma. Si el autoconcepto es sano y más cercano a la realidad seguramente su autoestima será más equilibrada e igualmente más sana.

1.2.2.1. Los factores que determinan el autoconcepto

- *“La actitud o motivación: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.*
- *El esquema corporal: supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.*
- *Las aptitudes: son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.)*
- *Valoración externa: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc.”¹⁵*

Constantemente el ser humano se ve obligado a tomar decisiones, desde el momento en el que se despierta. Cada situación en la vida provoca una postura en la persona sobre qué debe o quiere hacer. La actitud como factor que determina el autoconcepto muestra entonces que si la persona ha experimentado vivencias agradables en las que siempre ha logrado salir adelante en la vida, ante las vicisitudes se proyectará de forma positiva. En ello radica la importancia de promover e instalar en la muestra de esta investigación, una *“actitud positiva”* y

¹⁵ Idem.

además de ello un constante estado de estar “*consciente*”, de no actuar sin pensar sino de reflexionar sus conductas.

En el esquema corporal del autoconcepto se hace notar la importancia de la idea, la imagen, que cada quien tiene de sí mismo. Una imagen trabajada positivamente y racionalmente determinará una actitud y conducta sana.

Todas las personas están dotadas de aptitudes, muchas de ellas, por poseer un autoconcepto distorsionado y por falta de autoestima, ni siquiera son conscientes de que las tienen, como psicoterapeuta el trabajo es resaltar y hacer notar al paciente que dentro de él, existen habilidades, esto permitirá hacer un balance entre sus imágenes negativas e irracionales, y se percibirá más adecuadamente.

No se debe olvidar que la valoración que los otros dan, también tiene peso en la formación del autoconcepto de las personas. Actúan como reforzadores y aportan positiva o negativamente en la persona. Se aclara que si la persona empieza a trabajarse a sí misma y su autoestima y autoconcepto mejoran, lo más probable es que los demás noten esa seguridad, la proyección positiva provocará en los otros esa imagen.

1.2.3. Autocontrol

Todas las personas se ven sometidas a situaciones que pueden provocar la pérdida del autocontrol, se resalta la importancia del aprendizaje del autocontrol para aplicarlo en los momentos en los que se hace necesario.

Es importante que el joven aprenda a expresarse con respeto, haciéndolo consciente del efecto que sus palabras y gestos provocan en el otro. Las figuras de autoridad, como padres, profesores, terapeuta etcétera representan el ejemplo más próximo para ellos. Si el joven observa que las personas cercanas a él actúan

instintivamente, conformará en su psiqué que eso está bien y por lo tanto actuará de la misma manera. Aprender a controlar las emociones es un trabajo de equipo. Empezaremos por definir que es el autocontrol.

*“El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite gestionar de forma adecuada nuestras emociones y no permite que sean éstas, las que nos controlen a nosotros”*¹⁶. De lo que se trata es que todas las emociones, tanto las negativas como las positivas, se experimenten y se expresen de forma adecuada.

El autocontrol emocional es un componente esencial en la inteligencia emocional. Para Daniel Goleman *“La habilidad para hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto un aprendizaje crucial en nuestros días”*¹⁷. Es importante resaltar que al hacer referencia al autocontrol, se habla no sólo de dominar y controlar las emociones, sino fundamentalmente de manifestarlas o inhibirlas de una forma correcta.

Las emociones negativas también tienen una función adaptativa. Sin embargo, si se deja que ellas tomen el control la mayor parte del tiempo, se actuará de forma impulsiva llegando a tener problemas para alcanzar objetivos; podrían generarse sentimientos de culpa, si no se maneja de forma adecuada, puede repercutir incluso en la autoestima.

Algunas estrategias para facilitar la adquisición de conductas que manifiesten autocontrol son: “Detenerse, calmarse, pensar, avanzar, actuar. **Detenerse** es hacer una parada necesaria, anticiparse a la situación, prever la posibilidad de desborde emocional y aplicar alguna estrategia para evitarlo (por ejemplo: respiración lenta). Reconocer nuestro estado emocional del momento, analizar las opciones y buscar una respuesta reflexiva y no reactiva a la situación, actuar

¹⁶ Davis, Martha., Robbins, Elizabeth., Mc Kay, Matthew. Autocontrol. Ediciones Martinez Roca. 2009. Pág. 90

¹⁷ Hervada Psicólogos Coruña, Salud Mental .el autocontrol emocional. www.hervadapsicologos.com Recuperado el 01 de marzo del 2015. s.p.

después de las etapas anteriores. Para **calmarse** puede realizar ejercicio físico, meditación, relajación, técnicas de respiración lenta y abdominal, tiempo fuera o sea salir momentáneamente del entorno del conflicto y recanalizar la energía negativa hacia una actividad positiva. Ser creativos, darnos mensajes positivos durante el proceso.”¹⁸

Tranquilizarse es una de las acciones valiosas para lograr tener autocontrol, si la persona conoce *estrategias* para autocontrolarse será más fácil que las recuerde y las ponga en práctica en el momento oportuno.

En términos psicodinámicos se estaría hablando de “*sublimar*” que es el mecanismo de defensa que permite a la persona expresar de forma socialmente aceptable y positiva, sus emociones y sentimientos.

Para la corriente cognitivo conductual esto significa “*racionalizar*” los pensamientos y darse cuenta del todo y no solo de las partes de una determinada situación. Promueve un pensamiento creativo para la resolución de conflictos y para encontrar métodos alternativos de enfrentamiento a los temores.

La danzaterapia permitió a las jóvenes manifestar su capacidad de expresión y reflexión, sublimando conductas a través del baile, y cognitivamente poco a poco se hicieron conscientes de los pensamientos negativos e irracionales que habían venido practicando, cambiándolos por otros más positivos y reales.

1.2.4. Autoestima Precisa

Es sabido que la autoestima es uno de los factores más relevantes para el bienestar personal y una clave para la relación con el entorno de una forma satisfactoria.

¹⁸ Conangla Marín, M. Mercé. Estrategias para trabajar el autocontrol. Editorial Amat S. L. Barcelona. 2005. Pág. 105-106

Si la tendencia de una persona es a sobrevalorar las dificultades o defectos, sin valorar las propias capacidades o posibilidades, mantendrá un estado de insatisfacción constante. Esta forma de pensar se generaliza, proyectando el futuro como incierto e interpretando lo desconocido negativamente, aumentando las probabilidades, de que lo que más se teme, sea precisamente lo que termine ocurriendo.

También puede pasar lo contrario, si la persona presenta sentimientos de grandiosidad y exagerada autoestima, podría caer en *narcicismo* o en *egocentrismo*, lo cual tampoco es sano en términos de salud mental. El egocéntrico centra toda la existencia en sí mismo, la repercusión más evidente es la desconexión con el resto de los seres vivos, la falta de compromiso e interés hacia los demás, son sus deseos los únicos que considera importantes, minimizando e incluso exterminando los deseos y las necesidades del otro. Para el egocéntrico, los demás cumplen un papel de objeto o simplemente son el medio que utilizan para alcanzar lo que quieren, una vez hayan sacado provecho de la persona, la desecharán sin ningún sentimiento de culpa.

“El egocentrismo es también una forma de aislamiento. Al enfocarse exclusivamente en las propias necesidades, se elimina la presencia de las potenciales amistades. Muchas veces se define a los individuos egocéntricos como seres que sólo pueden amarse a sí mismos; esto puede significar también que se consideren demasiado buenos para ser apreciados por los demás, dado que no pueden comprender su superioridad”.¹⁹

Siempre debe buscarse el equilibrio, desaprender aquellas cosas que se llevan practicando desde hace mucho tiempo o durante toda una vida, no es tarea fácil, pero tampoco imposible, la constancia y la perseverancia son dos cualidades que a través de todo el proceso deben acompañar tanto a paciente

¹⁹ Idem.

como a terapeuta, quien, entre otras cosas, debe animar y motivar al paciente a creer con convicción que puede lograr lo que se proponga.

1.2.4.1. Aceptación de límites y capacidades

Dentro de la sociedad se exige que la persona sea “perfecta” en todos los sentidos, los medios de comunicación presentan estándares de belleza casi imposible de alcanzar; esto choca frontalmente con la realidad, ya que primeramente, al ser culturas distintas, ciertos estilos de vida se hacen inalcanzables, produciendo frustración, sentimientos de inferioridad, minusvalía y por ende baja autoestima.

Lo más adecuado es observarse desde la propia realidad y aceptar, que aunque sea distinta no por ello es “mejor o peor” que otras. Tener claras las propias capacidades y habilidades de las que se está dotado dándose cuenta que todas las personas son buenas en más de una cosa.

Por otra parte también se debe ser consciente de los propios límites solo que en lugar de verlos como algo negativo, debe aprender a aceptarse con defectos y virtudes. Son estos mismos defectos o carencias las que hacen necesarios unos a otros y es ahí donde ocurre el enriquecimiento y crecimiento personal y colectivo.

“Si a veces somos odiosos, nos enfadamos, somos débiles o miedosos, no sabemos qué hacer, e incluso nos equivocamos. La parte de los límites es la que intentamos esconder, la que nos avergüenza de nosotros mismos. Ponemos tanta atención en nuestros defectos que no hacemos sino hacerlos más presentes y empeorar las cosas, por no aceptarlos, cambiar o salir de ellos. Toda esta energía puesta en los límites nos impide desarrollar las capacidades y superarnos”.²⁰

²⁰ Kingma, Daphne Rose. Aceptación de límites. Editorial Urano. 2005. Pág. 90.

Es necesario aceptarse como un todo, con límites y capacidades. Amarse sin condiciones. Sólo así se experimentará el aumento de la autoestima.

“Somos seres únicos, valiosos, con un único pensamiento. Hay muchas personas que creen que viven muchas vidas, pero aunque así fuera, la persona que eres en cada una de ellas no es la misma”²¹

Aunque “alcanzar la felicidad”, sea un objetivo inmensurable y difícil de evaluar, debido a su subjetividad y condición abstracta, es para muchos una de las principales metas de vida. Entender que todas las personas son diferentes y que aún con los pro y los contras de cada uno y de la vida misma, se es un ser valioso, con necesidades por llenar, así como también con potencial para ofrecer, es una constante lección de vida, independientemente de la edad o del contexto, se debe ser consciente de estas características para lograr alcanzar la “felicidad” o lo más cercano a ella, un estado de bienestar.

1.2.5. Arteterapia

Las artes ayudan a descubrir al ser emocional. Ofrecen recursos para experimentar el alcance y la variedad de la receptividad y sensibilidad. Por medio de las artes se aprende a ver lo que pasaba por inadvertido, a sentir lo que no se había sentido y a emplear formas de pensamiento propias de las artes. Estas experiencias tienen una importancia fundamental porque, por medio de ellas, se emprende un proceso donde se reconstruye el ser.

“La expresión artística es una de las mejores posibilidades que tenemos los seres humanos de comunicarnos con nosotros mismos y con los demás, a través de ese lenguaje simbólico, no siempre verbal, que son las artes. El arte es una expresión del proceso evolutivo psíquico y, dentro de esta concepción, expresa

²¹ Idem.

calidades propias del psiquismo humano, por lo tanto, el arte no puede ser interpretado como la obra de unos pocos individuos con especial talento.”²²

El arte es un medio de comunicación, por medio de ella pueden canalizarse sentimientos y emociones. Es una forma positiva y aceptable de transformar las emociones negativas, literalmente en *arte*.

La actividad artística ha formado parte de casi todas las culturas desde sus orígenes, constituyendo sus manifestaciones, los más antiguos, fiables y valiosos yacimientos de información acerca de la vida. La inmediatez y universalidad de sus elementos junto con su carácter subjetivo, hicieron del lenguaje visual una vía eficaz para la expresión y la comunicación del ser humano, capaz además de contener de manera integrada y coherente aspectos de la experiencia de índole diverso, algunos de los cuales difícilmente podrían ser expresados de otro modo.

“A partir de los años cuarenta del siglo XX tienen lugar una serie de circunstancias que, desde distintos ámbitos, van a ir dando forma a una nueva disciplina: el arteterapia, que nace con la vocación de hacer posible el desarrollo de procesos terapéuticos significativos a través del arte.

- *El nacimiento del psicoanálisis y con él el descubrimiento del inconsciente.*
- *El interés de algunos psiquiatras (como Prinzhorn) en entornos clínicos, por las producciones artísticas de los internos, más allá de su valor diagnóstico.*
- *El deslizamiento, iniciado con el romanticismo que conduce al arte primero hacia territorios ignotos, perdidos o lejanos, al predominio de la emoción y la subjetividad; y progresivamente a mundos no reales: oníricos, fantaseados, pensados, abstractos.*
- *La ruptura del arte con la figuración.*

²² López, Marián. Reflexiones sobre arteterapia, arte y educación. Editorial Fundamentos. España. 2006. Pág. 33.

- *Las dos guerras mundiales, cuyas consecuencias fueron miles y miles de personas afectadas, que dieron como resultado la necesidad de encontrar nuevas formas de tratamiento para el sufrimiento psíquico que padecían.*
- *El desarrollo de las psicoterapias.*
- *Las investigaciones en el ámbito pedagógico (Lowenfeld, Read, Dewey) que se refieren al importante papel que el desarrollo de la expresión y la imaginación juegan en el conjunto del desarrollo infantil.*

En 1942, el artista Adrian Hill, tras una larga convalecencia en un sanatorio, acuñó el término “arteterapia” para referirse a un proceso, observado primero en sí mismo y posteriormente en sus compañeros de hospital, por el cual la actividad artística procuraba al enfermo un notable incremento del bienestar emocional.

En 1947 Margaret Naumburg (Nueva York, 1890), una de las pioneras del arteterapia, publica: *Free Art Expression of Behaviour Disturbed Children as a Means of Diagnosis and Therapy*, (Libre expresión del arte de la conducta perturbada del niño como medio de diagnóstico y terapia). Naumburg fue la primera que utilizó el proceso artístico de manera sistemática dentro de su trabajo como psicoanalista. *“El proceso del arte terapia está basado en el reconocimiento de que los pensamientos y sentimientos más profundos del hombre, procedentes del inconsciente, consiguen su expresión en imágenes mejor que en palabras.”*

“Las técnicas del arte terapia están basadas en el conocimiento de que cada individuo, con o sin entrenamiento en arte, tiene la capacidad latente de proyectar sus propios conflictos de manera visual. Cuando los pacientes representan tales experiencias profundas, sucede, frecuentemente, que pueden mejorar la articulación verbal.” (Naumburg 1958).

En 1950 aparece, *On not being able to paint*, (De no ser capaz de pintar), de Marion Milner y comienzan a ponerse en marcha los primeros programas de estudio en EE.UU. Este mismo año, en París, con motivo del Primer Congreso

Mundial de Psiquiatría, tiene lugar la primera exposición internacional de arte psicopatológico, que reúne cerca de dos mil obras de pacientes de diecisiete países diferentes.

En 1954 los profesores Volmat y Delay fundan, el, Centre d'Étude de l'Expression, (Centro para estudiar la expresión); en 1955 Volmat publica el libro; L'Art psychopathologie, (Arte y psicopatología) y en 1956 Delay a su vez publica, Névrose et création, (Neurosis y la creación).

En 1964 comienzan a aparecer las primeras asociaciones de profesionales de arteterapeutas: en Francia la, Société Française de Psychopathologie de l'Expression, (Sociedad francesa de psicopatología de la expresión) y en el Reino Unido la BAAT (British Association of art Therapists), (Asociación británica de arteterapeutas). En 1969 se funda la AATA (American Art Therapie Association), (Asociación americana de arteterapia), en EEUU.

En 1973 se crea, en el Centro Psiquiátrico Nacional de Río de Janeiro, el Museo de las Imágenes, do Inconsciente, (El inconsciente), a cargo del doctor Nise da Silveira, que reúne más de tres mil obras.

En 1991 se funda el consorcio de universidades ECARTE (The European Consortium for Arts Therapies Education), que reúne a las universidades de Hertfordshire, Münster, Nijmegen y Paris, cuyo propósito es regular los cursos de formación en las diferentes terapias artísticas a nivel europeo. Actualmente está compuesto por 32 miembros de 14 países europeos, entre las cuales se encuentran la Universidad Complutense de Madrid y la Universidad de Barcelona dentro del ámbito específico del arteterapia.

En los últimos años se han producido avances significativos, tal es el caso de países como Gran Bretaña, donde desde 1999 el arteterapia cuenta con un status profesional reconocido dentro del servicio de Sanidad. Esta posición implica

necesariamente una formación reconocida y un registro de profesionales con un estatus protegido."²³

El Arteterapia es una disciplina especializada en acompañar, facilitar y posibilitar un cambio significativo en la persona mediante la utilización de diversos medios artísticos: atendiendo a su proceso creativo, a las imágenes que produce y a las preguntas y respuestas que éstas le suscitan.

Se trata de una disciplina cuya práctica profesional se apoya por una parte en el conocimiento y la práctica del arte, y por otra en el estudio del desarrollo humano y de las teorías psicológicas.

Bajo esta doble perspectiva práctica-teórica, y tomando como punto de partida al individuo, su objetivo es apoyarlo en su desarrollo, utilizando la expresión artística como un canal alternativo de expresión, argumentando más allá del terreno verbal.

Dentro del Arteterapia se encuentran distintas ramas, las cuales brevemente se describirán a continuación.

1.2.5.1. Terapia Artística (artes plásticas)

El ser humano ha usado el arte como modo de expresión antes incluso de que apareciera el lenguaje verbal. Los psicoterapeutas han visto el proceso artístico como una forma de expresar sentimientos y conflictos internos.

Se pueden usar formas abstractas, líneas, colores, recortes para hacer collages, arcilla, plastilina, escritura, decoración del hogar, poesía, pintura, dibujo, escultura o cualquier otra cosa que resulte agradable de hacer e implique

²³ Klein, Jean-Pierre. Arte. Editorial Octaedro. 2006. Pág. 90.

algún tipo de proceso creativo.

“Existen dos maneras de hacer este tipo de terapia: libre y estructurada. La primera consiste en dejarse llevar y crear lo primero que aparezca en la mente, sin saber si quiera qué es lo que se está haciendo hasta que se ha terminado. En este caso lo que se hace es abrir las puertas del subconsciente y dejar que afloren sus contenidos a la conciencia. También sirve para incrementar la expresión de la creatividad.

En la terapia estructurada el terapeuta le pide al paciente que haga un trabajo determinado o utilice materiales específicos, con el fin de trabajar ciertos aspectos de la problemática del individuo en cuestión o de profundizar más en ellos. Puede pedirle, por ejemplo, que haga varias máscaras que reflejen diversas facetas de su personalidad; que dibuje los sentimientos que experimenta ante una determinada enfermedad, un recuerdo importante, la propia familia, etc.”²⁴

Antes de aprender a hablar correctamente, un niño puede estar transmitiendo mucha información acerca de sus estados internos mediante los dibujos que realiza. Y los adolescentes pueden servirse del arte para superar esa difícil etapa en la que están descubriendo y construyendo su propia identidad.

La arteterapia es la utilización de la expresión artística en la ayuda a las personas que tienen problemas psicológicas (desordenes emocionales, estrés, falta de confianza) o que presentan dificultades de aprendizaje. La arte-terapia da también un soporte terapéutico a las personas que se encuentran en situaciones de angustia emocional. El principio es de estimular a los pacientes a expresar sus emociones y sentimientos de forma visual y plástica.

Lo más importante en la arteterapia es el dejar a un lado el miedo a

²⁴ Monreal, Carlos Alonso. Arteterapia. Editorial biblioteca nueva. 2000. Pág. 193.

expresarse y sacar las emociones y sentimientos rechazados por el inconsciente ayudando a conocer sus orígenes. Este es un método para relajarse y resolver problemas de forma natural. No importa el talento o la capacidad que se tenga. Lo importante es escuchar la voz interior y expresarse a través de la creación artística.

1.2.5.2. Música – Terapia

“Se trata de utilizar la apreciación musical para inducir un estado de relajación en el paciente o alumno favoreciendo el florecimiento de ciertas emociones de una manera no verbal. La música estimula la memoria y tiene un efecto anti -dolor, en los casos de enfermos de fase terminal. El ritmo musical acelera la liberación de endorfinas, que son los analgésicos naturales de nuestro cuerpo.”²⁵

El principal valor terapéutico de la musicoterapia reside en su influencia sobre las distintas emociones. En efecto, la música tiene la capacidad de estimular o reprimir ciertas funciones del organismo, (como el metabolismo, la presión y el pulso sanguíneo, la contracción muscular, el ritmo respiratorio y las secreciones de ciertas hormonas), al influenciar las emociones.

La terapia musical puede utilizarse para despertar la atención, mejorar la concentración y estimular la memoria así como para estimular las facultades de asociación e imaginación. También es excelente para producir escapes socialmente aceptables, y estimular en cualquier persona la confianza en sí misma.

²⁵ Benezon, Rolando. Musicoterapia. Editorial Grupo Planeta. 2011. Pág. 8.

1.2.5.3. Danza – Terapia

“Posiblemente, una de las terapias más antiguas sea la danza. Los integrantes de las antiguas tribus creían en la existencia de un espíritu curativo que podía ser liberado del interior de una persona mediante la creatividad y la música.

Más tarde, se combinó la música y el baile con una historia que contar y desde entonces el mundo entero ha bailado y cantado su alegría o su dolor y ha enfrentado sus temores a través del lenguaje de su cuerpo.”²⁶

Muchos terapeutas que utilizan el baile como una forma de sanación hablan de la importancia de concebir el cuerpo y la mente como una unidad, para ponerse en contacto con el cuerpo y escuchar lo que tiene que decir en vez de tratar de dominarlo y controlarlo para arrancar la enfermedad de él.

El baile es el lenguaje del cuerpo y al utilizarlo conscientemente se crea una comunicación entre la mente y el cuerpo. La danza meditativa, por ejemplo, consiste en que la persona que lo practica se mueva al ritmo de la música o en silencio, con los ojos cerrados, consciente sólo de su respiración y su movimiento, mientras utiliza sus manos y sus brazos como pinceles que van pintando el espacio en el que se mueve lentamente, sin esfuerzo y sin violencia, sin ninguna intención excepto el placer de sentir el propio cuerpo, sin ser apenas consciente del proceso curativo que puede estar teniendo lugar en su interior.

1.2.5.4. Prosa y poesía en terapia

Escribir es otra forma creativa de mantener alejado el estrés de la vida diaria y ayuda a la hora de resolver problemas emocionales o físicos. Son muchos los

²⁶ Vexenat, María José. Danzaterapia. Editorial Dunken. España. 2010. Pág. 51.

que defienden la estrecha relación existente entre mente y cuerpo, entre alteración emocional y enfermedad física. Escribir sobre un determinado problema es una forma de trabajar en él, asimilarlo, descubrir nuevos aspectos que se habían escapado y externalizarlo, dando la sensación de haberlo sacado del interior.

Varios son los terapeutas que trabajan relaciones conflictivas del paciente, escribiendo cartas, incluso a personas con las que nunca podrían hablar, como en el caso de una persona fallecida. Resulta ser una experiencia catártica para la persona y como se mencionaba anteriormente tiene un efecto sanador, ya que en muchas ocasiones se guardan sentimientos por mucho tiempo y por medio de la escritura se canaliza toda esa energía creada alrededor de ellos, liberando al paciente de la carga emocional.

Pero esta no es la única forma de utilizar la escritura como terapia. La poesía, los relatos, los cuentos, las novelas, etcétera, constituyen una forma efectiva de excavar en el inconsciente y sacar de allí historias que son en realidad proyecciones sobre sí mismos o del mundo que les rodea. Este tipo de terapia da la oportunidad de crear un mundo alterno, donde pueden existir súper héroes o seres que solo vivirían en la imaginación de una persona. Está dotado además de una carga simbólica, ya que puede hacer representaciones abstractas de la realidad vivida.

El ver plasmado en papel las proyecciones internas le permite al paciente incluso tener una mejor perspectiva de la situación y encontrarle un desenlace positivo, permitiéndole mejorar, sin darse cuenta, en la resolución de conflictos, con más herramientas y con una nueva forma de ver las cosas.

Las historias que han escrito los demás pueden tener también un efecto muy positivo en el lector. La doctora Clarissa Pinkola Estés, autora de *Mujeres que Corren con los Lobos*, utiliza el relato como terapia. A través de cuentos de hadas, mitos y leyendas trata de hacer aflorar a la conciencia la parte de la persona que

guarda la verdadera esencia de sí mismos. No exige que el paciente haga, sea o ponga en práctica algo; basta con que escuche.

“Los cuentos engendran emociones, tristeza, preguntas, anhelos y comprensiones que germinan espontáneamente a la superficie. Según Pinkola, los antiguos cuentos de hadas, sobre todo en su forma original, contienen instrucciones que ayudan a enfrentar y superar determinados problemas que el ser humano experimenta de forma universal, como aquellos relacionados con el amor, el sexo, la adaptación, el nacimiento, el duelo.”²⁷

La persona que lee un cuento que trata un tema relacionado con su problemática personal, al leerlo se identifica y llena sus necesidades de afiliación al ver que alguien más comparte las mismas sensaciones que ella.

1.2.5.5. El Psico – drama

“El psicodrama consiste en interpretar situaciones de la vida de una persona, expresando los sentimientos implicados en los problemas de su vida diaria. Su aparición se remonta a los años veinte, cuando Jacob Moreno empezó a utilizar lo que él llamaba el drama sin ensayo, como una forma de arte más y sin pretensiones terapéuticas, hasta que una actriz con la que trabajaba le habló de ciertos problemas personales y se le ocurrió utilizar un juego de roles sin guión para resolverlos.

Así fue cómo nació la dramatización espontánea de situaciones conflictivas o psicodrama, que se ha estado utilizando desde entonces en diversas corrientes psicoterapéuticas, principalmente en el contexto de terapia de grupo, donde los distintos miembros interpretan a las personas implicadas en la vida y conflictos de uno de ellos.”²⁸

²⁷ Monreal, Carlos Alonso. Op. cit. Pág. 88.

Por ejemplo, uno de los participantes puede hablar a otro como si este último fuese su pareja, expresando de este modo sus sentimientos de una forma más efectiva que si solamente los narrase. También pueden ensayarse determinados comportamientos, como aprender a entablar una conversación con un desconocido, hacer valer los derechos de forma efectiva, pedir una cita a alguien por quien se siente atracción, etc. Representar lo que se quiere ser, constituye una gran ayuda para llegar a serlo.

“En la terapia de grupo, los miembros que no actúan en ese momento constituyen el público e intervienen una vez terminada la representación, dando su opinión y aportando una buena dosis de objetividad al problema del paciente. Es importante que los actores sean espontáneos y que expresen sus sentimientos sin restricciones ni inhibiciones, algo que se ve facilitado por el contexto de terapia de grupo, en el que todos van a participar por igual.

El terapeuta observa la escena mientras se representa y la detiene si piensa que el protagonista no está siendo espontáneo o los otros actores no han comprendido del todo a los personajes de la vida del protagonista que están representando.”²⁹

La adolescencia es quizás la etapa más vulnerable en este sentido, ya que el adolescente está buscando su propia identidad y necesita personas con quienes poder identificarse. La figura del héroe vengador y justiciero tiene un gran atractivo para los adolescentes y las señales que emite son muy contradictorias, ya que por un lado es un asesino cruel que mata con gran frialdad y sin arrepentimiento, (a los "malos", por supuesto), y por otro aparece como el bueno de la película, el héroe al que todos aclaman. Por tanto, no es difícil conseguir que un adolescente se sienta atraído por él y el juego de roles constituye una buena forma de aprender su comportamiento.

²⁸ Klein, Jean-Pierre. Op. cit. Pág. 92.

²⁹ Idem.

Saber cómo hacer algo, por supuesto, no implica que se vaya a llevar a los hechos, pero siempre es más fácil hacer algo que se ha aprendido y ensayado que hacer algo que se desconoce, sobre todo si se trata de una persona con algún tipo de problema emocional.

1.2.6. Danzaterapia, una técnica alternativa

“La danzaterapia es un método psicoterapéutico que surgió en los Estados Unidos en la década de los cuarenta. Marian Chace, Trudi Schoop, Lilian Espenak y Mary Whitehouse son las fundadoras de las distintas modalidades de la danza como terapia.

Según la danzaterapia, mente, cuerpo y alma forman una unidad psicofísica e interactúan constantemente unas con otras. El movimiento y la postura influyen en el pensamiento y los sentimientos. La meta esencial de la danzaterapia es permitir la unión entre mente, cuerpo y alma.”³⁰

La Danzaterapia utiliza la danza y el movimiento de manera psicoterapéutica para alcanzar la integración de procesos corporales, emocionales y cognitivos, así como también la musicoterapia es parte de esta técnica. También funciona como un medio para el desarrollo de la personalidad. Por un lado, es una terapia artística, y por el otro, una psicoterapia corporal que se centra especialmente en lo que el movimiento representa, tomando en consideración que el cuerpo tiene memoria. *“En los años ochenta se estableció como un método de sanidad que también incluía conocimientos psicológicos e investigación psicoterapéutica, Por ejemplo, psicotraumatología, investigación de comunicación no verbal, investigación creativa y psicoterapia corporal.”³¹*

³⁰ Reddemann, Luise. Arteterapia y terapia creativa en el proceso de curación de traumas. Editorial Herder. España. 2003. Pág. 137.

³¹ Idem.

Tiene como finalidad integrar las experiencias previas al idioma y memoria corporal, estimular la percepción corporal, desarrollar una imagen corporal real, estimular el movimiento personal y auténtico, desarrollar la percepción personal y hacia los demás, analizar las emociones vividas, lidiar con los conflictos intra e intersíquicos, adquirir nuevas maneras para establecer vínculos y manejar situaciones, aprender a expresarse y reflexionar sobre el movimiento, ser consciente e integrar lo vivido. Lo cual cumple con los objetivos de mejorar la autoestima.

En latinoamérica y específicamente Guatemala, son pocos los estudios que se han realizado sobre danzaterapia, este tipo de terapias alternativas son nuevas sobre todo en su aplicación como psicoterapia.

En el año 2013 hubo en Guatemala una presentación de danzaterapia integrada por los jóvenes del grupo de danza Paz y Bien, quienes presentan discapacidades y carencias socioeconómicas. Fray Rafael Pozo Bascón, fundador del grupo comentó: *“trabajamos con la parte sana de la persona: cuando un joven llega a Paz y Bien se quedan en la puerta sus limitaciones y entra la persona; en todo momento trabajamos con sus capacidades”*.³²

Este tipo de actividades abren campo a la Psicología y a las terapias alternativas ya que demuestran la importancia y los beneficios que esta tiene, en una sociedad, que debido a razones históricas y culturales, no prioriza la salud mental.

Existe una diferencia fundamental entre la danza terapéutica y la danza movimiento terapia. Aunque el movimiento es terapéutico, (como en el caso de una clase de cualquier género de danza, que por definición es Danza Terapéutica), eso no implica que cualquier persona es un terapeuta calificado para

³²Periodista digital. Danzaterapia paz y bien. www.periodistadigital.com. Recuperado el 26 de febrero del 2015. s.p.

el cuidado de la salud mental y que ha refinado sus habilidades verbales y no-verbales, permitiéndole llevar a cabo una sesión de danza movimiento terapia. Es importante tomar en cuenta que a pesar de que esta profesión ha florecido desde la década de los cuarenta y comenzó a organizarse formalmente en 1966, el término “danzaterapia” aún sigue siendo utilizado indistintamente.

En países donde no hay un organismo formal que regule la profesión, y donde existe poco acceso a libros y publicaciones de Danza Movimiento Terapia, podría ser fácil para el público en general confundirse debido a conceptos equivocados que conciernen a la profesión. La diferencia consiste en la profesionalización.

“La Danzaterapia pertenece al grupo de las Artes Creativas en psicoterapia, consiste en la unión de la danza y la psicología y consigue liberar las tensiones, el estrés y la ansiedad.

El movimiento se usa como herramienta psicoterapéutica, dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica, (cuerpo-mente), del individuo.

La Danzaterapia se caracteriza por el uso que hace del medio y proceso artístico (en este caso la danza y el movimiento) para ayudar a solventar los conflictos emocionales o psicológicos de las personas, está basada en la conexión cuerpo-mente, trabaja con el movimiento y la emoción, el cuerpo y su propio lenguaje. Por medio de ella se logra un proceso terapéutico tanto grupal como individual, está actualmente en constante evolución, en el mundo de la psicoterapia y el crecimiento personal.

Según los principios de la Danza y Movimiento Terapia, -Todo movimiento corporal puede llevar a su vez a cambios en la psyche, promoviendo la salud

*y el crecimiento personal-*³³

1.2.6.1. Psicoballet

“Es una modalidad de terapia artística específicamente danzaría; pero es también una terapia por el movimiento y aunque se integra al grupo de las terapias artísticas tiene gran utilidad como método psicocorrectivo y de crecimiento personal.

*Este método interrelaciona ciencia y arte de una forma armónica y balanceada. Con la psicología como base y como instrumento de acción la técnica de ballet, requiere del entrenamiento y ejecución sistemáticos que implica el desarrollo de la coordinación muscular, el control del movimiento y sentido de posición y del ritmo.”*³⁴

Se requiere del disfrute real de la actividad lo cual se asegura por el trabajo artístico y creativo que se realiza. Al trabajar con alguien, la persona maneja una posición activa en el rescate de su propia salud y bienestar: realiza un baile a su propia salud.

Mediante el Psicoballet, se trata de dar al participante una concepción del mundo que favorezca el desarrollo del colectivismo y la socialización, que mejore las relaciones humanas y la comunicación, el compañerismo y la solidaridad. Se estructura y fortalece la personalidad dentro del grupo, eliminándose las tendencias individuales negativas, entre otras: el egoísmo, la insociabilidad y la agresividad. Se desarrollan nuevos intereses y motivaciones que le imprimen otro sentido a la vida. Se fortalece el trabajo personal y colectivo desarrollándose potencialidades.

³³ Vexenat, María José. Op. cit. Pág. 20.

³⁴ Fariñas García, Georgina. ¿Qué es psicoballet?. Editorial Palibrio. España. 2011. Pág. 25.

“Se estructura en un Sistema Dinámico Integral, en el cual armónicamente se interrelacionan diversos elementos, entre otros: técnicas y métodos psicológicos, danzas, música, expresión corporal, cultura física, pantomima, dramatización y juegos.”³⁵

La música es capaz de influir y provocar determinados estados emotivos en los oyentes: evoca recuerdos, infunde alegría, induce a estados de relajación y de serenidad, despierta la espiritualidad.

1.2.6.2. La danzaterapia como tratamiento

Esta técnica recurre a los movimientos corporales y gestuales, así como la coordinación con la música, para facilitar la comunicación, incrementar la autoestima y liberar las tensiones de las personas que la practican.

“Los objetivos que tiene la danzaterapia como tratamiento son:

- *Brindar un espacio activo de escucha y diálogo.*
- *Potenciar la capacidad creativa.*
- *Respetar y propiciar la libre expresión.*
- *Facilitar el autoconocimiento y la reflexión.*
- *Fortalecer y reafirmar la identidad y la autoestima.*
- *Promover la integración coherente de estímulos exteriores e interiores, disminuyendo la ansiedad.*
- *Aplicar y explorar las técnicas y los procesos artísticos desde un punto de vista terapéutico, posibilitando la toma de conciencia de sentimientos y emociones.*
- *Estimular la comunicación y favorecer las relaciones con el entorno y con los otros.*

³⁵ Idem.

- *Favorecer la toma de decisiones y la tolerancia a la frustración, incrementando la autonomía personal.*
- *Favorecer la aceptación de límites y la puesta en marcha de estrategias de superación.*
- *Generar imágenes que permanecen y permiten su análisis posterior de forma longitudinal de las obras realizadas por el individuo.*³⁶

La danzaterapia utiliza la danza y el movimiento de manera psicoterapéutica para alcanzar la integración de procesos corporales, emocionales y cognitivos. También funciona como un medio para el desarrollo de la personalidad. Por un lado, es una terapia artística y por el otro, una psicoterapia corporal que se centra especialmente en lo que el movimiento representa, tomando en consideración que el cuerpo tiene memoria.

Al integrar las experiencias previas al idioma y memoria corporal, estimular la percepción corporal, desarrollar una imagen corporal real, estimular el movimiento personal y auténtico, desarrollar la percepción personal y hacia los demás, analizar las emociones vividas, lidiar con los conflictos intra e interpsíquicos, adquirir nuevas maneras para establecer vínculos y manejar situaciones, aprender a expresarse y reflexionar sobre el movimiento, ser consciente e integrar lo vivido, la persona se experimentará mejor física y emocionalmente.

Existen distintas formas para realizar terapias individuales o grupales para todas las edades. Los modos de expresión, adaptación y comunicación pueden observarse a través de la contracción muscular, la respiración, el ritmo, las formas, la postura y dinámica de movimiento, y se pueden influenciar a través de la danzaterapia según el Informe de la Asociación de Danza terapeutas de Alemania BTB, Koch & Bräuniger, en abril del 2008.

³⁶ Reddemann, Luise. Op. cit. Pág. 141.

La expresión de la interioridad de las personas a través de la danza – movimiento permite el surgimiento y el posterior desarrollo de la creatividad, la expresión y la sensibilidad favoreciendo la aceptación de uno mismo y de los demás. A través del trabajo individual y/o grupal se potencia la construcción de un yo corporal más seguro. *“Las personas creativas tienen como resultado manifiesto características positivas. Un estudio manifestó una frecuencia mayor de rasgos de personalidad como independencia, confianza en sí mismos, ausencia de convencionalismos, viveza, acceso fácil a procesos inconscientes, ambición y entrega al trabajo en las personas con tendencias creativas”*³⁷

La danza ha entrado en el campo de la salud debido a que entre todas las expresiones del hombre, el arte siempre tuvo un lugar audaz y transgresor; el arte mira al sujeto con los ojos del interior en relación con el mundo externo; con la mirada del impulso creador en un acontecer más allá de lo racional. Será por este motivo que, frente a lo desconcertante y hasta inexplicable de las emociones y reacciones humanas, surgen desde mediados del siglo XX terapéuticas que partiendo de lo intrínsecamente “expresivo” del arte buscan aproximarse a la comprensión del sujeto que padece. No hay limitaciones de edad, sexo, condición social, grado de disponibilidad del movimiento o nivel de desarrollo intelectual para las distintas personas que incursionan en este proceso.

Miriam Alejandra García Solares, autora de la tesis: “La danza como terapia de apoyo para reducir los trastornos de ansiedad por consumo y abuso de sustancias, dirigida a mujeres y hombres de la ONG centro de rehabilitación y prevención de drogas el buen pastor”, pudo concluir, en base a los resultados obtenidos, que la danzaterapia fue efectiva la reducción de la ansiedad, por consumo y abuso de sustancias, en la evaluación final de su investigación realizada en el “Centro de Rehabilitación y Prevención de drogas el Buen Pastor”.

³⁷ Monreal, Carlos Alonso. Op. cit. Pág. 88.

Dicho estudio aportó a esta investigación la confianza de realizar la aplicación de los talleres y comprobar los beneficios que la danzaterapia aporta al tratamiento de baja autoestima en las niñas de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7.

1.2.6.3. La música como herramienta complementaria de la danzaterapia

“La musicoterapia se define como una psicoterapia que utiliza el sonido, la música y los instrumentos corporo-sonoro-musicales para establecer una relación entre musicoterapeuta y paciente o grupos de pacientes, permitiendo a través de ella mejorar la calidad de vida y recuperando y rehabilitando al paciente para la sociedad.”³⁸

Cuando se escucha música agradable a la persona, se activan determinadas sustancias químicas en el organismo que actúan sobre el sistema nervioso central. Se estimula la producción de neurotransmisores, (dopamina, oxitocina, endorfinas), obteniéndose un estado que favorece la alegría y el optimismo en general.

La musicoterapia y la danzaterapia producen beneficios de manera independiente, si se combinan ambas terapias los beneficios se multiplican, activando los sentidos y la memoria cinestésica, visual y auditiva, haciendo de la actividad una experiencia integral mucho más efectiva y restauradora.

1.2.7. Adolescencia

Se considera pertinente hablar sobre adolescencia ya que representa la muestra poblacional con la que se trabajó esta investigación.

³⁸ Benezon, Rolando. Op. cit. Pág. 96.

La adolescencia es una etapa de la vida donde la persona está conformando su identidad, llena de cambios físicos y psicológicos que representan adaptarse a ellos, y en esa adaptación pueden surgir distintas problemáticas, incluida dentro de ellas la baja autoestima.

Al encontrarse expuestos todo el tiempo a las opiniones de familiares, profesores, compañeros de clase, medios de comunicación masivo que les dice como deben verse, como comportarse, son presa vulnerable y manipulable en muchos sentidos.

Por lo tanto es importante educar con bases bien fundamentadas que les permitan enfrentar todos estos retos sin mayor problema.

La adolescencia es un periodo de transición de la vida, como cualquier otro que el ser humano atraviesa en su desarrollo evolutivo; claro, con sus características específicas. Por eso, se debe conocer y saber qué situaciones en la vida cotidiana pueden presentarse en los adolescentes, a fin de poder acompañar, comprender y solucionar las diferentes dificultades que estos experimentan.

Cada adolescente es totalmente diferente, como lo es cada individuo sobre la tierra. Ninguno es igual a otro, pero existe una serie de características comunes en la etapa de la adolescencia que son importantes señalar.

A continuación, se presenta una división de los periodos de la adolescencia con la finalidad de unificar ciertas características fisiológicas, conductas comunes y reacciones propias de esta etapa.

- I. *Pubertad o Pre-adolescencia: Periodo de los 10-11 años (niñas) y de los 12-13 años (niños)*

“Cambios fisiológicos: Como resultado de actividad hormonal en el joven se notan los siguientes cambios:

- *Vello púbico y axilar*
- *Transpiración axilar*
- *Desarrollo de los senos (en las niñas)*
- *Primera menstruación (en las niñas)*
- *Barba (en los niños)*

Desarrollo Intelectual: Durante este periodo se produce una maduración de las funciones cognitivas:

- *Forma lógica, conceptual y con visión a futuro*
- *Pensamiento concreto (lo ocurrido en el momento, sin sacar muchas conclusiones)*
- *Elaboración de conceptos*
- *Capacidad de pensar en forma abstracta e ideas filosóficas*
- *El adolescente se vuelve hacia su interior: necesidades, sentimientos y deseos propios*
- *Los amigos en grupo se vuelven una necesidad, una forma de reafirmarse a sí mismos*

Repercusiones Psicológicas en el Pre-Adolescente o Púber

- *Inseguridad e incertidumbre*
- *No saben interpretar lo que les pasa*
- *Emotividad, irritabilidad (en niñas más presente que en los niños)*
- *Preocupación por su cuerpo; se preguntan: ¿Soy normal? ¿Soy guapo? ¿Soy bonita?”*

Es importante que en este reciban información acerca de temas como la sexualidad.

II. *Adolescencia Media: Periodo entre los 14-16 años*

- *“Es el despertar de los ideales nobles*
- *Separación familiar comienza a ser más real*
- *El centro de interés son las relaciones sociales, amigos, grupos sociales o con un fin en particular*
- *Necesidad de afianzar sus ideas*
- *Descubrimiento del propio mundo interior*
- *Puede haber poca concentración intelectual*

Repercusiones Psicológicas en la Adolescencia Media

- *Manifiesta sus ideas y sentimientos en forma incontrolada*
- *Presenta sentimientos cambiantes*
- *Entusiasmo*
- *Tormentas afectivas*
- *Ahora rechaza las manifestaciones como un abrazo, los que en la infancia eran bien recibidos y agradables*
- *Se refugia en su grupo de amigos*
- *En su grupo de amigos se siente aceptado”*

III. *Adolescencia Tardía: Periodo que va de los 17-20 años*

- *“Surgen relaciones interpersonales más estables*
- *Autoimagen más estable, por lo tanto, es más seguro de sí mismo*
- *Capacidad cognitiva le permite: escoger carrera, hacer planes a futuro*
- *La importancia de la relación con los padres vuelve a ser importante, comparten vida en común, por ejemplo experiencias laborales con estudios, esfuerzos, éxitos*
- *Ensayar las actitudes que más tarde le permitirán insertarse a la sociedad.*
- *Trabajo en grupo/lealtad/cooperación/solidaridad*

Repercusiones Psicológicas

En esta etapa más que en ninguna se ven marcadas dos necesidades básicas que son:

- *Identidad*
- *Libertad*³⁹

Se deben establecer normas y reglas que le den seguridad, sentirse amado, escuchado, estimular independencia combinada con responsabilidad.

La muestra con la que se trabajó esta investigación entra en el rango de la pubertad o pre adolescencia, esta es una etapa en la que el autoconcepto está en formación, ideal para trabajar la autoestima y su desarrollo.

1.2.7.1. La Danza en la Adolescencia

Durante esta etapa evolutiva el individuo modifica su conducta, denota cambios en la vida psíquica y adquiere las características propias que lo distinguen de los demás individuos, proceso que toma lugar a través de adaptaciones psicológicas sucesivas a los cambios biológicos presentes en esta etapa y ante las exigencias y demandas provenientes de su medio sociocultural.

Estos cambios están marcados por el duelo que se produce debido a la pérdida de la identidad y del cuerpo infantil y el tránsito o pasaje de la niñez a la edad adulta. De acuerdo con Aberasturi y Knobel, *“Solo cuando el adolescente es capaz de aceptar simultáneamente sus aspectos de niño y de adulto, puede empezar a aceptar de forma fluctuante los cambios de su cuerpo y comienza a surgir una nueva identidad.”*⁴⁰

³⁹ Cuyún Salguero, Claudia. Etapas de la adolescencia. www.iniciativat.com. Recuperado el 26 de febrero del 2015. s.p.

El papel fundamental de la utilización de la danza en la adolescencia es permitirle al individuo reconocerse, pues es la etapa de la vida en la cual se desarrolla la autoimagen y se define la percepción del cuerpo, en cuanto a sus aptitudes físicas y a sus apreciaciones, representaciones y afectos los cuales son elaborados a partir de la vivencia de su propio cuerpo.

El adolescente experimenta un ajuste del dominio corporal a través de la danza y surge la vivencia del propio cuerpo como una vía de expresión y comunicación que no solo le permite ser expresivo y creativo, sino recuperar la posibilidad de seguir creando y jugando como una manera de crecer.

1.2.7.2. La danza en la alteración

Sus posibilidades de aplicación en alteraciones son numerosas. El uso terapéutico de la danza es eficaz para niños, adolescentes y adultos tanto en procesos de crecimiento personal como en ámbitos institucionales: hospitales, casas de acogida, centros educativos, cárceles, geriátricos, etc., para intervenir en el tratamiento de:

- *“Dificultades sensoriales, físicas, motoras o de adaptación social.*
- *Alteraciones psíquicas (psicopatologías como, síndrome de Down, autismo, alzhéimer, trastornos de alimentación e imagen corporal, adicciones).*
- *Dificultades ocasionales de ansiedad o depresión, inestabilidad emocional, control del estrés y refuerzo de autoestima.*
- *Enfermedades prolongadas o terminales.*
- *Problemas de carácter social (violencia doméstica, niños con problemas, adolescentes conflictivos, refugiados, inmigrantes, recluso, etc.).”⁴¹*

⁴⁰ Prieto Rodríguez, Adriana., Lara Rodríguez, Gustavo. Psicología integral y corporalidad. Centro Editorial Universidad del Rosario. Bogotá. 2005. Pág. 163.

⁴¹ Idem.

La danza como herramienta para tratar una alteración, busca la posibilidad de reparar o restaurar un reencuentro con el cuerpo desde el movimiento, rescatando posibilidades y coadyuvar por medio de ella a la salud física y mental del individuo, contemplando una formación integral al proporcionar elementos psicopedagógicos, kinesiológicos y técnico artísticos que proporcionen una visión global del fenómeno, capaz de participar en la rehabilitación integral de las personas que lo requieran, mejorando la calidad de vida de las personas en situación de desventaja física, psíquica o sensorial, aumentar sus relaciones sociales y mejorar su autoestima, pretendiendo una mejor convivencia en pro de la salud integral del individuo.

1.2.8. Aplicaciones de la danzaterapia

A continuación se explica la utilización de la danzaterapia en los diferentes síndromes, trastornos y capacidades diferentes.

- *“A través de la motivación expresiva del movimiento, los niños entran en contacto con diferentes nociones espaciales y temporales. En el trabajo con niños, la espontaneidad permite que los afectos y necesidades se manifiesten permanentemente, y, como adultos, nos sorprendemos reflejados en ellos: la necesidad de atención, aprobación, respeto, aceptación, apoyo, estímulo, el ser tenido en cuenta, el ser querido.*
- *En el caso de pequeños aislados o tímidos, que sufran algún tipo de rechazo del grupo, la experiencia con el cuerpo mediante el ritmo les permite movilizar la vía de comunicación en su interior. ¿Por qué me muevo y para qué? se convierte en la clave.*
- *El no oír (sordera e hipoacusia) no significa no poder pensar o no poder sentir. Para un oyente, el silencio no es profundo ni permanente, para aquel afectado por la sordera es un pozo sin colores, un hueco profundo porque no existe la memoria auditiva, el silencio es lo cotidiano. El método*

descubre el lenguaje encerrado en el cuerpo para que pueda danzar con las palabras, formas, colores y ritmo mediante su expresión.

- *En el caso de niños o adultos ciegos la danzaterapia intenta despertar la dormida expresividad y ser un puente para el encuentro con su propio cuerpo, sin esa rigidez física a la que se acostumbran.*
- *Discapacidad mental: el danzaterapeuta trabaja sobre la persona que se mueve, no sobre el síndrome o enfermedad; lo que no significa que desconozca las características de cada patología. Se trata de mirar, proponer, intervenir, escuchar, leer, más allá de la cosa en sí, del ser parálítico cerebral o síndrome de Down o cualquier otra cosa, para que en la escena clínica se ponga en juego el decir y el actuar de una persona y no el de un síndrome. Entra en juego el deseo y el placer de la persona por el movimiento.*
- *Discapacidad física: el lenguaje del cuerpo es muy antiguo, es primitivo, primario y algo tan natural como bailar para estar juntos e integrarse nos fue quitado por la idea de la especialización. Todos los cuerpos tienen un lenguaje, y esto no tiene nada que ver con cómo sea ese cuerpo. El danzaterapeuta se interroga acerca de la historia singular de ese cuerpo, de su sufrimiento corporal, de su esquema corporal y de su imagen corporal intentando en la operación clínica rescatar al sujeto que en el movimiento danza se pone en escena.*
- *En nuestra cultura, cimentada sobre la palabra, no pensamos que en determinadas circunstancias resulta difícil y en ocasiones imposibles comunicarse a través de ellas. Este es el caso de la mayoría de los pacientes mentales (psiquiátricos) en ocasiones tan severamente alterados que pueden haber perdido todo contacto con el mundo que los rodea (psicosis).*
- *Neurosis: sin tener que llegar a casos extremos, sabemos que es éste también el caso de cualquiera que padezca una alteración emocional ya sea un estado profundo de preocupación o melancolía o depresión, encuentra difícil sostener una conversación más allá de unos pocos*

minutos. Es aquí donde el movimiento puede permitir el desahogo y la comunicación necesarios porque los músculos son los que contienen a las emociones.

- *Trastornos de la alimentación: los pacientes con algún trastorno de la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) padecen distorsión de su imagen corporal, baja autoestima y pobre concepto de sí mismos, suscitándose a menudo problemas de relaciones interpersonales, y, tienen dificultad para identificar sentimientos. A través de la danzaterapia estos pacientes son animados a reconocer la tensión en sus cuerpos como un signo de sentimiento. Este reconocimiento permite controles y elecciones más saludables para reemplazar así las comilonas autodestructivas y los ciclos de purga. Sus sentimientos pueden ser expresados simbólicamente en movimiento.”⁴²*

La aplicación de danzaterapia tiene como finalidad reproducir los movimientos incorporando el mundo interior, percibiendo mejor los sentimientos corporales, ampliando el repertorio de movimientos y prestándole más atención a la fusión entre un estado de ánimo y el movimiento. La elección del estilo de baile dependerá del estado de ánimo y la situación general del paciente, ya que los distintos estilos de baile crean diferentes estados de ánimo.

1.2.9. Métodos de la danzaterapia

“La Danzaterapia utiliza distintos métodos, entre los más conocidos son el Método Laban de Análisis Corporal (LMA), el Movement Psychodiagnostic Inventory (MPI) y el Perfil de Movimiento de Kestenberg.

Éstos también se emplean para realizar análisis y diagnósticos, así como para intervenciones y evaluaciones terapéuticas. Los cuatro métodos principales

⁴²Idem.

de la danzaterapia son la técnica de danza, la imitación, la improvisación y la creación. Éstas se relacionan unas con otras y se complementan, pues a través del trabajo realizado con la técnica de danza se aprende una serie de movimientos conocidos y necesarios para la improvisación.”⁴³

1.2.9.1. La imitación

“El imitar los movimientos de otras personas permite crear los propios y con ello, desarrollar la personalidad. En un principio resulta un tanto extraña la idea de acercarse a sí mismo manifestando los sentimientos, estados de ánimo e imitando a otra persona, sin embargo al imitar a otros y compararse con ellos, o tal vez al rechazar y contraponerse a otra persona, se recibe información y respuesta sobre sí mismos.” ⁴⁴

Por ello, muchas veces puede ser terapéuticamente importante exigirle al paciente imitar movimientos específicos. Además, con la imitación, es muy importante que no sólo se esté concentrado físicamente, sino también psicológicamente. En algunos casos, si la terapeuta percibe que el paciente tiene un determinado sentimiento difícil de expresar o no sabe cómo expresarlo, entonces podrá recurrirse a la imitación. La terapeuta puede enseñarle al paciente un movimiento que concuerde con el sentimiento que quiere interpretar y con ello ayudarlo a expresarse.

Una característica de la improvisación es el dejarse llevar por lo improvisado o no planificado. A través de ésta uno se deja llevar por los impulsos, realiza lo que uno desea y lo representa con el movimiento. En la improvisación no existen movimientos planeados, pues con ésta uno decide cómo utilizar el cuerpo, el espacio, el tiempo, la fuerza y el ritmo. Con la improvisación no se realiza algún

⁴³ Monreal, Carlos Alonso. Op. cit. Pág. 99.

⁴⁴ Reddemann, Luise. Op. cit. Pág. 155.

movimiento para lograr un estado definido, la persona que danza puede expresar sus sentimientos, vivencias e ideas a través del movimiento.

1.2.9.2. La creación

“La creación se entiende como la combinación entre la técnica de danza y la improvisación.

Con la técnica de danza se intenta representar un movimiento preciso para encontrar un sentimiento adecuado, mientras que con la improvisación, se intenta representar un sentimiento o un estado de ánimo a través de impulsos y movimientos improvisados, (sin previa planificación).”⁴⁵

Con la creación se debería encontrar un equilibrio entre ambos extremos. Aquí se combina lo aprendido durante la técnica de danza y la improvisación, es decir, aprender a controlar los propios movimientos y expresar los propios sentimientos.

Durante la creación, el paciente expresa sentimientos, estados de ánimo y emociones con movimientos controlados que van al ritmo de un estilo de música adecuado. El paciente tiene la libertad de elegir qué sentimiento desea representar. Él escoge, controla, cambia y ejecuta. Con la creación tiene la posibilidad de expresarse en todo momento a través de la danza.

1.2.10. Elementos motivadores que sirven como estímulo en danzaterapia

La Danzaterapia no es solo el cuerpo y sus movimientos. La interacción entre música, espacio, cuerpo movimiento se hace más estrecho si se le añaden nuevos

⁴⁵ Idem.

elementos que motiven las emociones a salir a la luz.

1.2.10.1. La palabra

“Se utiliza como recurso de reinterpretación la imagen que surge de la palabra y del concepto, que inducen a la acción y la idea se transforma en movimiento.”⁴⁶

Por ejemplo: palabras «raíces, crecer, agua, ola, pájaro etc.» son conceptos que sugieren imágenes y a partir de ellas el proceso mental de internalizar las ideas se convierten en movimientos.

Las palabras siempre contienen algo que va más allá, porque en ellas siempre hay contenida una intención. A través de las palabras se pueden sugerir nuevas imágenes que ayuden a explorar lo que la mente no puede encontrar.

“El poder de las palabras no radica en su significado superficial, sino en cualidades que no están a la vista.” Deepak Chopra.

1.2.10.2. Las artes visuales

“La utilización de las artes visuales permite a las personas que desarrollen nuevas capacidades, en relación al espacio y el tiempo.”⁴⁷ En el caso de trabajar con sordos, por ejemplo, serán las imágenes a despertar la idea del movimiento. La persona no oyente frente a la carencia de estímulos sonoros y musicales puede trabajar con motivaciones basadas en otros estímulos como los visuales y kinestésicos que le permiten asociar imágenes, situaciones, objetos y estados anímicos.

⁴⁶ Idem.

⁴⁷ Idem.

Las artes visuales permiten una nueva percepción de la imagen corporal y de las sensaciones que de esta deriva y que viene producida por el movimiento, la conciencia y el conocimiento del cuerpo. Patricia Stokoe señala que: El silencio es un elemento imprescindible.

1.2.10.3. Interacción con los objetos

“Como introducción al desarrollo de la imaginación, en la danza y el movimiento por medio del contacto con los objetos se descubren las cualidades de los objetos respecto de su textura, color, forma, peso, equilibrio, sonoridad, movilidad, etc.”⁴⁸

Se intenta descubrir las posibilidades que ofrecen los objetos para el desarrollo del juego corporal. Objetos que aportan estímulos táctiles, visuales, sonoros que permiten la introspección sensorial.

1.2.10.4. Juegos imaginativos

La importancia de la imaginación dentro de la expresión corporal ha sido destacada ya que casi en todos los juegos plásticos-rítmicos se hace uso del proceso simbólico

“El proceso de simbolización que interviene en los diversos ejercicios rítmicos-corporales cuando se sustituye una figura sonora por un movimiento determinado o viceversa se pone en funcionamiento esta capacidad ya que permite llegar a la disquisición intelectual profunda.”⁴⁹

A través del uso de estos métodos y herramientas motivadoras, se alcanzó a notar cambios en el comportamiento manifestados en la autoestima de las niñas

⁴⁸ Idem.

⁴⁹ Idem.

de la Escuela Fe y Alegría No. 9.

1.3. Hipótesis

Hipótesis de investigación

En tanto la técnica de danzaterapia sea ejecutada por las adolescentes como técnica operacional, mejorará la autoestima y el autoconcepto de sí mismas.

Hipótesis nula

No existe diferencia estadísticamente significativa con un alfa del 0.05% entre la autoestima, de las alumnas de la Escuela Fe y Alegría No. 9, antes y después del tratamiento con la danzaterapia.

Variable independiente: danzaterapia

- *Reducir niveles de estrés*
- *Relajación*
- *Autoconocimiento corporal*
- *Autoimagen positiva*
- *Estado de ánimo*
- *Condición física*
- *Sentimientos de valía*
- *Seguridad*
- *Tranquilidad*

Variable dependiente: baja autoestima

- *Valoración de sí mismas*
- *Auto concepto*
- *Autoimagen*
- *Sentimientos de inferioridad*

- *Inseguridad*
- *Culpa*
- *Minusvalía*
- *Poco amor propio*
- *Dinámica familia*
- *Dinámica educativa*

1.4. Delimitación

El trabajo de campo de esta investigación se realizó en la Escuela Fe y Alegría No. 9 ubicada en 32 avenida "B" 38-01 zona 7, Colonia Amparo II, de la ciudad de Guatemala, dando inicio a principios del mes de mayo y concluyendo cinco semanas después la segunda semana de junio. La población estuvo conformada por las estudiantes de cuarto, quinto y sexto primaria, de la jornada matutina, siendo en su totalidad 60 niñas de las cuales se tomó una muestra de 20 niñas que debían presentar baja autoestima, la cual se identificó después de haberles aplicado el cuestionario de evaluación de autoestima para alumnos de enseñanza secundaria.

CAPÍTULO II

2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1. Técnicas

Técnica de muestreo

La muestra se seleccionó después de haber aplicado, el cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de secundaria, a una población de 60 niñas de cuarto, quinto y sexto primaria de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la jornada matutina comprendidas entre los 9 a 14 años. De los resultados obtenidos se tomó a aquellas que presentaron baja autoestima, utilizando el muestreo no aleatorio, con un número de 20 niñas que cumplían con los requisitos para poder trabajar con la danzaterapia.

Las características que se tomaron en cuenta para la elección de la muestra fueron las siguientes:

- Estudiantes de cuarto, quinto y sexto primaria de la jornada matutina de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7
- Sexo femenino
- Con baja autoestima

2.2. Técnicas de recolección de datos

Cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria

Se aplicó este cuestionario antes de realizar los talleres de danzaterapia y después de haber hecho el ensayo, lo cual permitió observar los cambios que ocurrieron. Éste fue aplicado en la Escuela Fe y Alegría No. 9, con las estudiantes de sexo femenino de los grados; cuarto, quinto y sexto primaria de la jornada

matutina, la aplicación del cuestionario duró 40 minutos y el objetivo fue obtener a partir de éste, la muestra, niñas con baja autoestima. El instrumento fue aplicado en el salón de usos múltiples de la escuela. (Ver anexos)

Entrevista

Se administró una entrevista estructurada para identificar los factores específicos que provocan baja autoestima en las adolescentes, con preguntas relacionadas a las esferas de la persona, (personal, familiar, educativa, social y sexual). La entrevista se realizó dentro de las instalaciones de la Escuela Fe y Alegría No. 9, en el salón de usos múltiples, con la muestra obtenida, con una duración de 10 minutos por alumna aproximadamente. (Ver anexos).

Observación indirecta

Luego de aplicado el cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, se realizó una observación indirecta, de las alumnas que presentaron baja autoestima, (la muestra de la investigación), que permitió determinar la prevalencia de baja autoestima e identificar rasgos predominantes de baja autoestima.

El tipo de observación fue cualitativa, indirecta, de campo y colectiva, ya que los rasgos que se observaron fueron cualidades de la persona, dentro del grupo, sin que fuera evidente que estaban siendo observadas por la investigadora. Por medio de ella y a través de una lista de cotejo se obtuvo información que ayudó a confirmar datos de baja autoestima en las niñas. La observación se llevó a cabo durante el recreo por una semana, dentro de la escuela. (Ver anexos)

Técnicas recreativas

Las técnicas recreativas que se utilizaron fueron el juego como actividad inicial que permitió abrir un canal de interacción y comunicación entre el grupo. La danza permitió que actuaran de manera libre y espontánea. Se realizaron técnicas de relajación como la respiración; respiración consciente y respiración positiva, y

de imaginería mental; como el lugar interior seguro y soltar el equipaje, estas actividades fueron acompañadas de música con sonidos de la naturaleza y relatos de parte de la investigadora para facilitar la concentración y la imaginación.

Se utilizó la imitación de movimientos dentro de los talleres con las adolescentes, para establecer confianza y seguridad, autoreconocimiento corporal, inducir al trabajo creativo y a la imaginación, todo el tiempo se hizo uso de la palabra como elemento motivador. Todas estas actividades se realizaron dentro del salón de usos múltiples de la Escuela Fe y Alegría No. 9, con una duración de una hora. (Ver anexos).

Cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria

Después de haber aplicado los talleres de danzaterapia, de nuevo se administró éste cuestionario, para poder medir, sistematizar y evidenciar los cambios que ocurrieron en la autoestima de las estudiantes que conformaban el grupo de la muestra. Esto permitió obtener los datos para aplicar la t de student, técnica de la estadística, que permite observar diferencias en dos momentos distintos. El cuestionario fue aplicado en la Escuela Fe y Alegría No. 9, en el salón de usos múltiples, con la muestra de estudiantes de la jornada matutina, tuvo una duración de 40 minutos. (Ver anexos)

Instrumentos

Pretest-postest

Cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria

Este se aplicó antes y después de realizarse los talleres, para evaluar los cambios que ocurrieron en la conformación de la autoestima de las niñas. El cuestionario evaluó las siguientes dimensiones de la autoestima en la primera y segunda aplicación:

- *Autoestima física*
- *Autoestima general*
- *Autoestima de competencia académico/intelectual*
- *Autoestima emocional*
- *Autoestima de relaciones con los otros*

Consta de 19 ítems; 16 de los cuales se refieren a cualidades propias de la autoestima y 3 pertenecen a una escala de autocrítica que trata de evaluar en qué medida los alumnos están contestando o no sometidos bajo los efectos de la deseabilidad social.

Para responder las niñas tuvieron cuatro opciones que se dividían en la siguiente escala: muy de acuerdo, algo de acuerdo, algo en desacuerdo, muy en desacuerdo.

El cuestionario para la evaluación de la autoestima ha sido elaborado a partir de un banco inicial de más de 80 ítems.

Cada uno de los ítems del cuestionario puede recibir de 1 a 4 puntos dependiendo de las respuestas de los alumnos. Una puntuación de 4 refleja que el alumno presenta un autoconcepto positivo en la conducta concreta que se le pregunta; por el contrario, una puntuación de 1, refleja que en esa conducta concreta el alumno presenta un autoconcepto negativo.

La puntuación máxima que se puede obtener es de 64 puntos y la mínima de 16.

Es necesario señalar que el cuestionario cuenta con una escala de autocrítica para controlar la tendencia que muestran los alumnos a responder las cuestiones del cuestionario bajo los efectos de la deseabilidad social. Los ítems

que componen esta escala son el 3, el 7 y el 11. Por lo tanto, las puntuaciones en esta escala podrán oscilar entre los 3 y los 12 puntos.

“La prueba arroja un coeficiente alpha de fiabilidad de 0,70. Mediante el procedimiento de las dos mitades, a través de la fórmula ideada por Spearman Brown, también se obtiene un coeficiente de fiabilidad de 0,70.”⁵⁰

Entrevista

El siguiente cuadro resalta la información que cada pregunta indaga, a través de ellas se pudo encontrar, los factores que, en la muestra, son predominantes en la formación de baja autoestima.

Categorías	Sub categorías	Pregunta
Personal	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Físico</i> • <i>Emocional</i> 	1, 3 2, 3, 7, 10, 12, 13, 14
Familiar	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Relaciones paternofiliales</i> • <i>Relaciones fraternales</i> 	3, 4 3, 4
Educativa	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Relaciones con pares</i> 	8, 9, 15
Social	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Relaciones interpersonales</i> • <i>Identidad social</i> 	5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15 16, 17
Sexual	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Identidad sexual</i> 	7, 13

Lista de cotejo para registrar la observación

Se utilizó como instrumento de evaluación una lista de cotejo, diariamente durante una semana, que sirvió para confirmar aspectos de baja autoestima en la muestra obtenida. Los aspectos que la lista de cotejo evaluaba, fueron acerca de aspecto personal y la conducta social (relaciones interpersonales) con

⁵⁰ Premios Joaquín Sama a la Innovación Educativa. Junta de Extremadura. Programa para la mejora de las habilidades sociales y la autoestima. Cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria. www.roble.pntic.mec.es . Recuperado el 06 de octubre del 2014. s.p.

profesores y compañeros de clase.

2.3. Técnica de análisis de los datos

T de student

El uso de la t de student permitió observar los cambios que ocurrieron en la autoestima de la muestra, después de aplicar los talleres de danzaterapia. Así mismo se utilizaron gráficas de barra para evidenciar los cambios en las respuestas dadas por las estudiantes evaluadas, en el primer y último momento (pretest- postest), además de tablas tanto para la codificación axial de la entrevista como para la lista de cotejo, que permitió organizar los datos de la entrevista, que reflejan claramente los factores específico causantes de baja autoestima, propios de la muestra que se investigó y el vaciado de información de la lista de cotejo con la finalidad de confirmar la presencia de baja autoestima en las alumnas y así poder contrastar la información. Por último se realizó un análisis cualitativo que integra los resultados.

CAPÍTULO III

3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1. Características del lugar y de la población

3.1.1. Características del lugar

La Escuela Fe y Alegría No. 9, se encuentra dentro de la ciudad capital, en la 32 avenida “B” 38-01 zona 7 de la Colonia Amparo II, es considerada un área roja dentro del país, como en muchos otros lugares existe delincuencia, y el ambiente puede ser poco favorable para el desarrollo sano de los jóvenes.

La escuela alberga 1738 estudiantes, desde preparatoria hasta diversificado. La escuela ofrece además del pñsum de estudios, programas de cocina, corte y confección, mecánica automotriz, mecánica industrial, electricidad y teatro.

Actualmente cuenta con un espacio físico de 4 manzanas en las que se encuentran los edificios con sus respectivas aulas que albergan a los estudiantes de preprimaria, primaria, básicos y bachillerato, cuenta también con canchas de básquetbol y fútbol, columpios, resbaladeros, pasamanos, un salón de usos múltiples, tienda y mesas para comer.

Se utilizó el salón de usos múltiples para el desarrollo de los talleres, con instalaciones aptas para la realización de los mismos, ya que se tenía privacidad para trabajar con las niñas.

3.1.2. Características de la población

Los alumnos de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7, provienen de diversas etnias caracterizando a la población como pluricultural,

de descendencia indígena y ladina. La mayoría provienen de un nivel socioeconómico medio bajo. Existe discriminación y bullying dentro del mismo grupo de estudiantes. Viven dentro de una zona roja, por lo tanto son vulnerables a los grupos delincuenciales del área y a conductas agresivas tanto físicas como psicológicas. Predomina la desintegración familiar, según referencia de las maestras, que se evidencian como: muerte o abandono de uno de los cónyuges, migración y maltrato infantil.

3.2. Análisis cuantitativo

Con la muestra de veinte alumnas que presentaron baja autoestima, de cuarto, quinto y sexto primaria de la Escuela Fe y Alegría No. 9, de la jornada matutina, obtenida luego de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, se aplicaron los talleres de danzaterapia y luego de cumplir con ello, nuevamente se aplicó el mismo cuestionario, se utilizó una t de student para contrastar la información y poder observar los cambios ocurridos, obteniendo los siguientes resultados de las tablas correspondientes:

Tabla No. 1

Puntuaciones netas de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria antes y después de impartir los talleres de danzaterapia.

Puntuaciones antes de los talleres	Puntuaciones después de los talleres
46	54
46	57
48	50
48	52
38	42
48	57
45	53
49	53
45	54
48	54
49	53
49	53
46	53
49	52
48	54
43	48
49	52
42	48
42	53
45	52

Fuente: resultados de los punteos obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para estudiantes de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a las alumnas de cuarto, quinto y sexto primaria de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7, de la jornada matutina.

Tabla No. 2
Resultados de prueba T de student tras la aplicación de los talleres de danzaterapia

Antes		Después	
Media	46.15	Media	52.2
Error típico	0.6738538	Error típico	0.73841936
Mediana	47	Mediana	53
Moda	48	Moda	53
Desviación estándar	3.01356582	Desviación estándar	3.30231179
Varianza de la muestra	9.08157895	Varianza de la muestra	10.9052632
Curtosis	1.27585782	Curtosis	4.10006077
Coeficiente de asimetría	-1.22377169	Coeficiente de asimetría	-1.5791753
Rango	11	Rango	15
Mínimo	38	Mínimo	42
Máximo	49	Máximo	57
Suma	923	Suma	1044
Cuenta	20	Cuenta	20

Fuente: datos obtenidos de la muestra, a partir de los resultados del pretest y postest del cuestionario de evaluación de la autoestima para estudiantes de enseñanza secundaria y aplicación de los talleres de danzaterapia, de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Análisis de la tabla 2

La pregunta que planteaba el problema era: ¿se elevará la autoestima de las adolescentes a través de la danzaterapia?

La hipótesis de investigación planteada fue, “En tanto la técnica de danzaterapia sea ejecutada por las adolescentes como técnica operacional, mejorará la autoestima y el autoconcepto de sí mismas” esto permitió plantear dos hipótesis estadísticas que dicen:

Hipótesis Nula:

No existe diferencia estadísticamente significativa con un alfa del 0.05 entre la autoestima, de las alumnas de la Escuela Fe y Alegría No. 9, antes y después del tratamiento con la danzaterapia.

Hipótesis alterna:

Si existe diferencia estadísticamente significativa con un alfa de 0.05 entre la autoestima, de las niñas de la Escuela Fe y Alegría No. 9, antes y después de aplicados los talleres de danza terapia.

Tabla No. 3
Prueba T para medias de dos muestras emparejadas

	Antes	Después
Media	46.15	52.2
Varianza	9.081578947	10.90526316
Observaciones	20	20
Coefficiente de correlación de Pearson	0.652623642	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	19	
Estadístico t	-10.22828927	
P(T<=t) una cola	1.82709E-09	
Valor crítico de t (una cola)	1.729132792	
P(T<=t) dos colas	3.65418E-09	
Valor crítico de t (dos colas)	2.09302405	

Fuente: prueba t de student a partir de los resultados de la aplicación del cuestionario, antes y después de los talleres de danzaterapia a las estudiantes de cuarto, quinto y sexto primaria de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Tabla No. 4
Resumen de la tabla anterior

	Antes de	Después de	# de casos
Media	46.15	52.20	20
Desviación Estándar	3.0135	3.3020	20

Fuente: prueba t de student a partir de los resultados de la aplicación del cuestionario, antes y después de los talleres de danzaterapia a las estudiantes de cuarto, quinto y sexto primaria de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Para llevar a cabo el contraste se utilizó la prueba t de student, de doble cola con un 95% de confianza con 19 grados de libertad y con una t crítica de 2.093 (para positivo o negativo), obteniendo según la tabla superior una t de -10.228, valor que cae muy por debajo del crítico que era -2.093, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula, puede concluirse que las diferencias observadas en las mediciones correspondientes si son significativas, a favor del cambio. El tratamiento funcionó a favor de la mejora de la autoestima utilizando la danzaterapia.

Seguidamente se abordará la presentación de los resultados del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria.

Resultados del cuestionario

Interpretación de datos del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria

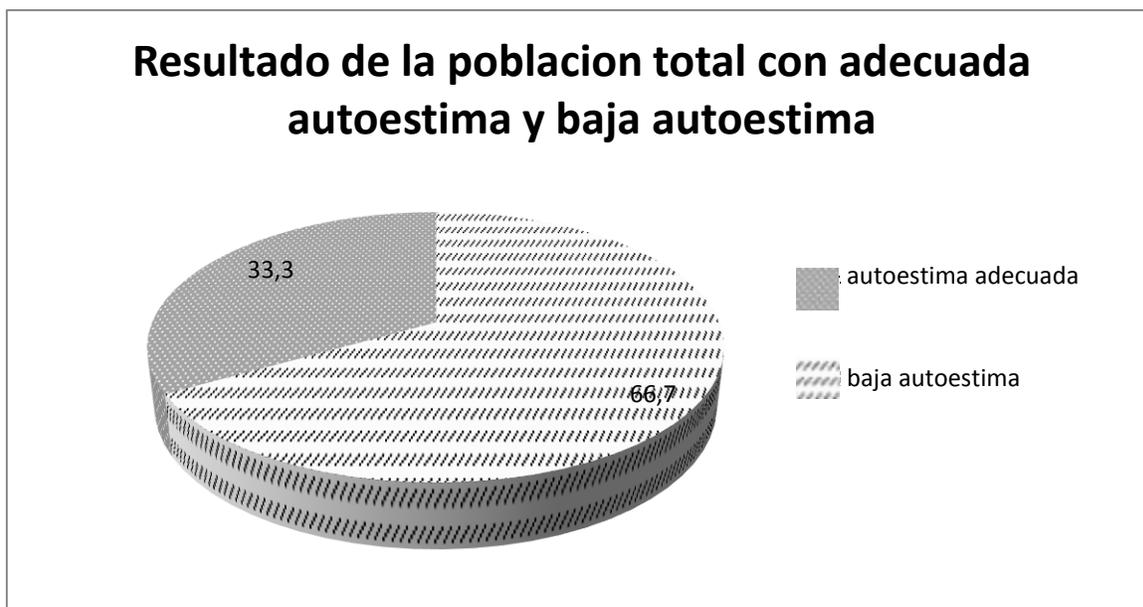
Es importante comprender que la formación de la autoestima ocurre a partir de varios aspectos, influye tanto lo interno como lo externo y el cuestionario indaga sobre estos dos grandes aspectos.

Se tomó como baja autoestima los punteos que se encontraron por debajo del percentil 50, de las 60 estudiantes evaluadas 20 presentaron puntuaciones menores al percentil 50, siendo 38 la puntuación más baja y 49 la puntuación más alta.

A continuación se presenta una serie de gráficas que manifiestan las diferencias ocurridas durante los dos momentos en los que se administró el cuestionario, la primera aplicación antes de realizar los talleres, con la finalidad de obtener la muestra, y la segunda aplicación con la finalidad de observar cambios en la autoestima de las alumnas después de haber ejecutado los talleres de danzaterapia.

Gráfica No. 1

Puntuaciones de estudiantes con baja autoestima y autoestima adecuada

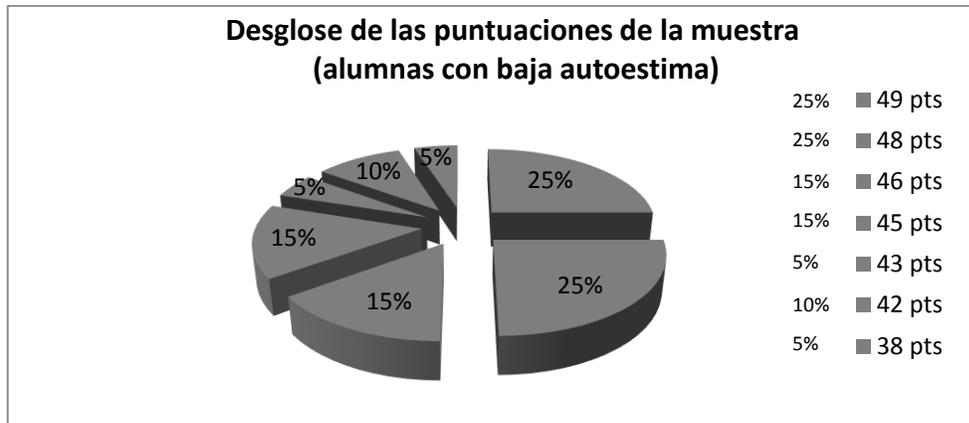


Fuente: datos obtenidos de la aplicación del pretest a la población total de estudiantes de cuarto quinto y sexto grado de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

De la población total evaluada que fueron 60 alumnas, 20 presentaron puntuaciones menores al percentil 50, representando el 33.3 % de alumnas con baja autoestima.

Gráfica No. 2

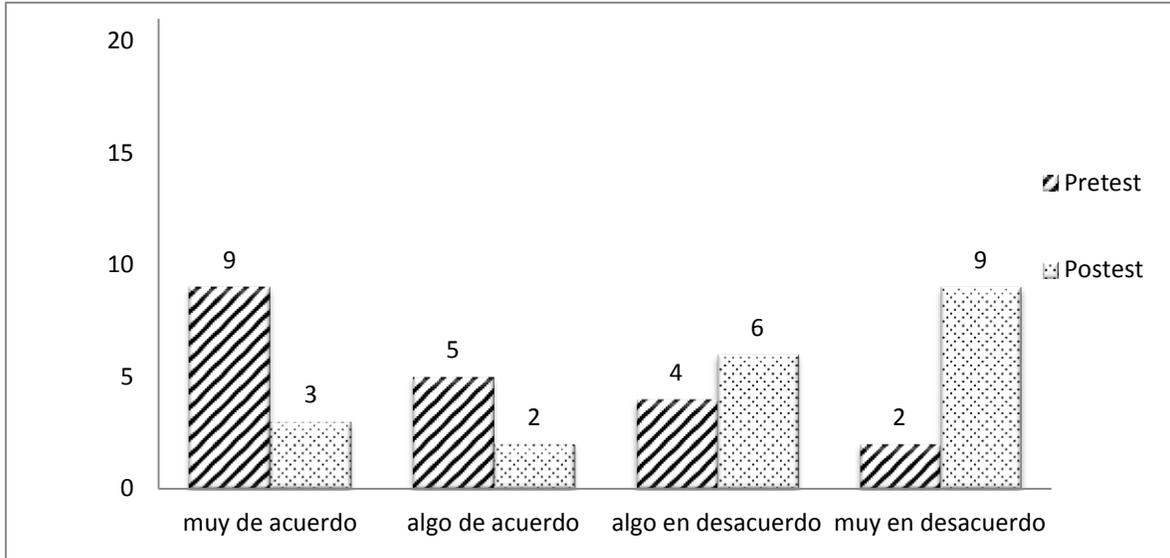
Resultados de las puntuaciones de baja autoestima



Fuente: datos obtenidos de la calificación de resultados del pretest de autoestima de la muestra de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7, de la jornada matutina.

La alumna que obtuviera una nota por debajo de una puntuación de 50, fue el criterio que se utilizó para determinar que presentaba baja autoestima, de las 20 alumnas que representan la muestra total, 5 niñas obtuvieron 49 puntos, un punto por debajo de la media, otras 5 obtuvieron 48 puntos, 3 alumnas obtuvieron 46 puntos, 3 más obtuvieron 45 puntos, 1 alumna obtuvo 43 puntos, 2 alumnas obtuvieron 42 puntos y 1 niña obtuvo 38 puntos.

Gráfica No. 3
Pregunta No. 1
Hago muchas cosas mal

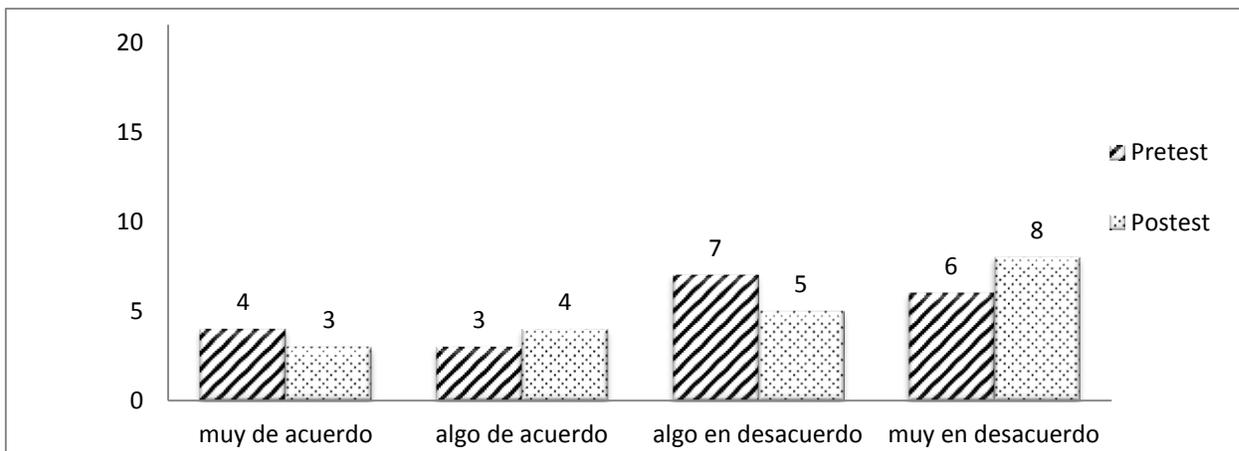


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 4

Pregunta No. 2

A menudo el profesor me llama la atención sin razón.

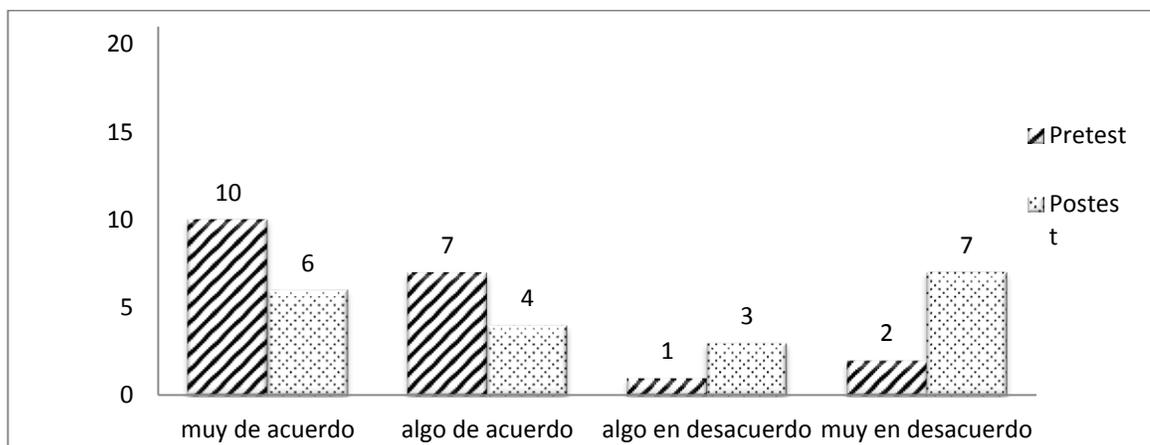


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 5

Pregunta No. 3

Me enfado algunas veces.

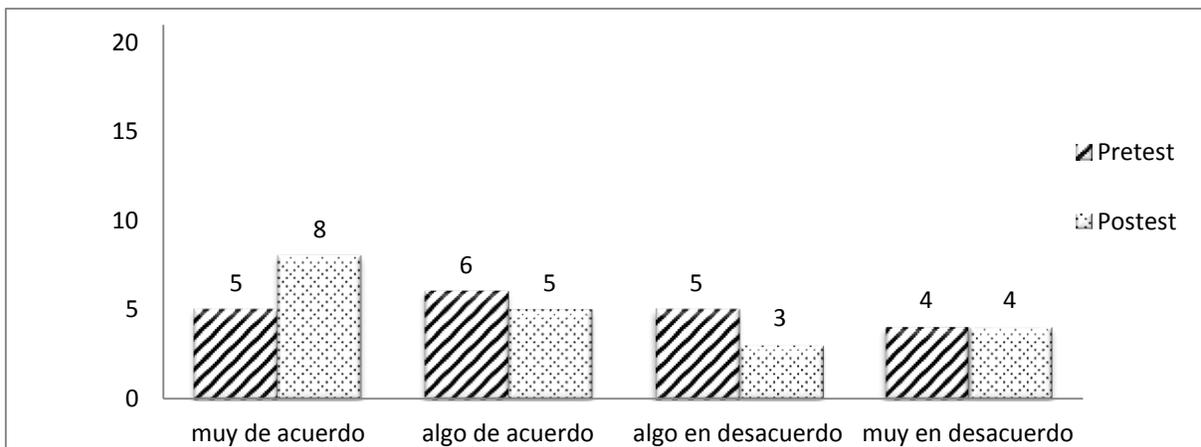


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 6

Pregunta No. 4

En conjunto, me siento satisfecho conmigo mismo.

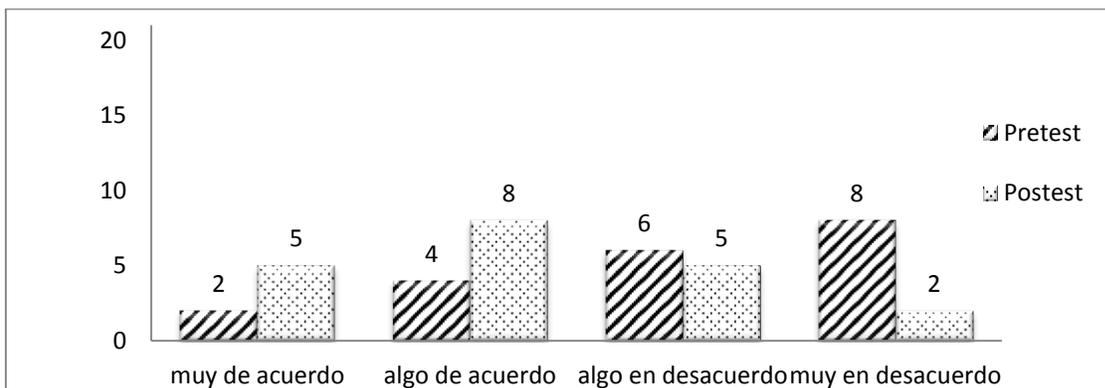


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danza terapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 7

Pregunta No. 5

Soy un chico/a guapo/a

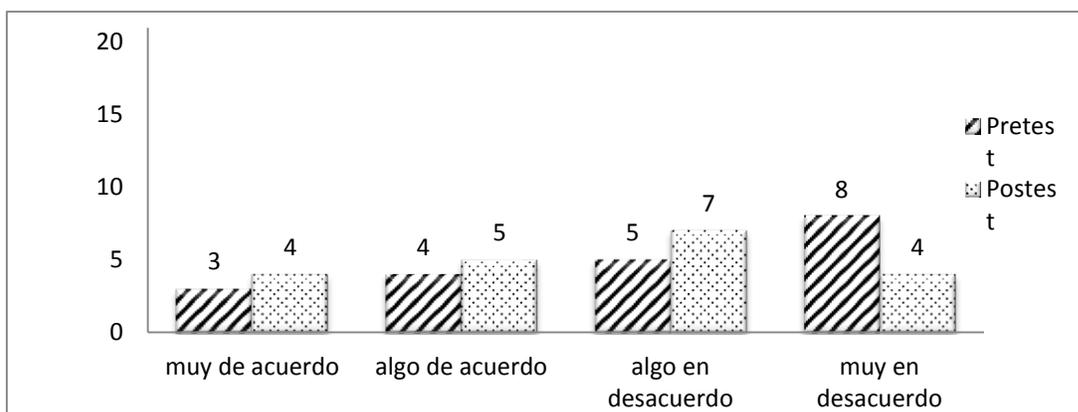


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danza terapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 8

Pregunta No. 6

Mis padres están contentos con mis notas.

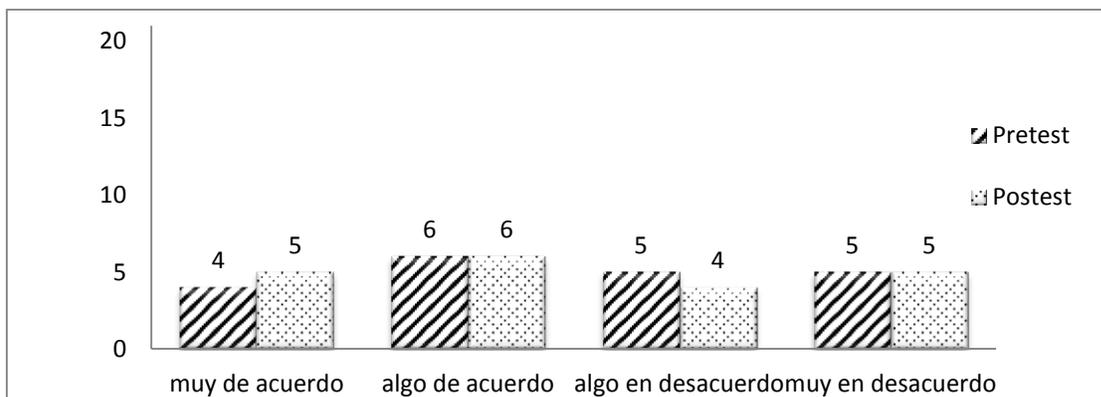


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 9

Pregunta No. 7

Me gusta toda la gente que conozco.

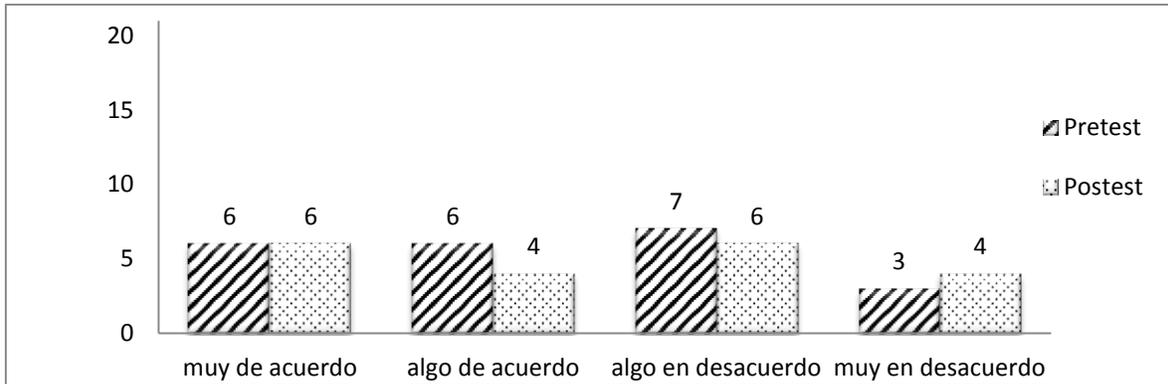


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 10

Pregunta No. 8

Mis padres me exigen demasiado en los estudios.

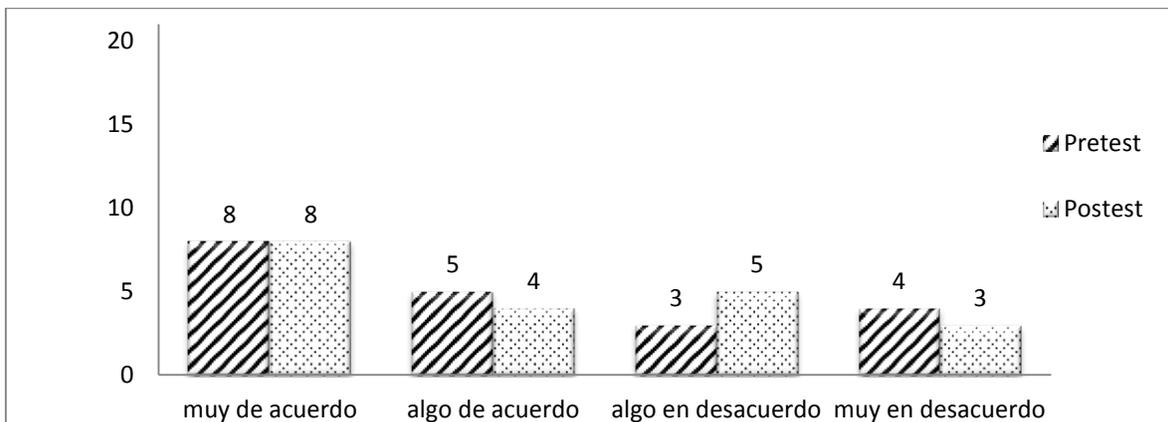


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danza terapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 11

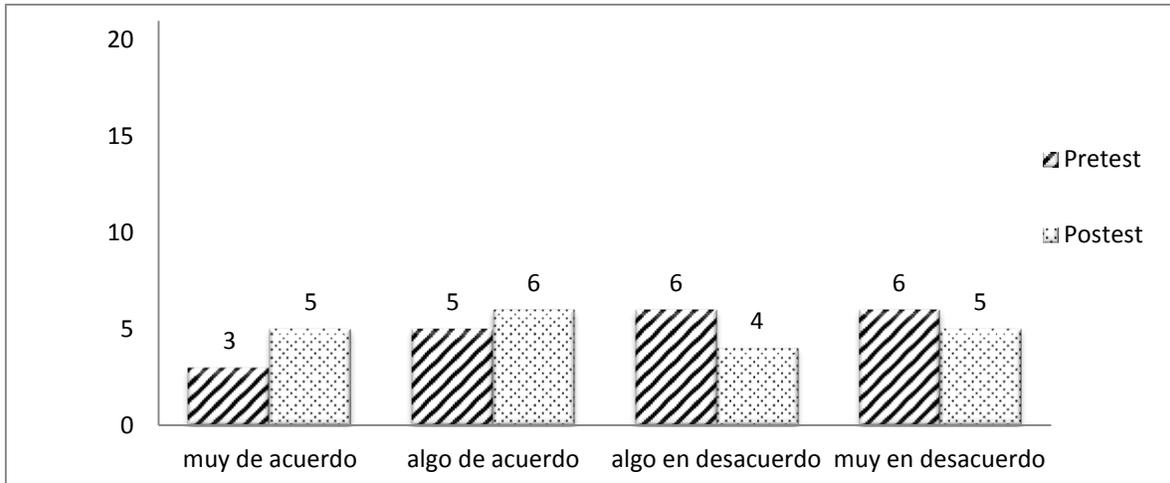
Pregunta No. 9

Me pongo nervioso cuando tenemos examen.



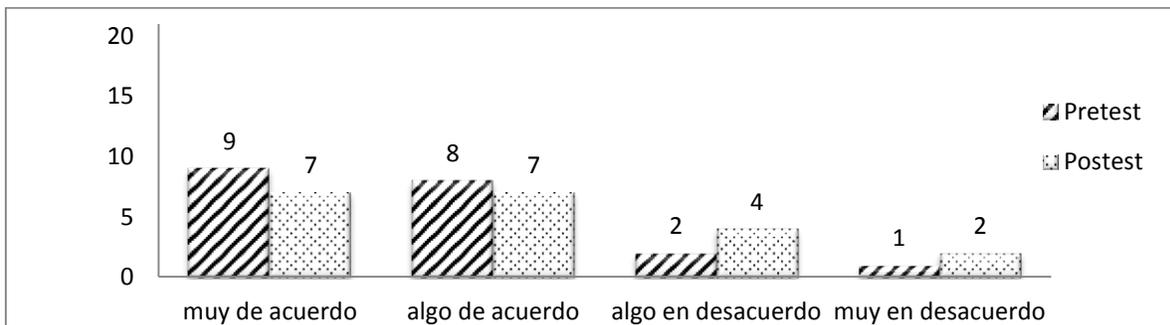
Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danza terapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 12
Pregunta No. 10
Pienso que soy un chico/a listo/a



Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 13
Pregunta No. 11
A veces tengo ganas de decir tacos y palabrotas.

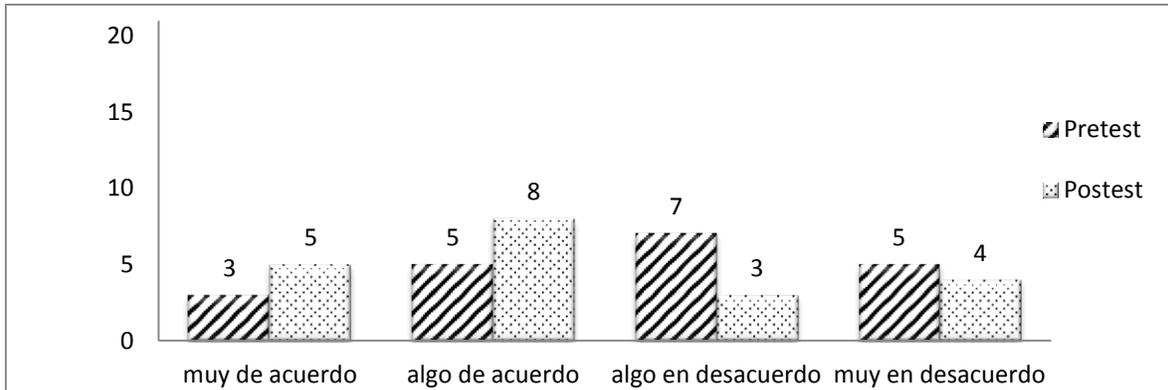


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 14

Pregunta No. 12

Creo que tengo un buen número de buenas cualidades.

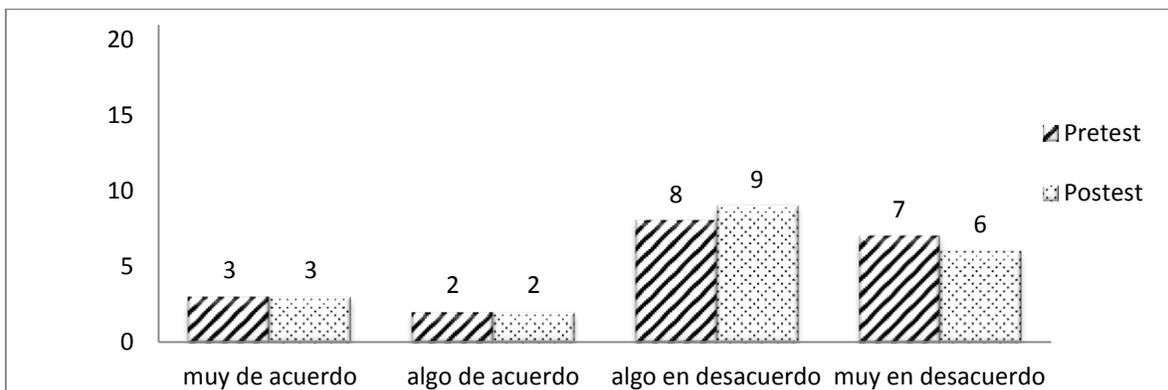


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 15

Pregunta No. 13

Soy bueno/a para las matemáticas y los cálculos

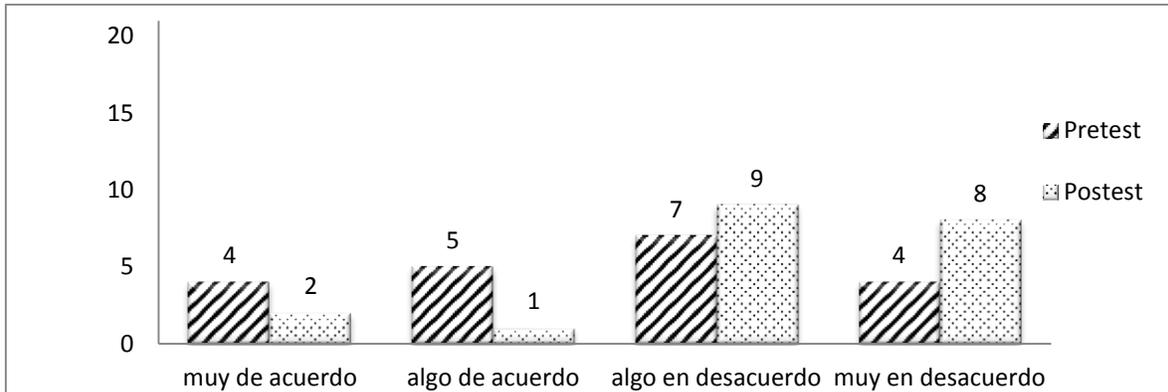


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 16

Pregunta No. 14

Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.

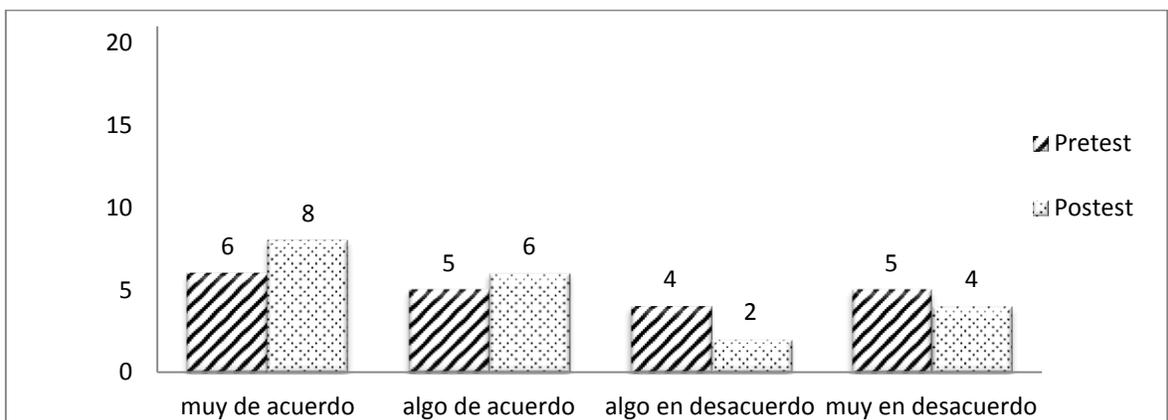


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 17

Pregunta No. 15

Creo que tengo un buen tipo.

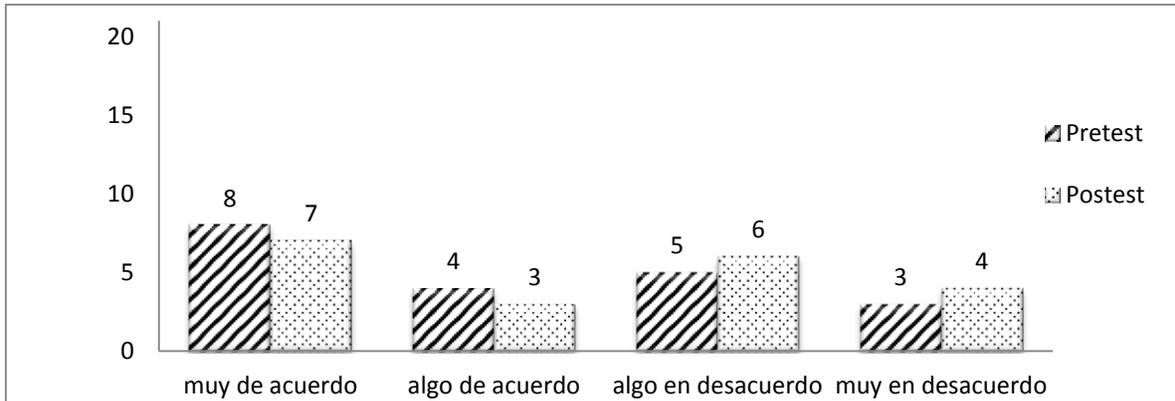


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 18

Pregunta No. 16

Muchos de mis compañeros dicen que soy torpe para los estudios.

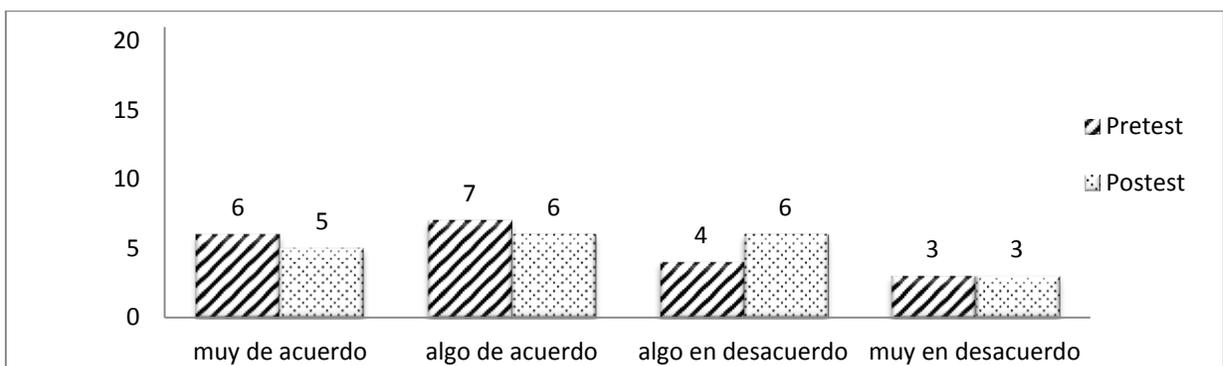


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 19

Pregunta No. 17

Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor.

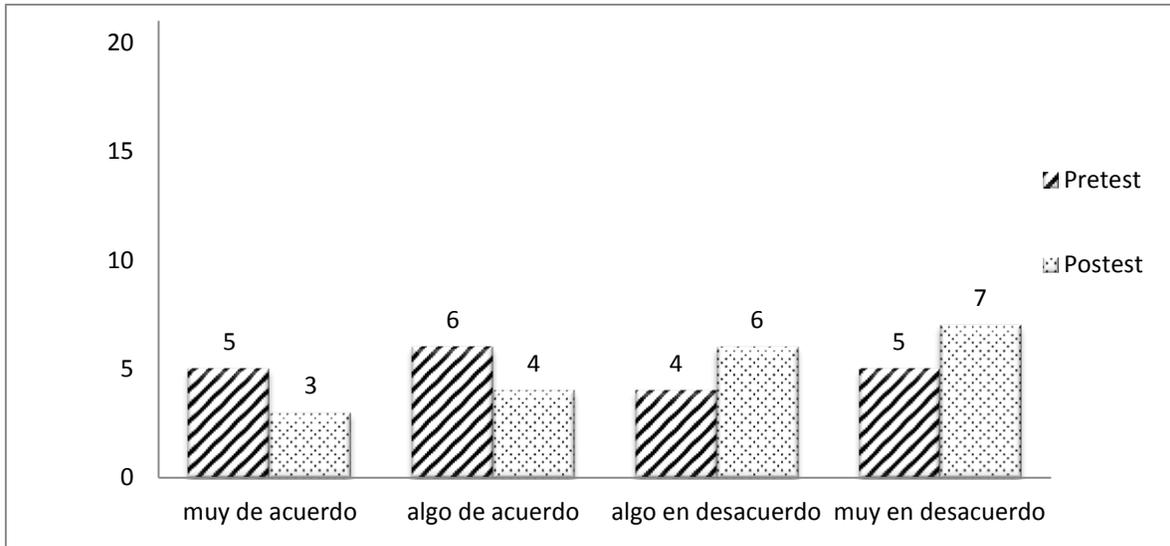


Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 20

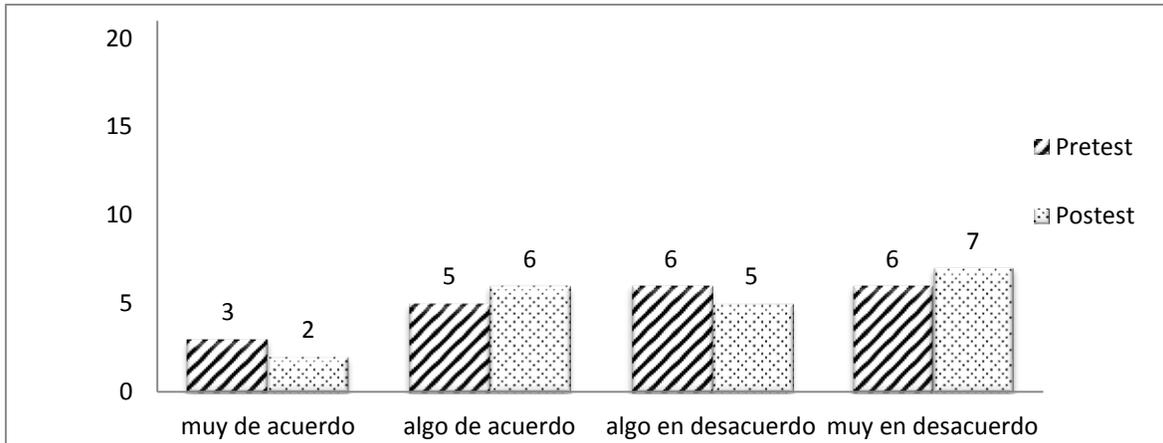
Pregunta No. 18

Me siento inclinado a pensar que soy un/a fracasado/a en todo.



Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Gráfica No. 21
Pregunta No. 19
Normalmente olvido lo que aprendo.



Fuente: resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, antes y después de los talleres de danzaterapia, a la muestra de veinte alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7 de la jornada matutina.

Tabla No. 5
Resultados de la entrevista aplicada a la muestra

No.	Pregunta	Respuestas	Categoría	Frecuencia
1	¿Hay algo de tu físico que no te guste? ¿Qué es?	"no me gusta mi manchita"	Mancha	1
		"no me gusta mi nariz"		
		"no me gusta mi estómago, estoy gorda"	Nariz	1
		"no me gustan mis uñas"	Obesidad	1
			Uñas	1
2	¿Hay algo de tu forma de ser que no te guste? ¿Qué es?	"soy muy enojada"	Irritabilidad	10
		"me enojo mucho"		
		"soy pequeña"		
		"no me gusta que no le caigo bien a la gente"	Estatura	1
		"me enojo cuando me molestan"		
		"soy amargada y enojada"		
3	En tu familia te molestan con algo relacionado a tu físico o tu forma de ser, ¿con que?	"con mi carácter"	Carácter	2
		"con mi mancha"		
		"sí, con mi pansa"	Mancha en la cara	1
		"me dicen que vengo de África"		
		"sí, que estoy gorda"	Cuerpo	3
		"con mi fleco"		
		"a cada rato me ponen apodos"	Apodos	2
"que soy muy enojada"				

4	¿Qué miembro de tu familia es quien más te molesta?	“mi hermano y en la escuela”	Hermanos	4
		“mis tíos y mis primos”	Tíos	1
		“mi tía”	Primos	1
		“mi mamá me regaña por mi papá”	Madre	1
		“mi hermano y primos”	Mis tíos y mis primos	1
		“mi hermano”		
		“mi hermano”	Mi hermano y mis primos	1
		“mi hermana”		
5	¿Dónde te gusta estar?	“Prefieren estar en la escuela”	Escuela	8
		“Prefieren estar en la casa”	Amigas	1
		“Prefiere estar con amigas”	Casa	5
		“Prefiere estar en el parque”	Parque	1
		“Prefiere estar con la abuela”	Con abuela	1
		“Prefiere estar con la tía”	Con tía	1
		“Prefiere estar en la iglesia”	Iglesia	1
6	¿Con quién o quiénes te gusta estar?	“Les gusta estar con amigos”	Amigos	9
		“Prefieren estar con algún familiar”	Familia	9
		“Le gusta estar con la maestra”	Maestra	1

7	¿Te sientes a gusto contigo misma?	No están a gusto	Inconforme consigo misma	1
8	¿Te sientes aceptada por tus compañeros de clase?	No se sienten aceptadas	Inaceptación por compañeros	1
9	¿Te reúnes con amigos a la hora de recreo?	No se reúnen con nadie a la hora de recreo	Poca socialización	1
10	¿Dónde te sientes más aceptada?	“Se sienten más aceptadas en la casa”	Casa	12
		“Se sienten más aceptadas en la escuela”	Escuela	6
		“Se sienten más aceptadas en la iglesia”	Iglesia	1
11	¿Asistes a algún grupo social?	Asisten a un grupo de la iglesia	Iglesia	6
		Participan en un equipo de fútbol	Equipo de fútbol	3
12	¿Dónde te sientes menos aceptada?	En la escuela	Escuela	5
		En la calle	Calle	3
		En la casa	Casa	8
13	¿Te aceptas como mujer?	“no”	No aceptación de identidad	1
14	¿Cambiarías algo de ti misma? ¿Qué cambiarías?	“Cambiarían el carácter”	Carácter	4
		“Cambiaría mi tamaño”	Estatura	1
		“Cambiaría mi cuerpo”	Cuerpo	1
15	¿Dentro de tu salón de clase alguien te molesta? ¿Quién lo hace?	“Si”	Bullyng	13
16	¿Sientes que debes encajar con los estándares que la sociedad dicta? ¿Por qué?	“si, porque hay que ser bonita”	Identidad social	1
17	¿Sientes que la sociedad te acepta como eres? ¿Por qué?	“no, porque soy enojada”	Carácter	2
		“no, porque dicen que no sirvo para nada”		
		“no, porque soy muy seria”	Autoconcepto	1

Fuente: datos obtenidos de la aplicación de la entrevista a la muestra, alumnas de la Escuela Fe y Alegría No. 9 colonia El Amparo zona 7, de la jornada matutina.

Resultados de la lista de cotejo

Tabla No. 6

	SI	NO
1. <i>Se lleva bien con los profesores</i>	100%	0%
2. <i>Se lleva bien con sus compañeros de clase</i>	35%	65%
3. <i>Se relaciona con compañeros y compañeras a la hora de recreo</i>	80%	20%
4. <i>Discute con sus compañeros</i>	5%	95%
5. <i>Se nota a gusto con sus compañeros</i>	50%	50%
6. <i>Usa maquillaje</i>	0%	100%
7. <i>Lleva uniforme limpio</i>	75%	25%
8. <i>Se encuentra peinada</i>	85%	15%
9. <i>Se observa aseada</i>	95%	5%
10. <i>Usa perfume</i>	10%	90%
11. <i>Sonríe</i>	90%	10%
12. <i>Se ve triste</i>	10%	90%
13. <i>Se ve enojada</i>	45%	55%
14. <i>Es extrovertida</i>	15%	85%
15. <i>Es introvertida</i>	85%	15%

Fuente: datos obtenidos de la observación indirecta realizada a la muestra de 20 alumnas con baja autoestima de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7, de la jornada matutina.

Interpretación de la lista de cotejo

Se trabajó una lista de cotejo como herramienta de apoyo a la observación indirecta que se realizó a las estudiantes que presentaron baja autoestima, con el objetivo de determinar la prevalencia de baja autoestima en las niñas.

Se observó que todas las niñas de la muestra se llevan bien con sus profesores, el 65% de las niñas no se lleva bien con sus compañeros de clase debido a que estos se burlan de ellas o las molestan de alguna manera. El 20% no

se relaciona con compañeros a la hora de recreo, se quedan dentro del salón de clase o salen y se sientan a parte de los demás simplemente observando a sus compañeros, los demás tampoco se les acercan para invitarles a ser parte del grupo.

Únicamente el 5% de la muestra se observó discutiendo con algunos de sus compañeros de clase y la razón fue la entrega de una tarea en cuanto a la manera en que debía realizarse. Al 50% de las niñas le agrada estar con sus compañeros de clase, ninguna de las niñas utiliza maquillaje, el 75% de ellas tuvo limpio el uniforme siempre mientras que el 25% tenía alguna mancha de comida o polvo.

El 85% llegaba peinada a la escuela, el 95% se observaba aseada, uñas, cabello, nariz. Únicamente el 10% de las niñas utilizaba perfume o algún splash, el 90% de las niñas sonríe en algún momento del día, mientras que el 10% se le ve semblante triste, el 45% se mostró enojada por algún aspecto cotidiano como la organización de trabajo en grupo o manifestado también por el comportamiento inadecuado o desordenado de sus compañeros dentro del salón de clase.

El 15% son extrovertidas y el 85% son más reservadas y tienden a la introversión.

3.3. Análisis cualitativo

El entorno de las alumnas con las que se trabajaron los talleres de danzaterapia, se ve afectado por la desintegración familiar, las pocas posibilidades económicas con las que los padres cuentan, que no les permite tener el suficiente tiempo para convivir con sus hijos y vigilar el trato entre hermanos promoviendo la integración familiar.

En los datos obtenidos en la entrevista, las alumnas manifestaron que con quienes más convivencia tienen en sus hogares es con sus hermanos, y son éstos

quienes más las molestan con situaciones relacionadas a aspectos físicos o emocionales. Las discusiones entre hermanos suelen ser una condición cotidiana, que en muchos casos les acompañan aún al llegar a la adultez.

Los aspectos más importantes en la formación de la autoestima fueron de carácter emocional más que físico, manifestado en comportamientos y relaciones. La familia representa un pilar importante en la formación de la autoestima específicamente la relación con los hermanos (fraterna), ya que lo que estos digan acerca de las niñas, afecta directamente en la autoestima de las mismas. Son los hermanos quienes más profieren burlas a las niñas.

Paradójicamente los dos lugares donde las alumnas respondieron que se sienten menos aceptadas, también son los lugares en donde prefieren estar: la casa y la escuela. Esto es significativo, ya que es en la casa y en la escuela, donde se forman lazos afectivos que pueden suplir o reemplazar los vacíos existentes.

Otro aspecto que llama la atención, es que a pesar de presentar baja autoestima, el sentimiento predominante no es la tristeza o la depresión, sino que puede ser que vaya envuelta en una actitud desafiante, fue el enojo la mayor característica constante en las alumnas con las que se trabajaron los talleres de danzaterapia.

Tanto en la entrevista como en la lista de cotejo, las estudiantes demostraron tener un carácter proclive al enojo, dicha característica podría tener fundamento en que al momento de recibir críticas por parte de sus hermanos o de algún compañero de clase, su mecanismo de defensa es el enojo. La ira o el enojo da la imagen de ser una persona “dura”, lo cual suele ser preferible a proyectarse como alguien “débil”. En la sociedad guatemalteca se enseña desde muy joven que llorar o demostrar sentimientos es un signo de debilidad, además del hecho de que dentro de un grupo, frecuentemente se aprovecha con el objetivo de burlarse.

También se observó que muchas de las alumnas, tienen problemas con sus compañeros de clase, esto debido a que las molestan ya sea con alguna característica física o con algo relacionado a su temperamento. Indudablemente esta condición afectará la dinámica relacional y posteriormente dependiendo del grado de significancia y el impacto emocional en las estudiantes, se verán afectadas sus posteriores relaciones pues por la etapa de desarrollo en la que se encuentran, se estructuran ideas de anulación, aislamiento, miedo y/o frustración.

El ambiente que rodea a las alumnas, es hostil, ya que los niveles de delincuencia son altos y el comportamiento que observan es violento, reproduciendo en sus hogares y en su salón de clase, el mismo tipo de conducta. Así mismo los medios de comunicación alimentan éste tipo de comportamiento, dificultando cualquier posibilidad de cambio.

Se mencionó anteriormente que el origen étnico de algunos es indígena, este puede ser otro factor de discriminación. Sufrir discriminación sin importar el origen, afecta directamente en la formación de la personalidad, teniendo como resultado un Yo débil, inseguridad en sí mismo, autoconcepto y autoestima lastimada que encarna en miedos difíciles de superar y que se convierten en pensamientos centrales en quien la recibe.

Las características físicas, siempre son foco de burla; la estatura, los rasgos faciales y el peso, representan la mayor causa de convertirse en víctima de bullying. La sociedad promueve una serie de características requeridas para cumplir con un prototipo de “mujer u hombre ideal” y al no contar con dichos rasgos es más fácil ser foco de molestias.

La baja autoestima de las alumnas se manifiesta en su desempeño académico, muchas de ellas no se sienten cómodas en la escuela, encontrando como escape a su situación la amistad con alguna niña que sufra rechazo igual que ellas, situación que puede explicarse alrededor de conceptos como la

identificación, como mecanismo de defensa, compensando en la amistad, el afecto y la aprobación que no reciben en su hogar o con sus demás compañeros de clase. Esto definitivamente, es positivo para la alumna ya que le brinda estabilidad emocional.

No están acostumbradas a trabajar en equipo, precisamente por la desconfianza que sienten del otro, prefieren encerrarse en sí mismas, antes que socializar, probablemente para no ser víctima de ataques verbales, en relación a su condición.

Pese a que manifestaron no tener buenas relaciones con sus compañeros de clase, si mantienen buenas relaciones con sus profesores, esto puede deberse a que culturalmente se enseña el respeto a las autoridades, y adherido a ello la diferencia de edades, normalmente un adulto no profiere burlas a un menor.

Otro dato importante fue que la mayoría de las alumnas es introvertida, a pesar de que a la hora de recreo se reúne con una o dos amigas, no tienden a relacionarse con todo el grupo ni a tener buenas relaciones con el grupo completo. Esta dificultad de formar relaciones es directamente proporcional a la inseguridad que existe dentro de sí mismas, a los complejos, miedo al rechazo, que ya se han gestado y madurado en la psiquis de las estudiantes.

Casi la mitad de la muestra asiste a algún grupo social, en su mayoría a la iglesia o a un equipo deportivo, lo cual seguramente les ayuda y brinda herramientas para que la autoestima no decaiga totalmente. Muchas iglesias proclaman amor y solidaridad, lo cual viene a cumplir un efecto paliativo en las niñas.

Se pudo observar además en los resultados del test de autoestima, que las puntuaciones no fueron tan bajas, a pesar de presentar baja autoestima, la puntuación más baja fue de 38, lo que manifiesta niveles de baja autoestima no

tan profundos. Utilizar el enojo como mecanismo de defensa en lugar de manifestar sus emociones a través del llanto o la tristeza, puede ser la razón por la cual las alumnas no presentan cuadros extremos de depresión y baja autoestima.

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- A través de la entrevista estructurada que se aplicó, se logró determinar que la relación entre hermanos y la relación entre pares son los factores específicos que produjeron baja autoestima, en las alumnas de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de cuarto, quinto y sexto primaria de la colonia El Amparo zona 7, jornada matutina.
- Por medio de los datos arrojados en las gráficas representativas de la aplicación del cuestionario de evaluación de la autoestima para estudiantes de enseñanza secundaria, se encontró que la prevalencia de baja autoestima en las estudiantes, de la Escuela Fe y Alegría No. 9 de cuarto, quinto y sexto primaria de la colonia el Amparo zona 7, jornada matutina, fue del 33.33% de la población total.
- Haciendo uso de las herramientas de la danzaterapia, tanto técnicas como métodos, se logró el fortalecimiento del Yo de las estudiantes con baja autoestima, evidenciado en los resultados obtenidos en la segunda aplicación del test de autoestima.
- Se comprobó que la danzaterapia como técnica psicoterapéutica ayuda a elevar la autoestima de las adolescentes, ya que las puntuaciones de autoestima mejoraron luego de la aplicación de los talleres de danzaterapia y a través de las observaciones de la investigadora.

4.2. Recomendaciones

- Se recomienda a los padres de familia o cuidadores, que estén pendientes de la relación existente entre hermanos, inculcar la cohesión y el apoyo y no reforzar ningún tipo de acoso o abuso físico o emocional entre ellos. Realizar actividades en familia que los integren, y brindar apoyo y validación a los niños.
- Realizar evaluaciones periódicamente a los y las estudiantes para medir la autoestima y poder trabajar específicamente con los que sea necesario. Se recomienda a los profesores que velen por guardar el respeto entre pares, haciendo uso de actividades y trabajo en equipo que promueva la solidaridad y la colectividad.
- Se recomienda implementar un programa multidisciplinario en la Escuela Fe y Alegría No. 9 de la colonia El Amparo zona 7, al pensum de estudios en el que se impartan talleres de danzaterapia, arteterapia; en sus distintas expresiones: dibujo, pintura, música, etcétera, que les permita autoexplorarse y descubrir en sí mismos habilidades que ayuden a mejorar el autoconcepto y autoestima.
- Se recomienda que la escuela implique a los padres en la formación de la autoestima de los estudiantes, brindándoles información que puedan aplicar en familia que refuerce positivamente a los alumnos, abordar las problemáticas familiares desde una posición más comprensiva y de apoyo que impulsen la unión familiar.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Icaza, María Angélica Verduzco., Moreno López, Adriana. Autoestima para todos. Editorial Pax México. México. 2001. Pág. 97
- Benezon, Rolando. Musicoterapia: de la teoría a la práctica. Editorial Grupo Planeta. 2011. Pág. 334
- Bosch, María José. La danza de las emociones, vives cómo te sientes. Editorial EDAF, S. L. Madrid. 2009. Pág. 384
- Branden, Nathaniel. La psicología de la autoestima. Editorial Paidós. España. Vol. 26, 2001. Pág. 376
- Conangla Marín, M. Mercé. Crisis emocionales, la inteligencia emocional aplicada a situaciones límite. Editorial Amat S. L. Barcelona. 2005. Pág. 262
- Davis, Martha., Robbins, Elizabeth., Mc Kay, Matthew. Técnicas de autocontrol emocional. Ediciones Martinez Roca. 2009. Pág. 288
- Fariñas García, Georgina. Psicoballet: ciencia y arte. Editorial Palibrio. España. 2011. Pág. 276
- Giraldo Arias, Regina., Linares, Juan Luis. Entre el amor y el poder: el maltrato psicológico. Editorial Universidad del Rosario. Bogotá. 2009. Pág. 310
- Givaudán, Martha., Pick, Susan., Pick de Weiss, Susan. Yo papa, yo mama. Grupo Editorial Planeta. 1995. Pág. 165
- Izquierdo Moreno, Ciriaco. Autoestima, camino hacia la felicidad. Editorial Paulinas. 2001. Bogotá. Pág. 210
- Kingma, Daphne Rose. Aprende a quererte: desarrolla el trabajo más importante que puedes hacer en tu vida. Editorial Urano. 2005. Pág. 144
- Klein, Jean-Pierre. Arteterapia: una introducción. Editorial Octaedro. 2006. Pág. 128
- López, Marián. Creación y posibilidad, aplicaciones del arte en la integración social. Editorial Fundamentos. España. 2006. Pág. 394
- Monreal, Carlos Alonso. Que es la creatividad. Editorial biblioteca nueva. 2000. Pág. 294
- Oblitas, Luis Armando. Psicoterapias contemporáneas. Editorial CENGAGE Learning. México. 2011. Pág. 401
- Prieto Rodríguez, Adriana., Lara Rodríguez, Gustavo. Cuerpo y movimiento: perspectivas. Centro Editorial Universidad del Rosario. Bogotá. 2005. Pág. 321
- Reddemann, Luise. La imaginación como fuerza curativa, como tratar las secuelas de un trauma a partir de recursos personales. Editorial Herder. España. 2003. Pág. 222
- Stassen Berger, Kathleen. Psicología del desarrollo, infancia y adolescencia. 7ma edición. Editorial medica panamericana. Madrid. 2007. Pág. 704
- Vexenat, María José. Danzaterapia, vida y transformación. Editorial Dunker. España. 2010. Pág. 98

e-grafías

- Tifatina, Enrica. Danzaterapia. www.saludterapia.com. Recuperado el 06 de junio del 2014. s.p.
- Hervada Psicólogos Coruña, Salud Mental .el autocontrol emocional. www.hervadapsicologos.com Recuperado el 01 de marzo del 2015. s.p.
- Periodista digital. Danzaterapia paz y bien. www.periodistadigital.com. Recuperado el 26 de febrero del 2015. s.p.
- Cuyún Salguero, Claudia. Etapas de la adolescencia. www.iniciativat.com. Recuperado el 26 de febrero del 2015. s.p.
- Premios Joaquín Sama a la Innovación Educativa. Junta de Extremadura. Programa para la mejora de las habilidades sociales y la autoestima. Cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria. www.roble.pntic.mec.es . Recuperado el 06 de octubre del 2014. s.p.

ANEXOS



Escuela de Ciencias

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS-

Uso exclusivo con fines de investigación



Universidad de San Carlos de Guatemala

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA PARA ALUMNOS DE ENSEÑANZA SECUNDARIA

ALUMNO/A.....EDAD.....

GRADO..... FECHA DE APLICACIÓN.....

Seguidamente encontrarás una serie de frases en las cuales se hacen afirmaciones relacionadas con tu forma de ser y de sentirte. Después de leer cada frase, rodea con un círculo la opción de respuesta (A, B, C, o D) que exprese mejor tu grado de acuerdo con lo que, en cada frase se dice.

A= Muy de acuerdo.

B= Algo de acuerdo.

C= Algo en desacuerdo.

D= Muy en desacuerdo.

1.- Hago muchas cosas mal.	A	B	C	D
2.- A menudo el profesor me llama la atención sin razón.	A	B	C	D
3.- Me enfado algunas veces.	A	B	C	D
4.- En conjunto, me siento satisfecho conmigo mismo.	A	B	C	D
5.- Soy un chico/a guapo/a.	A	B	C	D
6.- Mis padres están contentos con mis notas	A	B	C	D
7.- Me gusta toda la gente que conozco.	A	B	C	D



Escuela de Ciencias

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS-

Uso exclusivo con fines de investigación



Universidad de
San Carlos de Guatemala

8.- Mis padres me exigen demasiado en los estudios	A	B	C	D
9.- Me pongo nervioso cuando tenemos examen.	A	B	C	D
10.- Pienso que soy un chico/a listo/a.	A	B	C	D
11. A veces tengo ganas de decir tacos y palabrotas.	A	B	C	D
12. Creo que tengo un buen número de buenas cualidades.	A	B	C	D
13.- Soy bueno/a para las matemáticas y los cálculos	A	B	C	D
14.- Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.	A	B	C	D
15.- Creo que tengo un buen tipo.	A	B	C	D
16.- Muchos de mis compañeros dicen que soy torpe para los estudios.	A	B	C	D
17.- Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor	A	B	C	D
18.- Me siento inclinado a pensar que soy un/a fracasado/a en todo.	A	B	C	D
19.- Normalmente olvido lo que aprendo.	A	B	C	D



Escuela de Ciencias

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS-

Uso exclusivo con fines de investigación



Universidad de
San Carlos de Guatemala

Entrevista

1. ¿Hay algo de tu físico que no te guste? ¿Qué es?
2. ¿Hay algo de tu forma de ser que no te guste? ¿Qué es?
3. ¿En tu familia, te molestan con algo relacionado a tu físico o a tu forma de ser?, ¿con qué?
4. ¿Qué miembro de tu familia es quien más te molesta?
5. ¿Dónde te gusta estar?
6. ¿Con quién o quiénes te gusta estar?
7. ¿Te sientes a gusto contigo misma?
8. ¿Te sientes aceptada por tus compañeros de clase?



Escuela de Ciencias

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS-

Uso exclusivo con fines de investigación



Universidad de
San Carlos de Guatemala

Observaciones:



Escuela de Ciencias

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS-

Uso exclusivo con fines de investigación



Universidad de
San Carlos de Guatemala

Lista de cotejo

	SI	NO
1. Se lleva bien con los profesores		
2. Se lleva bien con sus compañeros de clase		
3. Se relaciona con compañeros y compañeras a la hora de recreo		
4. Discute con sus compañeros		
5. Se nota a gusto con sus compañeros		
6. Usa maquillaje		
7. Lleva uniforme limpio		
8. Se encuentra peinada		
9. Se observa aseada		
10. Usa perfume		
11. Sonríe		
12. Se ve triste		
13. Se ve enojada		
14. Es extrovertida		
15. Es introvertida		



Escuela de Ciencias



Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano –CUM-

DANZATERAPIA TALLER 1

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> • Que conozcan que es autoestima • Que las niñas comprendan la importancia de tener una autoestima saludable • Que sepan que es la danza terapia • Que conozcan los beneficios de la danza terapia 	<p>AUTOESTIMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que es autoestima • Baja autoestima • Importancia de una autoestima saludable <p>DANZATERAPIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que es la danza terapia • Beneficios de la danza terapia 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación sobre la autoestima (lluvia de ideas) • Explicación sobre la danza terapia • Ejercicios de respiración y relajación (focalizar la atención) • Ejercicio de imaginación (el lugar interior seguro) 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investigadora • Niñas de primaria <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Salón • Electricidad • Música relajante • Incienso • Fósforos • Pizarra • marcador 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min. Exposición de temas • 10 min. De focalizar la atención • 20 min. Ejercicio el lugar interior seguro • 10 min. De cierre y despedida <p>Tiempo total: Una hora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas hacia las niñas



Escuela de Ciencias



Universidad de
San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano –CUM-

DANZATERAPIA TALLER 2

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none">• Aplicar herramientas de la danzaterapia para fortalecer el “YO” de las niñas• Elevar la autoestima en las niñas a través de la danzaterapia	<p>TECNICA: Danzaterapia</p> <p>MÉTODO: Imitación</p> <p>ELEMENTOS MOTIVADORES: La palabra</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicio de relajación• Ejercicio del lugar interior seguro• Autocontrol: Soltar el equipaje• Ejercicio de imitación (Espejito espejito en parejas)	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none">• investigadora• Niñas <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Equipo de sonido• Salón• Electricidad• Música• Incienso• Fósforos	<ul style="list-style-type: none">• 8 min. De relajación• 10 min. Del lugar interior seguro• 15 min. Soltar el equipaje• 20 min. Espejito espejito• 7 min. Cierre y despedida <p>Tiempo total: Una hora.</p>	<ul style="list-style-type: none">• T de student



Escuela de Ciencias



Universidad de
San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano –CUM-

DANZATERAPIA TALLER 3

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none">• Aplicar herramientas de la danzaterapia para fortalecer el “YO” de las niñas• Elevar la autoestima en las niñas a través de la danzaterapia	<p>TECNICA: Danzaterapia</p> <p>MÉTODO: Imitación</p> <p>ELEMENTOS MOTIVADORES: Interacción con los objetos</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicio de relajación• Ejercicio del lugar interior seguro• Ejercicio de imitación “Blanco y negro”• Ejercicio “ Mi árbol, mis frutos”	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none">• investigadora• Niñas <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Equipo de sonido• Salón• Electricidad• Música allegro y adagio• Cartulina blanca y negra• Hojas• Lápices• Crayones• Incienso• Fósforos	<ul style="list-style-type: none">• 5 min. Ejercicio de relajación• 5 min. Ejercicio del lugar interior seguro• 20 min. Blanco y negro• 20 min. Mi árbol, mis frutos• 10 min. De cierre <p>Tiempo total: Una hora.</p>	<ul style="list-style-type: none">• T de student



Escuela de Ciencias

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano –CUM-



Universidad de
San Carlos de Guatemala

DANZATERAPIA TALLER 4

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar herramientas de la danzaterapia para fortalecer el “YO” de las niñas • Elevar la autoestima en las niñas a través de la danzaterapia 	<p>TECNICA: Danzaterapia</p> <p>MÉTODO: Creación</p> <p>ELEMENTOS MOTIVADORES: La palabra</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de relajación • Ejercicio del lugar interior seguro • La danza de las emociones (improvisación) 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investigadora • Niñas <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Salón • Electricidad • Música • Incienso • Fósforos 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 min. Ejercicio de relajación • 5 min. Lugar interior seguro • 45 min. Creación coreográfico, la danza de las emociones • 5 min. de cierre <p>Tiempo total: Una hora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • T de student



Escuela de Ciencias



Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano –CUM-

DANZATERAPIA TALLER 5

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar herramientas de la danzaterapia para fortalecer el “YO” de las niñas • Elevar la autoestima en las niñas a través de la danzaterapia 	<p>TECNICA: Danzaterapia</p> <p>METODO: Creación</p> <p>ELEMENTOS MOTIVADORES: Juegos imaginativos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de relajación • Ejercicio del lugar interior seguro • La danza de las emociones Creación coreográfica 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investigadora • Niñas <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Salón • Electricidad • Música • Incienso • Fósforos 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 min. Ejercicio de relajación • 5min. Ejercicio del lugar interior seguro • 45 min. Creación coreográfico , la danza de las emociones • 5 min. De cierre <p>tiempo total: Una hora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • T de student



Escuela de Ciencias



Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano –CUM-

DANZATERAPIA TALLER 6

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar herramientas de la danzaterapia para fortalecer el “YO” de las niñas • Elevar la autoestima en las niñas a través de la danzaterapia 	<p>TECNICA: Danzaterapia</p> <p>METODO: Creación</p> <p>ELEMENTOS MOTIVADORES: Juegos imaginativos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de relajación • Ejercicio del lugar interior seguro • La danza de las emociones <p>Creación coreográfica</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investigadora • Niñas <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Salón • Electricidad • Música • Incienso • Fósforos 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 min. Ejercicio de relajación • 5min. Ejercicio del lugar interior seguro • 45 min. Creación coreográfico , la danza de las emociones • 5 min. De cierre <p>tiempo total: Una hora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • T de student



Escuela de Ciencias



Universidad de
San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano –CUM-

DANZATERAPIA TALLER 7

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none">• Aplicar herramientas de la danzaterapia para fortalecer el “YO” de las niñas• Elevar la autoestima en las niñas a través de la danzaterapia	<p>TECNICA: Danzaterapia</p> <p>METODO: Creación</p> <p>ELEMENTOS MOTIVADORES: Juegos imaginativos</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicio de relajación• Ejercicio del lugar interior seguro• La danza de las emociones Creación coreográfica	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Investigadora• Niñas <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Equipo de sonido• Salón• Electricidad• Música• Incienso• Fósforos	<ul style="list-style-type: none">• 5 min. Ejercicio de relajación• 5min. Ejercicio del lugar interior seguro• 45 min. Creación coreográfico , la danza de las emociones• 5 min. De cierre <p>tiempo total: Una hora.</p>	<ul style="list-style-type: none">• T de student



Escuela de Ciencias



Universidad de
San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano –CUM-

DANZATERAPIA TALLER 8

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none">• Aplicar herramientas de la danzaterapia para fortalecer el “YO” de las niñas• Elevar la autoestima en las niñas a través de la danzaterapia	<p>TECNICA: Danzaterapia</p> <p>METODO: Creación</p> <p>ELEMENTOS MOTIVADORES: Juegos imaginativos</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicio de relajación• Ejercicio del lugar interior seguro• Presentación “La danza de las emociones”• Actividad de despedida	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Investigadora• Niñas <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Equipo de sonido• Salón• Electricidad• Música• Velas• Fósforos• Incienso	<ul style="list-style-type: none">• 5 min. Ejercicio de relajación• 5min. Ejercicio del lugar interior seguro• 40 min. Presentación, “la danza de las emociones”• 10 min. De cierre <p>tiempo total: Una hora.</p>	<ul style="list-style-type: none">• T de student



Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS-

Uso exclusivo con fines de investigación



Universidad de
San Carlos de Guatemala

TALLER 1

DESCRIPCIO DE ACTIVIDADES:

1. Exposición de tema (lluvia de ideas)

Haciendo uso de una pizarra se solicitará a las niñas que den una lluvia de ideas acerca de la información que tengan sobre la autoestima. A partir de ahí se dará un concepto que unifique criterios, se explicará sobre la importancia que tiene una autoestima saludable en las personas, también se definirá qué es la baja autoestima, qué factores pueden provocarla, y cómo alcanzar una autoestima correcta. Además se hablará acerca de qué es la danzaterapia y cuáles son sus beneficios en la persona.

2. Ejercicio de respiración y relajación “focalizar la atención”

En esta actividad se solicita a la persona que se coloque en una posición en la que se encuentre a gusto, debe sentir el contacto de su cuerpo con el suelo. Debe percibir que su cuerpo respira y que para ello realiza movimientos, debe registrar estos movimientos, y ser consciente de la elevación de su tórax al respirar. El movimiento del abdomen, debe percibirlo con toda exactitud. Luego debe percibir también los pequeños movimientos que realiza su nariz al respirar. Para finalizar debe percibir de nuevo, de forma consciente el contacto que hace su cuerpo con el suelo y sentir los límites del mismo. Devolverá su atención a la sala de forma consciente.

Mientras se realiza esta actividad se utilizará música de ambiente, para ayudar a la relajación y concentración de las niñas.



Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS-

Uso exclusivo con fines de investigación



Universidad de
San Carlos de Guatemala

Para activar la memoria olfativa y hacer de la actividad un recuerdo grato, se quemará un incienso de aroma relajante.

3. Ejercicio de imaginación “el lugar interior seguro”

Este ejercicio consiste en hacer que el paciente pueda visualizar un lugar que puede estar en la tierra o fuera de ella. Debe alentarse a que deje volar su imaginación y que piense en aquello que le haga sentir tranquilo y a gusto, bien y seguro. Debe actuar como el dueño del lugar, escogiendo colores, habitantes, y todo lo que desee a su manera. Puede invitar a todos los que guste, mejor si son seres que le hagan compañía, que le presten ayuda, debe sentirse a gusto con sus cinco sentidos.

Es importante que compruebe si lo que sus ojos ven es agradable, la temperatura, lo que sus ojos ven, si algo no le gusta lo puede cambiar. Los olores, puede realizar un movimiento corporal que le una con buenos recuerdos. En el futuro puede realizar el gesto para acceder a su lugar seguro con facilidad.

Para terminar el ejercicio, puede volver a percibir los límites de su cuerpo y a registrar con atención el contacto del cuerpo con el suelo.

Dicha actividad se hará acompañada de música e incienso.



TALLER 2

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES:

1. Ejercicio de relajación

Descrito anteriormente.

2. El lugar interior seguro

Descrito anteriormente.

3. Soltar el equipaje

Esta actividad consiste en hacerse una imagen de sí mismo, donde este en una excursión larga y con mucho equipaje. Llega a un altiplano, puede descansar y tomar aliento. A lo lejos observa algo brillante parecido a una luz, y se siente atraído por ella, se dirige hacia allí. Llega a un lugar arropado por una luz calida, brillante, allí descubre un templo o una cueva, lo que le agrada. Debe tener una sensación de descanso y de deseo por soltar el equipaje. Lo deja en el lugar brillante. Con la vista busca algún sitio donde sentarse y descansar. Y encuentra el sitio adecuado, permitiendo que la luz actue, empieza a sentir calor, se le acerca un ser amable, brillante. Le sonríe y le da un regalo, un regalo que va a necesitar para resolver el problema que tiene. Puede que se trate de un regalo simbólico, que aun no entienda. Agradezca y poco a poco acérquese de nuevo a su equipaje y dejar ese lugar al que puede regresar cuando quiera. En su equipaje puede que haya cosas que ya no le sirva, o puede que si. Usted lo decide.



Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS-

Uso exclusivo con fines de investigación



Universidad de
San Carlos de Guatemala

4. Espejito espejito

Se trata de colocar a la niña una frente a la otra, e imitar los movimientos que haga la otra a manera de espejo, esto les ayudará a relacionarse y a empezar a conocer su cuerpo, sentir seguridad en sí mismas e iniciar a realizar movimientos. Primero una dirige y luego se intercambian los roles.

TALLER 3

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES:

1. Ejercicio de relajación
Descrito anteriormente.
2. El lugar interior seguro
Descrito anteriormente.
3. Blanco y negro

Ésta actividad consiste en aceptar dentro de sí los dos polos, el positivo y el negativo, los pro y contras, se solicita primero que la persona se perciba a si misma llena de defectos y realice a través de la danzaterapia movimientos con los que se sienta identificada, luego hará lo mismo pero sintiéndose llena de virtudes. Al realizar el movimiento corporal la persona introyecta dentro de sí, los pensamientos racionales y realistas dejando a un lado la visión negativa y pesimista. Activa su creatividad y su capacidad



Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS-

Uso exclusivo con fines de investigación



Universidad de
San Carlos de Guatemala

de resolver conflictos, todo esto en un ambiente controlado que le permite gestar seguridad y relacionarse asertivamente.

4. Mi árbol, mis frutos

Por medio de esta actividad de arteterapia, se solicitará que realicen un dibujo de un árbol, que será la representación de ellas mismas, y de sus frutos, sus habilidades y capacidades. De nuevo ésta actividad le ayuda a expresar sus sentimientos y emociones y a percibirse mas positivamente. Después de realizado el dibujo, hará movimientos que expresen lo plasmado.

TALLER 4

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES:

1. Ejercicio de relajación
2. El lugar interior seguro
3. La danza de las emociones (improvisación)

Haciendo uso de la improvisación, método de la danzaterapia, las niñas crearán una coreografía, con las emociones positivas y negativas, expresando así el camino para alcanzar una autoestima saludable. No hay reglas, solo deben dejar volar su imaginación y su expresión artística, canalizando sus emociones, utilizando la sublimación como mecanismo de defensa.



Escuela de Ciencias

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS-

Uso exclusivo con fines de investigación



Universidad de
San Carlos de Guatemala

TALLER 5

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES:

1. Ejercicio de relajación
2. El lugar interior seguro
3. La danza de las emociones (creación)

En este taller la creación ya no es solo improvisación, pues los movimientos empiezan a sistematizarse para crear una danza que puedan repetir y practicar para su presentación final.

TALLER 6

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES:

1. Ejercicio de relajación

Les permitirá trabajar en el autocontrol y crear hábitos mas sanos y equilibrados para sí.

2. El lugar interior seguro

Se practicará en todas las sesiones, para brindar herramientas de afrontamiento a las niñas, que puedan utilizar en el momento que lo necesiten.



Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS-

Uso exclusivo con fines de investigación



Universidad de
San Carlos de Guatemala

3. La danza de las emociones (práctica)

La seguridad y confianza que se espera tengan en este momento, debe darles herramientas para realizar la danzaterapia con mayor fluidez y los cambios, se espera, empiecen a ser perceptibles en las distintas esferas.

TALLER 7

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES:

1. Ejercicio de relajación
2. El lugar interior seguro
3. La danza de las emociones (práctica)

TALLER 8

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES:

1. Ejercicio de relajación
2. El lugar interior seguro
3. La danza de las emociones (presentación)

Presentación del trabajo coreográfico final de las niñas.

4. La vela (actividad de despedida)

Como actividad de despedida, se encenderá una vela en señal de un nuevo inicio en sus vidas, demostrando la aceptación de sus límites y capacidades



Escuela de Ciencias

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS-

Uso exclusivo con fines de investigación



Universidad de
San Carlos de Guatemala

y como señal de su avance y nueva forma de afrontar y percibir los problemas.

APENDICES

PRESENTACION FINAL TALLERES DE DANZATERAPIA

