



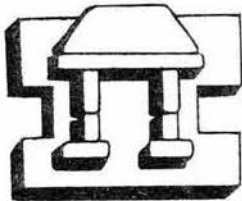
# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

"TALLER VIVENCIAL DE DANZATERAPIA Y  
MUSICOTERAPIA: UN ENFOQUE CORPORAL AL  
PROCESO ENSEÑANZA - APRENDIZAJE"

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
P R E S E N T A N  
LOPEZ PEREZ ELIZABETH  
OROZCO TORRES MAGNOLIA  
PEREZ ARREDONDO ANGELICA



IZTACALA

LOS REYES IZTACALA, TLALNEPANTLA, EDO. DE MEX., 1996



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



U.N.M. CAMPUS  
IZTACALA

## AGRADECIMIENTOS

A los participantes del Taller, personas esenciales que le dieron cuerpo y vida a nuestro trabajo.

**GRACIAS POR SU COLABORACION Y AMISTAD QUE HOY  
TENEMOS**

A Oliva López por compartir nuestro esfuerzo de superación.

A Medardo Plascencia, Víctor Muñoz, Esteban Cortés, Sergio López, Margarita Baz y Rocío Baca por su profundo interés, respeto y conocimientos para lograr que este trabajo no sea únicamente escrito sino un conocimiento vivido con ahínco.

A nuestras sinodales Xóchilt Galicia y Leticia Maldonado por su dedicación y crítica para mejorar nuestra tesis.

... y Alicia encontró su camino ...

*A MIS PADRES JUANITA Y CUCO:*

*Mis Pies y Cabeza; por su entereza, dedicación y cariño hacia mí, que me enseñaron a luchar por mis metas y abrirme el camino para alcanzarlas.*

*A MIS HERMANOS MOISES Y ADAN:*

*Mis Brazos; que me enseñaron a compartir lo que soy y lo que tengo, como ellos lo hacen conmigo; que me permiten tomar y dar.*

*A MI COMPAÑERO JOSE DE JESUS:*

*Mi Corazón; por enseñarme el valor que los pequeños y grandes detalles tienen, por compartir conmigo un sentimiento llamado AMOR.*

*A MI MAESTRO SERGIO:*

*Mi Tronco, por enseñarme lo que cada parte del cuerpo vale, pero más aún, porque de él aprendí como se vive con unidad: Cuerpo, Mente y Emociones.*

*A MIS AMIGAS ELIZABETH Y MAGNOLIA: que juntas enseñamos y aprendimos.*

*A ellos con profundo Respeto, Admiración y Amor:*

GRACIAS.

**ANGELICA**

GRACIAS DIOS MIO:

*Por permitirme estar viva y darme fortaleza para continuar en este camino.*

A TI MAMA:

*Que con tu infinito amor, ternura, desvelos, confianza y apoyo me enseñaste que la única forma de ser mejor es luchando siempre. "GRACIAS POR CREER EN MI, TE AMO"*

A MIS HERMANOS: JOSE, SALVADOR Y VILA.

*Que compartieron conmigo esta gran experiencia y me alentaron siempre con su apoyo y cariño. "LOS QUIERO MUCHO"*

A MIS SOBRINOS: JOSHUA, JUAN FRANCISCO, JONATHAN, EDUARDO Y YOVAN.

*Por sus sonrisas y amor, que inspiraron en mí el deseo de ofrecerles lo mejor.*

A TI JUAN CARLOS:

*Por tu amor, por tus palabras de aliento y compañía en los momentos alegres y difíciles, por tu apoyo; te dedico uno de mis más grandes logros. "RECÍBELO CON TODO MI AMOR"*

A MIS AMIGAS Y AMIGOS:

*Que me acompañaron siempre y tuvieron para mí una palabra de aliento, gracias por creer en mí.*

A ANGELICA Y ELIZABETH:

*Por permitirme compartir su invaluable amistad, por creer y confiar en mí; por ser unas personas maravillosas en mi vida y lograr juntas esta meta. "LAS QUIERO MUCHO"*

**MAGNOLIA**

#### A MIS PADRES

*Hablo de la continua gratitud, la cual se refleja y se da con el ejemplo, por el hecho de que ellos me han llenado de afecto y están contribuyendo a mi perfección por medio de sus ayudas y hasta con sus incomprensiones.*

*"Les doy mi eterno agradecimiento".*

#### A MIS AMIGAS

*Porque permitimos que maduraran los frutos para poder cosecharlos a tiempo.*

*Porque caminamos seguras y con perseverancia, todo se nos dio a la hora oportuna y exacta.*

*Ya que los frutos que maduran a la fuerza no tienen la sabrosura de los que maduran naturalmente.*

*Aprendimos a esperar con paciencia, sin desanimarnos y el resultado es que estamos unidas.*

#### A MI MISMA

*Comprendí que cuando dejamos de aprender y no evolucionamos, comenzamos a morir.*

*Despertar a la vida es encender la luz de nuestro propio conocimiento.*

**ELIZABETH**

## RESUMEN

### TALLER VIVENCIAL DE DANZATERAPIA Y MUSICOTERAPIA

La idea original de este trabajo tuvo como propósito exponer la Terapia Psicocorporal bajo la modalidad de Danzaterapia y Musicoterapia por medio de un Taller vivencial, dirigido a un grupo de estudiantes de la carrera de Psicología. Se aplicaron una serie de dinámicas encaminadas hacia una Expresión Corporal y Sensibilización Musical.

Cabe mencionar que hubo una pre-selección y post-evaluación para estandarizar la población con la cual íbamos a trabajar. En el caso de la primera, nos valimos de aquellos instrumentos que nos permitieron diagnosticar a los participantes en sus habilidades y capacidades físicas, relación con su cuerpo, su mundo musical, relaciones de amistad, de trabajo y sentimental. Destacando situaciones sociales como una dependencia afectiva y soledad en su vida monótona por el trabajo, pero sobre todo un conocimiento-desconocimiento respecto de su apego-desapego corporal.

Esto nos permitió validar la importancia entre la congruencia y empatía en la relación que el individuo establece con el otro. Revalorizando, el papel del psicólogo y, por tanto, la experiencia adquirida durante su proceso formativo en su fase institucional (proceso de enseñanza-aprendizaje); por ello le dimos una gran importancia al cuerpo, posibilitando el trabajo a través de los elementos detectados en el diagnóstico.

El taller estuvo integrado en su fase inicial por 12 participantes (75% mujeres): 9 egresados de la carrera de Psicología, 1 periodista, 2 estudiantes uno de Medicina y otro de Psicología, ambos de 6º semestre; sin embargo se consolidó con 8 y al finalizar el taller solamente quedaron 4 participantes. Se trabajó durante 6 meses sobre los siguientes temas: el descubrimiento del cuerpo como un todo, la integración espacial y grupal por medio de la sensibilización, integración y responsabilización usando técnicas de relajación, sensibilización, manejo de la imagen interna, concientización, tacto, contacto y manipulación con objetos inertes y táctiles y movimientos acompasados y acompañados con música, de manera individual, por parejas y grupal.

Además, utilizamos un conjunto de técnicas Psicomusicales Activas y Pasivas invitando a los integrantes a contactar y concientizarse de "sus sonidos corporales" tales como: latidos del corazón, pulso, respiración, el timbre de la voz, acompañamiento y creación del ritmo con las palmas y los pies y golpeteo de algunas partes de su cuerpo.

Para la presentación de resultados y análisis de los mismos, auxiliándonos de la etnografía cualitativa, le adjudicamos un papel decisivo al trabajo corporal implicado en la vivencia de cada uno de los participantes. Pronto nos dimos cuenta de la limitación del objetivo de la exposición ante los resultados. El ejercicio corporal produjo cambios significativos en la auto percepción, la autoconstrucción y la revalorización del tiempo y espacio psicológicos, que nos llevó a descubrir a esta técnica y dinámica terapéutica como facilitadora del proceso enseñanza-aprendizaje, bajo la modalidad de acción y creación que no se limita a la sola racionalización académicamente, por el contrario, permite la intuición y especulación creativa de quien participa y quien dirige, haciendo posible el conocimiento de su entorno real, que viene a repercutir en la auto percepción y en la consideración del otro.



# INDICE

IZT.

## INTRODUCCION

<b>CAPITULO 1 EL CUERPO: Y LA PSICOTERAPIA</b> .....	15
Breve Recorrido Histórico .....	16
Un Estudio de Fragmentos .....	19
El Cuerpo: Intima Relación de la Mente y Emociones .....	21
Un Trabajo Terapéutico: El Cuerpo .....	24
Bibliografía	
<b>CAPITULO 2 MUSICOTERAPIA Y DANZATERAPIA</b> .....	43
Musicoterapia .....	46
Musicoterapia Activa .....	50
Habilidades y Actitudes .....	51
Habilidades .....	52
Actitudes .....	53
Musicoterapia Pasiva .....	54
Efectos Psicológicos y Fisiológicos .....	55
Psicológicos .....	55
Fisiológicos .....	56
Aplicaciones Clínicas de la Musicoterapia .....	57
Danzaterapia .....	58
El Movimiento como auxiliar de las Terapias Rehabilitadoras .....	60
El Psicoballet .....	62
La Danza como Técnica Terapéutica .....	63
Expresión Corporal .....	66
Diferencias entre Psicoballet y Danzaterapia .....	68

## Bibliografía

<b>TALLER VIVENCIAL DE DANZATERAPIA Y MUSICOTERAPIA .....</b>	<b>75</b>
Objetivo .....	75
Metodología .....	76
Método .....	79
<b>RESULTADOS GENERALES .....</b>	<b>90</b>
<b>RESULTADOS Y ANALISIS .....</b>	<b>97</b>
Las Sesiones .....	97

## CONCLUSIONES

## BIBLIOGRAFIA

## ANEXOS

## INTRODUCCION

El hombre es el sujeto primordial que ha facilitado el desarrollo y evolución de la disciplina psicológica. Si lo entendemos a través de un conjunto de sucesos históricos que delimitan cada una de las posturas bajo las cuales el hombre percibe e interpreta su realidad, podremos percatarnos que abundan las posiciones ideológicas por medio de las cuales el sujeto pretende dar cuenta de su entorno, por ejemplo: mecanicista, naturalista, reduccionista, asociacionista, fisicalista, entre otras<sup>1-2</sup>. Entender estas posturas conlleva la suposición de un enfoque pedagógico determinado que ha ido acompañando este desarrollo. Aclaremos un poco: centrándonos en la enseñanza de *Psicología* dentro de las aulas, podemos descubrir como esta disciplina de estudio es un campo complejo dadas sus herencias teórico-metodológicas antes mencionadas. De modo que cada una de estas corrientes estudia y delimita al *Hombre* de acuerdo a su universo teórico, esto es; lo ve y percibe como un todo, como una parte, como la suma de las partes, la diferenciación de lo material y lo subjetivo de lo social, lo político y cultural. Sin señalar a ciencia cierta, a qué tipo de ciencia pertenece la Psicología (¿es una ciencia natural o una ciencia social?). De acuerdo a su historia se pueden ubicar los principios teóricos y epistemológicos que han seguido para delimitar el campo al que pertenece, así como a su objeto de estudio.

Es claro que en nuestro medio se puede destacar la gran influencia de una Psicología de mediados de siglo, bajo el dominio de los alemanes, franceses y norteamericanos, quienes a su vez estuvieron impregnados de los elementos de la filosofía comtiana y cartesiana (con todo lo que las antecede), que terminaron por construir una concepción del hombre bajo el disfraz racionalista; un concepto

---

<sup>1</sup> Hessen, J. *Teoría del conocimiento*. Buenos Aires, Losada, 1981 (19ª ed.).

<sup>2</sup> Morin, E. *Introducción al Pensamiento Complejo*. España, Gedisa, 1994.

difícil de comprender a partir de la realidad social en tanto conjunto complejo de experiencias que dan razón y sentido a la vida del ser humano. Por ejemplo, en términos fisicalistas se encuentran las posturas newtonianas donde la ley se da y no hay excepciones a la misma<sup>3</sup>.

En lo que respecta a la carrera de Psicología de la ENEP-Iztacala nos percatamos que la curricula se inclina deliberadamente hacia un conjunto de materias teórico-prácticas (modalidad de la Psicología experimental) como son el control de variables para el manejo y estudio de sujetos humanos de distintas edades y sexos, según la problemática planteada. Por otro lado, se bombardea a los estudiantes con argumentos humanitarios y sociológicos que conllevan a desarrollarse todas esas deficiencias o excesos en el paciente, algunos otros (Psicoanálisis, Humanismo, Sistémica) resuelven el problema en forma distinta, pero siempre intentando buscar una racionalidad clásica, relativista o discursiva<sup>4</sup> para interpretar los casos.

De esta manera todas las posturas psicológicas dejan entrever su concepción antropológica dividiendo la enseñanza de la Psicología en distintas áreas que permiten a los estudiantes elegir aquella que les resulte más atractiva o satisfaga sus expectativas. Digamos en términos *fisicalistas* que se intenta retomar la perspectiva einsteniana que señala que *todo es relativo*. Al estudiante se le brinda la oportunidad de conocer más campos, participa en un mayor número de prácticas y se le enseña la selección de tratamientos. Esto trae como consecuencia que quede *atrapado en un círculo vicioso* donde la realidad percibida es aquella a la que su capacidad intelectual le da acceso; suponemos con esto, que es el precio que hay que pagar por este tipo de educación.

Parece irse aclarando que la cuestión educativa está íntimamente ligada a diversas concepciones del hombre y que en este caso corresponde a lo que conocemos de la historia de la Psicología. La escuela se ha convertido en el

---

<sup>3</sup> Webster, Ch. *De Paracelso a Newton. La magia de la creación de la ciencia moderna*. México, Fondo de Cultura Económica, 1993.

<sup>4</sup> López, S. *Entre la fantasía, la historia y la psicología*. México, CEAPAC, 1993. pp. 107-117.

centro de formación de intelectuales, racionalistas que reducen el mundo a un determinismo causa-efecto. En décadas recientes se viene dando mayor atención a los descubrimientos de la Psicología social, la cual considera que el hombre se va formando a través de una extensa y compleja red de experiencias articuladoras de lo individual, lo grupal o colectivo y la realidad social.

A partir de estas consideraciones el hombre no puede ser estudiado bajo ningún esquema de control ni manipulación, pues al tratar de describir las relaciones y experiencias de éste se está haciendo una interpretación. El difícil proceso pedagógico que implica el estudio y enseñanza de la Psicología es que tiene que vincular la teoría con la práctica con la desventaja de no poder repetir *ad infinitum* experiencias, acontecimientos o reacciones que implican a una o a la misma persona en diversas circunstancias. Como puede verse la cuestión educativa es compleja, debe mirarse como un *continuum* a la vez que se evalúa, se le corrige o se modifica tanto en forma como en contenidos. Cuanto más si se trata del estudiante de Psicología.

Creemos que en el campo de la Psicología el aprendizaje debe ser participativo. El estudiante en la medida que logra hacer, se forma como psicólogo, aprende teorías y técnicas y, por desgracia, deslinda cada vez más la formación profesional de la personal. Frecuentemente se le indica que no debe mezclarse, que el psicólogo es quien sabe (se le enseña que a él o ella le conviene que el paciente crea que él sabe) y, por consiguiente que sus cuestiones privadas no deben salir a relucir durante el trabajo. De modo que el psicólogo no tiene ni debe desarrollar la capacidad de articular más de una postura psicológica en su tratamiento. Si su modelo de trabajo es "más actual" se permite cierto eclecticismo, pero nunca se favorece el encuentro entre dos personas.

Técnicamente se trata de dos personas sujetas a distinto rol. Sin embargo, el psicólogo, por ser persona tiene y le suceden diversas cosas semejantes paralelas o diferentes a los que vive y experimenta su paciente.

Anzieu<sup>5</sup> considera que parte del proceso creador (hablando de un acto de enseñanza-aprendizaje, acción y por tanto creación) sólo es permitido a través de aquel que vive, estudia, experimenta y precisa un hecho, parte de él, siendo así como se permite el avance en toda teoría.

Olvidar que los estudiantes son personas y que al *hacer están haciendo a sí mismos* y conceptualizarlos como aquellos observadores ajenos al proceso de la persona que tienen frente, así, nos lleva a hacernos las siguientes interrogantes: ¿qué tipo de psicólogos se están formando?, ¿olvidados o desligados de sí mismos y preocupados por los otros o por cuestiones académicas?; ¿para ellos el proceso educativo implica únicamente el modelo tradicional de enseñanza y aprendizaje? "Nadie experimenta en cabeza ajena" y eso deberían de considerarlo los involucrados en el proceso. Es de todos sabido que los seres humanos asimilamos más cuando nos apropiamos de las cosas por la vía de la experienciación, debido a que se vuelve una "experiencia propia", en un aprendizaje individualizado que nos convierte en capaces de expresarlo y enseñarlo.

De ahí que para nosotras es esencial considerar al hombre desde una perspectiva más integral, estructurado por su Cuerpo su Mente y sus Emociones. ¿Cómo se puede ser sensible a los actos de los otros cuando no se es a los propios?, ¿cuando no se tiene conciencia del proceso por el cual se está pasando y cuando se abandona el cuerpo, se descuida, para refugiarse en diversas actividades?

Este conjunto de considerandos nos permitió proponer una vivencia para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje bajo la modalidad acción-creación que involucrara tanto al conocimiento individual, como grupal. Este modelo educativo en donde la sensibilización, el conocimiento, el contacto, la aceptación, la responsabilización y la simbolización del eje Cuerpo, Mente y Emociones forma el principal ingrediente. En otras palabras, elegimos una

---

<sup>5</sup> Anzieu, D. *El cuerpo de la Obra. Ensayos psicoanalíticos sobre el trabajo creador*. México, Siglo XXI, 1993.

alternativa para enseñar Psicología por medio de un taller vivencial en el que tomamos en cuenta que al estar haciendo con otros, estamos haciendo en nosotros.

Seguimos los lineamientos de una Psicología, en donde vale, en primer orden ponerle atención a esa doble función, de tal forma, que saber qué se está haciendo con uno mismo da muestras claras de lo que queremos hacer con el otro.

Es cuando caemos en la cuenta de que la Psicología de la cual hablamos no se trata de un constructo hipotético o utópico que abarca únicamente las situaciones nacientes en el ámbito clínico positivista o metodológica y ortodoxamente hablando, por el contrario consideramos que la Psicología vista desde cualquier punto contempla una área general educativa, y es de ésta de donde tendremos que valernos para poder entender cuál ha sido el desarrollo de la práctica pedagógica institucionalizada, y comprender el propio objeto de estudio de esta disciplina. Ante esto consideramos que no sólo existe la enseñanza en las aulas de forma teórica y práctica, que involucra la pasividad y obliga a la intelectualización del estudiante, para poder entender cuál es el verdadero quehacer de un psicólogo.

El desarrollo de nuestro trabajo está basado en una serie de cuestionamientos: ¿por qué querer olvidar que tenemos, somos, vemos y nos movemos como un cuerpo?, ¿qué tan alejadas de las investigaciones científicas estaríamos si aceptamos que nuestros cuerpos existen y además no podríamos actuar sin una mente y sin emociones?, ¿qué tan disonante se considera aceptar las ideas de Aristóteles y otros pensadores, en cuanto a la unión de esa sustancia inmaterial con un cuerpo?. Es decir, ¿por qué en el ámbito académico parece ser que el punto principal es querer negar nuestro cuerpo?

Formas de evadir la propia realidad de lo que se vive y estudia hay bastantes: una de ellas es negar nuestra presencia en todo aquello que hacemos, la

siguiente es evitar las sensaciones corporales, que iniciadas en un salón de clases se extrapolan a la vida.

Colin y Lemaitre<sup>6</sup> consideran que en la filosofía clásica el cuerpo del hombre es radicalmente negado. Aún con todos los avances del pensamiento científico racionalista, materializado en un discurso médico que se empeñó en encontrar las respuestas observables hacia este comportamiento del hombre y llegar a inferir su forma de pensar le dio al cuerpo un estatuto biológico y funcional. De modo que toda enseñanza sobre el hombre ha corrido con la misma suerte.

La forma de expresar, el sentir y comunicar se volcó en un lenguaje que hoy conocemos como *lo oculto*, aquel que es posible distinguir cuando percibimos o descubrimos nuestro alrededor con el sentido de la vista y no con los ojos simplemente. Y ahora resultan ser las habilidades que se tienen que desarrollar para poder comprender más allá de esta concepción proveniente del mundo de las apariencias.

Resulta interesante comprender que a través de la historia se han presentado autores de vital importancia con tal preocupación que han dejado huella en este campo psicológico educativo, tales son los casos de Sigmund Freud y uno de sus discípulos Wilhelm Reich, de quienes retomamos ideas para basar nuestro trabajo.

Los planteamientos de Freud sobre el contacto corporal y la implicación, que los hechos externos tienen en la persona y su estrecha relación con un psiquismo, incluso en la psicopatización son de vital importancia. De Reich consideramos sus concepciones corporales en tanto que sus estudios de biofísica y bioquímica<sup>7</sup> tienen repercusión con el estado del paciente, específicamente su trabajo más desarrollado acerca de la sexualidad. De ambos retomamos la relación con el planteamiento integral sobre la persona. Sólo se podrá comprender a la persona cuando la conceptualización del sujeto humano incluya

---

<sup>6</sup> Colin, L. & Lemaitre, J. *El potencial humano. Bioenergía, Gestalt, Grupos de encuentro*. Barcelona, Kairós, 1979.

<sup>7</sup> Pelayo, L. "Terapia analítica bioenergética". En: Sánchez-Rivera y cols. *Integración emocional y psicología humanística*. Madrid, Marova, 1979, pp. 7-40.



el Cuerpo, la Mente y las Emociones, inmerso en un determinado contexto biopsicosocial.

La pérdida de un contacto Cuerpo, Mente y Emociones se debe a las transformaciones inherentes de la sociedad industrial en que vivimos, la cual nos ha llevado a perder contacto y capacidad de conocimiento sobre nosotros mismos y los demás, orillándonos a entregarnos a otras actividades de final impredecible<sup>8</sup>. Ejemplo de ello es lo que sucede en la escuela: cada materia es un mundo, se conoce por un semestre se conoce, se explica y entiende pero nunca se encuentra la coherencia y congruencia necesarias para una mejor integración. Resulta claro que no pudimos hacer a un lado a nuestra persona, ya que ésta es un elemento inmerso que nos permitió trabajar, enseñar, aprender, vivenciar y crear.

En México se ha hablado de este tipo de terapias corporales y propuestas pedagógicas a partir de los años 60's popularizadas por los movimientos de grupos de potencial humano (importadas de Norte y Sudamérica), dándose a conocer distintas formas de trabajo con el cuerpo y que además involucran un crecimiento personal y concientización sobre los actos de cada participante.

Las técnicas corporales-grupales conocidas en nuestro país son entre otras la Danzaterapia y la Musicoterapia, pero incluso éstas son privilegiadas para cierto tipo de pacientes dispuestos a pagar su elevado costo. Sin embargo, dedicadas a la búsqueda bibliográfica y entrevistas con los psicoterapeutas, nos armamos de herramientas necesarias en su momento, e insuficientes en otros -recordamos que la experiencia se va adquiriendo conforme la vivencia-, y planteamos el objetivo de elaborar un trabajo que siguiendo los lineamientos de la terapia corporal tuviera un propósito exploratorio: Exponer la Terapia Psicocorporal desde una forma vivencial a un grupo de estudiantes de la ENEP-Iztacala, considerando la posibilidad de que esta vivencia brindaría conocimientos y herramientas novedosas que implicarían un cambio de autopercepción corporal,

---

<sup>8</sup> Keleman, S. *La realidad somática*. Madrid, Marce, 1987.

repercutiendo en la percepción de la vida sobre lo académico, la familia, lo laboral y uno mismo. El trabajo se propuso desde una modalidad de Taller vivencial de Danzaterapia y Musicoterapia y de éstas: la Expresión Corporal y la Sensibilización Musical, respectivamente.

Para exponer el desarrollo y resultados de nuestra experiencia presentamos el trabajo con la siguiente división: dos capítulos teóricos, un apartado metodológico, resultados, análisis y conclusiones; a través de los cuales pretendemos mostrar la Terapia Psicocorporal vivida en el taller, con una duración de 6 meses por un grupo de 9 egresados de la carrera de Psicología, 1 periodista, 1 estudiante de Medicina y 1 estudiante de Psicología, ambos de 6º semestre.

Dentro del primer capítulo, el Cuerpo y la Psicoterapia, se contempla la importancia del cuerpo dentro del trabajo terapéutico en relación con una Psicología favorecida por las Ciencias Sociales, dándole paso a la intuición sobre el Cuerpo, la Mente y las Emociones que constituyen al hombre como objeto de estudio de la Psicología y por tanto de su práctica pedagógica.

En el segundo capítulo, se exponen los trabajos teórico-prácticos de la Danzaterapia y Musicoterapia desarrolladas en nuestra vivencia a partir de la Sensibilización Musical y la Expresión Corporal; así como los elementos que permitieron encontrar la relación existente entre el hombre y su cuerpo y que siguen retomándose en una verdadera tradición (a nivel terapia), a partir de la danza, la música y la expresión gestual o mímica.

Posteriormente, se presenta la vivencia de nuestro trabajo, la cual se basa metodológicamente en una postura etnográfica-cualitativa, donde los elementos corporales se retoman como categorías y unidades de análisis, ya que la acción, enseñanza-aprendizaje, vivencia y por tanto creación sólo es permitida cuando cada integrante del grupo se hace perteneciente a éste, incluyendo en ocasiones a quien coordina.

Por ello es que nos pareció muy pertinente difundirla en los alumnos de Psicología a través de un taller vivencial en donde pudieran aprender y hacer suyo ese conocimiento por la experiencia propia, sentirlo y ver que efectos podría traer para sí mismos.

Se seleccionó a una población de egresados de la carrera de Psicología, cuya demanda nacía de ellos a partir de sus experiencias laborales, académicas y personales; deseando “pertenecer a un grupo, seguir frecuentando a sus amigos y aprender un poco más”, quedando conformado el grupo por 12 participantes.

En el último apartado, las sesiones del taller son expuestas a partir de resúmenes que en forma general indican la secuencia del trabajo grupal y de una participación individual, cabe señalar que a la experiencia grupal se le dio mayor importancia que a la vivencia individual. Se analiza cómo sucedió el taller, ese contacto y responsabilización corporal hacia la cual pretendíamos llevar a los participantes para poder trabajar los tres elementos que dentro del grupo se consideraban como los más importantes: dependencia, soledad y cotidianidad. Este análisis partió de una situación cualitativa y de tal forma es como se presenta, donde los datos más confiables que se pudieron tener fueron los propios comentarios de los participantes y nuestras observaciones.

Finalmente, se encuentran las conclusiones a las cuales llegamos después de una experiencia de 8 meses de trabajo, contacto-concentización del cuerpo, en donde se contemplan tanto ventajas como limitaciones de la propia dinámica, la mayoría de ellas recaen en la propuesta hacia la difusión de este tipo de terapias permitiendo un cambio en la percepción de nuestro objeto de estudio psicológico, encaminado hacia la realidad que nos rodea, inmersa en un tiempo y espacio precisos.

Este trabajo representa el esfuerzo de un largo tiempo en la búsqueda del fortalecimiento de la condición humana, ubicándola como nuestro tema de estudio. Dentro de cada idea se lleva al lector hacia la experiencia vivida de todo el equipo de trabajo, y que ahora se convierte en muestra invaluable de nuestra

formación psicológica: profesional y personal, y de la cual aprendimos que para que el sujeto humano conozca debe vivir, contactar, concientizar, conocer y aprender como un Cuerpo, una Mente y Emociones.

## **CAPITULO 1**

# **EL CUERPO Y LA PSICOTERAPIA**

## CAPITULO 1

### EL CUERPO Y LA PSICOTERAPIA

En el presente capítulo planteamos cómo el concepto de "Cuerpo" ha sido conceptualizado en la historia de distintas disciplinas como la Medicina, la Filosofía, la Antropología, la Biología, la Física y la Psicología, entre otras. Nos referimos en primer lugar, al cuerpo como toda sustancia material orgánica o inorgánica. Parte material de un ser animado<sup>1</sup>, sustancia o masa que da la existencia. Y en segundo lugar, concebimos a un cuerpo a partir de un hecho subjetivo (pensar, sentir, desear y soñar); es decir, entenderemos desde este momento, que el desarrollo y evolución de una teoría ha considerado una presencia material y una esencia subjetiva que le animan, le recrean y le permiten vivir al cuerpo.

En Psicología es de especial cuidado este concepto, pues el hombre como objeto de estudio lleva el punto central; distinguiendo que el cuerpo antes descrito puede ser identificado desde una postura cualitativa o cuantitativa y en mayor medida de ambas.

El trabajo realizado en el campo de la Psicología no ha sido lineal, sin embargo permite afirmar que el único punto de estudio es el hombre desde una perspectiva corporal. La concepción de la Psicología como disciplina dedicada al estudio del ser humano ha propiciado inmensas divergencias entre sus postulados o concepciones teóricas y prácticas, pues cada una ha tratado de definirla y ubicarla en un marco según las necesidades por las cuales recurrió a esta disciplina. Así encontramos enfoques como el Conductismo, el Psicoanálisis (dedicado al estudio de instancias psíquicas) y el Humanismo, que con el paso

---

<sup>1</sup> García-Pelayo & Gross. *Diccionario Práctico Español Moderno*. México, Larousse, 1983.

del tiempo permitieron el desarrollo de nuevas alternativas de trabajo, y por tanto soluciones a los cuestionamientos estancados ante la imposibilidad de solución de viejos modelos, en lo que al hombre y a su concepción de cuerpo se refiere.

Bastaría con seguir la historia para darnos cuenta de qué camino ha tomado la Psicología hacia la idealización de su hombre; la característica que deseamos analizar es la interacción que se hace en la relación de un Cuerpo y una Mente; es decir, en la historia se identifica nuestro vivir ante la interacción de observar y comportarnos, existiendo además manifestaciones que sospechamos provienen de una vida psíquica (como el sentir, el pensar y el creer), con la cual se procura la armonía como hombres<sup>2</sup>. Al desajuste entre esta relación lo entenderemos como una desarmonía identificable, por ejemplo: las diversas patologías físicas y somáticas.

→ El cuerpo a través de los siglos ha sido considerado como un medio y fin al mismo tiempo. Se busca entender el complejo mecanismo de los comportamientos, pensamientos y sentimientos de este hombre; implica por tanto, el estudio del hombre como un ser integral y total; es decir, la Psicología se ha esmerado para que su objeto de estudio no sea visto fragmentariamente<sup>3</sup>. 4

#### BREVE RECORRIDO HISTORICO

Bernard<sup>4</sup> cita una frase adecuada a esta explicación de cómo es que el hombre y su cuerpo han sido incluidos en el campo de estudio de la Psicología: "El cuerpo se concibe según se concibe a Dios".

→ Durante la época primitiva el hombre ocupó un lugar más allá de un cuerpo objetivo, que implicó una duda sobre sus sueños, ensueños y muerte, llevándolo a

<sup>2</sup> Dropsy, J. *Vivir en su cuerpo. Expresión corporal y relaciones humanas*. Buenos Aires, Paidós, 1987.

<sup>3</sup> Keleman, S. *La realidad somática. Proceso de la persona*. Madrid, Narcea, 1987.

<sup>4</sup> Bernard, M. *El Cuerpo*. España, Paidós, 1985 (1ª reimpresión), p. 12.

considerar la existencia de un alma. Etapa que reconocemos como Animista. Más tarde, en la Antigüedad y con la Era Homérica el hombre y su cuerpo se consideraron de acuerdo a la relación y comparación con héroes y dioses; concepción que terminó con el florecimiento de Grecia y Roma, con Platón, Aristóteles y Sócrates, entre los más sobresalientes; quienes intentaron dar las primeras explicaciones racionales, iniciándose la ciencia de una manera formal, resaltando el conocimiento y explicación de los fenómenos naturales. Para ellos el cuerpo actúa y vive en función de un alma que es de origen divino. 4

Más tarde, en la Edad Media -periodo considerado por muchos como un gran estancamiento de todo progreso y representado principalmente por Plotino, Agustín y Tomás de Aquino- el pensamiento teológico y canónico invadieron con un marco divino. Lo subjetivo imperó sobre lo objetivo: el cuerpo como materia orgánica.

Posteriormente en el Cristianismo renació un estilo de vida, pretendiendo una liberación de los planteamientos divinos, importando las experiencias y no el espíritu. De esta forma es como se descubrieron las cosas, regresando a la unión con la naturaleza (Renacimiento). A esta época le siguieron el Humanismo y la Reforma, que destruyeron los fundamentos de la unidad medieval y trazaron las líneas de un nuevo mundo, permitiendo la entrada a las dudas metódicas de Descartes, y con ello la adopción de una postura de mucho rigor científico en cuanto a racionalismo se refiere, que terminó en un positivismo lógico por un lado, y en una fenomenología y existencialismo por otro. Es decir, el cuerpo natural se quedó del lado contrario del subjetivo, sin embargo la unión de ambos permitió su existencia hasta llegar a nuestros días. 4-

Lo importante a resaltar es cómo el hombre siempre ha estado presente en el escenario, los grandes estudios se han realizado en torno a él, pero siempre buscando un punto central: lograr el esclarecimiento de una comprensión y entendimiento de su cuerpo, sus emociones, sus sentimientos, su comportamiento, su relación social, su ética y moral, su relación con la naturaleza,



su parte biológica y su física. De esta manera involucra una nueva postura psicológica no limitada a una ciencia experimental -positivista- o una totalmente subjetivista, se pretende entender que la postura social de la Psicología amplía los horizontes de comprensión, su objeto de estudio: el hombre.

△ Buscar un punto desde el cual el hombre fuera entendido como sinónimo o igual que a su cuerpo, permitió entender cómo a partir de éste existe la comunicación, la expresión y el desarrollo social. En la época primitiva antes de la aparición del lenguaje oral los hombres se comunicaban a través de sus gestos, movimientos y sonidos rudimentarios. Cada uno de éstos por separado tal vez no dirían tanto como en su conjunto, sin embargo permitieron la comunicación de hombre-hombre, hombre-comunidad. Con el paso del tiempo, el descubrimiento de la agricultura y el sedentarismo, las organizaciones sociales crecieron así como también sus demandas y por tanto sus exigencias de control sobre unos y otros, permitiendo el desarrollo del "instrumento" que llegó a mediar todos sus actos y pensamientos, y que hasta nuestros días lo sigue haciendo: el lenguaje.

Con el lenguaje y la forma de organización social, el estilo de vida fue cambiando, las ideas ante la vida y sus interpretaciones sobre el ser mismo permitieron el surgimiento de varias formas de entender la realidad, girando en torno al hombre mismo, y a veces sin quererlo, también del cuerpo humano. Cabe la posibilidad de hablar de éste último al concebir al hombre y su cuerpo como uno mismo, formándose y complementándose en existencia; el hombre está formado por su cuerpo quien a su vez forma al hombre, que es distinguido de otros cuerpos por su mente y emociones; por tanto el hombre es Cuerpo, Mente y Emociones.

La historia en este sentido no sufrió muchos cambios, hasta antes del siglo XVIII este hombre y su cuerpo eran objeto de estudio, casi únicamente, en cuanto a conexión Cuerpo y Alma, Cuerpo y Mente y en *pro* de un funcionamiento de la elevación hacia Dios, la inteligencia, la razón, la conciencia, la intuición y el

cuerpo mismo en relación a un Universo fueron vistos a través de los ojos de Dios.

Con el surgimiento de la Revolución Industrial y su idea capitalista que aun predomina entre las diferentes culturas, en su mayoría Occidentales, la idea anterior cambia. Se une y clasifica a los individuos por forma y tipo de trabajo -se fragmentan-. La sociedad en general transformó sus actitudes y pensamientos hacia la producción, la familia, la educación, la enseñanza y hacia el mismo hombre y su cuerpo, buscando la manera de optimar todas sus energías hacia el trabajo rutinario y "taylorizado". Llevando una vida encaminada al dinero -el poder a costa de todo y por sobre todos-, olvidándose del cuerpo, de las emociones, de la mente, de un ambiente y una relación social, alienándose hacia el trabajo. Sin duda la industrialización del mundo le dio otro significado al cuerpo humano y se constituyó en la explotación de éste; el origen de muchas riquezas se sostienen en los valores, los saberes, los sentimientos y el adorno del cuerpo, la forma y la apariencia tienen una función de negación de la vida interior.

Así observamos la gran influencia del siglo XIX en nuestros tiempos, para una concepción de la realidad, en espera de una verdad, el darwinismo, la relatividad y la teoría cuántica son ejemplos que podemos citar. Sin embargo, esta fragmentación del estudio del hombre y de la ciencia misma, sólo fue posible al organizarse la percepción y actuación de los seres humanos, hacia ese fin, fuera de sí mismos -del propio cuerpo- sin contemplar el medio -ellos mismos-.

### *UN ESTUDIO DE FRAGMENTOS*

Algunos autores argumentan<sup>5</sup>, que la ciencia psicológica (y en general la ciencia) pretendió iniciar y continuar en una búsqueda de la verdad respecto de una causa y un efecto, como la Física, volviéndose fragmentaria. Las

---

<sup>5</sup> Bernard, M., *op. cit.*

explicaciones respecto del comportamiento del hombre se pretendieron cuantificar, y eso mismo dio origen a su fragmentación, el hombre como tal no puede ser cuantificado pues no es unívoco en sus relaciones, en sus interacciones, en su comportamiento, en su vida<sup>6</sup>.

Al respecto, nos pareció muy acertada la interrogante planteada por Bohm y Peat<sup>7</sup>: "¿cómo puede la ciencia, cuando está fragmentada hacia la vida, llegar a entender la esencia de los auténticos problemas, que dependen de un contexto indefinidamente extenso?".

El verdadero problema de todo es que mientras las ciencias y en especial la Psicología se van poniendo de acuerdo en sus postulados el hombre sigue su curso y su manera de pensar se va fragmentando como todo el devenir de su historia, notándose en su búsqueda del "especialista" cuando de "alguna parte de su cuerpo" no se siente bien. Parece no comprender que para tener un buen estado de salud biológica, psicológica y social debe tomar en cuenta su Cuerpo, su Mente y sus Emociones; y así encontraremos "adheridas" en éste cada una de las experiencias vividas, cómo es que se han manifestado en él y cómo se han preservado sin modificaciones<sup>8</sup>. Casi nadie ha aprendido que su cuerpo se puede leer sin mayores complicaciones, en su mente y emociones permanecen un sin fin de sentimientos removidos por el paso de cada experiencia y del tiempo, pero que también quedan escritas en el cuerpo<sup>9</sup>.

---

<sup>6</sup> Baz, M. *Metáforas del cuerpo. Exploraciones de la mujer con base en el discurso de bailarinas*. Tesis. Doctorado. México, UNAM, 1994.

<sup>7</sup> Bohm, D. & Peat, D. *Ciencia, Orden y Creatividad. Las raíces creativas de la ciencia y la vida*. Barcelona, Kairós, 1988.

<sup>8</sup> López, S. *Entre la fantasía, la historia y la psicología*. México, CEAPAC, 1993.

<sup>9</sup> López, S. "El cuerpo humano y la psicología: algo para pensar". México, CEAPAC, Inédito, 1994.

*EL CUERPO: INTIMA RELACION DE LA MENTE Y EMOCIONES*

Starobinsky<sup>10</sup> afirma, que para poder comprender el cuerpo y su existencia dentro de un contexto individual y social habría que adoptar una postura en donde se contemplara que el *cuerpo se usa y se reproduce*, es decir, hágase lo que se haga, por mínimo que sea, podemos entender que al cuerpo le damos un uso, lo manipulamos y lo ocupamos para tan diversas cosas que su uso es casi mecánico, desde donde lo queramos estudiar: su comportamiento, sus emociones, su aparato psíquico y su estructura física y biológica. Recurrimos al cuerpo a partir del uso que se le da, y eso se queda grabado en él y en toda la historia social. Por otro lado, el cuerpo se reproduce y gracias a eso podemos argumentar la vida del mismo: su estructura física, biológica, psicológica y social permitiéndonos leerlo.

Habría además que contemplar la existencia de cuatro cuerpos identificables, según el autor: "Mi-Cuerpo", aquel del que todos hablamos como si fuera nuestro, nos pertenece así como nosotros le pertenecemos. "Nuestro Segundo Cuerpo", aquel que los demás ven en nosotros, y se representa a través del arte, el amor; el espejo mismo permite su existencia. Y un "Tercer Cuerpo", que sólo tiene unidad en nuestro pensamiento, cuando se trata de hablar de él solo existen fragmentos, tal es el caso de las ciencias. Y por último agrega Starobinsky, un "Cuarto Cuerpo", lleno de existencialismo y representatividad, el Cuerpo Real o bien el Cuerpo Imaginario, aquel que es y no existe a la vez, algo imaginario pero cognoscible a través de nuestros sentidos, vivencias e intelección, que nos da forma y vida ante los demás y ante cada uno de nosotros.

El cuerpo ha estado presente desde siempre y es a través de él donde se expresan los sentimientos y se realizan los actos placenteros para alimentar el ego, las pulsiones, los deseos, o como se le pudiera llamar a esta íntima relación

---

<sup>10</sup> Starobinsky, J. "Reflexiones simples sobre el cuerpo". En: Feher, M. & Nadia, T. (eds.). *Fragmentos para una Historia del Cuerpo Humano*. Taurus, 1991, Tomo 2.

de Cuerpo, Mente y Emociones. Pero la misma historia de este cuerpo, ha sido mediada por un nivel social, situación en que se encuentran los otros con quienes vivimos y de quienes aprendemos. Esto se origina a partir del "deseo que la madre muestra por nosotros aun antes del nacimiento", ese deseo nos compromete como seres sociales, posteriormente nos alimentará y nos desarrollaremos en relación a los otros; dependiendo en todo de la herencia, la actividad física, el lenguaje, la experiencia emocional, la nutrición y el ámbito, los cuales serán mediados por un aspecto cultural, social, y por tanto de la palabra.

El cuerpo en este sentido cumple una doble función y lleva dos vidas, una pública y otra privada; la primera de ellas es el cuerpo vivido (yo soy) y se representa objetivamente para los demás (lo que se ve y se aparenta), por su parte el cuerpo pensado y subjetivo ante los ojos del "juez social" sólo podrá identificarse de forma individual, nuestras experiencias y el carácter que cada uno haya determinado a partir de lo anterior (identificándonos como únicos y que no todos llegan a percibir). De tal forma concebimos una imagen y apariencia del cuerpo humano a partir de un estigma social aceptado. El esquema corporal (relación del espacio y tiempo de nuestro cuerpo) -que Schilder<sup>11</sup> propone para ir entendiendo la relación del cuerpo real y el imaginario, de cómo entendemos y percibimos por tanto el cuerpo propio, la mente y las emociones- dado en función de un conocimiento y concientización corporal será a través del cual podremos identificar funcional y simbólicamente nuestro cuerpo, implicando la mayoría de las veces romper con estigmas sociales.

A partir de lo anterior concebimos al cuerpo humano, un objeto como todos aquellos que componen el mundo exterior, sin embargo esa pertenencia es diferente a cualquier otro objeto en el mundo, incluso más: es nosotros. Por él tomamos conciencia de nuestro mundo interior como del Universo exterior; y

---

<sup>11</sup> Schilder, P. *Imagen y apariencia del cuerpo humano*. Buenos Aires, Paidós, 1989.

siempre lo entenderemos en una presente conjunción que constituye la materia de la cual está hecho el movimiento: El espacio, el tiempo y la energía<sup>12</sup>.

Esos tres componentes resultan, por demás, inseparables en la experiencia. Si bien es práctico disociarlos cuando se habla de ellos, forman, de hecho un todo, un *continuum*. Un cambio en el espacio, el tiempo o la energía<sup>13</sup>, implicará siempre una modificación de por lo menos, una de las otras dos.

De estos tres elementos que constituyen el cuerpo y las relaciones manifiestas en cuanto al Cuerpo, la Mente y las Emociones, se pueden señalar ciertas correspondencias:

- *La actitud fundamental*: entendida como una postura y un estado de ánimo.
- *El organismo en movimiento*: las expresiones y relaciones que se van teniendo.
- *Algunos aspectos psicológicos* tales como:
  - \* La atención y voluntad hacia los hechos suscitados en la vida de la persona.
  - \* El fin y los medios, utilizados para el logro de metas.
  - \* El tiempo -importancia de la duración-.
  - \* El valor del instante, vivir “el aquí y el ahora”.
  - \* La amplitud y la profundidad de lo que significa cada instante y cada meta.
  - \* Disciplina y libertad, modo de manifestarse, expresarse y tomar decisiones.
- *La improvisación y la exploración de lo imaginario*, distinguiéndose aquí un sentido más simbólico en los actos que implican una mente y emociones como:

---

<sup>12</sup> Drosy, J., *op. cit.*

<sup>13</sup> Considerando a esta energía como humana, energía vital que se manifiesta de distintas formas y a través de diversas experiencias como el Tai-chi, el Masaje, la Acupuntura, la Expresión Corporal y la Sensibilización Musical, entre otras, y que recuperamos en nuestro trabajo.

- \* El punto de concentración: clave de la concientización y por tanto de la creatividad.
- \* La memoria sensorial y la actividad física.
- \* El papel de las relaciones y la importancia del grupo (un nivel social).
- \* El camino de la extroversión y la creatividad liberadora que junto con los aspectos psicológicos permiten la expresión y creación de la persona.

Cabe señalar que estas relaciones se encuentran en la persona, pero sólo se toma conciencia de ellas hasta que son experimentadas por ella misma a partir de su gran influencia en el actuar de la vida diaria. La posibilidad de poder encontrar y de trabajar a su vez con todo ello ha sido posible dentro de la terapia psicológica, y en especial dentro de tres técnicas dedicadas al trabajo Psicocorporal, como a continuación describiremos.

### *EL TRABAJO TERAPEUTICO: EL CUERPO*

El trabajo terapéutico como un proceso corporal no es novedoso, simplemente la apertura a estas concepciones se está permitiendo en nuestro tiempo. Si bien recordamos, las culturas tradicionalistas y milenarias como la China y la Hindú, abordaron esta forma de tratamiento desde el origen del hombre. Por ejemplo con Hipócrates encontramos la cura dirigida hacia una meta médica, terapéutica y caracterológica, contemplando al cuerpo en relación a la naturaleza, siendo esta interacción la que constituye al hombre, permitiendo su armonía o desarmonía.

Sin embargo, esta manera de trabajar con el cuerpo y la exigencia de una ciencia racionalista, con el paso del tiempo dio origen a otras posturas sobre un proceso corporal, encontrando así una medicina tradicional en un sentido empirista y racionalista, en la cual el estudio del hombre y su anatomía se constituyó sobre el modelo de un cuerpo muerto, inmóvil, enteramente visible, en

suma, la anatomía se constituyó sobre la imagen de un cadáver, como Fedida<sup>14</sup> lo escribe, posible e inevitablemente fragmentado cuya objetividad de la vida no tiene; y por ello mismo se desliga de nuestro campo de estudio, pues observa lo anatómico y biológico inmerso en la cultura.

Actualmente han surgido posturas descendientes de esta medicina. La medicina blanda, como Dossey<sup>15</sup> la llama, plantea un acercamiento al estudio y comprensión del funcionamiento del hombre respecto a su cuerpo, concibe al hombre como un microcosmos constituido por pequeños átomos que tienen la finalidad de dar un orden y organización a este cuerpo que forma. Nunca hay una estabilidad dentro de estos átomos pues provocaría un desequilibrio en el individuo, por el contrario, su constante movimiento da cabida a un caos y un orden que mantienen ese equilibrio, esa salud en el sujeto<sup>16</sup>.

Sin embargo, pese a que estas posturas médicas se han dedicado, cada una por su lado, a un estudio y tratamiento del hombre, han existido otras al mismo tiempo, que conciben a un hombre no muy alejado de esta realidad, enfocando su trabajo con el hombre y su cuerpo en un aspecto psicológico que en mucho dista de la medicina tradicional.

La primera diferencia que encontramos dentro de una pequeña comparación entre lo que hemos mencionado, es una toma de la realidad a partir de la palabra psicoterapia o terapia únicamente; esta última según describe Tarin<sup>17</sup>, es la encargada de los tratamientos de las enfermedades que se encuentra al tanto de un cuidador. Sin embargo, la psicoterapia es la encargada de llevar a cabo un proceso terapéutico (ligado a la psique) como el trabajo con los fenómenos y

---

<sup>14</sup> Fedida. Citado en: Bernard, M. *op. cit.* p. 112.

<sup>15</sup> Dossey, L. *Tiempo, Espacio y Medicina*. Barcelona, Kairós, 1986.

<sup>16</sup> Cerejido, F. & Cerejido, M. *La vida, el tiempo y la muerte*. México, Colec. La ciencia desde México, N° 52, 1988.

<sup>17</sup> Tarin, M. "Realidad y expectativas de las Terapias alternativas". En: *Memorias del I Simposio Mexicano de Terapia Psicocorporal y Desarrollo Humano*. México, Universidad Intercontinental, 1993.



condiciones mentales y su corrección, y últimamente ligada también a un proceso corporal<sup>18</sup>.

Dentro de estas posturas psicoterapéuticas ubicamos sobre todo a tres corrientes: la Medicina Psicosomática, el Psicoanálisis y la Terapia Reichiana; aunque cada una enfoca al cuerpo de manera distinta siempre lo hacen en relación a procesos anímicos, siguiendo nuestro planteamiento y dando explicación a una interacción entre el Cuerpo y la Mente.

La Medicina Psicosomática plantea esta relación desde un punto filosófico, resultando una concepción de unidad en donde se superponen niveles de organización de una misma energía vital; por tanto entenderemos por psicossomático el enfoque psicológico de los desórdenes corporales. A diferencia del Psicoanálisis, Groddeck<sup>19</sup> plantea estos desórdenes como un elemento no estereotipado ni simbólico; mientras que para el Psicoanálisis el síntoma será el simbolismo más importante<sup>20</sup>.

En tiempos actuales la terapia psicossomatológica se sigue desarrollando y considerando una de las más importantes, y sobre todo por el tipo de enfermedades que se están creando en los diferentes niveles sociales y culturales. Así es como Marty<sup>21</sup> desarrolla la teoría como el problema fundamental. Para este autor los fenómenos de somatización son presentados desde una conjugación de dos doctrinas: 1. La evolución tipo darwiniana (para lo fisiológico) y; 2. La indagación freudiana del funcionamiento mental (no hay que olvidar, ambas posturas son contemporáneas de principio del siglo).

Como se puede deducir, se sigue concibiendo al hombre como unidad organizada, por principios económicos, psicodinámicos y genéticos. Si se da por

---

<sup>18</sup> Kepner, J. *Proceso Corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México, Manual Moderno, 1992.

<sup>19</sup> Si se desea mayor información sobre Groddeck y la Medicina Psicosomática, se recomienda consultar a; Grossman, C. & Grossman, S. *El Psicoanalista Profano*. México, Fondo de Cultura Económica, 1967.

<sup>20</sup> Delay, J. *Introducción a la Medicina Psicosomática*. Barcelona, Toray-Masson, 1964.

<sup>21</sup> Marty, P. *La Psicosomática del adulto*. Buenos Aires, Amorrortu, 1992.

entendido lo anterior, entonces cabría mencionar al hombre como un ser psicosomático por definición y la enfermedad es debida a factores desorganizantes de su vida sobre los aparatos mentales y somáticos, sobre la relación de su Cuerpo, Mente y Emociones.

Una segunda postura para hablar sobre el cuerpo y la psicoterapia es el Psicoanálisis, aquí es donde inicia explícitamente un trabajo con el cuerpo; identificado a través de un acto real, simbólico e imaginario que permite el análisis tanto discursivo como corporal, uniéndose para dar la forma y estructura a la persona<sup>22</sup>. Si recordamos los planteamientos filosóficos, es a finales del siglo XIX con Nietzsche con quien se inicia un nuevo concepto de hombre, pero es Freud quien añade a ese concepto una forma alternativa apoyado en un nuevo modelo de psiquismo encontrándose una estrecha vinculación: el uno sin el otro no pueden existir, ni representar, ni significar, ni vivir. Así Freud revoluciona este concepto de hombre como un ser social y con una notable significación en y de todos sus actos. El trabajo con este hombre y su cuerpo, se realiza a través de diversas técnicas que involucran un psiquismo a cada momento. Además, el trabajo surge bajo fundamentaciones teóricas y prácticas que sustentan estos argumentos (como se encuentra en el caso de trabajar Freud consigo mismo), son ya vivencias que como psicoterapia se pretendieron trabajar (y no casualmente, como en el caso de la medicina psicosomática).

De manera general, mostramos la estructura organizativa del psicoanálisis, lo cual nos permitió tener una visión más amplia sobre el tema a tratar; a) el complejo de Edipo -descompuesto en la oposición de las pulsiones de vida, sexualidad y de muerte, de la bisexualidad, orientación narcisista u objetal de las cargas y sistemas de relaciones diadas y triadas-; b) las tres instancias: ello, yo y super-yo; c) los tres principios de reducción de tensión: placer-displacer y de

---

<sup>22</sup> Baz, M., *op. cit.*

realidad; y d) Los tres puntos de vista que constituyen la metapsicología. Dinámico, relacionado con el conflicto y vinculado con la noción de historia; Tópico ligado a las relaciones recíprocas de las instancias y vinculado con la noción clásica de las estructuras y Económico ligado a las nociones de energética y continuidad, que rige y regula los cambios<sup>23</sup>.

Las características principales de estos puntos son: el concepto de pulsión vs instinto; el elemento social, un ambiente familiar, y la niñez como determinante de toda nuestra vida futura (deseos, represiones, perversiones, carácter, traumas, placeres y juegos). La relación que dentro de la teoría freudiana se encuentra sobre estos puntos, hace relevante a cada momento la historia del hombre como un cuerpo real y uno imaginario que se va formando conforme se tengan experiencias al enfrentar nuestra angustia ante la vida, experiencias que determinan un carácter como individuos independientes-dependientes. En Freud se van a ir encontrando temas que caracterizan a nuestra historia de hombre como ser social, ser inmerso en una familia y como individuo; así decimos, que nos vamos desarrollando (etapas psicogenéticas) en cada una de nuestras historias de acuerdo a un papel genéticamente determinado (hombre o mujer). Lo que mostramos a los otros con la forma de expresar, caminar, hablar, callar, nuestras enfermedades y los síntomas que para éstas presentemos, nuestros miedos, alegrías, chistes, llanto, lo callado y lo dicho, es lo que revela ante los demás nuestra historia.

La técnica de trabajo utilizada desde Charcot, sirvió de guía para Freud, sin embargo, con el paso del tiempo y la practica llegó a ser limitante y hubo la necesidad de cambiarla. Freud optó por la asociación libre, después de algunas otras técnicas, sin embargo nunca dejó de reconocer que así como en los casos de histeria, en la neurosis el síntoma no era más que una representación, llena de simbolizaciones; por tanto la dinámica en Freud, se enfocaba más a un

---

<sup>23</sup> Tomado de Green, A. "Neurosis obsesiva e histeria. Sus relaciones en Freud y desde entonces. Estudio clínico, crítico y estructural". En: Sauri, J. *Las histerias*. Buenos Aires, Nueva Visión, 1979.

restablecimiento de lo emocional y mental vista en la sustitución por un cambio en los síntomas de la persona.

A partir de lo anterior, se llega a entender algo objetivo, "el cuerpo", en una estrecha relación afectiva con la "psiquis", como Chioza<sup>24</sup> lo afirma, pero siempre en forma de representaciones. Por ejemplo, la frase utilizada sobre fantasías orales, en donde se reconoce implícitamente una relación específica entre este tipo particular de fantasías que configuran un aspecto del psiquismo (pues hay deseos, impulsos, ideas, afectos, entre otros) y la función corporal del órgano denominado boca.

En conclusión, la importancia que la orientación psicoanalítica le otorga al trabajo corporal estriba en que, rompiendo con el punto de vista biológico y del médico "solo encara ese cuerpo como un fantasma producido por lo imaginario y significado por un lenguaje"<sup>25</sup>. El cuerpo, entonces, no es aquello que se pueda comprobar sino algo que se va construyendo a lo largo de nuestra vida, puede ser un cuerpo idealizado y lleno de deseos, que la libido permite; el cuerpo es para el psicoanálisis algo subjetivo, es individual, es nuestra historia de vida, es en él donde se sintetizan los hechos pasados y presentes, además de constituir una fuente de pronóstico.

La forma de trabajar y conceptualizar la terapia psicoanalítica como de cualquier otro enfoque, encontró en algunos discípulos de Freud su evolución, especialmente con Reich se le dio un giro a la terapia freudiana. No hay que olvidar que Reich vivió otros tiempos y movimientos sociales que le permitieron luchar para dar inicio formalmente a una Psicoterapia Corporal<sup>26</sup>.

<sup>24</sup> Chiozza, L. "La interpretación del material somático". En: Revista de Psicoanálisis. Año 1987, Vol. 44, Ns. 5-6.

<sup>25</sup> Bernard, M., *op. cit.* p. 111.

<sup>26</sup> Véase para mayor información sobre datos biográficos de Reich: Grotjahn, M. y otros. *Historia de Psicoanálisis*, Buenos Aires, Paidós, 1968, Tomo IV. López, F. *La cultura del 68. Reich y Marcuse*. México, UNAM, 1989. Roazen, P. *Freud y sus discípulos*, Madrid, Alianza, 1986. Robinson, P. *La izquierda Freudiana. Los aportes de Reich, Roheim y Marcuse*. Barcelona, Gedisa, 1977. Entre otros.

Dentro de su primera teoría, *Teoría del Orgasmo*, la eficacia de la técnica freudiana se vio ampliamente criticada en el análisis de Reich, abandonando “la cura por la palabra”, en favor de un método más activo, dramático y eficaz<sup>27</sup>. Reich, convergió en distintos puntos de la terapia clásica, argumentando la dependencia del paciente hacia el terapeuta y viceversa, el tiempo de duración de toda terapia, así como el uso de técnicas enfocadas hacia el pasado de la persona y no en su presente.

Los estudios de Reich fueron basados en las *neurosis actuales*<sup>28</sup> (mientras que Freud trabajaba con las psiconeurosis), la “enfermedad” de una perturbación contemporánea de la genitalidad. Siendo tomada como la consecuencia más importante en la implicación económica libidinal. Inventó el término “economía sexual” para designar la ciencia de la energía biopsíquica; entonces concluyó que la neurosis era producto de una perturbación genital, por su incapacidad para lograr el orgasmo satisfactorio, diferenciando así la salud de la enfermedad<sup>29</sup>.

### TENSION - CARGA - DESCARGA - RELAJACION

Estas fueron las palabras claves para Reich<sup>30</sup> que dieron origen a su fórmula del orgasmo. Tensión es entendida como la preparación para una carga-descarga del orgasmo (máximo placer), culminando en la relajación. Se pretendía con esta fórmula y en sí con la teoría orgástica, trabajar con la parte mental y emocional del hombre desde un punto tónico y muscular del cuerpo.

Las críticas hechas al psicoanálisis por Reich, nunca fueron sin bases, por el contrario, él argumentaba que una educación iniciada en la vida familiar y continuada en la escuela y la sociedad en general, formaba un cierto tipo de carácter permitiéndonos encarar la angustia, provocando represiones o traumas;

<sup>27</sup> Osnajanski, N. “¡Viva Reich!”. En: Uno Mismo. Revista, Nº 5, Noviembre, 1990.

<sup>28</sup> Laplanche, J. *Diccionario de Psicoanálisis*. Barcelona, Labor, 1977 (1ª reimpresión).

<sup>29</sup> Robinson, P., *op. cit.*

<sup>30</sup> Reich, W. *La función del orgasmo*. México, Paidós, 1992 (7ª reimpresión).

enfocándolo desde una economía sexual. ¿Qué tanta capacidad se tiene para experimentar un orgasmo -el máximo placer en el hombre quien es una interacción del cuerpo y de la mente-? Depende de cómo se esté emocionalmente. A esta falta de placer Reich la llamó de carácter neurótico.

El carácter para Reich era una especie de blindaje, una rígida cáscara exterior que protegía al individuo de los duros golpes de la realidad, pero al mismo tiempo limitaba su capacidad para experimentar la vida, tanto dentro como fuera de él, en toda su intensidad. En otros términos, el carácter tenía una especie de justificación funcional; representaba una protección necesaria frente a la perversión del instinto que la represión ya había engendrado. El carácter era en sí mismo una enfermedad, consecuencia de una incapacidad orgástica. Y que a su vez era resultado de un síntoma de represión o inhibición. La solución propuesta por Reich para este carácter fue un re-establecimiento de la potencia orgástica (meta terapéutica). Reich y todos sus ideales y conceptualizaciones teórico-prácticas, sin duda alguna han tenido influencia en la psicoterapia, ya sea positiva o negativamente.

Reich, hace de los postulados freudianos algo tangible, observable y modificable en el cuerpo de sus pacientes. Trabaja las resistencias como rasgos de carácter, percibiendo la importancia de toda la expresión corporal, entendida como la comunicación corporal más importante que la verbalización, así el tono de voz, los gestos, la postura, la forma de respirar y de moverse tienen primacía. Reich descubrió durante la observación de los ensayos coreográficos de su tercera esposa bailarina, que los ejercicios danzísticos permitían la expresión creativa y liberadora de tensiones, siempre y cuando fueran bajo improvisaciones y no movimientos rígidos y estilizados; retomados algunos de ellos para fines terapéuticos.

Ortiz<sup>31</sup> describe que "el cómo y el qué" delatan la forma de organización de las defensas, una manera de percibir el mundo, un sistema que permite manejar los

---

<sup>31</sup> Ortiz, F. "El Cuerpo y la Psicoterapia". En Plural. Revista. Marzo. 1991.

impulsos; el carácter, que no es propio, el cual ha quedado grabado a través de nuestro desarrollo social y familiar, nuestro modo de convivencia, de represión y liberación.

El aprendizaje es para los reichianos la forma en donde se manejan los impulsos, coincidiendo en describir tensiones musculares crónicas que impiden una expresión de las emociones, condicionan la manera de percibir y ser percibidos, y manejar la angustia de forma característica. A este conjunto de tensiones Reich le llamó coraza o armadura de carácter. Existen en el discurso teórico de Reich, tres conceptos fundamentales que dan al mismo forma y contenido.

1. Relación de funcionalidad entre armadura muscular y la armadura del carácter: relación entre apariencia física y la forma de ser, el carácter.
2. Relación íntima entre la represión general y la obstaculización de la libre respiración.
3. La gratificación sexual posee un papel preponderante en la regulación de la economía del cuerpo.

La primera parte se describe desde un desarrollo, iniciando en el seno materno, seguido en un ámbito familiar y termina en una adaptación al medio; en el transcurso del desarrollo se van insertando, como Freud lo decía, represiones que Reich amplía y describe como una formación del carácter, y esa adaptación determina la armadura muscular (mecanismos de defensa para Freud).

Así, en terapia, Reich encontró relación entre armaduras y la obstaculización de la libre respiración, técnica empleada en principio para dar cuenta de esa armadura: bloqueo existente en la personalidad del paciente. Como Lowen<sup>32</sup> describe, era el inicio de una serie de ejercicios corporales orientados a la movilización de la energía, vistos extrañamente, pero eficaces.

El último punto plantea la gratificación sexual como una economía energética. Los bloqueos existentes y el carácter neurótico eran debidos a una imposibilidad

---

<sup>32</sup> Lowen, A. *Bioenergética*. México, Diana, 1991 (14ª reimpresión).

de descarga plenamente sexual, de un reflejo del orgasmo que la mayoría de la gente no presenta por las mismas inhibiciones y represiones de la sociedad. En términos reichianos, la sociedad ha institucionalizado su manejo y por ello tanto énfasis en su lucha sexual, para una sociedad verdaderamente libre.

Con el paso del tiempo estos planteamientos de Reich aumentaron en complejidad, sus conceptos se ligaron a un poder Cosmogónico y Religioso provocando el abandono de varios de sus seguidores sobre este camino de la psicoterapia, dudando de su validez científica.

Años más tarde de la muerte de Reich continuaron las controversias sobre su teoría (como Fernández<sup>33</sup> lo menciona), dando apertura a alternativas de trabajo dentro de Medicina y Psicología, como la Acupuntura y la Acupresión; surgiendo el interés por el misticismo del Oriente.

Los sueños teóricos de Reich, a veces puntos utópicos, han sido hechos realidad por sus seguidores, algunos ortodoxos que continuaron con sus principios, y otros llamados neo-reichianos. Por mencionar algunos: Alexander Lowen y la Bioenergética, John Pierrakos y la Core-energética, Fritz Perls y la Terapia Gestalt; quienes fueron discípulos y pacientes de Reich. Sin embargo existen otras técnicas que no se desprenden directamente del trabajo reichiano pero manejan elementos esenciales de éste, empleadas por María Fux y Víctor Muñoz en la Danzaterapia y la Musicoterapia respectivamente.

Sus posturas varían una de la otra en algunos elementos, pero mantienen en esencia los principios reichianos; la liberación de la energía, el desbloqueo muscular y la búsqueda del placer, a través del manejo de la respiración y movimientos corporales que ejercitan el cuerpo, mueven la armadura muscular y por consiguiente la armadura de carácter, propiciando un cambio en la personalidad total.

---

<sup>33</sup> Fernández, E. Wilhelm Reich: Su influencia en el desarrollo bio-psico-social. Tesis Lic. México, Universidad Iberoamericana, 1981.



Las formas de trabajar con esta personalidad implican por tanto un proceso corporal en donde Reich señalaba la transferencia como un elemento principal, es decir, el paciente llega ante el terapeuta con todos sus mecanismos de defensa activados. El papel del terapeuta es primero inhibirlos y posteriormente desactivarlos para poder desbloquear el buen funcionamiento del cuerpo y por tanto, su relación con los estados anímicos y afectivos que implican a su vez una relación con terceras personas, la flexibilidad de los mecanismos de defensa presentados hacia diversas situaciones permite ese desbloqueo y buen funcionamiento corporal y mental.

El papel del terapeuta no juega únicamente ese rol de desactivar, sino que se incluye activamente dentro del trabajo (nunca olvidando su posición de curador), el contacto físico dentro de la terapia se criticó mucho a Reich, pero es lo que hace posible esos desbloques, contacto que no va más allá de una relación profesional, como: toques para masaje, acomodamiento de posturas y golpeteos; siendo utilizado también como auxiliar el elemento verbal, pero es este contacto la primacía y facilitador del desbloqueo.

Con el rompimiento de un status ortodoxo que los terapeutas colocan ante un paciente, se exige a este terapeuta una total congruencia con su trabajo, pues no hay que olvidando su objetivo: el reencuentro del sí mismo a partir de un proceso corporal<sup>34</sup>.

Este reencuentro del sí mismo no sólo se descubre en una terapia individual, sino que se está encontrando desde un punto de vista grupal. Hemos visto como brotan por doquiera grupos de ayuda mutua y grupos intensivos de fin de semana llevando implícito este objetivo del reencuentro.

¿Qué es lo que hemos perdido entonces? El contacto con nosotros mismos, con nuestra realidad y con los que nos rodean, nos hemos hallado de repente en un mundo al que le dedicamos todo nuestro tiempo al trabajo, reprimiéndonos y sublimando nuestra propia existencia. La cultura a la que pertenecemos lejos de

---

<sup>34</sup> Kepner, J., *op. cit.*

orientarnos nos detuvo en el desarrollo "normal" como personas. Por eso mismo se encuentra la alternativa a formar e ingresar a grupos (de todo tipo), donde se permita el acceso a la libertad de expresión.

El origen del trabajo grupal con Pratt (1905)<sup>35</sup> es sin duda uno de los mejores, lo que pretendió con veteranos de guerra en el hospital fue más allá de una clase semanal, era en cierta forma el reencuentro, confrontación y análisis de lo que habían pasado estas personas, pero la singularidad de esta clase era la asistencia y participación la cual repercutía de un individuo hacia todo el grupo.

Posteriormente surgieron los trabajos de Psicología Social con Moreno y Lewin, quienes bajo experiencias empíricas demostraron y desarrollaron una terapéutica grupal. Algunos otros trabajos que resultan interesantes sobre este manejo grupal son los realizados desde una perspectiva psicoanalítica en donde se descubre el grupo como una envoltura, gracias a la cual los individuos se mantienen unidos y se constituyen.

Desde el trabajo de *Psicología de las Masas* de Freud se han destacado las características que los individuos otorgan al grupo; éste se muestra como un ideal del yo al que se asciende con el rompimiento de las angustias, los miedos y sobre todo con la liberación de represiones que en él se permiten. El grupo es un sí mismo (es un Cuerpo, una Mente y Emociones), de tal forma que cada individuo contribuye con sus simbolizaciones, significados, temores, deseos y frustraciones dando en conjunto un cuerpo de trabajo. En el grupo el proceso del reencuentro de sí mismo es un proceso creador y la mínima movilización de energía, el menor avance terapéutico repercute en cada individuo y por tanto en todo el grupo. Las fantasías constituidas en un grupo son las que permiten e indican el avance dentro del trabajo terapéutico. Así, el miedo a una disgregación o el temor a la pérdida junto con una sensación de solidez y seguridad estarían hablando de la situación grupal.

---

<sup>35</sup> Pratt. Citado en : Fernández, A. *El campo grupal*. Argentina, Nueva Visión, 1989.

Sin embargo el trabajo terapéutico con grupos ha sido permitido a través de las técnicas corporales y las necesidades sociales que han determinado diferentes tipos de grupos: existen grupos tan sólidos que permiten hablar de un nacimiento, crecimiento y muerte de éste; por otro lado, hay grupos intensivos los cuales señalamos como ocasionales.

La distinción del trabajo grupal implica un conocimiento y objetivos hacia lo que se pretende, siempre en busca de un reencuentro del sí mismo. Algunas investigaciones<sup>36</sup> realizadas sobre el movimiento grupal en psicoterapia nos muestran la finalidad y aplicación de una conveniencia del mismo. Reportan el trabajo en grupos de terapia Gestáltica, Bioenergética, tipo Synanon<sup>37</sup>, investigaciones donde la mayor importancia la tiene el acceso a una vivencia, en su caso utilizada como una herramienta terapéutica.

En México, el trabajo terapéutico lo ha facilitado el manejo de grupos, quienes desde los años setentas han crecido enormemente, permitiendo las vivencias a los participantes desde diferentes posturas, pero en mayor medida las técnicas corporales<sup>38</sup>.

Con el crecimiento de trabajos grupales, se exige a los profesionistas de la materia de Psicología, el conocimiento y la formación sobre este tema; la importancia que tendrá un trabajo eficaz con un grupo dependen de la habilidad del terapeuta como "oráculo". Sucede igual en una terapia individual, en donde el terapeuta necesita ser congruente con sus propias propuestas de trabajo y su vida personal. Sin embargo, en una sociedad como la nuestra, la tendencia individualista está siendo superada, por la colectividad que representa una alternativa de trabajo, surgiendo a partir de necesidades reales de la población.

---

<sup>36</sup> Cappon, J. *El movimiento de encuentro en psicoterapia de grupo. Descripción y análisis crítico*. México, Trillas, 1978.

<sup>37</sup> El trabajo terapéutico de un proceso grupal en su totalidad puede ser consultado en: Kaës, R. & Anzieu, D. *Crónica de un grupo*. Barcelona, Gedisa, 1979.

<sup>38</sup> Ortiz, F. "Pasado, presente y futuro de la Terapia Psicocorporal en México". En: *Memorias del I Simposio Mexicano de Terapia psicocorporal y Desarrollo Humano*. México, Universidad Intercontinental, 1993.

Aunque muchas personas no estén de acuerdo con este tipo de trabajos grupales y corporales, como Gentis<sup>39</sup>, los resultados que se muestran a partir de una experiencia sobrepasan a una crítica teórica que se pudiera hacer.

Por último, consideramos el haber tratado de significar todo aquello relacionado con una Psicología del estudio del hombre como una relación de un Cuerpo, una Mente y Emociones, visto desde un punto social y percibiéndose alternativas de trabajo grupal; hace falta concretizar un poco en lo que recae el trabajo de una psicoterapia corporal como tal, es decir, definirla, ya que a partir de ello surge el trabajo que presentamos: una terapia con el cuerpo como una alternativa.

A partir de lo anterior nos percatamos de las diversas definiciones propuestas para la Terapia Psicocorporal, su campo siendo tan amplio ha permitido la división en cuanto a formas de trabajo con el Cuerpo, la Mente y las Emociones, no así su concepción sino su manera de expresión, su comunicación y lenguaje logrados a través de distintas técnicas.

De alguna forma es Ortíz<sup>40</sup> quien intenta dar una definición sobre esta psicoterapia, entendiéndola como: "cualquier forma de psicoterapia que utilice sistemáticamente la respiración, el movimiento y el contacto físico en el contexto de una relación profesional con el fin de propiciar el surgimiento de emociones, la ampliación de la conciencia, alivio al sufrimiento, mayor capacidad de sentir placer, y, en general, crecimiento y desarrollo personal".

Es necesario, comprender la relación existente entre el Cuerpo y la Mente, relación interactiva que de ninguna manera se presenta como novedosa, sino desarrollada junto con los planteamientos de las disciplinas encargadas del estudio de la humanidad, por ello no se plantea la terapia corporal como la panacea, por el contrario, como una alternativa que en estos momentos está obteniendo resultados eficaces para las demandas actuales de la población. Al

---

<sup>39</sup> Gentis, R. *Lecciones del cuerpo. Ensayo crítico sobre las nuevas terapias corporales*. Barcelona, Gedisa, 1981.

<sup>40</sup> Ortíz, F., *op. cit.* 1993, p. 24.

igual, la fundamentación teórica que brinda esta terapia, hace posible entender la importancia de una relación paciente-terapeuta meramente profesional, pues la eficacia de sus técnicas, y por tanto de curación, cambio o desarrollo de la persona, depende de esta relación.

La definición de la Terapia Psicocorporal, tiene cierta semejanza en propósitos a las raíces de la danza y la música, encontramos que el objetivo y el proceso emocional por el cual hay que pasar son similares; el contactar consigo mismo a través de cuerpo: técnicas psicocorporales y movimientos propiamente danzísticos. Sin embargo, se diferencian en la técnica, las reglas a seguir y esa relación "profesional" que se debe tener. En terapia no se hace culto a nadie, se trata del crecimiento y desarrollo de la persona llamada "paciente" quien asiste por sus propias exigencias y necesidades tanto de él, con él mismo y con los otros.

Por parte del terapeuta, su cuidado no está tanto en los enfermos, sino que debe responsabilizarse moral y socialmente en su trabajo, el "comercio del cuerpo"<sup>41</sup> en lo que podría caer esta terapia, depende de su ética.

Por último, plantear la Terapia Psicocorporal como un trabajo alternativo es dar diversas opciones, pues no se limita a una técnica en especial, aunque cabe señalar, todas ellas se pueden incluir según la definición presentada. Estas diferencias en técnica se dan de acuerdo al uso de la música, ejercicios, concepción de imagen o concientización corporal, contacto y expresión de emociones a través de un trabajo corporal.

Ortiz<sup>42</sup> hizo un conteo de las diferentes técnicas encontrando 37 posturas presentadas en un Congreso sobre Terapia Psicocorporal, entre ellas se encuentran: Bioenergética, Conciencia Corporal a través del Movimiento, Psicodrama, Orgonterapia, Psicoanálisis, Vegetoterapia Caracterológica,

---

<sup>41</sup> Entendiendo por este comercio, aquel concepto masivo de un cuerpo de consumo en donde el individuo se preocupa por lo estético y erótico, y el terapeuta olvidando sus principios éticos manipula y es manipulado en esa relación de esteticidad y erotismo.

<sup>42</sup> Ortiz, F., *op. cit.* 1993.

Biosíntesis, Integración Postural, Danzaterapia y Musicoterapia; siendo estas dos últimas retomadas para nuestro trabajo de tesis.

A partir de lo anterior consideramos a la Terapia Psicocorporal aplicada a la Danzaterapia y la Musicoterapia como aquella que facilita la vivencia y la expresión de ésta en relación a la interacción de el Cuerpo, la Mente y las Emociones, a través de la respiración, exploración, movimiento, concientización corporal y música (esta última como facilitadora del proceso corporal), provocando la concientización y responsabilización sobre nuestro Cuerpo, nuestra Mente y nuestras Emociones en relación a un "Yo" como individuo y los otros que me rodean.

Con esa definición abrimos el puente a lo que la Danza y la Música han aportado a la comprensión del cuerpo desde puntos de vista histórico, psicológico, terapéutico y rehabilitador revisados en el siguiente capítulo.

IZT.



U.N.A.M. CAMPUS  
IZTÁCALA

## BIBLIOGRAFIA

- ABBAAGNANO, N. Diccionario de Filosofía. México, Fondo de Cultura Económica, 1988.
- AIESON, A. Cuerpo y Persona. Filosofía y Psicología del Cuerpo. México, Fondo de Cultura Económica, 1981.
- ALEXANDER, F. Psiquiatría y Dinámica. Buenos Aires, Paidós, 1979.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. (DSM III). Barcelona, Masson, 1983.
- ANZIEU, D. El Grupo y el Inconsciente. Lo imaginario grupal. Madrid, Biblioteca Nueva, 1986 (2ª ed.).
- ARES, O. "Terapia Comunicativa. Su aplicación en la estructuración de los grupos terapéuticos". En: Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana, Año 1985, Vol. 26, N° 2.
- BERTHERAT, T. & BERNSTEIN, C. El Cuerpo tiene sus razones. Autocura y Antigimnasia. Barcelona, Paidós, 1988 (2ª reimpresión).
- CHIOZZA, L. Cuerpo, Afecto y Lenguaje. Psicoanálisis y enfermedad somática. Buenos Aires, Paidós, 1976.
- CORETH, E. Cuestiones Fundamentales de Hermenéutica. Barcelona, Herder, 1972.
- DENIS, D. El Cuerpo Enseñado. Barcelona-Buenos Aires, Paidós, 1980.
- DYCHTWARD, K. Cuerpo - Mente. México, Lasser Press, 1978.
- FELDENKRAIS, M. La dificultad de ver lo obvio. Buenos Aires, Paidós, 1991.
- FERRATER, J. Diccionario de Filosofía. Barcelona, Alianza, 1986.
- FREUD, S. (1940-41 [1892]). "Bosquejos de la 'comunicación preliminar' de 1893". Vol. 1  
En: ETCHEVERRY, J. (Trad.). Obras Completas. Buenos Aires, Amorrortu, 1990 (2ª reimpresión).
- FREUD, S. (1893-95). "Escritos sobre la histeria (Breuer y Freud)". Vol. 2.
- FREUD, S. (1905). "Tres Ensayos de teoría sexual". Vol. 7.
- FREUD, S. (1908). "Carácter y erotismo anal". Vol. 9.
- FREUD, S. (1915). "Pulsión y destino de pulsión". Vol. 14.
- FREUD, S. (1919). "Pegan a un niño. Contribución al concepto de la génesis de las perversiones sexuales". Vol. 17.
- FREUD, S. (1920). "Más allá del principio del placer". Vol. 18.
- FREUD, S. (1925). "Algunas consecuencias psíquicas de las diferencias anatómicas entre sexos". Vol. 19.
- FREUD, S. Autobiografía. Historia del movimiento psicoanalítico. Madrid, Alianza, 1985 (8ª ed.).
- HILLMAN, J. "Abandonan a un niño". En: Uno mismo. Revista. Año 1993, Vol. IV, N° 8.
- KEMENY, M. "Nadie es inmune a sus emociones". En: Uno Mismo. Revista. Año 1993, Vol. IV, N° 12.
- KEN, W. La Conciencia sin fronteras. Aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal. México, Kairós, 1988.

- KISSEN, M. Dinámica de Grupo y Psicoanálisis de Grupo. México, Limusa, 1992 (3ª reimpresión).
- LAPLANCHE, J. Diccionario de Psicoanálisis. Barcelona, Labor, 1977 (1ª reimpresión).
- LAROUSSE. Enciclopedia Metódica. México, Larousse, 1988, Tomo 3.
- LE DU, J. El Cuerpo hablado. Psiconálisis de la Expresión Corporal. Buenos Aires, Paidós, 1987 (1ª reimpresión).
- MERLEAU-PONTY, M. El ojo y el espíritu. Barcelona, Paidós, 1986.
- MUELLER, F. Historia de la Psicología. México, Fondo de Cultura Económica, 1984 (2ª reimpresión).
- NAVARRO, R. Psicoenergética. Una psicoterapia corporal para eliminar las tensiones y vivir mejor. México, Limusa, 1984.
- POPPER, K. & ECCLES, J. El yo y su cerebro. Barcelona, Labor Universitaria, 1985.
- REICH, W. La lucha sexual de los jóvenes. México, Roca, 1974.
- REICH, W. Análisis del carácter. Buenos Aires, Paidós, 1993.
- REICH, W. y otros. Sexualidad: libertad o represión. México, Grijalbo, 1971.
- RODRIGUEZ, E. Teoría de la historia. México, Quinto Sol, 1987.
- SCHNEIDER, M. Neurosis y lucha de clases. México, Siglo XXI, 1987.



## **CAPITULO 2**

# **MUSICOTERAPIA Y DANZATERAPIA**

## CAPITULO 2

### MUSICOTERAPIA Y DANZATERAPIA

El hombre primitivo tuvo la necesidad de comprender y comunicarse con el mundo que lo rodeaba, lográndolo mediante la imitación de sonidos<sup>1</sup>, como medio para adquirir poder sobre la naturaleza (fuentes originales)<sup>2</sup> y a la vez externar lo que le producían éstos, a través de la manifestación de gestos y movimientos.

Posteriormente, intentó dominar a los espíritus tanto "buenos o malos", atrayendo o ahuyentándolos por medio de ritos mágicos en donde utilizaba la música, entendida ésta como los sonidos producidos por él mismo; y la danza como la manifestación de gestos, movimientos y emociones constituyéndose en expresión corporal, para solicitar el favor de los dioses y provocar fenómenos naturales y religiosos, además de curar sus enfermedades.

La música y la danza eran utilizadas como medios curativos donde el brujo (chaman) tenía la capacidad de realizar estos ritos mágicos, que consistían en encontrar el sonido propio del enfermo, relacionado con el timbre de la voz; mediante el cual, "el espíritu del enfermo" saldría de su cuerpo, para entrar al del curandero quien danzaría y cantaría frenéticamente para extinguirlo; lográndolo al término del rito.

En síntesis, la evolución de la danza y la música entre los primitivos fue mágica, religiosa, ritual y simbólica; después tomó determinadas particularidades de conformidad con el temperamento y costumbres de los pueblos acentuándose según el caso su carácter sensual o espiritual; mostrando una serie de estados

---

<sup>1</sup> (los cuales eran producidos por su cuerpo a través de palmadas, pataleos, golpes sobre el vientre, muslos o glúteos. Posteriormente, utilizaría manojos de sonajas alrededor de su cuerpo, palos de entre choque o raspado).

<sup>2</sup> Vinculado con el principio mágico del ISO -lo semejante actúa sobre lo semejante.

intermedios en los que se hizo patente el refinamiento, la elegancia, la gracia e incluso lo grotesco, lo satírico, lo cómico, lo frívolo y lo vulgar.

Grecia fue una cultura que dio gran auge a la música y la danza, dada su concepción del mundo racional-objetiva. Dejó de lado lo mágico de los pueblos primitivos, buscando la armonía del hombre, es decir, el equilibrio entre el Cuerpo, la Mente y las Emociones; lográndolo a base de observar los efectos que producían la música y la danza como forma de cura.

Platón difundió los efectos de la música y la danza para eliminar los terrores y angustias fóbicas: "... la música no ha sido dada al hombre con el objeto de halagar sus sentidos, sino más bien para calmar los trastornos de su alma y los movimientos que experimenta un cuerpo lleno de imperfecciones..."<sup>3</sup>

Para restablecer el equilibrio entre el Cuerpo y la Mente, los griegos empleaban la música (instrumento coral), con la finalidad de provocar una catarsis o, como ellos la llamaban "purgas de las emociones" manifestadas mediante movimientos del cuerpo. Aristóteles afirmaba que: "la gente que sufre de emociones no dominables, después de oír melodías que elevan el alma hasta el éxtasis, retorna a un estado normal, es decir, como si hubieran representado un tratamiento depurativo. La depuración catártica de las emociones era un proceso importante hacia la salud mental, lograda a menudo en representaciones dramáticas y musicales"<sup>4</sup>.

Estas representaciones pueden verse en la Antigua Grecia en las cuales se escenificaban las tragedias escritas por Eurípides y Sófocles; danzas que exaltaban las expresiones corporales, reemplazando las gesticulaciones por máscaras. La exageración en las actitudes del cuerpo eran el medio de comunicar ideas y sentimientos a través de pantomima, tales son los casos de las danzas "Emelias", "Hiporquemas" y "Gimnopedias" que se caracterizaban por ser mímicas y líricas.

<sup>3</sup> Benenson, R. *Manual de Musicoterapia*. México, Paidós, 1989, p. 252.

<sup>4</sup> Alvin, J. *Musicoterapia*. Buenos Aires, Paidós, 1967, p. 53.

Con la conquista de Grecia por el Imperio Romano, la danza y la música perdieron su religiosidad convirtiéndose en ostentaciones perversas que condujeron a la degradación y decadencia, usadas únicamente para incrementar el placer en sus danzas ofrecidas a Baco. Pero éstas fueron rescatadas al ser prohibidas las bacanales por el cristianismo; donde reinó la espiritualidad del hombre quien dada su ideología, asumía la enfermedad con humildad y santa obediencia al sufrimiento ya que podía ayudarlo a ganar el cielo, reafirmando como lo más importante su alma y purificación. La danza era utilizada como un medio de acercarse a Dios, se exaltaba lo mejor de los hombres armonizando y purificando sus emociones para sublimar sus apremios instintivos. Por su parte, el canto tuvo gran importancia debido a que se le atribuyeron diversas cualidades tales como que éste era el eco de la inspiración divina, es decir, el espíritu de Dios que desciende sobre el mortal inspirado<sup>5</sup>.

Esta ideología predominó durante la Edad Media siendo prohibidas toda clase de danzas y cantos que no fueran religiosos; sin embargo, a finales de ésta se produjo una fuerte reacción contra la prohibición del baile por la Iglesia, la danza y la música abandonaron los templos para conjugarse con las ideas populares de los pueblos.

Durante el Renacimiento, los cantos dejaron a un lado la divinidad dando paso a la libre expresión de sus sentimientos amorosos, sirviendo a la vez como el medio comunicador entre los pueblos o reinos a través de los juglares-trovadores quienes contaban las hazañas, leyendas, actos heroicos y sucesos ocurridos en batalla, enriqueciendo estas melodías con la incorporación de instrumentos musicales; mientras la danza se instituyó como una forma de baile exclusiva para las cortes del rey siendo mecanizada, con falta de espontaneidad y expresión del cuerpo.

Esta concepción tuvo un cambio con la aparición del Romanticismo, a la música y la danza se les dio el sentido de ser las proyecciones individuales de las

---

<sup>5</sup> Fregtman, C. *Cuerpo, música y terapia*. Barcelona, Mirall, 1990.

semejantes. La danza y la música se fueron integrando a la sociedad como un placer que reflejaba las emociones (vistas con un sentido estético) y sentimientos, pero haciendo énfasis en lo virtuoso que pudieran ser tanto los músicos como los bailarines en su ejecución.

Las representaciones dramáticas u óperas fueron las formas de expresión en donde se externaba las emociones con música instrumental y coral seguidas por movimientos de ballet. La música llegó a niveles muy subjetivos, tratando de entrar en contacto con la fantasía e irrealidad; y en cuanto a la danza, sus movimientos fueron más estéticos en lo que refiere a pasos y coordinaciones, así como la imagen corporal que daban, con la finalidad de expresar la belleza y la gracia de los bailarines.

Fue hasta la Edad Moderna cuando la música y la danza se vieron con una finalidad terapéutica a partir de los progresos a nivel científico, dando paso a lo que es actualmente la Musicoterapia y la Danzaterapia.

## **MUSICOTERAPIA**

La música como medio terapéutico fue utilizada por la Medicina cuando los especialistas lograron percatarse de la importancia que tenía ésta. El Dr. Brown investigó los efectos fisiológicos de la música en pacientes hospitalizados, observando efectos en la respiración, la presión sanguínea y la digestión; encontrando además la influencia que el canto tiene en el movimiento del corazón, los pulmones y la respiración, entre otros<sup>6</sup>.

La música en la mayoría de pacientes con trastornos mentales fue utilizada por sus efectos, ya que actuaba como sedante a la vez que restablecía la confianza en los enfermos. Más tarde, los especialistas se dieron cuenta de la importancia de la misma en la rehabilitación, al pedir que tocaran un instrumento o generaran

---

<sup>6</sup> Sánchez, M. La música en psicoterapia . Tesis Lic. México, UNAM, 1984.

algún tipo de sonido-ritmo, ya que al hacerlo se abrían canales de comunicación, inaccesibles por otros medios, provocando un mejoramiento en las articulaciones atrofiadas, en caso de impedimento físico; hasta entonces no tenía el nombre formal de Musicoterapia, pero era ya utilizada como tal.

De esta manera concebimos a la Musicoterapia como la relación sonido-estímulo musical que afecta al ser humano en su Cuerpo, su Mente y sus Emociones.

Partiendo de lo anterior, la Musicoterapia tiene tres principios que pueden generalizarse sobre los cuales a lo largo de su aplicación conlleva a otros, enriqueciendo su forma terapéutica desde distintos enfoques psicológicos:

1. El establecimiento o restablecimiento de las relaciones interpersonales: socialización.
2. El logro de la autoestima mediante la autorrealización.
3. El empleo del sonido-ritmo para dotar de energía y organizar; así como desencadenar en el individuo la necesidad de expresarlo con movimiento corporales.

La música a lo largo del tiempo se ha utilizado en una actividad grupal dando enteras satisfacciones, no solamente por su atracción sensorial, sino porque representa una comunicación no verbal. Las emociones que de la música derivan, lleva a que los individuos tiendan a acercarse, lo que hace que el poder de la música aumente en situaciones de grupo. En la mayoría de los casos el individuo subordina sus propios intereses a los del grupo, llega a expresarse de modo socialmente aceptable. De ahí la importancia que recobra la música en una psicoterapia grupal. Las actividades rítmicas facilitan la tarea en conjunto debido a que no es necesaria la comunicación, el ritmo obra como un vínculo de unión.

“De este modo la Musicoterapia es un medio que induce a modificar el comportamiento de manera suave e insistente pero dinámico a la vez...”<sup>7</sup>.

<sup>7</sup> Gaston, T. *Tratado de Musicoterapia*. México, Paidós, 1989, p. 17.

Según Benenzon<sup>8</sup> vista la Musicoterapia desde un enfoque terapéutico "es una disciplina ... que utiliza el sonido, la música y el movimiento, para producir efectos regresivos y abrir canales de comunicación, con el objetivo de emprender a través de ellos el proceso de entrenamiento y recuperación del paciente para la sociedad".

Otra definición, es la que da Fregtman<sup>9</sup> "integrar la música a la terapia es integrar el cuerpo, porque la música se hace, dice, toca y canta como manifestación corporal. Y es ir en busca del cuerpo, de sus gestos, posturas y estilos como engarce de la historia de un individuo, que es decir la historia de su familia, sector social, cultura. Y buscar en el cuerpo lleva necesariamente a la relación del cuerpo con el cuerpo del otro y desarrolla un plano de encuentro..."

La Musicoterapia lleva implícita y explícitamente la relación sonido-ser humano, es decir, la influencia ejercida por los sonidos sobre el hombre. El sonido actúa en las diferentes áreas de el Cuerpo, la Mente y las Emociones generando cambios importantes en cada una de ellas. Por ello creemos que es relevante el principio físico del sonido, entendiéndolo como una vibración en constante movimiento armónico y no disonante; y si recordamos que el hombre está constituido por energía, donde el principio es el movimiento que permite una buena funcionalidad en su interacción entre el Cuerpo y la Mente, entonces el cuerpo disfuncional quedaría supeditado a esta disonancia en el movimiento.

Existe una parte fisiológica receptora del sonido (el oído) y que además resulta ser limitante desde esta postura, pues entendemos que el principio físico del sonido está basado en una relación total con el cuerpo.

Pasemos ahora, a otros principios compartidos por las sociedades antiguas en sus enseñanzas acerca del sonido en relación al cuerpo<sup>10-11</sup>:

<sup>8</sup> Benenzon, R., *op. cit.* p.13.

<sup>9</sup> Fregtman, C. *Música Transpersonal*. Barcelona, Kairós, 1990, p.15.

<sup>10</sup> Alvin, J. *Musicoterapia*. Buenos Aires, Paidós, 1979.

<sup>11</sup> Ducoumeau, G. *Musicoterapia. La educación musical: su función y sus métodos en terapia y reeducación*. Madrid, EDAF, 1988.

- a) *Ritmo*: es el orden y la proporción en el espacio y en el tiempo, y por tanto es el elemento fundamental y común a todas las artes. El ritmo es el elemento que por naturaleza traemos con nosotros, es decir, lo podemos encontrar en el interior de nuestro cuerpo a través de los latidos del corazón, de nuestro pulso, entre otros; por lo tanto, el ritmo es el pulso de la vida.
- b) *Melodía*: es una sucesión de sonidos distintos entre sí, por altura, intensidad o duración; ésta se crea a partir de varios tonos relacionados, que permiten la melodía. En cuestiones terapéuticas puede apaciguar o alterar los estados emocionales y mentales del individuo, cuanto más simple sea una melodía es mejor.
- c) *Armonía*: es la producción simultánea de sonidos diferentes, a partir de la cual nace el auténtico poder espiritual que se manifiesta en el Universo y en los seres humanos, cuando se han armonizado las actuaciones recíprocas con todos los elementos de la vida. Por medio de la armonía podemos llegar a alterar-disminuir, adaptar-cambiar nuestras energías o capacidades a todos los niveles.

Cuando encontramos las adecuadas combinaciones del ritmo, melodía y armonía somos capaces de desencadenar una resonancia en el interior de el Cuerpo, la Mente y las Emociones, que nos permitirá corregir los desequilibrios y alcanzar estados de conciencia más elevados<sup>12</sup>. Comparados con aquellos que se pueden lograr en una sesión musicoterapéutica, ya sea en una terapia activa o pasiva.

---

<sup>12</sup> Andrews, T. *La curación por la música*. México, Roca, 1993.



## MUSICOTERAPIA ACTIVA X

Esta modalidad se puede dar de manera individual o en grupo, no excediendo más de seis personas. Antes de iniciar la primera sesión se requiere de un diagnóstico; las pruebas van dirigidas hacia el conocimiento de la historia sonoro-musical del individuo. Este conocimiento se puede obtener por medio de la Ficha Musicoterapéutica, el Test Proyectivo Sonoro (en algunos casos) y la Testificación del Encuadre No Verbal. En los dos primeros, el objetivo es descubrir el principio del ISO del paciente o del grupo, y la tercera es identificar el objeto intermediario u objeto integrador con el cual se facilitará dicha terapia.

Al mencionar que es indispensable descubrir el ISO, debe quedar claro que éste "quiere decir igual y resume la noción de la existencia de un sonido a un conjunto de sonidos o fenómenos internos que nos caracteriza y nos individualiza"<sup>13</sup>; considerándolo como el primer momento.

El segundo momento es de carácter terapéutico. Las sesiones de Musicoterapia constituyen la parte activa, es decir las técnicas a utilizar para lograr la sensibilización y concientización del cuerpo, y todo lo que en ella implica.

Según Verdeau y Guiraud<sup>14</sup> las técnicas utilizadas a lo largo de las sesiones tienen la finalidad de:

- \* Profundizar el conocimiento de aspectos de la personalidad que los métodos psicológicos clásicos no contemplan.
- \* Poner de relieve las alteraciones con el propósito de remediarlas.
- \* Proporcionar al grupo y a cada individuo un nuevo modo de expresarse y comunicarse con la ayuda de un lenguaje no verbal.

Cuando la Musicoterapia Activa se da a un nivel individual, el terapeuta no encuentra mayores dificultades; a diferencia de cuando ésta es de manera grupal,

<sup>13</sup> Benenzon, R., *op. cit.* p. 63.

<sup>14</sup> Verdeau, P. & Guiraud, C. *Las técnicas psicomusicales activas de grupo y su aplicación en psiquiatría*. España, Científico-Médico, 1979.

encontrándose difícil observar y escuchar al grupo al mismo tiempo y a la vez actuar. El terapeuta deberá poseer ciertas habilidades para enfrentar y manejar las situaciones.

Conocer el ISO individual y grupal permite al musicoterapeuta a abrir un canal de comunicación entre él y el grupo; ya que es necesario que coincida el tiempo mental del individuo con el tiempo sonoro-musical ejecutado por el terapeuta.

- ✦ A lo largo de las sesiones se pueden distinguir cuatro tipos de ISO:
- *ISO Individual*. Permite descubrir el canal de comunicación por excelencia del sujeto con quien se pretende tener una relación terapéutica.
- *ISO Complementario*. Los pequeños cambios que se operan en cada sesión de Musicoterapia, por efecto de las circunstancias ambientales y dinámicas.
- *ISO Grupal*. Ligado al esquema social en que el individuo se integra. Necesita de tiempo para establecerse y estructurarse y esto dependerá del conocimiento del musicoterapeuta acerca de los ISOs individuales de cada paciente. El ISO grupal es fundamental para conseguir una unidad de integración en un grupo terapéutico, en un contexto no-verbal.
- *ISO Universal*. Es una identidad sonora que caracteriza o identifica a todos los seres humanos, independiente de sus contextos sociales, culturales históricos y psicofisiológicos particulares, como son: las peculiaridades del latido cardíaco, de los sonidos de inspiración y expiración y de la voz de la madre en los primeros momentos del nacimiento.

### HABILIDADES Y ACTITUDES

El musicoterapeuta debe de contar con ciertas habilidades y actitudes mínimas para poder ejercer su profesión, de las cuales retomamos por parecernos las más cercanas y convincentes hacia nuestro trabajo, aquellas que Muñoz<sup>15</sup> describe:

---

<sup>15</sup> Muñoz, V. "Musicoterapia Humanista". México, Inédito, 1992.

## Habilidades

1. *Escuchar al otro*: tanto verbal como no verbal, es decir, desde su tono de voz, sus movimientos corporales, su lectura corporal, sus pausas, sus altibajos; en sí escucharlo holísticamente.
2. *Reflejar y acompañar*: hacerlo sentir cómo es escuchado, hacer ver al otro cómo se le entiende empáticamente. Esto se puede hacer tanto verbal como a través de expresión corporal o sonidos, es decir, se puede acompañar cualquier tipo de sentimiento emitiendo un sonido, poniendo una música en especial, tocando algún instrumento y cantando.
3. *Descubrir el ISO de la persona*: Cuando se descubre el ISO de una persona se puede empatizar con él, entonces se genera una comunicación que se convierte en diálogo sonoro.
4. *Flexibilidad*: tener la posibilidad de poder cambiar hacia otros rumbos con respeto y con aceptación de la persona. Donde la gente quiera irse, seguirla.
5. *Directividad y no directividad*: un musicoterapeuta debe tener la actitud no directiva, pero en los momentos donde es importante llevar la energía hacia a algún lugar la actitud se convierte directiva.
6. *Desarrollo personal*: cualquier persona que ha invertido mucho tiempo en su autoconocimiento y en su autodesarrollo personal.
7. *Tener experiencia con pacientes o con el manejo de grupos*. El perfil más adecuado sería que tuviera un buen conocimiento del desarrollo humano, de las psicopatologías, de las corrientes humanistas, corporales, gestaltistas, psicodanza y Psicología transpersonal.

## Actitudes

1. Un profundo respeto, referente a la consideración en su ritmo, en sus sonidos, en su caminar, en su armonía o desarmonía; respetar su momento y no querer intervenir en sus propios niveles de darse cuenta. No puede hacerle ver a una persona algo que no puede ver en ese momento.

Debe tener la suficiente sensibilidad para captar el estado vibratorio de una manera intuitiva, encontrándose con el sonido del otro, para hacer una buena elección del objeto intermediario (música postgrabada, instrumento musical, voz o movimiento) permitiendo a la persona entrar en contacto con esos estados emocionales para facilitar su expresión y su integración.

2. *La aceptación.* Existen estados disarmónicos y arrítmicos y el musicoterapeuta debe estar lo suficientemente abierto para acompañar esos momentos de crisis, de conflicto, de confusión. Aunque la tendencia es hacia la armonía sólo podemos llegar a ella acompañando "lo que está allí". En este sentido, si los instrumentos musicales armónicos tienen su utilidad en otras circunstancias, este no sería el caso; y por ello no podemos decir que solo algún tipo de música como la clásica es terapéutica, sino también otras que comúnmente descartamos por no ser agradables como son la música de rock pesado.
3. *La empatía.* Es mirar al mundo desde el marco de referencia del otro, es decir, "ponerse en los zapatos del otro". Cuando uno quiere empatizar con un sonido, tenemos que entrar desde su marco de referencia vibracional, desde su propia historia musical y contactar con el sentimiento. De esta forma, podremos elegir la canción adecuada, el instrumento correcto. La elección de la música debe ser empática al sentimiento: meternos, explorarlo, llorarlo, sacarlo, limpiarlo y más adelante encontrarnos en otro momento sonoro, con otro canto.

4. *La congruencia*. Es no dejar de ser humano como terapeuta, no dejar de emocionarse ante diferentes expresiones de otros. La herramienta más potente con que cuenta un musicoterapeuta para entender el mundo vibracional del otro es "su propio corazón". El terapeuta entra en relación con la persona desde su totalidad: su Cuerpo, su Mente y sus Emociones, no se puede desligar de ésta en la relación, porque seríamos congruentes sólo con una parte pero no con las otras.

A partir de lo expuesto consideramos a la Musicoterapia Activa como esa relación existente entre sonido-estímulo musical y el hombre en su totalidad, permitiéndole a través de ésta un medio de expresar sus aspiraciones y deseos, eliminar inhibiciones motrices y psicológicas; un medio de comunicación con los demás y promover el desarrollo de una función que es muy importante: la creatividad.

## MUSICOTERAPIA PASIVA

Aquí también se lleva a cabo el diagnóstico antes mencionado. Cuando decimos Musicoterapia Pasiva no quiere decir que la persona solamente se coloque cómodamente para escuchar la música, la cual es pregrabada según los requerimientos de la sesión o del trabajo grupal, sino que también realizará un trabajo interno. Para lograr la concentración y sensibilización a través de la música se necesitará crear un espacio donde no pueda involucrarse algo ajeno a la sesión. La Musicoterapia Pasiva o Receptiva como algunos la llaman<sup>1,2</sup>, tiende a llevar al individuo a explorar todo su inconsciente, traer a lo consciente recuerdos buenos o malos, sensaciones placenteras o displacenteras, pero también se auxilia de otros métodos de relajación por ejemplo, el sueño inducido y las relajaciones sensoriales.

<sup>1</sup> Bence, L. & Mereaux, M. *Guía muy práctica de Musicoterapia*. México, Gedisa. 1991.

<sup>2</sup> Salazar, P. *La musicoterapia: historia y aportaciones actuales a la psicoterapia*. Tesis. Lic. Universidad Iberoamericana, México, 1992.

El hecho de que la persona esté sometida a esta terapia no conlleva a que permanezca pasiva, por el contrario dentro de sí sus emociones, pensamientos y sensaciones están trabajando, elementos que posteriormente se expresarán a través de su cuerpo a manera de catarsis siendo auxiliado por el terapeuta a través de la psicoterapia.

En lo que se refiere a las habilidades y actitudes del terapeuta son las mismas que se mencionaron en la Musicoterapia Activa.

Quizá para muchos musicoterapeutas la Musicoterapia Pasiva no les sea tan trascendental y prefieran trabajar con la Activa, porque tiene un desenvolvimiento más notable. Pero a partir de estas dos revisiones breves de cada una de ellas, se puede constatar que ambas son de gran importancia, ninguna deja de lado al Cuerpo, la Mente y las Emociones y ambas permiten abrir canales de comunicación lo que ayuda a incrementar sus relaciones interpersonales pero ya como personas llenas de pensamientos, sentimientos, con movimiento, expresión y creatividad.

### *EFFECTOS PSICOLOGICOS Y FISIOLÓGICOS*

Las respuestas psicológicas y fisiológicas que la Musicoterapia Activa y Pasiva puede provocar en los individuos varían según la constitución de cada uno de éstos, siendo las más frecuentes las que a continuación se describen:

#### **Psicológicos.**

1. *Comunicación.* La música como medio de comunicación no verbal.
2. *Identificación.* El gusto, rechazo y variedad de respuestas ante los diversos estímulos musicales. Expresión de sentimientos y características de la personalidad.

3. *Asociación*. Su función de evocar recuerdos: color, olor, sabor, entre otros. Son experiencias sonoras que dejan profundas huellas en cada individuo.
4. *Fantasías*. La música como estímulo para crear imágenes mentales. Tiende puentes entre lo irreal y lo real, lo consciente y lo inconsciente.
5. *Autoexpresión*. Hacer salir las emociones, ser medios para expresar necesidades y sentimientos, en cualquiera de las formas de expresión: plástica, literaria y corporal.
6. *Socialización*. Promover las situaciones de colaboración y participación y la libertad de expresarse dentro de un grupo; lo que lleva a la creatividad, la organización y el respeto.

### Fisiológicos

1. Es capaz de provocar cambios en el metabolismo.
2. Según el ritmo, incrementa o disminuye la energía muscular.
3. Acelera la respiración o altera su regularidad.
4. Produce un efecto marcado pero variable en el pulso, la presión sanguínea y la función endocrina.
5. Disminuye el impacto de los estímulos sensoriales de diferentes modos.
6. Tiende a disminuir o demorar la fatiga y consecuentemente incrementa el endurecimiento muscular.
7. Aumenta la actividad voluntaria como escribir a máquina e incrementa la extensión de los reflejos musculares empleados en escribir, dibujar, entre otros.

### *APLICACIONES CLINICAS DE LA MUSICOTERAPIA*

La Musicoterapia tanto Activa como Pasiva se ha utilizado en distintas poblaciones con trastornos mentales, emocionales y físicos; ya sea como medio auxiliar de otras disciplinas o como terapia en sí. Sobre todo se ha trabajado en Hospitales Psiquiátricos dedicados a los trastornos provocados por alteraciones a nivel del tejido cerebral, a deficiencias de origen familiar o de nacimiento; existen tratamientos para niños inadaptados, problemas escolares, autismo y a nivel psicomotor. En sí, en individuos donde el proceso de armonía sufre un desequilibrio tónico-emocional.

La Musicoterapia se ha desarrollado enormemente en países como Argentina y Australia, entre otros. En México, su aplicación es reciente, tiene aproximadamente 20 años de estar siendo utilizada. Entre sus representantes se encuentra Víctor Muñoz Polit, quien actualmente labora como director del Instituto Humanista de Musicoterapia, en la Ciudad de México, a través de cursos y conferencias ha promovido el conocimiento y la utilidad de la Musicoterapia. Sin embargo, para muchos de nosotros aún hablar de Musicoterapia significa perder la posición teórica en la cual nos basamos y entendemos como algo fuera de la Psicología, por que no se le encuentra relación a la música con el cuerpo, ni con la psicoterapia, y esto lo podemos corroborar con los pocos trabajos a nivel licenciatura que con dificultad se encuentran en las universidades (por lo menos de la ciudad de México).

Hasta aquí podemos decir, que la Musicoterapia en México se va abriendo paso, dándose a conocer como una alternativa en el trabajo terapéutico.



## DANZATERAPIA

La Danzaterapia se desarrolla con formalidad en la danza moderna originada en América y Europa al mismo tiempo.

En América, Isadora Duncan abre el camino para el desarrollo de una danza diferente, educada en el ballet rígido desde pequeña, rompe con sus restricciones y crea una forma diferente: la Danza Libre, en la cual expresa e improvisa sus movimientos para comunicar sus sentimientos e ideas; siendo su trabajo fuertemente influenciado por el arte de la antigua Grecia<sup>3</sup>.

Por su parte Ruth St. Denis llamada con frecuencia "la primera dama de la danza americana", y su marido Ted Shawn improvisaron su propia clase y, a diferencia de Duncan desarrollaron una técnica definida y un método de entrenamiento. Denis, se inspiró en formas del arte oriental y en la ininterrumpida tradición de la danza como arte sagrado. Shawn fue pionero del baile religioso cristiano y de la adaptación de temas y música americanas.

La danza es una de las manifestaciones expresivas, que más han dejado huella en el ser humano, ubicándola en un plano de expresión de sentimientos, emociones, movimientos: expresión corporal. Pero ¿qué es expresión corporal? La consideramos como un lenguaje que permite al ser humano ponerse en contacto consigo mismo y como consecuencia, conocerse, expresarse y comunicarse con los demás seres. Su rol presenta dos fases, la intra e intercomunicación. Cada persona puede comenzar a expresarse con el nivel de manejo corporal que aporta naturalmente, adquiriendo luego en la práctica una concientización y dominio cada vez más amplios.

La expresión corporal se ve reflejada en lo que Sachs<sup>4</sup> menciona: "existe en los seres vivos desde los peces hasta el hombre un impulso común que no se puede expresar racionalmente, sino a través de movimientos. A esta necesidad inherente a los seres vivos de expresar a través de movimientos sus sensaciones emocionales la ha llamado 'danza básica' ... la danza hace

<sup>3</sup> Mac Lanathan, R. *Biblioteca de los conocimientos*. España, Plaza & Janes, S. A., 1973.

<sup>4</sup> Sachs, C. *Historia Universal de la danza*. Buenos Aires, Centurion, 1944. p. 96.

desaparecer la distancia entre cuerpo y alma. El diseño rítmico del movimiento, el sentido plástico del espacio, la representación esclarecida de un mundo visto e imaginado son creados por el hombre en su propio cuerpo con la danza, antes de usar elementos como la piedra o la palabra, para dar expresión a sus experiencias íntimas”.

Concebimos a la danza de las siguientes formas:

“La danza aparece desde el primer latido que tiene el ser humano, desde el vientre materno se está danzando. Desde el mismo momento del nacimiento de un niño, su cuerpo se va haciendo gradualmente más fuerte y sus movimientos mejor controlados. Es así que tan pronto como el hombre intenta dar libre rienda a su exceso de energía motriz lo hace con el vehículo que mejor puede utilizar inmediatamente, su cuerpo. En tal sentido ha de considerarse a la danza como la manifestación del excedente de energía del ser humano, o como una actividad catártica de liberación de impulsos”<sup>5</sup>.

“La danza es una forma de expresión caracterizada por gestos y movimientos acompasados y rítmicos, en la que la actitud corporal puede obedecer a criterios instintivos o preestablecidos y cuya manifestación obedece a pautas religiosas, rituales o artísticas”<sup>6</sup>.

Se puede observar la diferencia entre las definiciones expuestas, pero aún así todas hablan de la necesidad del hombre de expresar sus emociones mediante movimientos corporales que integran la danza, independientemente de sus objetivos finales (socialización, religiosidad, misticismo, entre otros).

Como vemos, la danza además de ser un arte social, implica el total uso, control e integración del cuerpo, por medio de ésta el individuo envuelto en la actividad social disfruta al practicarla y desarrolla su conciencia de identidad. De esta manera las formas artísticas como la música y la danza ofrecen medios de comunicación en momentos en donde las manifestaciones verbales sufren interferencias.

---

<sup>5</sup> Loera, G. El lenguaje corporal y su expresión a través de la danza. Tesis. Lic. Comunicación. México, Universidad Iberoamericana, 1990, p. 85.

<sup>6</sup> Enciclopedia Hispánica. Macropedia, México, Enciclopedia Británica Publishers, Inc. Editorial, 1990, p.90.

## EL MOVIMIENTO COMO AUXILIAR DE LAS TERAPIAS REHABILITADORAS

La terapia auxiliada médicamente por la danza tiene el propósito de: "... poner en funcionamiento e integrar emociones para mejorar el equilibrio fisiológico y psíquico del sujeto. Esta terapia puede tener también otras finalidades, tales como la organización de las ideas, la afirmación del yo, la comunicación no verbal. Siendo el cuerpo el instrumento expresivo, es evidente que puede expresar lo que las palabras no siempre se atreven a revelar: el miedo, la ira, la tranquilidad y alegría, toda la gama de los sentimientos. En sentido inverso, es posible -por medio de los movimientos del cuerpo- estimular emociones e intervenir sobre la psique. Estos son los medios de los que dispone el terapeuta en danza"<sup>7</sup>.

Actualmente se han investigado las posibilidades terapéuticas de las distintas manifestaciones artísticas y se han estructurado con ellas diferentes tipos de terapias. De estas investigaciones<sup>8</sup> citaremos sólo algunas que mantienen puntos de contacto con nuestro tema de estudio.

Jacques Dalcroze, mediante la enseñanza de la rítmica como terapia, la implementó en niños retardados, sordos, ciegos, con problemas físicos y serios problemas de conducta. En su técnica, la música despierta las emociones del niño, siendo su influencia a veces más fuerte que la persuasión o la instrucción. Por su parte, el movimiento representa siempre un aumento de la vitalidad indispensable para el desarrollo normal físico e intelectual, desencadenando en el ritmo una situación sensitivo-afectiva en el individuo que apela de forma inmediata a su emotividad.

<sup>7</sup> Gibbons-Gardner. Citado en: Masson, S. & cols. *Reeducación y terapias dinámicas*. España, Plaza & Janes, S. A., 1973, p. 281.

<sup>8</sup> Retomadas de: Revista del Hospital Psiquiátrico de la Habana, Cuba. Para mayor información remitirse a fuente original de los años 1979 en adelante.

Los quinesiterapeutas y musicoterapeutas confirman la utilidad del movimiento corporal en el tratamiento de las afecciones psicomotoras, verbales y emocionales del niño.

Rudolf Laban ( Hungría) creó la teoría del esfuerzo-forma (effert-shape) la cual describe como la calidad del movimiento es el factor más importante para conocer cómo se mueve una persona, y es este factor el que determina la forma en el espacio del cuerpo que se mueve.

Rudolf Dreikus, Dorothy Crocker y Georgina Greven (E.U.A), enfatizan la utilidad de la terapia musical en niños psicóticos. Barret y Goldiamont de Estados Unidos, realizaron experimentos sobre el control de tics y espasmofemia funcional, utilizando varios tipos de música. Y Julienne Brown de Londres, en niños con trastorno de conducta.

El Dr. Demoor ( Bruselas), trabajó con niños deficientes mentales, utilizando música y ejercicios rítmicos. Y en el hospital de Hamburgo, Alemania, para niños con afecciones del S.N.C. se utilizan ejercicios y bailes para su rehabilitación.

Hans Dietrich Peltz (Alemania), desarrolló una terapéutica por medio de música y dibujos para el manejo de niños con alteraciones psíquicas.

La musicóloga uruguaya Clelia Palas creó un nuevo tipo de terapia: "la ecofonía" en la cual se trabaja sobre la base del ritmo individual de cada paciente para transmitir sus sentimientos en forma espontánea y vivencial.

La pantomima o dramatización de una situación a través de gestos y expresión corporal se ha utilizado especialmente en pacientes minusválidos, como es el caso de la Escuela Especial para Sordomudos de Santa Fe, Argentina.

En Cuba, Georgina Fariñas y Claudia Figueroa, utilizan el psicoballet como método terapéutico grupal en niños con problemas psicológicos en general. Y en Estados Unidos, existe la AMERICAN DANCE THERAPY ASSOCIATIVE (ADTA, Asociación Americana de Danzaterapia), donde se utiliza a la danza y la música en pacientes con perturbaciones mentales, deterioro del sistema

nervioso, afásicos, impedidos físicos, en niños, adolescentes, adultos y pacientes geriátricos; especialmente en el campo de la rehabilitación.

Nos detendremos a hablar un poco más sobre las dos alternativas que a partir de lo expuesto resultan: el Psicoballet y la Danzaterapia.

### *EL PSICOBALLET*

El psicoballet es un método de terapia infantil de grupo, donde la Psicología y el ballet se conjugan en un sistema dinámico integral, formado por los siguientes elementos: métodos y técnicas psicológicas (pruebas psicológicas, entrevistas, psicoterapia de grupo, observación y consultas), la danza, la música, la cultura física, la expresión corporal, la dramatización, la pantomima, el juego y la disciplina; los cuales interactuando armónicamente dentro del sistema producen efectos óptimos superiores a la suma de resultados que se producirían por la actuación aislada de cada uno de ellos.

El psicoballet surge en febrero de 1973, en la Habana Cuba, por una necesidad concreta planteada en el Depto. de Psiquiatría del Hospital Pediátrico "A. A. Aballi": la pobre evolución de un grupo de pequeños pacientes que a pesar del tratamiento ludoterapéutico no manifestaban cambios significativos permitiendo implementar el psicoballet en ellos, según describen Fariñas y Alonso<sup>9</sup>.

Es conveniente hacernos la siguiente pregunta. ¿Por qué utilizar el psicoballet en niños? Al introducir a los niños en éste, se ofrece una vía para desarrollar su deseo de expresarse, y la continua formación que requiere tal disciplina encauza sus movimientos y los orienta hacia su adecuada coordinación, esto le permite al niño sentirse más seguro y lograr una mayor receptividad en su medio. El ballet no es solo movimiento, es además el trabajo de la mente y la expresión del sentimiento humano.

---

<sup>9</sup> Fariñas, G. & Alonso, L. "Efectividad del psicoballet como psicoterapia infantil (estudio de 60 casos)". En: Revista del Hospital Psiquiátrico de la Habana. Año 1979, Vol. 21, N° 2, pp. 479-495.

Entre los padecimientos que presentan los niños tratados con psicoballet se encuentran: la agresividad, la inadaptación neurótica, la hiperquinesia, la hiperactividad, la timidez, el retraso mental ligero, entre algunos. Las premisas fundamentales que se establecen para su tratamiento son: la aceptación del niño tal como es, la motivación positiva, la necesidad de movimiento, su mundo afectivo primario, autodisciplina, independencia responsable, seguridad y autoconfianza, autoestima, dinámica de grupo especial y adecuación de la relación afectiva padre-hijo<sup>10</sup>.

### *LA DANZA COMO TECNICA TERAPEUTICA*

La danza ha sido fundamental en muchas terapias, incorporada como método de tratamiento para múltiples padecimientos, por ejemplo:

Michel Kieffer, psicomotrista y bailarín desde hace años en Luxemburgo, la ha utilizado para la re-educación de niños, adolescentes y adultos; empleando con éxito la danza inspirada por "The Royal Academy of Dancing"; dirigida por Margot Fonteyn en Inglaterra, quien se ocupó especialmente del modo cómo se podría enseñar la danza sobre una base clásica a los niños con edad escolar, adaptándola a su nivel escolar, graduando todo lo que la danza puede aportar en el marco de la educación general. Se ideó un programa para dar un conocimiento básico de los pasos de la danza y hacer hincapié en la interpretación musical y la pantomima. Los ejercicios se agrupan en cinco ciclos con una progresión de las dificultades. Los ciclos se incorporan muy especialmente en los cinco primeros años escolares y que proceden a una preparación útil sobre todo a nivel de las clases infantiles. Los límites de edad, no obstante, no son restrictivos; y un segundo ciclo más intenso se dirige a los adolescentes y a los adultos. Todo esto permite tratar al niño en su totalidad y ver el cuerpo no sólo como instrumento sino también como fundamento de la

---

<sup>10</sup> Para mayor información revisar los artículos del Hospital Psiquiátrico de la Habana. años: 1970, 1980-81, 1984.

personalidad. La danza permite el conocimiento de uno mismo, lo cual produce la convicción de vivir el propio cuerpo.

Laura Shelen y Jacques Dropsy<sup>11</sup>, emplean la danza como fundamento del sistema educativo de su terapia. La danza que proponen con el término de "danza educativa moderna" es danza, símbolo y creatividad, pero también disciplina de la sensibilidad y de la inteligencia que crea un estado de alerta lúcido, la tranquilidad y la concentración. La manera de emplear el propio cuerpo se considera como la expresión de la vida psíquica. Los movimientos no se estudian sólo en términos de Fisiología y de trabajo muscular, sino de Psicología profundizando en su motivación, su objetivo y su significado. El cuerpo durante el movimiento se siente como una unidad funcional que incluye el tiempo, el espacio y la energía. La imagen motriz se crea a merced de la comprensión de este movimiento sin que el instructor intervenga.

Rose Gaetner<sup>12</sup> expone la terapia por medio de la danza y la música, dirigida a la re-educación de los niños y adultos psicóticos o neuróticos. Considera a la danza como una actividad terapéutica privilegiada; presentada como la expresión corporal más perfecta y más elaborada porque exige la armonía entre el espacio y el tiempo; armonía originada en la música que la acompaña y en composición coreográfica. Introduce y simboliza con el mínimo de medios al cuerpo, que es el instrumento; pero con el máximo de intensidad las emociones, las sensaciones y los actos más diversos. Todas estas razones hacen de ella una técnica incomparable en el inicio de la vida mental en pacientes con una vida imaginaria escasa y fija, y con un narcisismo inexistente.

Durante la década de 1960, en los Estados Unidos de Norteamérica se constituyó un grupo de terapeutas deseosos de comparar sus experiencias y sus métodos sobre la danza como terapia, mencionaremos a Liljan Espenak de la Escuela de Medicina de Nueva York. Esta autora parte de una postura psicológica-psiquiátrica y retoma de algunas disciplinas las técnicas para

---

<sup>11</sup> Dropsy, J. *Vivir en su cuerpo. Expresión corporal y relaciones humanas*. Buenos Aires, Paidós, 1987.

<sup>12</sup> Gaetner, R. *Terapia Psicomotriz y psicosis. La danza y la música*. Buenos Aires, Paidós, 1981.

lograr su trabajo clínico de Danzaterapia, el cual considera como una técnica psicoterapéutica primaria. Dinámicamente concebida la Danzaterapia es como un proceso de cambio efectivo en la personalidad, la cual modifica los estados físicos concerniendo a la estimulación y fortalecimiento de músculos; es decir, el planteamiento que caracteriza el trabajo de Espenak es la estructuración metodológica para una evaluación, diagnóstico y tratamiento de los pacientes.

De esta forma su técnica terapéutica no únicamente se conforma con incluir a la danza como un elemento de estética y motricidad, sino que aborda el problema desde un punto de vista interaccional entre el Cuerpo y la Mente del individuo, la autora considera que con un manejo de dinámicas tónico-emocionales el individuo en una totalidad será el perceptor de lo que suceda a través de éstas. A diferencia de otros terapeutas sus interpretaciones parten de planteamientos jungianos y que directamente se hacen notar dentro de su trabajo<sup>13</sup>.

En 1976 en Argentina, surge una bailarina, María Fux quien desarrolló un estilo de danza en donde el libre fluir del cuerpo, la expresión de emociones y la espontaneidad son la base de sus danzas. Fux, menciona que la Danzaterapia inicia donde el movimiento es un lenguaje no verbal y nos va a ir convirtiendo sin prisa, en lo que realmente somos; y lentamente vamos a ir enriqueciendo nuestro cuerpo para que se exprese mejor, alejando nuestros miedos: "No puedo hacerlo, tengo miedo ... Toda esa experiencia que vivo a diario con intensidad encierra respuestas -no sólo para mí- sino también para los otros"<sup>14</sup>. El movimiento, ese lenguaje encerrado ayuda a transformar y mejorar lo que somos.

Esta autora relata en sus trabajos<sup>15</sup>, sus experiencias que resultan ser terapéuticas a través de la Danzaterapia con niños que padecen sordera, ceguera, autismo, poliomielitis, quemaduras, sordomudez, deficiencia mental y niños normales. En sus sesiones, utiliza diversos materiales para facilitar la

---

<sup>13</sup> Espenak, L. *Dance Therapy. Theory and Application*. Springfield, Charles, C. Thomas-Publisher, 1981.

<sup>14</sup> Fux, M. *La formación del Danzaterapeuta*. Argentina, Gedisa. 1989.

<sup>15</sup> Fux, M. *Primer encuentro con la Danzaterapia*. Argentina, Paidós. 1982



comunicación y el entendimiento de sus participantes con ella. Así por ejemplo, los no oyentes pueden expresarse y bailar utilizando cintas de colores, globos, pelotas, hojas de papel, sillas, telas, entre otros, pero lo principal es que todos "hablan con su cuerpo" expresando sus miedos, alegrías, tristezas, fantasías, odios y soledades.

Fux integra grupos de niños con impedimentos físicos y niños normales, lo cual facilita aún más el trabajo terapéutico, haciendo hincapié en el respeto a cada participante, dejando que vaya al encuentro de su propia expresión y lo manifieste con él mismo y luego con el otro.

La esencia de la Danzaterapia es permitir fluir esa expresión corporal que nos ayuda a sacar emociones y lograr esa espontaneidad y creatividad que generalmente mantenemos encerrada en nosotros mismos. Por tanto la expresión corporal es la base fundamental de nuestro trabajo danzaterapéutico.

### *EXPRESION CORPORAL*

Mediante la Expresión Corporal se integra esa totalidad en el individuo y en el grupo; el valor creativo de la expresión corporal es evidente cuando ésta se presenta como una actividad con un alto grado de espontaneidad expresiva. Esto se hace manifiesto durante la realización de improvisaciones y composiciones, lográndose en la medida en que las estimulaciones son ajustadas en cada edad y cada grupo.

Los aspectos fundamentales de la expresión corporal dentro de un grupo pueden sintetizarse en los siguientes puntos:

1. *La sensibilización*, es decir, la afinación del cuerpo propiamente dicha desde el punto de vista de los sentidos. Y no hablamos sólo de los sentidos visual, táctil y auditivo, sino también de su integración con la percepción del cuerpo en cuanto a su peso, elasticidad y capacidad de movimiento.

2. *El dominio del cuerpo* por medio de su conocimiento cada vez más profundo y de su entrenamiento consciente.
3. *El conocimiento*, aprendizaje del manejo y dominio de la rítmica corporal derivada de los movimientos básicos del cuerpo, analizables éstos en las coordenadas de el espacio, el tiempo y la energía vital.
4. *La corporización* de los elementos musicales por medio del movimiento.
5. El empleo de *la música* como estímulo de la creación.
6. *La integración* de todos los elementos enunciados.
7. *La responsabilización* de sus pensamientos y actos de su vida.

En suma, los peldaños que se han de subir gradualmente son: tomar conciencia del cuerpo y lograr su progresiva sensibilización; aprender a utilizarlo plenamente, tanto desde el punto de vista motriz como de su capacidad expresiva y creadora, para lograr la exteriorización y responsabilización de ideas y pensamientos.

Los casos para cada faceta del tema deben ser sencillos y claros. En primer término se tratará de lograr internamente la imagen del cuerpo<sup>16</sup>, o dicho de otra manera, de integrar el esquema corporal; a esta etapa la denominamos "toma de conciencia". El método utilizado implica un trabajo mental y adopta dos modos de ejecución: uno en posición inmóvil, y el otro basado en la capacidad de percibir el cuerpo por medio de pequeños movimientos articulares y musculares y las sensaciones que éstos producen, llevados a un nivel consciente. Cuando se logra registrar en conjunto la imagen corporal y la sensación producida por su movimiento, la conciencia y el conocimiento del cuerpo y de sus posibilidades motrices se incrementan enormemente.

El silencio es un elemento imprescindible en esta etapa de encuentro consigo mismo, pues todo estímulo sonoro externo tiende a dispersar la

---

<sup>16</sup> Por "imagen interna" nos referimos a la representación mental del cuerpo, pudiendo ser ésta de todo el cuerpo, de alguna parte de su estructura ósea, musculatura, volumen y posiciones en el espacio. Es necesario diferenciar así entre imagen visual (aquello registrado por el sentido de la vista) e imagen interna, aquello que es producto de la capacidad de representación y percepción no visual de la corteza cerebral.

atención. La música, obviamente dará énfasis a la fase expresiva, objetivo posterior en este proceso.

El paso siguiente utiliza las vías externas: estímulos táctiles, visuales y auditivos, de origen propio y ajeno. Los estímulos táctiles significan para nosotras, el registro de las sensaciones producidas por el contacto pasivo o activo de cualquier porción de la superficie corporal sobre otras partes del cuerpo; sobre otros cuerpos o sobre cualquier objeto o superficie exterior.

El estímulo visual, es decir las imágenes propias y ajenas, es la elaboración de las formas adoptadas por el propio cuerpo y las correspondientes al medio circundante, animado e inanimado.

Y finalmente, el mundo sonoro. La música comenzará a utilizarse con fines de ambientación para facilitar el establecimiento de la tónica energética y mantener el trabajo con ciertos límites. La música es posiblemente el estímulo externo más importante para impulsar la movilización en todos los niveles.

#### *DIFERENCIAS ENTRE PSICOBALLET Y DANZATERAPIA*

Para muchos autores el Psicoballet y la Danzaterapia son lo mismo; sin embargo nosotras encontramos diferencias significativas en cuanto a la técnica que utiliza cada una.

El psicoballet es una técnica enfocada más al aspecto médico y rehabilitador del individuo. Sus elementos constitutivos permiten en el individuo sentir mejoría física y psicológica; aunque sus fundamentos básicos - la autodisciplina y la linealidad del tratamiento: en donde utilizan pasos y movimientos de ballet estructurados y controlados- impiden la espontaneidad e improvisación del sujeto, lo cual limita la integración de su Cuerpo, su Mente y sus Emociones.

Por su parte, la Danzaterapia permite en el individuo la libre expresión de movimientos, sentimientos y emociones; generando en él la creatividad y espontaneidad, al tiempo que le facilitan una concientización corporal integrativa en su Cuerpo, Mente y Emociones. Permittiéndonos elegirla como la más adecuada para nuestro trabajo.

Conjugamos así, dos poderosos medios expresivos: la Sensibilización Musical y la Expresión Corporal. La primera posee un rol motor director de la actividad, que determina el clima, el tono y la fuerza; y genera la reacción en cadena de las acciones oír-sentir-hacer. La música con formas y estructuras rítmicas libres permite una mayor libertad de concentración y acción individual. En cambio, la música con forma, estructura y esquemas rítmicos muy definidos tiende a captar la atención de la persona y persuadirla.

Por otra parte, el silencio lleva espontáneamente a la inmovilidad, pues raras veces se ve en estas condiciones un crecimiento del movimiento y de la energía; aunque esto es posible con un entrenamiento especializado como la Musicoterapia. De manera igualmente espontánea, el desarrollo del tema musical se refleja en los movimientos y actitudes de cada persona. El estímulo musical puede consistir en sonidos cotidianos así como los originados por la naturaleza. Por otro lado, puede ser también música clásica, popular y folklórica de todos los países y diferentes épocas.

Todos estos pasos logran en el individuo una responsabilización de sus ideas, pensamientos y acciones; ya que ocurre en él un cambio tanto corporal y mental acerca de su propia concepción del cuerpo, así como del mundo que lo rodea, logrando en él un cambio en torno suyo y sobre sus actos, en donde se logra ir construyendo un proceso de crecimiento y de creación corporal a partir de estos elementos terapéuticos, a veces sin pretender serlo y otras aplicados con toda intención para cumplir con los fines propuestos. Así es

como la Danzaterapia y Musicoterapia actúan sobre la persona, como en el siguiente capítulo se aborda.

## BIBLIOGRAFIA

- AGUILAR, L. "Qué es el Psicoballet". En: *Psicología al día*. Revista. Año 1994, Vol. IV, N° 44.
- ALBISTUR, L. "La expresión del cuerpo y la emoción". En: *Uno Mismo*. Revista. Año 1993, Vol. IV, N° 10.
- ANONIMO. "La música creadora y reguladora de emociones". En: *Carnet Musical*, XELA. Revista. Años 1947-1948, Vol. 8.
- AVILA, M., MENDOZA, L. & RUIZ, F. *Musicoterapia en Educación*. Tesis. Lic. México, Universidad Intercontinental, 1985.
- BENENZON, R. *Musicoterapia y Educación*. Buenos Aires, Paidós, 1971.
- BENENZON, R. *Musicoterapia en la psicosis infantil. Técnicas de acercamiento*. Buenos Aires, Paidós, 1976.
- BERTHERAT, T. *Las Estaciones del Cuerpo. Cómo observarse y mantenerse en forma a través de la antigimnasia*. México, Paidós, 1985.
- BERTHERAT, T. & BERNSTEIN, C. *El Cuerpo tiene sus razones. Autocura y Antigimnasia*. Barcelona, Paidós, 1988 (2ª reimpresión).
- BRENNER, V. *Musicoterapia. Vivencia Estética y Salud Mental*. Buenos Aires, Barry, 1968.
- BRENT, M. *Diccionario de la Música: Histórico y Técnico*. Barcelona, Iberia, 1981, Vol. I.
- BUENO, M. "El tiempo y la música". En: *Carnet Musical*, XELA. Revista. Año 1960, Vol. 14.
- BURREL, G. *Gran Larousse Universal*. España, Plaza & Janes (eds), 1981.
- CABRERA, M. *Curso de Historia y Apreciación de la Danza: La Danza necesidad del ser humano*. Habana-Cuba, Cuadernos de lectura, E.S.M., 1987.
- CAPPON, J. *El movimiento de encuentro en psicoterapia de grupo. Descripción y análisis crítico*. México, Trillas, 1978.
- CHODOROW, J. *Dance therapy and depth psychology. The moving imagination*. Londres y New York, Routledge, 1991.
- CIRICI, A., GASCH, S., LLADO, F. & PALAN, J. "Las artes. Los deportes. Los juegos." En: *Enciclopedia Labor*. México, Labor, 1974, Tomo 8.
- CORIA, B. "Medicina musical". En: *Carnet Musical*, XELA. Revista. Año 1960, Vol. 14.
- DE ESQUIVEL, C. *Introducción a la Música*. México, SEP, 1983.
- DE GARCIA, P. *La Literatura. La Música*. *Enciclopedia Labor*. Madrid, Labor, 1974, Tomo 7.
- DE SABA, S. "La utilidad de la música". En: *Carnet Musical*, XELA. Revista. Año 1956, Vol. 10-11.
- DESCHAMPS, C. "Panorama actual de la Musicoterapia". En: 2º Encuentro de Musicoterapia y Psicodrama en la Educación. México, Universidad Pedagógica Nacional, SEP, 1986.

- DEWHORST, O. El libro de la terapia del sonido. Como curarse con la música y la voz. Madrid, EDAF, 1993.
- DOBELAERE, G. Pedagogía de la expresión. Barcelona, Nova Terra, 1963.
- ELOSEGUI, J. & CHAO, G. Apreciación de la danza. La Habana, Pueblo y Educación. Ministerio de Cultura, 1980.
- EVANS, E. "Isadora Duncan y su influencia". En: Carnet Musical XELA. Revista. Año 1948.
- FARIÑAS, G., ALONSO, L. & GUERRA, R. "El psicoballet, método cubano de psicoterapia infantil". En: Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana. Año 1980, Vol. 21, N° 4.
- FARIÑAS, G., ALONSO, L. & FIGUEROA, C. "Tratamiento de niños ticosos por medio del Psicoballet". En: Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana. Año 1980, Vol. 21, N° 3.
- FARIÑAS, G. & FIGUEROA, C. "El psicoballet; definición: sistema dinámico integral". En: Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana. Año 1980, Vol. 21, N° 2.
- FARIÑAS, G. "Resultados obtenidos por medio del psicoballet en un grupo de niños con masturbación excesiva". En: Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana. Año 1981, Vol. 22, N° 1.
- FARIÑAS, G., ALONSO, L. & FIGUEROA, C. "Comunicación y psicoballet". En: Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana. Año 1981, Vol. 22, N° 2.
- FRANCO-LAO-MERI. Música Bruja (la mujer en la música). Italia, ICARIA, 1984.
- FREGTMAN, C. El Tao de la Música. Buenos Aires, Estaciones, 1985.
- FREGTMAN, C. Holomúsica. Un camino de evolución transpersonal. Barcelona, Kairós, 1988.
- GONZALEZ, M. Comunicación y expresión corporal: una retrospectiva de la danza. Tesis. Lic. México, Universidad Iberoamericana, 1987.
- HERNANDEZ, N., MARTINEZ, T., DIAZ, M., DIEGO, C., GONZALEZ, M., SANCHEZ, Y. & MENDEZ, B. "Psicoballet, una experiencia terapéutica". En: Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana. Año 1984, Vol. 25, Ns. 1-2.
- HUNEEUS, F. "Danzas del sí mismo". En: Uno mismo. Revista. Año 1993, Vol. IV, N° 12.
- IMPERATORE, C. "Despertar a través del movimiento". En: Uno Mismo. Revista. Año 1993, Vol. IV, N° 12.
- KEPNER, J. Proceso Corporal. Un Enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. México, Manual Moderno, 1992.
- KESSELMAN, S. El Pensamiento Corporal. Argentina, Paidós, 1989.
- KESSELMAN, S. Dinámica Corporal. Buenos Aires, Cinco, 1991 (3ª ed.).
- KNAPP, M. La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno. México, Paidós, 1991.
- KUPERSTOCH, A. Ensayo de psicodiagnóstico por estímulos musicales. Tesis. Maestría. México, UNAM, 1963.
- MARTINEZ, R. & PUERTAS, A. Gran Diccionario Enciclopédico Durvan. España, Artes Gráficas Grijelmo, 1977.
- MIGONI, A. "La importancia de la música en Psicología". En: Psicología al día. Revista. Vol. IV, N° 44, Agosto 1994.

- MOCCIO, F. El taller de terapias expresivas. España, Paidós, 1980.
- MUÑOZ, V. "Musicoterapia Humanista". México, Inédito, 1992.
- MUÑOZ, V. "Music Therapy in Mexico". En: Music Therapy internacional Perspectives. USA, Edited by Cheryl Aileo Maranto, 1993, Cap. 22.
- NANDA, S. Antropología cultural (adaptaciones culturales). Tesis, Lic. México, Universidad Iberoamericana, 1987.
- NETTL, P. La música en la danza. Buenos Aires-México, Espasa, 1945, Caps. I-II.
- OLIVAREC, J. Música y Silencio. Esbozo de una hermenéutica histórica de la música. Tesis. Lic. México. Universidad Iberoamericana, 1990.
- RIQUER, M. Gran Enciclopedia Larousse. Barcelona, Planeta, 1945, Vol. 3.
- RISTAD, E. La música en la mente. Chile, Cuatro Vientos, 1989.
- ROIG, J. "Imitación y expresión". En: Carnet Musical, XELA. Revista. Año 1956, Vol. 10-11.
- ROIG, J. "La música, medio expresivo". En: Carnet Musical, XELA. Revista. Año 1960, Vol. 14-15.
- SALAZAR, A. La danza y el ballet. México, Fondo de Cultura Económica. 1992 (10ª reimpresión).
- SANCHEZ-RIVERA; DE CASSO & SANCHEZ. Integración Emocional y Psicología Humanista. Madrid, Marova, 1979.
- SMALL, CH. Música, sociedad, educación. España, Alianza, 1980.
- STOKOE, P. La Expresión Corporal y el Niño. Buenos Aires, Ricordi, 1967.
- STOKOE, P. La Expresión Corporal y el Adolescente. Buenos Aires, Barry, 1976.
- STOKOE, P. Expresión Corporal. Guía didáctica para el docente. Buenos Aires, Ricordi, 1978.
- STOKOE, P. & SCHACHTER, A. La Expresión Corporal. Buenos Aires, Paidós, 1986 (3ª reimpresión).
- WILLEMS, E. Introducción a la Musicoterapia. Buenos Aires, Sociedad Argentina de Educación Musical, 1975.
- ZIMMERMANN, S. El laboratorio de danza y movimiento creativo. Buenos Aires, Humanitas, 1983.



**TALLER VIVENCIAL DE  
DANZATERAPIA Y MUSICOTERAPIA**

# TALLER VIVENCIAL DE DANZATERAPIA Y MUSICOTERAPIA

## OBJETIVO

El objetivo principal de esta tesis tiene la finalidad de efectuar un estudio para exponer la Terapia Psicocorporal desde una forma vivencial a un grupo de alumnos de la ENEP-Iztacala<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Aclarando que en ningún momento se pretende evaluar esta propuesta, sino, únicamente exponerla en forma de vivencia para aquellos quienes integren el grupo. Teniendo una opción de trabajo Psicoterapéutico Corporal: Un Taller Vivencial de Danzaterapia y Musicoterapia.

## METODOLOGIA

La propuesta de trabajo nos llevó a la búsqueda de metodologías que implicaran por un lado investigaciones de tipo *ex post facto* cuya característica es que se dan “a partir de lo ya establecido”; es decir, denotan algo que sucede o se realiza después de un fenómeno que tiene efectos retroactivos sobre el hecho<sup>2</sup>; en contraposición a *investigaciones experimentales* cuya propiedad distintiva es el control, manipulación y relación de variables independientes y dependientes por parte del investigador, donde su análisis cuantitativo se caracteriza por investigar la cantidad de constituyentes que se encuentran en los materiales<sup>3</sup>. Y por otro lado, pretendimos adentrarnos en investigaciones donde lo psicológico fuera entendido como un *fenómeno social*. La propuesta teórica de la cual partimos, una Terapia Psicocorporal con una delimitante de Danzaterapia y Musicoterapia y de ellas la Sensibilización Musical y la Expresión Corporal, nos permitió entender nuestro objeto de estudio: el hombre como un Cuerpo, una Mente y Emociones inmerso en un mundo social.

Seguimos principalmente los planteamientos de Patricia Stokoe, María Fux, Víctor Muñoz, Rolando Benenson y Liljan Espenak; quienes afirman que aprendemos a través de la experiencia, encontramos la posibilidad de que a partir de una vivencia propia el individuo comprendiera y facilitara su conocimiento; ubicándonos en un campo muy específico como lo es el de la vida académica. Por tanto decidimos auxiliarnos de una postura etnográfica-cualitativa.

La Etnografía es entendida como una postura encargada de estudiar lo que cotidianamente acontece en un ámbito previamente establecido, puede ser un grupo étnico o una cultura particular, entre otros.

---

<sup>2</sup> Kerlinger, F. *Investigación del comportamiento*. México, Interamericana, 1987.

<sup>3</sup> Brumblay, R. *Análisis Cualitativo*. México, CECSA, 1980, p. 7.

Esta técnica intenta describir y reconstruir de manera sistemática y detalladamente "las características de las variables y fenómenos, con el fin de generar y perfeccionar categorías conceptuales, descubrir y validar asociaciones entre fenómenos o comparar los constructos y postulados generados a partir de fenómenos observados..."<sup>4</sup>.

Lográndose de la siguiente manera:

**1. Recolección de datos:** Que implica la observación participante como principal técnica etnográfica. El investigador pasa el mayor tiempo posible con su objeto de estudio tomando parte en su existencia. Los etnógrafos en este sentido toman un papel activo dentro de su trabajo, ya que realizan la comparación de lo que observando en un momento dado y lo que experimentaron con anterioridad.

Por otro lado, se registran proxemias y kinesias, que dan cuenta no sólo de una expresión e interacción verbal sino corporal y gestual que el sujeto realiza en relación al espacio y tiempo que se va compartiendo durante el trabajo; entre otros modos de registro.

**2.** A partir de estos registros, la etnografía pretende *categorizar las observaciones* y dedicarse al estudio de un fenómeno en especial (como en nuestro caso el cambio en la autopercepción corporal), siempre y cuando se contextualice desde su origen, y por tanto prever las consecuencias de éste.

Para la categorización se maneja la elaboración de preguntas y conforme avanza el estudio se van resolviendo, sustituyéndose por nuevas relaciones de lo acontecido.

**3.** Una vez categorizado se establecen formalmente *unidades de análisis* que permiten hacer más objetivo el trabajo analítico, distinguiendo lo que pertenece o no a la categoría.

---

<sup>4</sup> Goetz, J. & LeCompte, M. *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid, Morata, 1988, p. 14.

4. El análisis se especifica a partir de los siguientes procesos: realizada la recolección de datos el *trabajo analítico* consiste en filtrar éstos, de tal forma que podamos descomponer el fenómeno para presentarlo en comparaciones, tipología y enumeración, entre otros; sin dejar que nadie más que el investigador que realizó la recolección establezca la propia interpretación de los datos.

Es importante señalar que el etnógrafo debe tener la facultad de cambiar su rol:

- 1º Adoptar el rol de status como investigador, como el especialista de una disciplina académica.
- 2º El rol que va adquiriendo según el transcurso de la interacción con los participantes.
- 3º El rol en donde funge como el portavoz legítimo de lo acontecido durante el trabajo.

La etnografía es una forma de estudio que puede caer en una subjetividad, ya que su característica principal es que de antemano se sabe que como estudio social el control de las situaciones no se tiene al 100%; tomándose en cuenta la existencia de un mediador que sin subjetivizar todo el trabajo interpreta una realidad valiéndose de cosas intangibles que recuerda y matizan, dando mayor objetividad a la interpretación; permitiendo así que se documente lo no documentado, logrando el análisis de los elementos (encuestas, entrevistas, registros anecdóticos, notas de campo, datos registrados en la memoria del investigador) que intervinieron en el proceso sin fragmentar las realidades dando una "lógica a lo construido". Las categorías que encuentra son en base a los elementos que pretende analizar siempre en relación al contexto donde se dieron y ubicándolas en una situación social.

La etnografía ha sido en su mayoría empleada por antropólogos y sociólogos aunque en últimas décadas ha tenido gran auge en la educación por su relevancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje y acción.

En este caso, la pretensión de exponer el taller de Danzaterapia y Musicoterapia, nos llevó a la consideración de una posición reflexiva sobre la concepción del hombre en su dimensión de: Cuerpo, Mente y Emociones. El punto principal derivado de esta reflexión profundizó más en un trabajo de enseñanza-aprendizaje y acción de los estudiantes; de tal forma que la investigación fue la producción de conocimientos y la acción la modificación intencional de una realidad dada. IZT.

El taller como fenómeno grupal fue la situación que nos permitió acceder a la vivencia y lo consideramos un espacio en donde el proceso de la enseñanza-aprendizaje, la acción y la creación se lograron bajo un tipo de control entendido más como supervisión sobre la dinámicas de trabajo.

En el grupo encontramos factores que Benenzon, Muñoz y Fux han estudiado sobre la búsqueda de la convivencia y crecimiento personal en el sentido de ir concientizándose sobre el cuerpo, el grupo y el espacio que los rodea. Este tipo de experiencia permite que aquellos que directamente ven su obra terminada o avanzada encaminen su trabajo hacia la creación, en este sentido es como entendemos al elemento de acción-aprendizaje.

La forma de análisis comprendió:

- 1º El objetivo general que permitió la división del taller en sesiones (categorías).
- 2º La construcción de relaciones a partir de las sesiones (unidades de análisis).
- 3º El proceso de enseñanza-aprendizaje en relación al Cuerpo, la Mente y las Emociones a partir de lo observado, registrado y recolectado de los comentarios escritos y verbales (cambios en la autopercepción corporal).

## METODO

El trabajo se elaboró en la modalidad de Taller porque de acuerdo con nuestro objetivo contenía elementos vinculados con el aprendizaje de los participantes - como son la dinámica dentro del salón de clase-, por valerse de diversas técnicas



vivenciales que propician el conocimiento a través de la acción -principal meta al pretender exponer la Terapia Psicocorporal- y, porque a partir de lo anterior, permite que exista un producto útil para los participantes, que no necesariamente tiene que ser tangible, y que está estrechamente relacionado con el elemento de creación.

El grupo se conformó de la siguiente manera:

<b>N° PARTICIPANTE</b>	<b>SEXO</b>	<b>EDAD</b>	<b>ESCOLARIDAD</b>
1	FEMENINO	22	EGRESADA DE LIC. PSIC.
2	MASCULINO	24	EGRESADO DE PERIODISMO
3	MASCULINO	21	ESTUDIANTE 6º SEM. MEDICINA
4	FEMENINO	24	EGRESADA DE LIC. PSIC.
5	FEMENINO	22	EGRESADA DE LIC. PSIC.
6	FEMENINO	22	EGRESADA DE LIC. PSIC.
7	MASCULINO	24	EGRESADO DE LIC. PSIC.
8	FEMENINO	22	ESTUDIANTE 6º SEM. LIC. PSICOLOGIA
9	FEMENINO	23	EGRESADA DE LIC. PSIC.
10	FEMENINO	22	EGRESADA DE LIC. PSIC.
11 (CASADA)	FEMENINO	40	EGRESADA DE LIC. PSIC.
12	FEMENINO	24	EGRESADA DE LIC. PSIC.

La coordinación estuvo formada por un facilitador y dos observadores (papeles que eran rolados en cada sesión); además apoyándose en guiones de información y diversos materiales didácticos como: canicas, toallas, ligas, palillos de madera, pelotas de esponja y plástico, globos, estropajos, espejos, peines, pulseras, entre otros.

La aplicación se llevó a cabo en tres fases: una pre-evaluación, en la cual se contempló que a partir de las características del grupo con quienes se trabajaría se establecería una segunda fase; el taller, incluyendo su estructura, organización y realización; y por último, la fase de post-evaluación. Cada una se describe a continuación.

### PRE-EVALUACION

En esta fase se aplicaron de manera individual a los participantes los siguientes instrumentos (ver anexo 1):

1. Entrevista
2. Cuestionario de Auto percepción y Autoconocimiento
3. Dibujo e Interpretación de la Figura de Sí Mismo
4. Ficha Musicoterapéutica
5. Diagnóstico de Movimiento
6. Test Proyectivo Sonoro

El sondeo permitió evidenciar el manejo del miedo, auto percepción y conocimiento sobre sí mismos, interacciones y vínculos con el entorno que implicó contacto con los otros y el manejo de la energía vital. Como lo más importante era exponer una técnica Psicocorporal en donde la vivencia fuera la parte principal, se escogieron estos instrumentos que representaron una valoración sobre el grupo: momento actual sobre la vida (Entrevista y Test Proyectivo Sonoro), concepto, simbolización, significado y representación del propio cuerpo (Cuestionario de Auto percepción y Autoconocimiento, Dibujo e Interpretación de la Figura de Sí Mismo, Diagnóstico de Movimiento); relación con un campo social e individual como el mundo sonoro (Dibujo e Interpretación de la Figura de Sí Mismo, Test Proyectivo Sonoro).

Cabe señalar que estos instrumentos únicamente tienen validez por el tiempo presente, es decir, son indicadores de la condición corporal, mental y emocional del participante en un "aquí y ahora"; se entiende entonces, que al finalizar el taller esta condición halla cambiado teniendo que evaluar nuevamente.

Para darle congruencia y relación a las características encontradas en el grupo a través de los datos registrados y observados en la interacción con cada participante surgió la necesidad de plantear una serie de preguntas:



- ¿Concuerda su aspecto físico con su descripción del cuestionario y dibujo? Es decir, ¿es acorde su autopercepción sobre el cuerpo con su realidad física; qué tanto se conoce y ubica en un plano donde la fantasía no rebasa la realidad? ¿Cuáles podríamos considerar que son sus características físicas más sobresalientes y que determinan su conducta?
- ¿Qué tanta simbolización o funcionalidad describe en su autopercepción? Es decir, ¿su cuerpo es un medio o un fin en sí mismo?; si es un fin ¿Qué hace para identificarlo como tal (qué fin le da)?, y si es un medio ¿Cómo es que se identifica con él (como el Cuerpo, la Mente y las Emociones)?
- ¿Cómo son sus relaciones sociales (en general) de acuerdo a su constitución física y su desenvolvimiento en la Prueba Diagnóstica de Movimiento? En esta pregunta se intenta percibir cómo y hacia dónde canaliza la energía gastada, hacia sí mismo o hacia otros; se contrae, se expresa, se introvierte o extrovierte. ¿Concuerda esta estructura física, como una observación directa de su actuar en una situación determinada, con su autopercepción corporal?
- ¿Cuáles eran los motivos por los que asistía al taller? ¿Cuáles consideraba sus necesidades académicas y personales? ya que a partir de esto se planteó:
- Sus expectativas respecto del taller y la vida ¿Qué esperaba encontrar en este espacio para enfrentar su futuro? y en algún sentido determinante:
- ¿Cuál era su momento actual de vida? Cada participante qué deseaba cambiar, afirmar, modificar o reflexionar.

De lo anterior obtuvimos los siguientes aspectos para la construcción del taller:

- \* El taller tendría que incluir una vivencia, concientización y experienciación sobre cada uno de los actos que los participantes realizaran y, esto sólo se lograría si podíamos garantizar un buen nivel de reflexión sobre el trabajo.

- \* Cada una de las sesiones tendría que estar orientada hacia el individuo, las parejas y el grupo total, pero sobre todo buscando una interacción de el Cuerpo, Mente y Emociones.
- \* El trabajo tendría que vincularse con una relación espacial y temporal (que los participantes vivenciaran el momento como un "aquí-ahora" realmente).

### EL TALLER

A partir de los resultados obtenidos en la pre-evaluación se realizó la segunda fase llevándose a cabo la estructuración del taller, de tal forma que los objetivos de nuestro trabajo se relacionaran con aquellos que los participantes tenían; planteándonos las siguientes metas:

1. Impartir un taller vivencial de Danzaterapia y Musicoterapia (psicoterapia corporal) con la finalidad de que los participantes experimenten este proceso para la concientización sobre sí mismos, experimentando el uso de el Cuerpo, la Mente y las Emociones. Y para ello necesitamos.
  - 1.1 Que el participante vivencie las técnicas corporales<sup>5</sup> -individuales y grupales- de Danzaterapia y Musicoterapia.

---

<sup>5</sup> Por técnicas corporales entenderemos el conjunto de música, danza y expresión corporal, como estímulos principales en toda actividad.

### **Objetivos particulares de Danzaterapia (Expresión y Sensibilización Corporal)**

1. Que el participante se sensibilice por medio de estímulos sonoros (música instrumental), del tono de voz de las coordinadoras vinculado a ejercicios corporales y cuestionamientos sobre su actitud.
  - 1.1 Que el participante experimente la relación de Cuerpo, Mente y Emociones.
    - 1.1.1 Que el participante explore su cuerpo a través del tacto comparando la representación y simbolización interna del mismo.
    - 1.1.2 Que el participante descubra la asociación entre su cuerpo y emociones a través del tacto, contacto y manipuleo del mismo.
  
2. Que el participante integre la relación de su Cuerpo, su Mente y Emociones.
  - 2.1 Que el participante tome conciencia de sus emociones a partir de su postura corporal.
  - 2.2 Que el participante aprehenda la relación de Cuerpo, Mente y Emociones existente en él por medio de las técnicas de expresión corporal.
  
3. Que el participante desarrolle la capacidad de sentir su cuerpo y sus emociones como un todo.
  - 3.1 Que el participante desarrolle la relación de su Cuerpo, su Mente y Emociones por medio de las técnicas de expresión corporal.
  
4. Que el participante identifique otras posibilidades de comunicación en su interacción con los demás.
  - 4.1 Que el participante a través de las técnicas de expresión corporal construya formas de comunicación con los otros.

### **Objetivos particulares de Sensibilización Musical**

1. Que el participante se concientice y responsabilice sobre el Cuerpo, la Mente y las Emociones en relación con los otros a través de la Sensibilización Musical.
- 1.1 Que el participante incremente el nivel de contacto consigo mismo y con los demás por medio de las técnicas de percusiones corporales.
- 1.2 Que el participante incremente su capacidad creativa por medio de la improvisación psicomusical.

### **OPERATIVIZACION DEL TALLER**

A partir de estos objetivos, el taller se estructuró de la siguiente manera:

- a) Descubrimiento del cuerpo por medio de ejercicios de exploración, sensibilización y redescubrimiento del mismo.
- b) Concientización: experimentación, emoción y vivencias de su propio cuerpo.
- c) Contacto e integración del cuerpo como un todo a través del tacto, contacto y manipuleo.
- d) Integración espacial y grupal.
- e) Expresión de la creatividad y espontaneidad.

El trabajo se dividió en dos partes: Danzaterapia y Musicoterapia. La primera consistió en realizar un reconocimiento de su cuerpo a través de técnicas danzaterapéuticas que involucraban una sensibilización, concientización y expresión de la espontaneidad y creatividad. Para poder realizar lo anterior fue necesario a su vez dividir este reconocimiento, iniciando con pies-piernas (partes de mayor contacto con lo exterior), manos-brazos, tronco: espalda, vientre,

estómago y pecho; genitales-busto (partes de menor contacto con lo exterior) e integración del cuerpo. Esta división se hizo con la finalidad de profundizar en cada sesión con una parte del cuerpo, pero integrando y provocando respuestas en todo éste, logrando un proceso de construcción integral de su Cuerpo, su Mente y sus Emociones a partir de sí mismo, del grupo y del espacio.

Decidimos comenzar este reconocimiento -redescubrimiento- de pies a cabeza ya que éstos representan el enraizamiento con la tierra y según Lowen<sup>6</sup>, son la parte de nuestro cuerpo que están más en contacto con la realidad, los pies son los cimientos.

La segunda parte del trabajo consistió en la sensibilización de sonidos propios como son: latidos cardíacos, pulso, respiración; además de integrar éstos con las percusiones corporales a través de la Musicoterapia Activa y Pasiva permitiendo una comunicación intra e intersubjetiva en el grupo.

El siguiente esquema muestra en general la organización del taller, ya que la forma en que se realizó se presenta en el anexo 2.



<sup>6</sup> Lowen, A. *Bioenergética*. México, Diana, 1991 (14ª reimpresión).

Esto se logró siguiendo diversas estrategias como: La relajación, las actividades físicas, el uso de la imaginación, los viajes inducidos, las actividades creativas, el juego y el baile; centrándose el trabajo en el Cuerpo.

El orden llevado a cabo en las sesiones fue:

Iniciar individualmente con un descubrimiento de cada parte del cuerpo, según la sesión, el cual consistió en relajación -sensibilización-, imagen interna -concientización-, tacto, contacto y manipuleo con objetos inertes y táctiles<sup>7</sup> -tomados como una conciencia e integración del cuerpo y de las diferentes sensaciones y emociones que producen los objetos al contacto con éste-.

Posteriormente, realizar un trabajo en parejas (sexo indistinto), en el cual se involucrara un conocimiento hacia sí mismo y hacia el otro.

Finalmente, un trabajo grupal, donde se interactuaba con técnicas de movimiento a través de la música (baile). La música era seleccionada especialmente para que el movimiento provocado con mayor energía fuera en la parte del cuerpo específica de cada sesión.

Cabe señalar, que el orden de las técnicas no se consideró como una regla, ya que se mostró flexible para ser alterado de acuerdo a los objetivos de cada sesión (ver anexo 2).

Para poder trabajar lo anterior, el taller se mantuvo a lo largo de 6 meses con sesiones semanales de 2:30 hrs. de duración -todos los viernes de 17:00 a 19:30 hrs-.

### *POST-EVALUACION*

Una vez que el taller se dio por terminado, se pidió a los participantes que accedieran a una entrevista individual, lo cual permitiría el análisis sobre lo

---

<sup>7</sup> Por objetos inertes nos referimos a la pared, el piso, la puerta, el pizarrón. Por objetos táctiles entendemos canicas, toallas, aros, palillos de madera, entre otros; que con anticipación se les pedía a los participantes para el trabajo dentro de las sesiones.

ocurrido a cada uno de ellos durante el trabajo. De la evaluación inicial se retomaron dos pruebas que tenían mayor validez para este análisis, siendo éstas:

1. Entrevista
2. Cuestionario de Auto percepción y Autoconocimiento

La post-evaluación se enfocó a indagar el cambio de cada uno de los participantes durante el proceso del taller, por tanto tiene modificaciones en comparación a la primera entrevista (ver anexo 4).

Cabe señalar que los instrumentos de evaluación que durante la primera fase se utilizaron como: el Dibujo e Interpretación de la Figura de Sí Mismo, la Ficha Musicoterapéutica, el Diagnóstico de Movimiento y el Test Proyectivo Sonoro; en su momento nos ayudaron a identificar con quiénes trabajaríamos, pero ahora necesitábamos saber en qué había cambiado su percepción corporal a partir de sus vivencias y por ello sólo seleccionamos los dos anteriores que abarcaron más allá de un diagnóstico<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Lo encontrado en la entrevista inicial, las 21 sesiones del taller y la entrevista final se presenta en el apartado de resultados y análisis, donde se expone el trabajo de forma cualitativa.

## **RESULTADOS GENERALES**



## RESULTADOS GENERALES

En la descripción de los resultados es de suma importancia hacer énfasis en los instrumentos de evaluación, dado que es un aspecto relevante para su comprensión y conocer cómo se organizaron y estructuraron cada una de las sesiones, siendo éstas las vértices sobre las cuales se sustenta nuestro análisis. A partir de la evaluación inicial se detectaron primordialmente sentimientos y actitudes de soledad, dependencia y cotidianidad, temas en los cuales giró el trabajo. Es decir, la dinámica general del taller se orientó hacia elementos que consideramos necesarios para afirmar que a través de un manejo corporal se da un proceso en el individuo y en el grupo que parte de necesidades de éstos.

Después de la evaluación fue posible destacar los siguientes elementos en el grupo:

- Se enfrentaban a una falta de contacto hacia sus propias necesidades, se mantenía la confusión entre el sentir y el tener; un ejemplo de ello es el uso instrumental (uso socialmente aceptado) que a su cuerpo le daban, además de un anhelo por el sentirse pertenecientes al grupo.
- Su trabajo y su vida resultaban monótonas, inmersos en la cotidianidad ahora se mantenían a la expectativa de que sucediera algo que los auxiliara a su salida, por ello mismo es que depositaban sus anhelos en otra persona.
- Su esquema de espacio y tiempo giraba ante una percepción de la racionalidad y la crítica ante todo trabajo, en una tradicional y pasiva relación de alumno-profesor (proceso de enseñanza-aprendizaje).

A partir de lo anterior, lo sucedido en las sesiones del taller se consideraron de dos formas: el contenido, delimitado como la información vertida en las sesiones; y las dinámicas, proceso que el grupo llevó a cabo a través de la disposición, los cambios, la pertinencia, la interacción, la reponsabilización, el contacto consigo

mismo, la hostilidad y la interacción presentes en el proceso individual y que abarcó -incluso- una situación grupal.

Los instrumentos de evaluación no únicamente fueron los mencionados en el anexo 1, además se utilizaron: 1) La observación, definida como la atención y registro de la conducta verbal, para-verbal y motora de los participantes. 2) Los señalamientos, que indican lo que se dice dentro del grupo sobre lo explícito. 3) La interpretación que consideramos como aquella hipótesis o fantasía que relaciona los elementos sucedidos en una situación dada y, de ésta se concluye la implicación a un nivel personal y grupal; es el trabajo sobre un contenido implícito que el coordinador realiza.

La organización del equipo de trabajo, permitió que no se perdieran detalles, primero sobre el grupo y la dinámica que éste llevaba; y segundo, sobre la recopilación del material (registro de dinámicas y contenidos). Incluso, las observadoras auxiliaban a la facilitadora con sus retroalimentaciones en el reajuste de las técnicas y en la conducción de las mismas de acuerdo al momento grupal.

El exponer la Terapia Psicocorporal a partir del Taller Vivencial, permitió que dentro del trabajo existiera un proceso de aprendizaje grupal, en donde se ubicó a participantes y coordinadores como seres en constante interrelación, *el que enseña aprende y el que aprende a su vez enseña*, por eso mismo es que se ha considerado como un proceso de enseñanza-aprendizaje al tipo de técnicas que llevamos a cabo, siempre con el elemento acción, ya que es de éste de donde nos apropiamos de la experiencia, la acción posibilita un aprendizaje.

Dentro del grupo se pretendió romper con un esquema de relación jerárquica establecida en ellos, de tal forma que se pasó de una relación alumno-profesor, a una relación de acción-participativa, que incitaba tanto a participantes como a coordinadores a un papel activo y determinante para las dinámicas de las sesiones.

Antes de mencionar el proceso grupal vivido durante el Taller, es necesario hablar de dos características que los participantes presentaron en el trabajo.

1° *Cierta homogeneidad* en cuanto a la edad y escolaridad, lo que consideramos que permitió partir de un nivel de experiencia y aprendizaje no tan disperso como cuando los grupos son formados bajo una característica de abiertos, en nuestro caso haber sido de Psicología, Medicina y Periodismo y tener un promedio de 22 años de edad facilitó el Taller.

2° El grupo resultó *heterogéneo* en el compromiso adquirido hacia el trabajo, manifestándose en el siguiente registro de asistencias al taller, el cual permitió identificar e inferir en cierta medida la afiliación, integración, constitución y muerte del grupo.

SESIONES (registro de asistencias)

PART	EVAL. INICIAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	EVAL. FINAL
1	SI	x	*	*	x	*	*	*	x	*	x	*	*	*	*	*	*	x	x	x	x	x	NO
2	SI	*	x	x	*	x	*	x	x	x	x	*	*	*	x	x	x	x	x	*	x	x	NO
3	SI	*	x	*	x	x	*	x	*	x	*	x	*	x	*	x	x	x	x	x	x	*	SI
4	SI	*	*	x	*	x	*	x	x	x	*	x	x	*	x	*	*	*	*	*	*	x	SI
5	SI	*	*	*	*	x	*	x	x	*	x	x	*	x	x	x	x	*	*	*	x	x	SI
6	SI	*	x	*	x	*	*	x	x	x	*	x	x	*	*	*	*	*	*	x	*	*	SI
7	SI	*	*	*	x	*	*	x	x	*	x	x	*	*	*	*	*	x	x	x	x	*	SI
8	SI	*	x	*	x	x	*	x	x	*	x	*	*	x	x	x	x	x	x	x	x	x	SI
9	SI	*	x	*	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	NO
10	SI	*	*	*	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	NO
11	NO	x	x	*	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	NO
12	NO	x	x	*	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	NO

\* ASISTENCIAS

x FALTAS

El hecho de hacer énfasis en este compromiso es que refleja el grado de responsabilización que el grupo tenía hacia su propia experiencia y qué tan importante es la disposición para que el proceso grupal vaya adquiriendo consistencia y permanencia, logrando una armonía dentro del trabajo vivencial.

La asistencia se volvió relevante desde el momento en que el grupo se afilió como tal, las faltas e incluso los retardos de los participantes alteraron las

dinámicas grupales como iniciar más tarde o suspender las sesiones 9 y 11. Hasta que nos percatamos, como coordinadoras, que el grupo trabajaba con 1 o los 12 participantes. Por otro lado, para los asistentes, el grupo se formó a partir del trabajo en el Taller llegando a considerarse como una fantasía de cuerpo-grupo; el grupo sólo se formaba cuando el cuerpo en su totalidad estaba presente de lo contrario había un desmembramiento de éste y que manifestaron abiertamente hasta las últimas sesiones con el deseo de que "*ojalá todos estuviéramos aquí*", o bien "*hubiera estado mejor si todos estuviéramos reunidos*".

Por todo esto, es que consideraron las inasistencias como una característica que determinó y permitió detectar el estado emocional y físico del grupo.

Los momentos por los cuales pasó el grupo fueron los siguientes:

Primer momento: *la afiliación* de los miembros del grupo, durante la cual se observaban las inhibiciones que los movimientos corporales producían en ellos, aparentemente rehuían a la tarea por el temor a lo desconocido, teniendo presente el miedo al ridículo o a la exhibición. A través de la imitación al modelo y por aproximaciones sucesivas los participantes dejaron de sentir "extraños" los ejercicios, generando un papel activo en el grupo facilitado por el baile y la espontaneidad de crear movimientos o dejar "libre del qué dirán" a su Cuerpo, **Mente y Emociones**.

Segundo momento: *la pertenencia y la integración* del grupo, en este momento se abrieron los participantes por un lado, a un contacto-redescubrimiento de su propio cuerpo; y por otro, a un contacto-descubrimiento del cuerpo del otro; es decir, se rompieron esquemas socialmente impuestos que limitaban el conocimiento de y hacia la otra persona; se construyó un proceso de autoafirmación y autopercepción que permitió entender desde otro nivel el propio cuerpo y el del otro, lo que posibilitó que el aprendizaje abarcara más allá de situaciones racionalistas y críticas pasando a un nivel de experienciación y responsabilidad.

El aprendizaje no divaga en la vida del otro, sino en la propia, en el placer de sentir y contactar, en el disfrute del propio cuerpo, en ser cooperativo, participativo en el enfrentamiento de las resistencias ante los trabajos simbólicos que desenmascararan el propio yo.

Tercer momento: los integrantes comenzaron a organizarse para entrar a la *tarea explícita*, en esta etapa el grupo eligió enfrentarse ya no de manera individual a sus metas propuestas al inicio del taller, sino lograrlo a un nivel grupal, el sentimiento de pertenencia termina con la cotidianidad, soledad y en cierta forma con la dependencia.

Sin embargo, se enfrentaron también a situaciones de tensión y conflicto que los afectó. Comenzaron a explorar sus conductas superficiales y adentrarse en las tensiones que existen, los sentimientos manifiestos se hicieron expresivos y las opiniones de los otros se buscaron.

Las aportaciones fueron tomadas como ideas compartidas y no evaluadas por la coordinación; los participantes adoptaron su responsabilidad por sí mismos y por sus propias ideas. Este momento tuvo una corta duración.

Cuarto momento que denominamos como una *muerte adelantada*. En la etapa anterior el grupo logró la pertenencia y con ello concluyó sus objetivos, esa pertenencia que implicó un cambio a nivel de proceso constructivo de su propia percepción y hacia los otros. En el grupo se fueron identificando papeles<sup>9</sup> como: El rol de líder, quien propuso alternativas positivas para la realización de tareas y propició la participación e integración de sus compañeros.

El rol del saboteador y emergente, adoptado ante situaciones negativas que creaban el desorden y dispersión en el grupo. Considerando siempre que el papel que este miembro del grupo se adjudicaba, resultaba ser de vital importancia para todos.

---

<sup>9</sup> Es preciso señalar que retomamos conceptos del Grupo Operativo, aún cuando el desarrollo del taller no se llevó a cabo bajo los criterios metodológicos estrictos del mismo.

El portavoz, quien manifestó las inquietudes que sentían tanto sus compañeros como él mismo, siendo el caso el poco nivel de compromiso que habían sentido durante el trabajo y por tanto sus inasistencias que al final del taller se reprocharon.

Y por último, el chivo emisario, representado en aquel a quien se le recriminaron los errores y sobre todo en el que cayeron todos los defectos del grupo, con excepción de aquellos que como individuos se responsabilizaron de sus inasistencias.

Cuando estos papeles fueron identificados, y las sesiones como se habían planeado no pudieron continuar, se presentó un quinto momento: una *evaluación* donde las técnicas y las dinámicas se colocaron en un punto de prueba, se pretendió una reflexión sobre los logros alcanzados por los participantes, llegándose a considerar la importancia de que sus barreras psicológicas en cuanto al conocimiento y concientización corporal se habían roto, pensando que había llegado el momento de que asumieran responsabilidad sobre su aprendizaje. Considerándose como evaluación parcial.

La evaluación final se llevó a cabo al término del Taller, cuyo motivo fue el contemplar si se cumplió el objetivo de cada una de las sesiones y en general de nuestro trabajo, no sólo en dinámicas sino también de contenido.

El proceso de aprendizaje estuvo presente a lo largo del trabajo, siendo constatado en la evaluación final y de las observaciones hechas por los participantes. Tanto asumieron una responsabilidad que primero hubo una interacción e integración logrando superar los obstáculos; segundo, el proceso grupal interrumpió su curso, sin embargo el individual continuó con aquellos participantes que hasta el final del taller asistieron, notándose en un cambio de autopercepción, autoconstrucción y de la noción espacio y tiempo, concluyendo que el trabajo del Cuerpo, la Mente y las Emociones era integral. Creemos que mientras se trabaja cuerpo la mente sufre cambios, así como también el estado emocional y viceversa.

## **RESULTADOS Y ANALISIS**

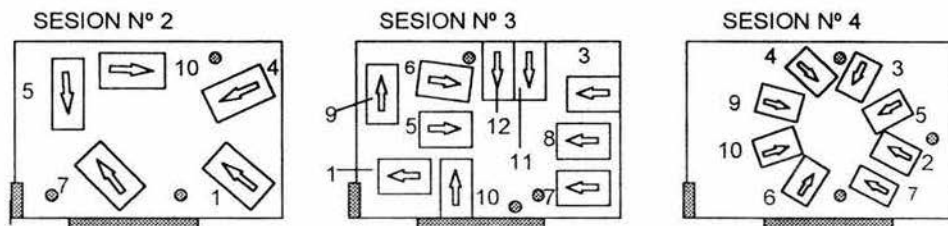
## RESULTADOS Y ANALISIS

### SESIONES

El registro de las sesiones siguió el curso que el grupo tuvo a lo largo del trabajo y por ello decidimos iniciar con un esquema espacial el cual muestra gráficamente la formación e integración grupal. La táctica seguida para este objetivo fue la petición hecha a los participantes de realizar siempre un círculo, ya que consideramos que éste no tiene comienzo ni fin, arriba ni abajo, en cualquier lugar que se le ubique expresa integración, ausencia de tiempo y espacio, sólo se puede decir que tiene un adentro y un afuera lo que lo hace ser una figura simbólicamente integrada, una unidad hacia la cual pretendíamos que el grupo se encaminara.

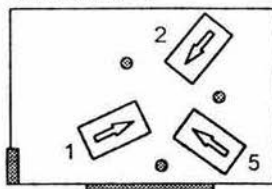
En este esquema percibimos el desarrollo grupal: las asistencias o faltas, los lugares preferidos de cada uno en las sesiones, la formación del semicírculo, círculo o parejas. Para indicar el lugar ocupado por cada participante enumeramos a cada uno de ellos, es decir, el 1 representa invariablemente dentro de las sesiones al mismo participante, de igual forma con el 2, y así sucesivamente; cuando se omite a un número será señal de su inasistencia. La punta de las flechas representa la dirección de los pies de cada participante y los (●) representan la ubicación de las coordinadoras.

#### ESQUEMA DE SESIONES

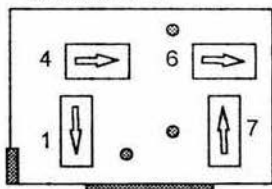




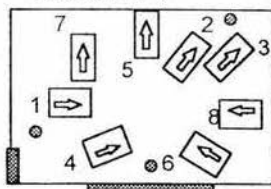
SESION N° 5



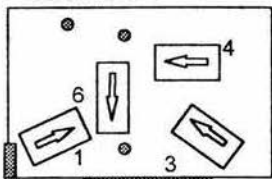
SESION N° 6



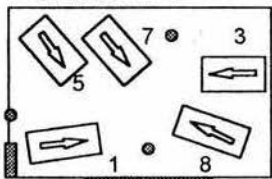
SESION N° 7



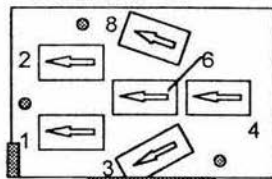
SESION N° 8



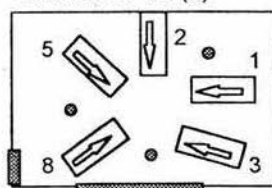
SESION N° 10



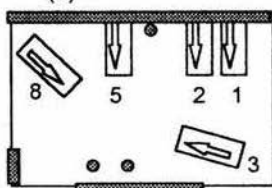
SESION N° 12



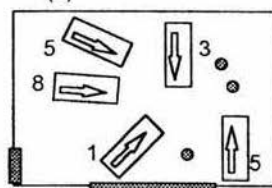
SESION N° 13 (a)



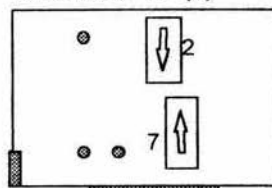
(b)



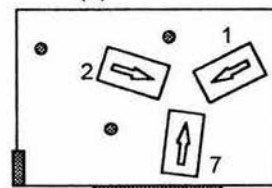
(c)



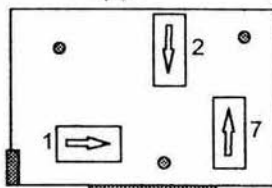
SESION N° 14 (a)



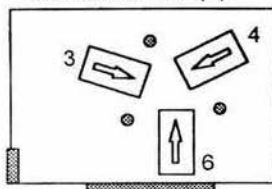
(b)



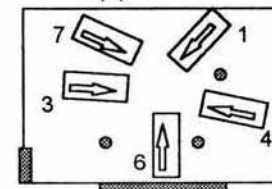
(c)



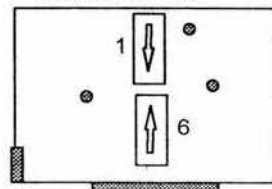
SESION N° 15 (a)

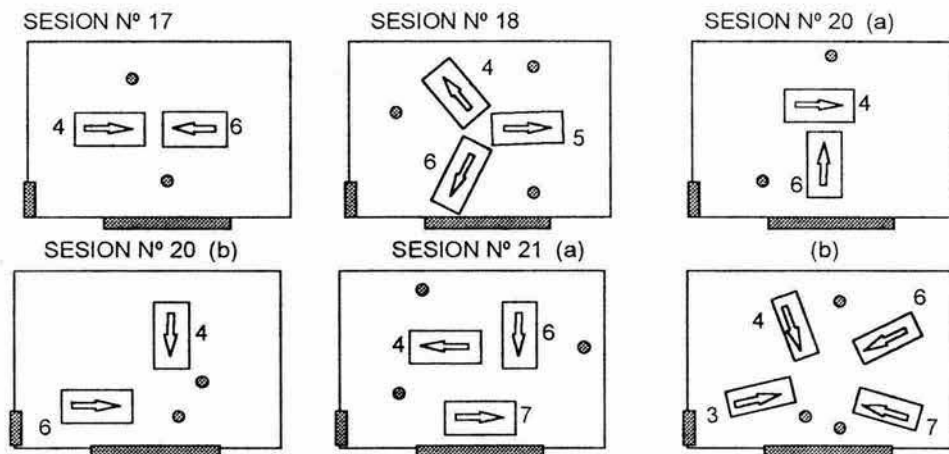


(b)



SESION N° 16





La formación del círculo no se dio en un principio porque cada uno tomaba el lugar que quería: en las sillas, fuera del semicírculo y preferentemente escogían las esquinas, algunos recargados en la pared de la cual colgaba el pizarrón, y otros más cerca de la coordinadora que guiaba la sesión. Indicándonos ésto que el grupo no estaba integrado, pero tendía a esta integración. Conforme avanzó el taller y con la aplicación de las técnicas y las dinámicas, la integración fue mayor; por ejemplo vemos que en el trabajo de manos y cuerpo (sesiones 4 y 13), el círculo se hizo casi perfecto. Cabe señalar que en la sesión 12 no se limitaron a la formación del círculo, sino que rompieron las barreras sociales estableciendo un contacto corporal casi simbiótico.

Las técnicas aplicadas durante las 21 sesiones se muestran en el anexo 2.

### SESIÓN N° 1

**NOMBRE:** Encuadre y evaluación: aplicación de la Prueba Diagnóstica de Movimiento y del Test Proyectivo Sonoro.

**OBJETIVO:** Encuadrar el taller y evaluación diagnóstica de los participantes.

Asistieron 9 participantes: 6 mujeres y 3 hombres.

Al iniciar la sesión se les dio la bienvenida y el encuadre sobre el taller a los participantes; los principales puntos tratados en este dispositivo fueron: el tiempo de la sesión y la duración del taller, el trabajo corporal como una propuesta vivencial, las cuestiones éticas, la disposición grupal; límites como ir entendiendo que no habría terapia y que sería vivencia grupal, la observación de las coordinadoras, la participación dentro de cada sesión, compromisos y deberes. Además se les dijo que el taller era un espacio y un tiempo que deberían considerar como suyo; no habría cobro monetario sino simbólico, que consistiría en comprometerse en asistir y traer los materiales que se pedirían a lo largo del taller, tales como: toalla, shorts, canicas, palillos, ligas y pelotas de esponja, entre algunos; aceptando los integrantes.

Una vez acordado con ellos sobre el encuadre, se inicio el diagnóstico y evaluación, los cuales consistieron en dos pruebas: la aplicación de la prueba Diagnóstico de Movimiento y el Test Proyectivo Sonoro. En la primera, el grupo se mostró participativo aunque de forma pasiva, dedicándose a imitar y llevar a cabo las indicaciones de las coordinadoras sin realizar improvisaciones. Hubo inhibición en ejercicios de coordinación y movimiento pélvico, pues comentaron que les provocó vergüenza hacer "el ridículo", manifestándose en sus posturas, gestos, miradas y actitudes a veces de enojo, rechazo e indiferencia, lo que daba cuenta de que su forma de pensar y expresar no era la correcta (no estaban bien consigo mismos), dejándose ver la inseguridad en esta situación nueva para ellos. Sin embargo, durante el transcurso de ésta, su percepción fue cambiando,

mientras aumentaba su confianza, permitiéndose la libertad de sentir y disfrutar los ejercicios realizados, logrando disfrutar el trabajo en la parte musical (baile-ritmo) creándose un vínculo de confianza (sonriendo, jugueteando tanto en parejas como en la involucración de todo el grupo).

Según Espenak<sup>10</sup> (autora de esta prueba), la manera en que cada uno realiza las actividades determina en cierta forma un diagnóstico sobre su estructura anátomo-psicológica; en este caso y a nivel grupal, lo que nos indicó sobre ese aprendizaje racional que todos llevan, en donde la "inhibición" en ejercicios individuales y la "extroversión" en dinámicas grupales deja abierta la posibilidad de que: "en grupo todo se vale y se hace posible, pero ,solos como que no". Sucediendo lo mismo la improvisación, donde se observó e imitó al modelo; dejándose ver en sus comentarios verbales y escritos (cabe señalar que los comentarios que de los participantes que se presentan serán respetados en su ortografía y redacción original):

"Al principio me sentía cohibido, pero después cambió mi percepción pues me dije que era lógico todo lo que estaban haciendo y deje de hacerlo por compromiso y hacerlo porque quería hacerlo, me gusto sentir como soy", "Me siento tranquila aunque al principio me daba pena realizar los ejercicios y me interesé más en imitar al modelo, hasta que dejé de pensar en eso y me dedique a hacerlo".

En la segunda prueba, el grupo se mostró pasivo, ensimismado en la realización de las tareas. Detectando en la evaluación que los participantes estaban en un ahora pero pensando en un después, no disfrutando los momentos que vivían se encontraban en una monotonía identificada a partir de que la mayoría del grupo acababa de egresar de la licenciatura.

---

<sup>10</sup> Espenak, J. *Dance Therapy. Theory and Application*. Sprinfiel, Charles, C. Thomas-Publisher, 1981.

Benenson<sup>11</sup> aclara que, un gran porcentaje de las personas en este Test, destacan su monotonía, sin embargo, la característica principal es que se describen en un "aquí y ahora", y eso dio indicios de con quiénes se trabajó.

A lo largo de las sesiones nos percatamos de que había un desconocimiento corporal claramente marcado, por lo cual era necesario iniciar con un reconocimiento general que involucrara una sensibilización y concientización del cuerpo incluyendo dentro de su trabajo un cuestionamiento y reflexión sobre actitudes y pensamientos ante la vida y su quehacer en ese momento, esperando elevar su nivel de conciencia sobre sí mismos.

### *Resultados y Comparación de los Instrumentos de Evaluación*

Los instrumentos de evaluación representaron una valoración sobre el grupo: su momento actual sobre la vida (Entrevista y Test Proyectivo Sonoro), su concepto, simbolización y representación de su propio cuerpo (Cuestionario de Auto percepción y Autoconocimiento, Dibujo e Interpretación de la Figura de Sí Mismo, Diagnóstico de Movimiento); su relación con un campo social e individual como el mundo sonoro (Test Proyectivo Sonoro y Ficha Musicoterapéutica).

Los datos obtenidos al comparar y analizar los instrumentos indicaron que el grupo mostraba cierta dependencia, soledad y cotidianidad, consecuencia de una falta de conocimiento de sí mismos, lo que impedía que contactaran con sus propias necesidades y anhelaran que el grupo y las coordinadoras satisficieran. Estas necesidades las encontramos a lo largo de la Entrevista y el Test Proyectivo Sonoro manifestándose un miedo a la soledad además de no saber qué hacer ahora que la escuela ya no era su sostén, lo cual los mantenía en constante ansiedad, surgiendo la necesidad de querer ingresar a un "grupo" en

---

<sup>11</sup> Benenson, R. *Manual de Musicoterapia*. España, Paidós, 1981.

donde el hecho de pertenecer significaba formar parte de "algo" y de "alguien" dándoles la seguridad de la que carecían.

La dependencia se expresó durante la Entrevista y la Prueba Diagnóstica de Movimiento donde los participantes esperaban a que alguien tomara la iniciativa y poder seguirlo, siempre imitando al modelo. La soledad y la cotidianidad sobresalieron en el Test Proyectivo Sonoro, en donde el grupo se mostró sumido en una monotonía, añoranza del mañana y del pasado, no viviendo en un "aquí y ahora".

La falta de conocimiento de sí mismos se reflejó en la descripción que hicieron de su cuerpo tanto en el Cuestionario de Autoconocimiento y Autopercepción y de el Dibujo de Sí Mismo, es decir, eran propietarios de un cuerpo que usaban como instrumento; mencionaban una función estereotipada socialmente más no un medio de conocimiento de sí mismos.

El dibujo reflejaba la fantasía o verdad en la cual estaban inmersos

"soy bonita", "soy estético", "ese dibujo no se parece a mí ... no se qué pensaba al estarlo haciendo", "en verdad soy así", "así soy";

y que a la vez se contrastó y complementó con la interpretación dada, considerándola como una descripción física; además de las necesidades que en ese momento sentían encubiertas al expresar qué era lo que les gustaba o no, como tener amigos, no sentirse solos, superación, timidez, ser reservados, estar en la búsqueda de algo.

Para el grupo el relacionarse con los demás era muy importante, desde su inicio se mantuvo atento a lo que sucedía, esperando la aceptación o rechazo en base a lo que decían o hacían (movimientos), caracterizándose una gran curiosidad y crítica hacia el trabajo del taller, debido al conocimiento académico y de compañerismo que existía entre participantes y coordinadoras. Parecía que la pregunta que flotaba en el aire era: ¿Qué tanto saben más o son mejores que nosotros, si todos somos psicólogos? En síntesis el grupo era crítico y racional.

Estas actitudes se presentaron dada la expectativa real que tenían hacia el taller la cual era aprender "algo nuevo" que en un futuro les serviría y ayudaría en su profesión. No lo vieron como algo vivencial y que debían procesar en ellos, tenían la experiencia de estar en la posición jerárquica y pasiva alumno-profesor; manteniéndose así durante las primeras tres sesiones.

Cabría preguntarnos ¿a qué tipo de grupo nos enfrentábamos? y ¿qué dirección iba a tomar el taller?

El grupo se mostraba como un "grupo de estudiantes" en donde la racionalidad predominaba y existía un desconocimiento de su cuerpo. Así que decidimos enfrentar a ese grupo con su yo corporal a través de técnicas de Expresión Corporal de Danzaterapia y de Sensibilización Musical de Musicoterapia, es decir, a re-descubrir su cuerpo poco a poco, pero de una manera consciente y sensible su percepción fuera tornándose más completa, no concibiéndose de una forma fragmentada sino como una integración de el Cuerpo, Mente y Emociones.

## SESION N° 2

**NOMBRE:** Hacia el trabajo corporal: el descubrimiento y conocimiento del cuerpo.

**OBJETIVO:** Trabajar corporalmente a partir de descubrir, concientizar, contactar e integrar el cuerpo.

Asistieron 5 participantes: 4 mujeres y 1 hombre.

La sesión inició con una relajación, a la vez de enseñarles a respirar con el diafragma y no con el pecho, como usualmente lo hacen, con la finalidad de que durante los ejercicios del taller logaran mayor oxigenación y energetización de su cuerpo. Desde nuestra postura teórica es de suma importancia la respiración diafragmática, ya que permite el flujo de sentimientos y emociones.

En esta sesión el grupo se vio con el interés de descubrirse, conocerse y llegar a contactar con emociones de tristeza, alegría, frustración, dolor y tranquilidad a través de ver reflejada su imagen en un espejo y ahí percibir los detalles, posturas

y gestos de su cuerpo que no habían visto a pesar de ser comunes en ellos; llegando a comentar:

"Me sentí al principio cohibida de observarme delante de varios, creo que eso fue lo que ví en el espejo, que tome una postura seria y pense si así me veria cuando me llego a sentir así además note y observe todo mi cuerpo lo cual no acostumbro hacerlo. Lo conocí completo hoy en un lugar distinto / Me sorprendí al verme sonriendo, además no sabía como me veía, ahora se que soy muy expresiva y por medio de mi rostro manifiesto más lo que siento", "No me gustó verme al espejo, no me gusta saber que he lastimado mi cara y mi cuerpo / No me gusta sentir dolor, aunque a veces lo he sentido, pero no es bueno para mi, me da miedo el dolor y la tristeza", "me sentí muy cansado al ver una imagen con mucha flojera, también me pareció haberme visto un brazo más grande que el otro; pero al ver mis ojos sentí mucha tristeza interior que preferi no verme más".

Estos ejercicios fueron realizados con tanta profundidad que se suscitaron emociones verdaderas como el dolor y la tristeza, pero como la finalidad no era sacar emociones sino sólo representarlas, lo que se hizo fue llevar al grupo a otro estado de calma y tranquilidad lográndose así el restablecimiento del mismo.

En general el grupo se mostró a la expectativa y defensiva, dedicando su atención hacia la manera de conducción de la sesión, y no a la vivencia de los ejercicios; aun viven el momento del "qué dirán" comentando incluso que al principio se habían sentido cohibidos de observarse delante de otras personas. Por lo que se consideró necesario para la siguiente sesión, iniciar con una sensibilización y concientización corporal.



**SESION N° 3****NOMBRE:** Pies y piernas.**OBJETIVO:** Contactar, concientizar, integrar y trabajar con pies y piernas.**Asistieron 10 participantes:** 8 mujeres y 2 hombres.

Al inicio de la sesión el grupo se mostró curioso por el trabajo a realizar; durante la primera fase (concientización individual) exploraron sus pies y piernas sin inhibiciones, rechazos o interrupciones, mostrando sorpresa y entusiasmo al sentirlos. La fase que más emociones provocó fue el trabajar en parejas "conocimiento de pies y piernas". Al realizar el ejercicio mostraron placer y al hacer sus comentarios dijeron que había sido una experiencia maravillosa vincularse de esa forma con otra persona; además de darse cuenta que sus pies y piernas podían permitirles disfrutar de su propio cuerpo:

"Hablando en serio y de pie a pie. Es divertido y se recupera la alegría cuando se encuentra un juego que se había olvidado y otro que se estaba buscando. Si me gusto (y firma con su nombre escrito con el pie izquierdo)". "Al inicio cuando toque mis pies me sentí algo extraño, ya que no me es muy común el darle tanta importancia a ellos, de hecho pensaba que era tiempo perdido, pero con el transcurso del tiempo y conforme apreciaba cada vez más mis pies comence a sentir un gran sentimiento por ellos ... me agrado y relajo cuando contacte con 'mi compañera' su calor y textura, así como también de los diferentes objetos..."

La importancia del contacto de pies y piernas, radica en que nos afianzan a la tierra y expresan nuestro "andar por la vida" y la interrelación que llevamos con otros. Cuando más contacto tenemos con nuestros pies y piernas, mayor contacto tenemos con la realidad.

Finalmente, su entusiasmo aumentó cuando se inició "el movimiento en grupo"; ya que participaron integrándose muy bien.

Hubo renuencia en el trabajo por parte de algunos participantes, al no asistir con shorts como se había acordado la sesión pasada.

#### **SESION N° 4**

**NOMBRE:** Manos y brazos.

**OBJETIVO:** Contactar, concientizar, integrar y trabajar con manos y brazos.

Asistieron 8 participantes: 5 mujeres y 3 hombres.

El grupo comienza a dejar sus actitudes de seriedad, crítica e intelectualización para dejarse llevar por lo que era la vivencia plena de los ejercicios y dinámicas, cambiando de esta manera su forma de percibir y conocer su cuerpo, abriéndose a su relación Cuerpo, Mente y Emociones; detallando cada parte, disfrutando, sintiendo y sensibilizándose al grado de dejar ver emociones que causaba tocar de forma diferente su cuerpo. En nuestra cultura la mayor parte de las personas padecen la privación del contacto corporal de los días de su infancia; como resultado de esta carencia, es que quieren ser tocados y estrechados, reflejando ésta en actitudes de soledad, tristeza y llanto, pero aun así no se atreven a solicitarlo.

El grupo se mostró cooperativo y participativo interactuando en el manejo del material, y en su disposición y aceptación hacia el vivenciar cada uno de los ejercicios, no habiendo predilección por alguno de ellos o que despertara menor o mayor emoción y sensación en su cuerpo, llegando a culminar cuando dejaron salir su creatividad al realizar un títere, inventar y relatar la historia de un pueblo vinculándose con los demás en forma profunda, dejándose entrever necesidades, sentimientos y deseos con respecto a su vida, carácter y personalidad. Lo anterior permitió que el grupo se abriera y comunicara verbal y no-verbalmente sus emociones, sentimientos y los expresara de forma individual pero en relación a un grupo:

Esta sesión me hizo vivir diferentes emociones tanto de tristeza como de alegría, pero más en particular, me hizo sentir aquella soledad que siempre trato de mantener oculta; porque no me es grato percibirla. Sin embargo me fue un poco desahogante”.

A lo largo de este nuevo conocimiento y sensibilización de su cuerpo surgieron diferentes demandas que ya no implicaban un cuestionamiento o razonamiento hacia el trabajo lógico, es decir, el tipo de exploración que hacíamos sobre la vivencia, los comentarios finales en relación a objetivos de sesiones tuvieron que cambiar, ahora se dejaba que ellos intuyeran éstos, y no aclararlo para que la intelectualización cayera en los participantes. De este momento en adelante ¡la vivencia predominó más que el acaparamiento de información! Hemos de decir que el grupo era inteligente, sensible y capaz para percibir las finalidades de las técnicas y lo que continuaría en las siguientes sesiones.

## SESION N° 5

**NOMBRE:** Cuello y cabeza.

**OBJETIVO:** Contactar, concientizar, integrar y trabajar con cuello y cabeza.

**Asistieron 3 participantes: 2 mujeres y 1 hombre.**

La sesión estuvo basada en el trabajo simbólico y significativo que ocupan cuello y cabeza, especialmente lo que implica la cara. La cabeza representa la intelectualización, lo racional y lo objetivo; la cara es el contacto y la forma en que cada uno se enfrenta con su realidad, por eso mismo es que se ha tomado simbólicamente como una máscara. El trabajo con la cabeza provocó en el grupo movimiento de sentimientos que iban desde la expresión de extrañeza, asombro y el no sentirse ellos mismos al quitarse la máscara; son conflictos entre lo que son y lo que aparentan ser, entre su sensibilidad y objetividad ante la vida. Permittiéndole al grupo una apertura total en sus emociones haciendo a un lado el

pensamiento lógico, elevándose a un mayor nivel de conciencia y responsabilidad de sí mismos y ante los otros, disfrutando de una tranquilidad:

"Me siento feliz como hace mucho no me sentía me di cuenta que mis hombros y cuello cargan todo lo tenso y por eso me duele. / con lo de la mascara tenia ganas de llorar, pero no se porque no grite, me dio miedo gritar, pero se e quito cuando dije 'yo'. / Me siento con muchas verdades en mi cuerpo. Muchos razonamientos de mi cuerpo ¡ Me siento !".

Sin embargo, aún faltan elementos constitutivos de su cuerpo, decidiendo continuar con la sensibilización y concientización del tronco en donde generalmente se "guardan y cargan" emociones y sentimientos tanto positivos como negativos, centrándose aquí los principales bloqueos musculares.

#### SESION N° 6

**NOMBRE:** Tronco: Tórax-Espalda-Estómago-Vientre.

**OBJETIVO:** Contactar, concientizar, integrar y trabajar con tronco.

Asistieron 4 participantes: 3 mujeres y 1 hombre.

Durante la sesión se llevó a cabo el masaje por parejas, durante éste grupo se abrió a la experiencia de conocer y tocar esas partes de su cuerpo tan restringidas. El hecho de que otra persona tocara y manipulara la espalda y el pecho de su compañero hizo que las resistencias brotaran a través de risas, nerviosismo, indiferencia e incluso miedo; pero dado el ambiente de confianza y respeto (junto con las indicaciones) se logró el relajamiento, el disfrute, el bienestar, la tranquilidad y el conocimiento del tronco a través del contacto de ambas parejas, llegando uno de los participantes a comentar que:

"No quería hacer algo que no le gustara a 'mi compañera', pero conforme pasaba el tiempo me sentia más en confianza para hacerlo, ya casi al finalizar

senti que tenia que relajarla y como que sentia que no lo estaba logrando. Trate de conocerla y ser lo más suave que pude, pero no se si lo logra. Durante la 2ª parte solo me resta decir que 'ella' logre relajarme muy bien, al grado que yo no quería que finalizara el experimento"; "Al conocer a mi pareja me senti un poco incomoda cuando le exploraba su pecho y abdomen, quiza por ser hombre, pero al conocer su espalda me senti más tranquila y fue cuando realmente senti su cuerpo (espalda)".

Dentro de la psicoterapia corporal se considera que en pecho y espalda se encuentran los sentimientos de alegría, tristeza, coraje y odio; y al contactar con estas partes se moviliza la energía bloqueada produciendo miedo en las personas, representado en las resistencias mostradas al realizar las actividades propuestas.

#### SESION N° 7

**NOMBRE:** Genitales y Busto.

**OBJETIVO:** Contactar, concientizar e integrar el busto (tetillas) y genitales con el cuerpo.

Asistieron 8 participantes: 5 mujeres y 3 hombres.

Durante el trabajo con tronco el grupo se mostró inhibido al contactar con el cuerpo del otro, pero a pesar de eso superó sus resistencias, llegando a disfrutar de las sensaciones que esto despertaba. Ahora que se trabajaría con genitales, se esperaba que las resistencias fueran nuevamente superadas, ya que los genitales son una parte negada socialmente, pues implican la sexualidad. Por tanto, se trabajaría únicamente de manera individual.

El grupo se mostró tranquilo aunque muy pasivo; ya que sus movimientos eran lentos y monótonos. Mostrándose desinhibidos en su mayoría y dispuestos a

realizar todas las indicaciones dadas. Manifestaron mucha tranquilidad y placer al contactar y manipular sus genitales e integrarlos con su cuerpo. Mencionaron que en un principio se sintieron cohibidos por la parte que debían trabajar, pero se relajaron logrando disfrutar y sentir placer; "representaba conocer una nueva forma de contactar y sentir, amar y respetar sus genitales; lo cual era una experiencia maravillosa". Cambiando un poco el término, pero no el sentido de la frase, cohibidos se entendería como sentirse "juzgados" por liberar sus represiones que desde siempre se han censurado.

Desde los planteamientos de Freud y sus seguidores, especialmente Reich que le dio un gran énfasis a la sexualidad, se ha considerado que todas las instituciones desde la familia, la escuela, el trabajo y la misma sociedad, se han encargado de vigilar y ser constantes en reprimir la sexualidad de los individuos; "un hombre libre de represiones sexuales, es un hombre libre realmente y por lo tanto sano". Es por demás decir, que la importancia terapéutica que cobra lo anterior se ubica desde una postura corporal, en donde los genitales son el centro energético del cuerpo, de esta pequeña parte de nuestro ser dependen los más grandes rasgos de nuestra vida: nuestro modo de actuar y andar, los cuales se complementan con el cuerpo y los elementos que lo constituyen.

El grupo propuso que se hubiera utilizado una sábana para cubrirse y poder manipular con mayor facilidad y libertad sus genitales y busto e integrarlos con su cuerpo como un todo, además de realizarlo en parejas y de forma grupal; ya que así se había trabajado en las sesiones anteriores y ésta era la excepción. Su actitud pareció más un reproche que una propuesta, haciendo comentarios como los siguientes:

"En ese momento me hubiera gustado que otra persona tocara mi cuerpo, de igual manera empecé a imaginar el cuerpo de una mujer sus senos ... y estar tocando ese cuerpo, acariciándolo, sintiendo y compartiendo esas sensaciones placenteras", "Comence a revivir poco a

poco aquellas relaciones y fantasías que en determinado momento me dieron placer; así mismo trate de imaginarme que mi cuerpo era acariciado, excitado y gozado”;

además de haber comentarios negativos como:

“Me pareció aburrido y monótono por que en primera yo toco toda esta parte de mi cuerpo muy constantemente, y creo que la conozco muy bien. En segundo lugar creo que fue por un tiempo muy prolongado para una parte que si bien reconozco que es muy importante, es muy pequeña para tanto tiempo”.

Se les dijo que el trabajo había sido de manera individual debido a lo delicado que es culturalmente esa parte del cuerpo y para no infringir en la autonomía de cada uno de los participantes.

El grupo también reprochó la no involucración de las coordinadoras, diciendo que se sintieron observados y no lo consideraban justo; respondiendo a estos reproches que no nos habíamos involucrado debido a la conducción y cuidado de la sesión, así como de los procesos técnicos de la misma.

El grupo no logró liberarse completamente de toda represión, ese juzgar y el “qué dirán” siempre se mantuvieron; sin embargo, con lo que se obtuvo en esta dinámica se cumplió el objetivo de vivenciar y concientizar genitales y busto.

## SESION N° 8

**NOMBRE:** Los 5 sentidos: Vista, Tacto, Olfato, Oído y Gusto.

**OBJETIVO:** Contactar, concientizar, integrar y trabajar con los 5 sentidos.

**Asistieron 4 participantes: 3 mujeres y 1 hombre.**

Las dinámicas se enfocaron hacia una concientización de la sensorpercepción, marcando una diferencia, ya que se incluyó la percepción de la vida cotidiana; cómo se desenvuelven y actúan normalmente, qué es lo que notan y lo qué ignoran.

Del grupo se destacó su consolidación y un contacto más agudo consigo mismo:

“Me siento grande de espíritu por que ahora si entiendo algunas danzas que en el afan de poner al cuerpo en contacto con el medio, se estira y danzan y hacen movimientos que descubrí que son como una elipse de energía que manejamos placentemente. Yo la sentí y me sentí muy feliz, me sentí por un momento el maestro de la energía y después sentí y supe que era la maestra de mi energía ...”,

permitiendo una participación total y una integración que se notó desde su acceder a acercarse al otro y su risa, compartiendo los alimentos llevados para la dinámica, además de involucrarse en sus juegos y bromas. Con la apertura de ese sentir se logró un cambio en cuanto a la relación dentro del grupo, “abiertos y sensibles” pudieron contactar con su cuerpo y con el de otro, en ese momento se dieron cuenta de que ese otro existía a la vista, olfato, oído, tacto y que compartían el sabor de las cosas a su alrededor, a través de las frutas.

El lenguaje utilizado en estas últimas sesiones nos permiten comprender como la vivencia da pauta a ese rompimiento o novedad encontrada en ellos mismos, sin embargo también da muestra de que esa novedad es deslindada y fragmentada de su cuerpo, entendiéndose así un apropiamiento de algo que no es suyo pero lo están formando: su Cuerpo, su **Mente** y **Emociones**.

## SESION N° 9

**NOMBRE:** Integración corporal, grupal y espacial.

**OBJETIVO:** Integrar el cuerpo en su totalidad y en vinculación con el grupo y espacio.

Asistieron 2 participantes, ambas mujeres.



Con esta sesión se cubriría la primera parte del taller, sensibilización y concientización corporal, por lo que se consideró necesaria la presencia de todos los participantes o de la mayoría de ellos. Decidiendo las coordinadoras cancelar la sesión ante la inasistencia de los participantes.

Era la primera sesión a la que faltaban los participantes, parece que con la apertura y sensibilización lograda durante la sesión anterior mostraron resistencias a un trabajo más elaborado como la integración. Para Anzieu es una prueba más de dónde se encuentra el grupo, las fantasías y miedos se comienzan a mostrar por el cambio y temor a la vez.

#### SESION N° 10

**NOMBRE:** Integración corporal, grupal y espacial.

**OBJETIVO:** Integrar el cuerpo en su totalidad y en vinculación con el grupo y espacio.

Asistieron 5 participantes: 3 mujeres y 2 hombres.

El reconocimiento se hace cada vez más específico, se preocupan por conocer el interior y exterior de su cuerpo como una totalidad. Su Cuerpo, Mente y Emociones se va consolidando y lo manifiestan en sus comentarios, tales como:

"Que importante es mi cuerpo, qué haría sin él; nunca me había dado cuenta de la utilidad de éste; ahora valoro a las personas que están incapacitadas y el esfuerzo que hacen para andar por la vida"; "Es tan complejo mi cuerpo y nunca me había dado cuenta de ello ...", "Fue placentero el tener ese contacto que muy pocas veces logras por falta de tiempo, me encantó, el apapacharme tan libremente ...".

Estas técnicas, permiten el trabajo con la imagen interna, el contacto, el tacto y manipuleo, una concientización y cambio en la percepción de sí mismos; es decir, yo soy lo que veo y creo, pero veo y creo lo que me enseñan a ver y creer, siendo

sólo posible cambiar de percepción cuando se ofrecen alternativas para este cambio. En esta sesión se logró que los participantes expresaran frases que indican una concientización (aunque somera) de un estado actual y un posible giro a lo cotidiano.

Se puede decir, que están aprendiendo a recibir, conocer y sentir, abriendo la posibilidad de saber dar, formando un grupo que hasta estos momentos intercambia experiencias, que permite identificar su trabajo como creador, entendido como la acción y aprendizaje que dan movimiento de emociones y por tanto expresión en creación.

#### **SESION N° 11**

**NOMBRE:** Integración grupal.

**OBJETIVO:** Estructurar y organizar imaginariamente la integración grupal, a través del manejo de fantasías individuales y grupales.

Asistieron 4 participantes: 3 mujeres y 1 hombre.

Al igual que en la sesión 9 este trabajo creador se ve frenado al tratar de consolidar "formalmente" al grupo, notándose en sus inasistencias o llegadas tarde y salirse o retirarse del taller, las cuales provocaron que tanto la sesión 9 como ésta fueran suspendidas. Esto lo interpretamos como la resistencia a una toma de verdadero compromiso que implica formar parte de un grupo, donde existen derechos y obligaciones, pues ellos lo sabían, eran ágiles para indagar lo que en la siguiente sesión se trabajaría.

#### **SESION N° 12<sup>12</sup>**

**NOMBRE:** Integración Grupal.

**OBJETIVO:** Estructurar y organizar imaginariamente la integración grupal a través del manejo de fantasías individuales y grupales.

Asistieron 6 participantes: 4 mujeres y 2 hombres.

---

<sup>12</sup> La sesión original, registrada mientras sucedía, se presenta como el anexo 3.

Esta sesión sería la que cubriría el segundo momento principal del taller: el grupo.

La comunicación permitida fue llenando los huecos que como cuerpo y grupo habían fantaseado, ya que cada uno escogió la "parte" del cuerpo que quería representar y significar (respecto a cada uno y al grupo), así hubo cabeza -piensa-, brazos -hacen-, piernas -cargan-, tronco -une-. Cada uno se adjudicó su papel y a veces se intercambiaron las funciones, no así el lugar espacial ocupado.

La importancia de este trabajo fue la significación y simbolización que trajo a relucir sobre la soledad, dependencia, sexualidad y comunicación. Suscitándose tres momentos en el grupo: interacción, consolidación y despedida; considerando por ello a esta sesión la más representativa, por lo cual se muestra completa en el anexo 3.

Cada uno de los participantes había cumplido su principal objetivo de formar parte de un grupo, no esperando más del trabajo. La despedida se dio por medio de todas las cargas afectivas como: el amor, el agradecimiento, la comprensión y el deseo de no estar solos hecho realidad, las sonrisas y los abrazos; el querer pagar con todas las gracias posibles desde el ofrecimiento de un cigarro hasta llegar a pedir y dar un fuerte abrazo y un beso en la mejilla, a la vez de desearse en ellos que en un futuro todas sus metas se cumplieran, recordando que "formaban un cuerpo" donde quiera que estuvieran y que podían contar con cada uno de los integrantes.

Se encontraron como individuos al formar un grupo, y ahora cada quien escogía su camino. Al suscitarse esto las coordinadoras en un principio fueron mediadoras y finalmente observadoras.

### SESION N° 13

NOMBRE: Integración del espacio.

OBJETIVO: 1° Estructurar e integrar el espacio, movimiento y su cuerpo como un todo.

se resisten desde que llegan tarde o no se presentan, dándose la consolidación para salir de este tiempo y espacio.

Como resultado de lo anterior, el ambiente grupal tuvo una regresión a actitudes que en un principio del taller predominaron: la apatía, la individualidad, un poco lo racional ante lo emocional; se limitó la comunicación verbal al igual que el contacto, propiciando que las técnicas a pesar de llevar el mismo ritmo que las anteriores no fueran vivenciadas con tanta profundidad; tal fue el caso de la técnica "yo soy, yo represento ser", que implicó una responsabilización de sus actos y aptitudes, es decir, el hecho de hablar de ellos mismos, de quiénes eran y qué representaban ser, les permitió según sus argumentos y el tono de voz en que lo dijeron, reflexionar sobre ellos mismos y su papel ante la vida, lo fácil que es criticar a otros pero lo difícil que es hacerlo de uno mismo, donde no se encuentra qué decir y lo que se dice se piensa y se racionaliza con anterioridad; ejemplo de esto son sus comentarios:

"En realidad me agrado la aclaración que hicieron acerca de la finalidad del taller, espero que en una proxima sesión se enteren de eso las personas que no estuvieron. Los cambios en los ejercicios, fuerón muy provechosos para mí, porque estaba sintiendo que este taller era ya muy limitado. / El hecho de que provocaran la reflexión fue sumamente provechoso, espero que continuen con variantes es muy grato no limitarse y tratar de contemplar lo más que podamos de esa increíble gama de posibilidades que implica el estar vivo".

Nos percatamos de la relación negativa existente entre los dos participantes que habían asistido a la sesión anterior, su forma de hablarse de indiferente y por otra parte, complacencia tratando de quedar bien entre ellos. El discurso que manejaron fue más razonado y en el último ejercicio lograron darse cuenta

ejercicios y dinámicas se externaron, permitiéndole abrir y vivir su "aquí y ahora".

Durante las sesiones, los comentarios expuestos no fueron recibidos de buen agrado por el grupo, en especial éste último debido no al contenido sino al tiempo, ya que esta participante se excedió al hablar 42 minutos. Esto se notó al igual en las técnicas de integración espacial, ya que era un ambiente muy tenso el que se percibía, en donde jugueteaban pero no hablaban entre sí y menos con la persona que había ocupado el mayor tiempo de la sesión al comentar. Cuando se pidió hablaran sobre los ejercicios, el grupo se enfocó más a ese reclamo del tiempo y a esa persona en especial, provocando una fuerte discusión que terminó con gritos y "malas" palabras, extendiéndose la sesión más allá del tiempo previsto.

Para ir reconstruyendo la idea que se tiene sobre el trabajo y el grupo se vale decir todo, pero en este caso el hablar implicó un reproche. Todos habían permanecido en una postura de iguales, y ahora uno de ellos había rebasado su tiempo y se adjudicó un papel de intérprete (portavoz) sobre lo que pasaba en el grupo. El grupo mostró nuevamente una forma de sabotear la integración, como con sus faltas a las sesiones lo había hecho.

Nos percatamos de que los participantes como individuos no tenían la capacidad de escuchar críticas respecto a sí mismos. La sesión anterior se habían despedido amistosamente y ahora se encontraban con otro ideal, donde esa unión ya no los detenía a nada, la muerte del grupo se hacía notar. Sin embargo, las coordinadoras intervinieron mediando la discusión, encausándola hacia fines grupales y no personales como parecía. Ellos notaron cuando la discusión ya no era productiva y uno de los participantes la dio por terminada diciendo que:

"El cuerpo a pesar de todo seguía unido y nos veíamos la próxima sesión".

En estos momentos el grupo reprochó que fuera un espacio terapéutico "para aquella persona que lo había demandado así", y reafirmó el espacio como una vivencia grupal, con límites de tiempo para cada uno así como los límites de las sesiones.

A partir de lo anterior caímos en la cuenta de que el grupo nos había envuelto en sus demandas y que el taller llevaba un ritmo marcado por éste y no por el dispositivo inicial, fue así que se pensó replantear el encuadre esperando que cada uno se hiciera responsable de su forma de actuar, pensar y sentir, sin olvidar que pertenecía a un grupo; decidiendo ocupar un tiempo del trabajo para orientar el proceso grupal hacia el cumplimiento de los objetivos del taller y los participantes; señalando que hubo personas que ya no regresaron a las sesiones, aunque se volvió a contactar con ellas para la post-evaluación.

#### SESION N° 14

**NOMBRE:** Re-encuadre y responsabilización.

**OBJETIVO:** 1° Re-definir límites y alcances del taller.

2° Contactar y concientizar la importancia de cada uno de los participantes con sí mismos.

Asistieron 3 participantes: 1 mujer y 2 hombres, uno de ellos que desde la sesión 10 no se presentaba.

La sesión consistió en re-encuadrar el taller, exponiendo la finalidad y los objetivos sobre la vivencia, así como recordar el horario asignado a cada sesión. Además de aclarar que el taller aún no terminaba pues la mayoría así lo creía.

Las dos últimas sesiones trajeron como consecuencia que el grupo llegó a una desintegración, provocada según nuestra interpretación como el miedo o resistencia al cambio de percepción corporal, es decir, abrirse al Cuerpo significa también hacerlo a la Mente y Emociones y por tanto a quienes los rodean. El precio al cambio aún no están dispuestos a pagarlo, y menos en grupo, por eso

se resisten desde que llegan tarde o no se presentan, dándose la consolidación para salir de este tiempo y espacio.

Como resultado de lo anterior, el ambiente grupal tuvo una regresión a actitudes que en un principio del taller predominaron: la apatía, la individualidad, un poco lo racional ante lo emocional; se limitó la comunicación verbal al igual que el contacto, propiciando que las técnicas a pesar de llevar el mismo ritmo que las anteriores no fueran vivenciadas con tanta profundidad; tal fue el caso de la técnica "yo soy, yo represento ser", que implicó una responsabilización de sus actos y aptitudes, es decir, el hecho de hablar de ellos mismos, de quiénes eran y qué representaban ser, les permitió según sus argumentos y el tono de voz en que lo dijeron, reflexionar sobre ellos mismos y su papel ante la vida, lo fácil que es criticar a otros pero lo difícil que es hacerlo de uno mismo, donde no se encuentra qué decir y lo que se dice se piensa y se racionaliza con anterioridad; ejemplo de esto son sus comentarios:

"En realidad me agrado la aclaración que hicieron acerca de la finalidad del taller, espero que en una proxima sesión se enteren de eso las personas que no estuvieron. Los cambios en los ejercicios, fueron muy provechosos para mí, porque estaba sintiendo que este taller era ya muy limitado. / El hecho de que provocaran la reflexión fue sumamente provechoso, espero que continuen con variantes es muy grato no limitarse y tratar de contemplar lo más que podamos de esa increíble gama de posibilidades que implica el estar vivo".

Nos percatamos de la relación negativa existente entre los dos participantes que habían asistido a la sesión anterior, su forma de hablarse de indiferente y por otra parte, complacencia tratando de quedar bien entre ellos. El discurso que manejaron fue más razonado y en el último ejercicio lograron darse cuenta

de que las aptitudes que manejaban los hacían responsables de su comportamiento. Al finalizar la sesión uno de los participantes dijo que había hablado con cuidado por lo sucedido, pues no quería lastimar a nadie, y eso era precisamente lo que había aprendido de la sesión anterior.

Los resentimientos se notan, así como las resistencias de los demás a no llegar al encuentro del grupo, por eso mismo se pretendió para la siguiente sesión que los participantes evaluaran, los beneficios y contradicciones que habían encontrado durante el trabajo en el taller.

### SESION N° 15

**NOMBRE:** Valorización del taller.

**OBJETIVO:** 1º Externar verbalmente las expectativas que se tuvieron al inicio y se tiene ahora sobre el taller.

2º Externar los cambios sobre la concientización y responsabilidad que ha propiciado el taller.

Asistieron 5 participantes: 3 mujeres y 2 hombres.

Cada uno de los asistentes expresó verbalmente una valoración sobre el momento en que se encontraba en el taller, a partir de siete preguntas básicas que cubrían parte de las expectativas de éste. Las preguntas fueron: a) ¿cómo llegaste al inicio del taller?, b) ¿cómo te encuentras en estos momentos?, c) ¿qué has encontrado en el taller?, d) ¿qué lugar ocupas dentro del grupo?, e) ¿qué pasa con el lugar espacial que ocupas?, y f) ¿qué esperarías del taller?.

El grupo comentó que llegó al taller lleno de curiosidad por conocerlo además de tener un espacio para ellos y que éste les había ayudado a tener un autoconocimiento y concientización más pleno de su cuerpo y del valor que tiene éste como tal; permitiéndoles entablar una relación de respeto y amistad hacia el mismo grupo, lo cual habían extrapolado a su vida cotidiana.

Se notó que la mayoría de sus expectativas de ellos se habían cumplido a lo largo del taller y que se sentían comprometidos, lamentando las inasistencias de



los integrantes pues habían logrado una armonía muy valiosa, todos creían ser importantes dentro del grupo. El taller parecía llegar al fin, así que sus comentarios giraban en torno a un deseo de querer continuar siempre y cuando los elementos novedosos superaran las vivencias pasadas.

Al hacer sus comentarios se vio a un grupo no involucrado o integrado y más aún por sus inasistencias durante las tres últimas sesiones, lo cual nos llevó a pensar que el grupo vivió el momento de duelo y se dio tiempo para volver a involucrarse. Cuestionándonos qué había pasado con esa responsabilidad hacia el grupo, y si de verdad existían esos cambios o eran compromisos hacia las coordinadoras.

Dentro de estos comentarios encontramos algunos que eran congruentes con sus posturas corporales y gestos de los participantes, no así fueron muy concretos; sintiéndose un ambiente tenso, frío y a la expectativa de lo que se decían.

#### SESION N° 16

**NOMBRE:** Sensibilización musical a través de percusiones corporales (Musicoterapia Activa).

**OBJETIVO:** 1° Sensibilizar, concientizar y contactar con el cuerpo a través de técnicas psicomusicales.

2° Establecer una comunicación no verbal con el otro, a través de las técnicas ya dadas.

Asistieron 2 participantes, ambas mujeres.

Una vez iniciado el trabajo de sensibilización musical fueron notorias las inasistencias del grupo, contando en varias ocasiones con un máximo de dos personas con las cuales el trabajo creador pudo seguir su curso, no siendo un impedimento como en las sesiones anteriores.

Se vivieron tres momentos: 1° El sensorial, el cual era descubrir el ritmo propio del cuerpo; 2° La vivencia, a partir de saber el ritmo de algunas partes del cuerpo

ahora se combinaban, volviéndolo así complejo; 3º La expresión, era empezar a dialogar por parejas a través de preguntas y respuestas rítmicas.

Ambas integrantes se mostraron desde un principio interesadas y participativas al descubrir ritmos y tratar de representarlos con su propio cuerpo, aunque hubo momentos en los cuales se les dificultó la combinación más compleja; llegando así al diálogo, el cual fue fluido y a la vez comprensible para ambas.

El enfrentarse a contactar y trabajar con el ritmo del cuerpo no es algo usual, y empezar a descubrir y combinar éstos provoca en los individuos respuestas que van del simple disfrute la sentirse frustración al no lograr la coordinación necesaria para producir los ritmos propuestos. Hubo momentos en que alguna de ellas quería imponer su ritmo, pero al final la otra hacía entender que no le gustaba esa forma; dando pauta a que las dos llegaran a preguntar y responder equitativamente:

"Particularmente esta ss. me agrado muchisimo porque me ayudo a concientizarme de lo importante que es sincronizarte con las personas que te rodean para poder establecer una comunicacion lo suficientemente abierta para poder entender y comprender a las personas. Sin embargo ya ahorita al final de la ss. me he puesto a reflexionar porque si no me es muy dificil sincronizarme y ceder ante los demás me resulta muy molesto y en ocasiones más que si no logrará resolver los problemas que se solucionan al sincronizarme con los demás"; "Me gusto mucho meterme a reconocer mí ritmo, pues me recuerdo a la alegría y felicidad, me relajo y descanso. / Me gusta conversar y platicar pero siempre formando un circulo de tranquilidad, me gusto la forma de platicar por aplausos cuando mí compañera entendió que el sonido alto no me agradaba, cuando

estuvimos platicando fue divertido encontrar otros sonidos y formas de hacerlos, reconocer que cada quien tiene un ritmo diferente y que no es tan difícil seguirlo, pero sí es muy cansado seguir un ritmo que no es el mismo propio” .

Las participantes pusieron la energía necesaria, así como su concentración a los largo de los ejercicios permitiendo abrir posibilidades de comunicación entre ambas a pesar de sus diferencias e ideas individualistas, y por tanto de conocimiento más sensible y profundo en donde el discurso (lo verbal) no fue el mediador socialmente usado. Cumpliéndose la finalidad que persigue la Musicoterapia: los sonidos del cuerpo como facilitadores de la comunicación no-verbal dentro del grupo.

#### SESION N° 17

**NOMBRE:** Percusiones corporales e instrumentales (Musicoterapia Activa).

**OBJETIVO:** Sensibilizar, concientizar, contactar y responsabilizar sobre el cuerpo y las emociones a través del manejo de percusiones corporales e instrumentales.

Asistieron 2 participantes, ambas mujeres, una de ellas no había asistido a la sesión anterior.

La creatividad y cooperación en la comunicación no se dieron de manera espontánea tornándose superficial, no llegando a darse esa fluidez; esto se debió a que ambas participantes no mostraron interés en comunicarse ni conocerse.

Cuando alguno de los participantes no esta dispuesto a tener ciertas actitudes hacia el otro, como son el de escuchar, ser empático, la aceptación y el ser congruente, aunado a las resistencias que cada uno trae la comunicación viene a deteriorarse, esto se manifiesta en los comentarios hechos por los participantes:

“Esta ss. me parecio un poco monotono por que algunos ejercicios ya los había hecho; porque. físicamente esta

semana ha sido muy cansada para mí; porque nuevamente solo estuve yo con una pareja sin el resto del grupo y quizás porque también por que faltó una coordinadora. Sin embargo no por esto dejó de traer algo nuevo que fue echo razonar que se debe de poner energía a cualquier ejercicio aunque las condiciones no fueran las que más me gustaría que hubiera. / También guardo un poco de remordimiento por no haberle puesto toda la atención y/o energía al trabajar con mi pareja creo que no existía ninguna excusa para no haber actuado dinámicamente pero espero ya no volverlo a hacer. / Por último quiero señalar que me gusta mucho trabajar con palitos por que su sonido me agrada".

El ambiente que se manejó a lo largo de la sesión resultó tedioso y en algunas ocasiones monótono; la finalidad era que el grupo incorporara un instrumento para enriquecer la comunicación pero dado el ambiente, no se logró.

#### **SESION N° 18**

**NOMBRE:** Música Pasiva (Musicoterapia Pasiva).

**OBJETIVO:** Sensibilizar al participante mediante la música llevándolo a un nivel de conciencia acerca de sus vivencias personales y sobre los cambios percibidos a lo largo del taller.

Asistieron 3 participantes, todas mujeres.

Durante el viaje imaginario las participantes mostraron serenidad y placer en sus gestos y actitud corporal. Al término de éste, mencionaron que el taller lo buscaron como un espacio para ellas, el recordar las sesiones les hizo sentir bien aunque extrañaban a sus compañeros para sentirse como un grupo y añoraban las sesiones en que habían asistido todos.

Varias técnicas corporales consideran que la música tiende a llevar al individuo a explorar su inconsciente, traer a lo consciente recuerdos buenos o malos, sensaciones placenteras y desagradables que luego se expresaran a través de su cuerpo.

Las participantes mostraron una mayor concientización sobre los cambios corporales sufridos, como sentir la energía vital, darse cuenta de su postura corporal, tener mayor confianza en sí mismas y mayor aceptación de su cuerpo, esto logrado a lo largo del taller.

Al mostrar estos cambios, decidimos que el grupo tomara la batuta de la próxima sesión, improvisando una representación, la cual nos indicaría hasta donde había llegado ese desenvolvimiento y expresión de su Cuerpo, su Mente y sus Emociones.

#### SESION N° 19

NOMBRE: Escenificación.

OBJETIVO: Expresar la creatividad a través de una representación, y descubrir en ésta las necesidades que se tienen en ese momento.

Asistieron 3 participantes: 2 mujeres y 1 hombre.

Para comenzar a cerrar el proceso del grupo se ocuparon técnicas que involucraron la creatividad, imaginación y libre expresión del Cuerpo, la Mente y Emociones aprehendidas a lo largo del taller y que denotaron la forma de contacto, concientización y responsabilización con su cuerpo

El tema representado fue "un día de trabajo en la oficina", fungiendo él como jefe -refiriéndonos al único varón- y ellas como las secretarias -las dos mujeres-; la escenificación fue detallada desde la mañana hasta el anochecer.

Observamos que al inicio de la representación se hizo presente el nerviosismo, que los inhibió e hizo que sus movimientos se mantuvieran rígidos, sin embargo conforme seguían avanzando, su expresión corporal adquirió seguridad y confianza permitiéndoles actuar naturalmente su papel escenificado. Lo

interesante de este trabajo fue la expresión corporal lograda, casi libre en las mujeres a diferencia del hombre que se mantuvo rígido y serio al igual que sus gestos.

El valor creativo de la expresión corporal fue evidente cuando se presentó como una actividad con un alto grado en espontaneidad, lo que implicó una toma de conciencia de su cuerpo logrando una progresiva sensibilización, exteriorización y responsabilización de ideas y pensamientos. Al percatarnos de que estos puntos se cubrieron con la escenificación del grupo, sólo quedaba comenzar a cerrar el proceso de éste; así que el paso siguiente fue trabajar con aquellos inconclusos habidos en el taller y personales, lo cual nos permitiría terminar con el proceso de un Cuerpo, Mente y Emociones trabajado a lo largo de estos seis meses.

#### SESION N° 20

**NOMBRE:** Cerrar lo inconcluso.

**OBJETIVO:** 1° Descubrir la existencia de asuntos inconclusos con referencia al taller y cuestiones personales.

2° Reflexionar acerca de qué tan importante es vivir el aquí y el ahora.

Asistieron 2 participantes, ambas mujeres.

Por parte de ambas participantes se notó al inicio una decepción por la sesión, pues únicamente eran ellas las que habían asistido; sin embargo, esto permitió mayor apertura al trabajo sobre cuestiones personales y del taller. Durante el recorrido imaginario tomaron conciencia de estos asuntos, pero también de sus causas y posibles soluciones junto con cierto tiempo límite para este cierre de pendientes. Se les cuestionaron algunos puntos sobre sus decisiones tomadas sin decir si eran adecuadas o no, con la finalidad de que las participantes reafirmaran y reflexionaran lo dicho. Los asuntos lo único que provocan es una acumulación de energía, que al no poderles dar una salida satisfactoria, es decir,

expresarlos y solucionarlos, se vuelven más incómodos llegando a crear tensiones físicas, emocionales y mentales, a la vez que no permiten estar enteramente atentos a lo que ocurre en este lugar y en este momento. Cuando el grupo se concientice y evalúe de alguna manera esos sentimientos de decepción, enojo o alegría y se permita la asimilación y el cierre, se libraré de esa energía estancada, representada en la situación inconclusa a modo que pueda avanzar a nuevas experiencias.

Por último, se recordó que era la penúltima sesión, la siguiente sería el cierre del taller, insistiendo en la asistencia completa del grupo.

#### SESION N° 21

**NOMBRE:** Finalización del taller.

**OBJETIVO:** Conclusión del taller.

Asistieron 4 participantes: 2 mujeres y 2 hombres.

Se logró relajar al grupo y dar así formalmente el cierre al taller, primero explicando el objetivo de la técnica y posteriormente, pidiendo comentarios sobre el trabajo realizado durante los 6 meses. La característica que se encontró en esta sesión fue el silencio y cruce de miradas que tenían los participantes entre sí, cuando uno hablaba no era interrumpido, se respetaban al escucharse, y de acuerdo a sus comentarios el tiempo del taller permitió en cada uno de ellos un descubrimiento-encuentro de experiencias y vivencias consigo mismos, con su cuerpo lo que los indujo a reflexionar.

El cierre se experimentó con una sensación de calma y estabilidad, dado que el grupo de alguna manera esperaba este desenlace

"... el tiempo ya se me había hecho largo y ya me parecía monótono si ya era tiempo de terminar".

Algunos integrantes se vieron satisfechos al lograr que este proceso diera algunos frutos en su vida personal. Todos se abrazaron, se dieron gracias y se despidieron lamentando que "*no todo el cuerpo*" estuviera presente.

### *Resultados y Comparación de los Instrumentos de la Post-Evaluación*

El trabajo del taller culminó con una evaluación, la cual tuvo valor en el grupo el nivel de conocimiento-desconocimiento de su cuerpo, además de los resultados que éste tuvo en otros aspectos contemplados, en la evaluación inicial: dependencia, soledad y cotidianidad; permitiéndonos ahora exponer en un segundo nivel el efecto de la Psicoterapia Corporal tuvo en el grupo. Recordando que el primer nivel únicamente abordó la exposición de esta terapia.

La evaluación consistió en retomar algunos de los instrumentos utilizados y modificados acorde con los objetivos, tales como (ver anexo 4):

1º Entrevista final, que incluyó datos sobre la vivencia;

2º Cuestionario de Autopercepción y Autoconocimiento, a partir del cual se pudo comparar el momento inicial y el actual: su concepto, simbolización, representación y expresión de su cuerpo, su relación en un mundo social e individual.

Para la aplicación de los instrumentos se tomaron en cuenta principalmente 3 elementos: a) las características de los participantes, b) las características de las dinámicas: técnicas grupales, corporales, vivenciales y; c) el tipo de análisis, el cual nos permitió que además de lo encontrado en estos tres momentos pudiéramos anotar las observaciones que durante y después a las sesiones hicimos sobre los participantes.

La evaluación final fue aplicada a 6 participantes, logrando detectar los cambios que en ellos el taller había ocasionado. Con la Entrevista y Cuestionario de Autopercepción y Autoconocimiento pudimos percatarnos que en el grupo el conocimiento corporal era distinto, las respuestas escritas en el Cuestionario marcaron esa diferencia, en cuanto al nivel de conocimiento, contacto y concientización Corporal, Emocional y Sentimental adquirido; por ejemplo: "darse cuenta ahora de que la característica de sí mismo ('yo') es que pueden sentir y hacer sentir, expresar lo que quieren y sienten con todo su cuerpo, todo es



importante así como el papel de formarse y permitirse ser "YO". Valdría la pena señalar que los cambios fueron significativos individualmente en donde se hacía notar, la indiferencia que manifestaron hacia alguna parte de su cuerpo, o bien, la importancia que a lo estético le daban; pero que visto conjuntamente con la Entrevista se marcaron diferencias de conocimiento corporal grupal visualizadas en una actitud a nivel social;

"Ahora me puedo mudar de ropa frente a mis hermanos sin que esto me conflictue, así como también salir a la calle en short", "Ya no veo a 'mi novia' como una diosa sino como mi compañera, y mi relación en una en donde debo ser cooperativo.pero también recibir a cambio de lo que doy", "Con las personas tengo más contacto, si necesito algo me acerco para pedirlo".

El conocimiento corporal -sensibilización, imaginación, tacto, manipuleo, trabajo individual, por parejas y grupal- actuó directamente sobre los elementos encontrados en la evaluación inicial: soledad, dependencia y cotidianidad.

Primero, el tipo y forma de relaciones grupales cambió: de los pequeños equipos que dividían al grupo se pasó a un agrado y necesidad hacia la presencia de los otros, los del grupo y los del cuerpo, disminuyendo con esto la soledad. Su objetivo principal se cumplió y con ello la dependencia hacia la escuela dejó de ser importante tornándose esta unión grupal en una convivencia semanal que rompía con la cotidianidad, aunado con el cambio en la vida de cada uno; algunos iniciaron actividades laborales y tesis; significando el taller momentos de relajación, dando la pauta a pensar en la importancia de las experiencias, su aprendizaje y por tanto la creación que sucede en cada persona.

## **CONCLUSIONES**

## CONCLUSIONES

La experiencia durante la aplicación del Taller hizo notar que bajo una vivencia de trabajo corporal se deslindaron importantes elementos constitutivos para el desarrollo personal y la formación profesional tanto de los participantes como de quien coordinaba, tales elementos fueron: Un cuerpo que se re-descubrió y un proceso de enseñanza-aprendizaje.

A lo largo de nuestra tesis, se encuentra un orden de ideas que permite centrarnos dentro del trabajo científico que se realizó; ser objetivos no significó quedarnos en un reduccionismo y comparar el terreno práctico de la ciencia del comportamiento con la ciencia física o matemática, sino que la necesidad de lo objetivo se enfocó a la valorización y conciencia de que lo subjetivo, lo inconsciente, la angustia y el factor social fueron partes indispensables de la práctica verídica y objetiva.

Hace unas décadas, se pretendió estructurar nuevos moldes de pensamiento y trabajo profesional, siendo necesario definir los objetivos profesionales de la Psicología, analizando la problemática de la comunidad y la metodología para solucionar tales problemas, independientemente de la jerarquía que representaban dentro de la demanda profesional, según describen Arredondo, Ribes y Robles<sup>1</sup>.

Sin embargo, consideramos que priorizando los problemas de la población se olvidaron de la subjetividad al dejar a un lado las necesidades de quien investigaba, por ello es que la vivencia del Taller de Danzaterapia y Musicoterapia enfrentó un proceso distinto del acostumbrado en la enseñanza-aprendizaje; no permitiendo la racionalización o intelectualización de los participantes ni de la coordinación, por el contrario, accedió a una exploración, re-

---

<sup>1</sup> Arredondo, V., Ribes, E. & Robles, E. *Técnicas instrumentales aplicadas a la educación superior*. México, Trillas, 1979, Caps. 9-10, 12.

encuentro, disfrute y cambio corporal, entendiendo que éste era el elemento principal del trabajo. A éste lo concebimos como una esencia visible (lo externo), una estructura y organización (lo interno) que delimita los actos y modos de comportamiento; lo consideramos como la unidad Cuerpo, Mente y Emociones.

Encontramos que durante las sesiones hubo un aprendizaje, un análisis y una enseñanza corporal, lo que repercutió a un nivel de psicopatización, de autoconcepción y autoconstrucción.

Desde distintos enfoques psicológicos y sociales se ha ambicionado que estos niveles sean trabajados para que el hombre se encuentre y enfrente consigo mismo, quedando y abierta las puertas para aquellos aventureros que conscientes del desenraizamiento y desapego corporal de los sujetos, intenten bajo un trabajo holístico el re-encuentro de éste.

Al inicio del trabajo la intelectualización como el medio y fin de la ciencia positivista representó para los participantes la mejor alternativa para poder explicar o inhibir el contacto consigo mismos, mostrándose renuentes a todo aquello que expresara un libre sentir, no obstante logramos que se abrieran a la vivencia, dando pauta a la intuición para que ejerciera su influencia en cada experiencia; envolviéndose en un proceso hermenéutico que validara la vivencia, pero más que eso, permitiera entenderla y comprenderla con todo acto que signifique el aprendizaje.

El proceso de enseñanza-aprendizaje, acción y creación que se dio durante el trabajo corporal y vivencial del taller, tuvo implicaciones a niveles de construcción y percepción corporal, partiendo, de que el sujeto no se articulaba consigo mismo, como consecuencia de un proceso psicosocial.

Otro elemento importante del taller fue la vivencia grupal que permitió el cambio en los participantes aunado a la pertinencia de las técnicas manejadas; por ejemplo, el cambio en el entender y significar un contacto físico y su repercusión en la relación con uno mismo y con el otro, les permitió valorar su importancia grupal e individual; de tal forma se esperaba que un problema -en

sentido figurado- presentado para los participantes, se ubicara y se planteara de diferente manera en ellos. Entendiendo, así que al cambiar el Cuerpo cambian la Mente, las Emociones y las relaciones con el otro.

En este sentido, el método facilitó comprender que la salud es un proceso orgánico-emocional, y no hay por qué disociar lo corporal de lo psicológico. Así el trabajo del psicólogo y de las diversas aproximaciones "teóricas fragmentarias" tienen la obligación de articularse y entender que su aporte se debe enfocar a la contribución de una aproximación que revalore y concientice al cuerpo; dándonos la oportunidad de brindar en nuestro campo de estudio una salud psicológica, una visión no aislada ni absoluta, no simplificando a una técnica de sensibilización.

Comprender un proceso orgánico-emocional como unitario es apropiarse en forma distinta del cuerpo y de la realidad; como en el caso de las sesiones 12 y 13, en donde corroboramos que no se necesita que "todo pinte de color rosa" para identificar una renuencia o cambio corporal y grupal.

Como psicólogos consideramos que este nuevo modo de percibir ayudó a entender de distinta forma las situaciones a las que nos enfrentamos, ser congruentes hacia el papel que se juega en un ámbito laboral, ya que no podemos concebirnos ajenos a la relación existente entre psicólogo-paciente, por el contrario, es una interacción de persona a persona, facilitándose el entender y comprender al otro para orientar y ayudarlo en su problemática; haciéndose responsable cada uno del papel que juega en esa relación, no llegando a tergiversar los roles.

Los psicólogos al tomar un papel de participantes dentro del taller vivencial olvidaron su status del saber y se ubicaron como individuos en busca de expectativas y necesidades que prevalecientes en ese momento; afirmamos que el hecho de que vivenciaran su propio discurso incrementó la seguridad y autoafirmación como personas, favoreciéndose en el trabajo e integración de la percepción espacio y tiempo; además de ser facilitadores de su proceso corporal.

Cuando llegaron a entender el objetivo de las dinámicas dejaron a un lado la racionalidad para darse tiempo de expresar corporal y verbalmente sus sentires, emociones, deseos y reproches. No sucediendo el proceso de igual forma con aquellos participantes ajenos al ámbito psicológico (Medicina y Periodismo), quienes mostraron una gran apertura al trabajo desde su inicio, a pesar de que su discurso versaba en frases cortas y sin un sentir definido: "bien - mal", pero en cierta forma distinto al de las justificaciones de los psicólogos. Señalando que ésta fue la única diferencia encontrada en el grupo, ya que la participación e inasistencia no variaron en cuanto al género y edad.

El espacio y tiempo psicológico establecido en su vida académica se rompió, y al darse una nueva percepción se permitieron superar la dependencia hacia lo ya conocido y aventurarse a cosas distintas como la tesis, el trabajo o simplemente ver el taller como un momento para disfrutar de su cuerpo.

A nivel de coordinación, el taller permitió que con este papel no asumiéramos un rol pasivo dentro del aprendizaje, por el contrario, resultó ser activo hasta involucrarnos en un 100% durante el proceso, siendo congruentes con el papel asumido -facilitadoras de un conocimiento y responsabilización corporal de cada uno-, trayéndonos esta vivencia cambios notorios de autopercepción corporal y por ende una gran experiencia a nivel personal y profesional que contribuyeron a nuestro desarrollo confirmando que el aprendizaje-acción y creación no son unilaterales.

Es importante señalar que el taller no pretendió ser un proceso terapéutico, sino vivencial, pero a lo largo de éste se provocaron cambios notorios en algunos participantes como la aceptación de su cuerpo, del contacto físico y la expresión de sentimientos. Afirmando que la técnica tiene alcances importantes, aunque se trabaje de forma grupal sus efectos son observados también de forma individual involucrándose en una dinámica terapéutica.

A partir del taller, el método de la Terapia Psicocorporal se convierte en una posibilidad de trabajo grupal donde se encuentran particularidades que involucran más allá de esta dinámica grupal y terapéutica:

1. Un cambio de Percepción.
2. Un cambio de espacio y tiempo psicológicos.
3. Se convierte en un facilitador del proceso individual.

Cada uno de éstos se dan de acuerdo al momento en el que el grupo o los sujetos se encuentran. Se identifican cuando han superado los obstáculos impuestos por un proceso de enseñanza-aprendizaje institucionalizado, por ejemplo, librando de su vida la significación de una autoridad represiva que se manifiesta ante los miedos, terrores o angustias al contacto físico. Se da por tanto un desarrollo personal y social que resulta de ser "otro sujeto", como López lo señala "ser un individuo diferente de sí mismo, a partir de las propias experiencias".

Hubo resultados sobresalientes en el cambio de percepción de los participantes y las coordinadoras (ambos inmersos en su proceso individual y grupal), la consistencia se mostró en sus comentarios y en el desarrollo de nuestra experiencia al presentar este trabajo. Consideramos que los cambios fueron mutuos; de igual manera percibimos que dentro de las relaciones humanas la posibilidad de transformación es relativa y no absoluta ni reducida a status inflexibles, y eso llena aun más nuestra satisfacción. Desde el inicio del trabajo pretendimos mostrar que el cambio en la enseñanza de un proceso corporal conlleva a un entendimiento y comprensión distintos, donde el aprendizaje modifica la realidad corporal, concientización de un yo y un otro, facilitada por la propia experiencia; la formación del objeto "real" de estudio y la manera en que la Psicología es enseñada, no debe caer en los "genocidios académicos"<sup>2</sup> perdidos en especular cuál disciplina es más objetiva y científica.

---

<sup>2</sup> Como Sergio López lo señala en su libro : *Entre la fantasía, la historia y la psicología*. México, CEAPAC, 1993.

Por lo anterior, las futuras aplicaciones que sugerimos a esta propuesta de trabajo, van encaminadas primeramente a atacar ese desconocimiento de la Terapia Psicocorporal a través de incrementar el interés hacia la enseñanza vivencial, por medio de talleres que puedan planearse en un futuro, siguiendo los mismos lineamientos que éste, como una propuesta educativa, por ejemplo: que se incluya en la formación de los psicólogos; ya que ofrece conocimientos desde la acción, con un método de enseñanza-aprendizaje, lo que permite elevar la calidad de vida de los participantes, brindándoles herramientas que propician una forma diferente de conocimiento y dominio de técnicas útiles y tangibles para enfrentarse a la gran cantidad de problemas que existen en nuestro país, permitiendo atacar en un momento determinado los síntomas de los pacientes y desarraigarlos de forma consciente de su vida. El psicólogo no sólo "cura" al paciente sino le enseña y a su vez aprende la posibilidad de equilibrar la salud orgánica-emocional y por tanto, en ambos (terapeuta-paciente) existe un intercambio de crecimiento mutuo.

Consideramos que estas técnicas por su implicación a nivel corporal, mental y emocional no deben ser aplicada indiscriminadamente, ya que las personas que las lleven a cabo deben tener un control máximo de la situación, un conocimiento de las técnicas y estar preparada para enfrentarse a las múltiples respuestas y consecuencias que pudieran presentarse a lo largo del proceso corporal que vivan.

En cuanto a las características para la aplicación de este taller, se requiere de la disponibilidad de la población y consistencia (tomando en cuenta que este factor es una variable no controlable por parte del equipo de coordinación) y de quien dirija para poder abrirse a la experiencia de vivir situaciones diferentes: Uno mismo, un Cuerpo, una Mente y Emociones; su costo no es elevado y puede llevarse a cabo en cualquier espacio geográfico amplio y confortable que cuente con instalación eléctrica. Los recursos materiales que necesita son accesibles a cualquier población.



Para finalizar, queremos que esta tesis sirva para motivar nuevas vertientes de investigación y de práctica, tales como la influencia de los procesos de enseñanza-aprendizaje en relación terapeuta-paciente, asimismo, el invariable intercambio de crecimiento existente en ambos: ¿cómo la técnica permite el desbloqueo del Cuerpo, la Mente y las Emociones psicomatizadas en los pacientes? y la técnica como posibilidad terapéutica de resolución de problemas afectivos y existenciales, siendo posible a partir de un enfoque corporal.

Bajo tales propuestas, entendemos que este tipo de experiencias abre un espacio hacia el interior de la licenciatura en Psicología; se presenta como una construcción pluralista de comprensión y entendimiento de las distintas realidades que nos rodean, habla además de aquellos grandes criterios de quienes dirigen estos procesos de enseñanza: los profesores y la propia institución; se muestra una forma de estudiar las necesidades propias y, quizá en un futuro se pudiera plantear entre otras técnicas como un estudio de la Psicología Mexicana en relación al proceso corporal dentro de la enseñanza-aprendizaje. Ya que nos percatamos que a nivel teórico como práctico este estudio permite profundizar en los temas sobre el regalo de Dios, como Dovstoievski lo llama: *el Cuerpo* -la Danzaterapia y la Musicoterapia-.

## **BIBLIOGRAFIA**

## BIBLIOGRAFIA

- ABBAAGNANO, N. Diccionario de Filosofía. México, Fondo de Cultura Económica, 1988.
- AGUILAR, L. "Qué es el Psicoballet". En: Psicología al día. Revista. Año 1994, N° 44.
- AIESON, A. Cuerpo y Persona. Filosofía y Psicología del Cuerpo. México, Fondo de Cultura Económica, 1981.
- ALBISTUR, L. "La expresión del cuerpo y la emoción". En: Uno Mismo. Revista. Año 1993, N° 10.
- ALEXANDER, F. Psiquiatría y Dinámica. Buenos Aires, Paidós, 1979.
- ALVIN, J. Musicoterapia. Buenos Aires, Paidós, 1990.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. (DSM III). Barcelona, Masson, 1983.
- ANDREWS, T. La Curación por la Música. México, Roca, 1993.
- ANONIMO. "La música creadora y reguladora de emociones". En: Carnet Musical, XELA. Revista. Años 1947-1948, Vol. 8.
- ANZIEU, D. El Grupo y el Inconsciente. Lo imaginario grupal. Madrid, Biblioteca Nueva, 1986 (2ª ed.).
- ANZIEU, D. El Cuerpo de la Obra. Ensayos Psicoanalíticos sobre el trabajo creador. México, Siglo XXI, 1993.
- ARES, O. "Terapia comunicativa. Su aplicación en la estructuración de los grupos terapéuticos". En: Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana, Año 1985, Vol. 26, N° 2.
- ARREDONDO, V., RIBES, E. & ROBLES, E. Técnicas Instruccionales Aplicadas a la Educación Superior. México, Trillas, 1979, Caps. 9-10, 12.
- AVILA, M., MENDOZA, L. & RUIZ, F. Musicoterapia en Educación. Tesis. Lic. México, Universidad Intercontinental, 1985.
- BAZ, M. Metáforas del cuerpo -exploraciones sobre la subjetividad de la mujer con base en el discurso de bailarinas-. Tesis. Doctorado. México, UNAM, 1994.
- BENCE, L. & MEREUX, M. Guía muy práctica de Musicoterapia. Barcelona, Gedisa, 1991 (2ª reimpresión).
- BENENZON, R. Musicoterapia y Educación. Buenos Aires, Paidós, 1971.
- BENENZON, R. Musicoterapia en la psicosis infantil. Técnicas de acercamiento. Buenos Aires, Paidós, 1976.
- BENENZON, R. Manual de Musicoterapia. España, Paidós, 1981.
- BERNARD, M. El Cuerpo. España, Paidós, 1985 (1ª reimpresión).
- BERTHERAT, T. Las Estaciones del Cuerpo. Cómo observarse y mantenerse en forma a través de la antigimnasia. México, Paidós, 1985.
- BERTHERAT, T. & BERNSTEIN, C. El Cuerpo tiene sus razones. Autocura y Antigimnasia. Barcelona, Paidós, 1988 (2ª reimpresión).
- BOHM, D. & PEAT, D. Ciencia, Orden y Creatividad. Las raíces de la ciencia y la vida. Barcelona, Kairós, 1988.

- BRENNER, V. Musicoterapia. Vivencia Estética y Salud Mental. Buenos Aires, Barry, 1968.
- BRENT, M. Diccionario de la Música: Histórico y Técnico. Barcelona, Iberia, 1981, Vol. I.
- BUCHBINDER, M. "Cuerpo, psicodrama y psicoterapia de grupos". En: Temas grupales por autores argentinos. Argentina, Cinco, 1985, Vol. 1.
- BUENO, M. "El tiempo y la música". En: Carnet Musical, XELA. Revista. Año 1960, Vol. 14.
- BURREL, G. Gran Larousse Universal. España, Plaza & Janes (eds), 1981.
- CABRERA, M. Curso de Historia y Apreciación de la Danza: La Danza necesidad del ser humano. Habana, Cuba, Cuadernos de lectura, E.S.M., 1987.
- CAPPON, J. El Movimiento de Encuentro en Psicoterapia de Grupo. Descripción y análisis crítico. México, Trillas, 1978.
- CARR, W. & KEMMIS, S. Teoría crítica de la enseñanza. La investigación-acción en la formación del profesorado. Barcelona, Martínez Roca, 1988.
- CASTANEDO, C. Grupos de encuentro en terapia Gestalt. De la "silla vacía" al círculo gestáltico. Barcelona, Herder, 1990.
- CELIS, A. "Asuntos inconclusos, fugas de energías". En: Uno Mismo. Revista. Año 1994, Vol. V, Nº 6.
- CEREIJIDO, F. & CEREIJIDO, M. La vida, el tiempo y la muerte. México, Colección: La ciencia desde México, 1988.
- CERINO, R. "Acerca de aversión de Freud por la música. Un intento de explicación". En: Revista de Psicoanálisis, Año 1989, Vol. 46, Ns. 2-3.
- CHIOZZA, L. Cuerpo, Afecto y Lenguaje. Psicoanálisis y enfermedad somática. Buenos Aires, Paidós, 1976.
- CHIOZZA, L. "La interpretación del material somático". En: Revista de Psicoanálisis, Año 1987, Vol. 44, Ns. 5-6.
- CHODOROW, J. Dance therapy and depth psychology. The moving imagination. Londres y New York, Routledge, 1991.
- CIRICI, A., GASCH, S., LLADO, F. & PALAN, J. "Las artes. Los deportes. Los juegos." En: Enciclopedia Labor, México, Labor, 1974, Tomo 8.
- COLIN, L. & LEMAITRE, J. El Potencial Humano. Bioneenergía, Gestalt, grupos de reencuentro. Barcelona, Kairós, 1979.
- COOK, T. & REICHARDT, CH. Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa. Madrid, Morata, 1986.
- CORETH, E. Cuestiones Fundamentales de Hermenéutica. Barcelona, Herder, 1972.
- CORIA, B. "Medicina musical". En: Carnet Musical, XELA. Revista. Año 1960, Vol. 14.
- DE ESQUIVEL, C. Introducción a la Música. México, SEP, 1983.
- DE GARCIA, P. La Literatura. La música. Enciclopedia Labor. Madrid, Labor, 1974, Tomo 7.
- DELAY, J. Introducción a la Medicina Psicosomática. Barcelona, Toray-Masson, 1964.
- DENIS, D. El cuerpo enseñado. Barcelona-Buenos Aires, Paidós, 1980.
- DE SABA, S. "La utilidad de la música". En: Carnet Musical, XELA. Revista. Año 1956, Vol. 10-11.

- DESCHAMPS, C. "Panorama actual de la Musicoterapia". En: 2º Encuentro de Musicoterapia y Psicodrama en la Educación. México, Universidad Pedagógica Nacional, SEP, 1986.
- DEWHORST, O. El libro de la terapia del sonido. Como curarse con la música y la voz. Madrid, EDAF, 1993.
- DOBDELAERE, G. Pedagogía de la Expresión. Barcelona, Nova Terra, 1963.
- DOSSEY, L. Tiempo, Espacio y Medicina. Barcelona, Kairós, 1986.
- DOSSEY, L. "La melodía del cuerpo". En: Uno Mismo. Revista. Año 1993, Vol. IV, N° 11.
- DROPSY, J. Vivir en su Cuerpo. Expresión corporal y relaciones humanas. Buenos Aires, Paidós, 1987.
- DUCOURNEAU, G. Musicoterapia. La educación musical: su función y sus métodos en terapia y reeducación. Madrid, EDAF, 1988.
- DYCHTWARD, K. Cuerpo - Mente. México, Lasser Press, 1978.
- ELOSEGUI, J. & CHAO, G. Apreciación de la danza. La Habana, Pueblo y Educación. Ministerio de Cultura, 1980.
- ENCICLOPEDIA HISPANICA. MACROPEdia. México, Enciclopedia Británica Publishers, Inc. Editorial, 1990, Vol. 5.
- ENGUITA, M. Invitación a una Etnografía de la Escuela. España, ?, 1987, Cap. IX.
- ESPENAK, L. Dance Therapy. Theory and Application. Springfield, Charles, C. Thomas-Publisher, 1981.
- EVANS, E. "Isadora Duncan y su influencia". En: Carnet Musical XELA, Año 1948.
- FARIÑAS, G. & ALONSO, L. "Efectividad del psicoballet como psicoterapia infantil. Estudio de 60 casos". En: Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana. Año 1979, Vol. 20, N° 3.
- FARIÑAS, G., ALONSO, L. & GUERRA, R. "El psicoballet, método cubano de psicoterapia infantil". En: Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana. Año 1980, Vol. 21, N° 4.
- FARIÑAS, G., ALONSO, L. & FIGUEROA, C. "Tratamiento de niños ticosos por medio del Psicoballet". En: Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana. Año 1980, Vol. 21, N° 3.
- FARIÑAS, G. & FIGUEROA, C. "El psicoballet; definición: sistema dinámico integral". En: Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana. Año 1980, Vol. 21, N° 2.
- FARIÑAS, G. "Resultados obtenidos por medio del psicoballet en un grupo de niños con masturbación excesiva". En Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana. Año 1981, Vol. 22, N° 1.
- FARIÑAS, G., ALONSO, L. & FIGUEROA, C. "Comunicación y psicoballet". En: Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana. Año 1981, Vol. 22, N° 2.
- FEHER, M., NADDAFF, R. & TAZI, N. (eds). Fragmentos para una Historia del Cuerpo Humano. Buenos Aires, Taurus, 1991, Tomo II.
- FELDENKRAIS, M. Autoconciencia por el Movimiento. Barcelona, Paidós, 1985.
- FELDENKRAIS, M. La dificultad de ver lo obvio. Buenos Aires, Paidós, 1991.
- FERNANDEZ, A. El Campo Grupal. Argentina, Nueva Visión, 1989.

- FERNANDEZ, E. Wilhelm Reich: su influencia en el desarrollo bio-psico-social. Tesis. Lic. México, Universidad Iberoamericana, 1981.
- FERRATER, J. Diccionario de Filosofía. Barcelona, Alianza, 1986.
- FERSHTUT, G. "Una recorrida alrededor del círculo". En: Uno Mismo. Revista. Año 1993, Vol IV, N° 9.
- FRANCO-LAO-MERI. Música bruja (la mujer en la música). Italia, ICARIA, 1984.
- FREGTMAN, C. El Tao de la Música. Buenos Aires, Estaciones, 1985.
- FREGTMAN, C. Holomúsica. Un camino de evolución transpersonal. Barcelona, Kairós, 1988.
- FREGTMAN, C. Cuerpo, Música y Terapia. Barcelona, Mirall, 1990.
- FREGTMAN, C. Música transpersonal. Barcelona, Kairós, 1990.
- FREUD, S. (1940-41 [1892]). "Bosquejos de la 'comunicación preliminar' de 1893". Vol. 1. En: ETCHEVERRY, J. (Trad.). Obras Completas. Buenos Aires, Amorrortu, 1990 (2° reimpresión).
- FREUD, S. (1893-95). "Escritos sobre la histeria (Breur y Freud)". Vol. 2.
- FREUD, S. (1905). "Tres Ensayos de teoría sexual". Vol. 7.
- FREUD, S. (1908). "Carácter y erotismo anal". Vol. 9.
- FREUD, S. (1915). "Pulsión y destino de pulsión". Vol. 14.
- FREUD; S. (1919). "Pegan a un niño. Contribución al concepto de la génesis de las perversiones sexuales". Vol. 17.
- FREUD; S. (1920). "Más allá del principio del placer". Vol. 18.
- FREUD; S. (1925). "Algunas consecuencias psíquicas de las diferencias anatómicas entre sexos". Vol. 19.
- FREUD, S. Autobiografía. Historia del movimiento psicoanalítico. Madrid, Alianza, 1985 (8ª ed.).
- FUX, M. La formación del danzaterapeuta. Buenos Aires, Gedisa, 1989.
- FUX, M. Primer encuentro con la Danzaterapia. México, Paidós, 1982.
- GAETNER, R. Terapia psicomotriz y psicosis. La danza y la música. Buenos Aires, Paidós, 1981.
- GARCIA-PELAYO, R. Diccionario Práctico Español Moderno. México, Larousse, 1983.
- GASTON, T. Tratado de Musicoterapia. México, Paidós, 1989.
- GENTIS, R. Lecciones del Cuerpo. Ensayo crítico sobre las nuevas terapias corporales. Barcelona, Gedisa, 1981.
- GIDDENS, A., TURNER, J. y otros. La Teoría Social, Hoy. México, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Colección los Noventa, 1990.
- GOETZ, J. & LeCOMPTE, M. Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa. Madrid, Morata, 1988.
- GONZALEZ, M. El niño y la educación. Programa del desarrollo humano, niveles primaria y secundaria. México, Trillas, 1988.
- GONZALEZ, M. Comunicación y expresión corporal: una retrospectiva de la danza. Tesis. Lic. México, Universidad Iberoamericana, 1987.
- GONZALEZ, J., MONROY, A. & KUPFERMAN, E. Dinámica de Grupos. Técnicas y tácticas. México, Concepto, 1978.

- GROSSMAN, C. & GROSSMAN, S. El psicoanalista profano. México, Fondo de Cultura Económica, 1967.
- GROTJAHN, M., y otros. Historia del Psicoanálisis. Buenos Aires, Paidós, 1968, Tomo IV.
- GUIRAUD, P. El Lenguaje del Cuerpo. México, Fondo de Cultura Económica, 1986.
- GUTHRIE. Historia de la Filosofía Griega. Madrid, Gredos, 1984, Vol. I.
- HALL, E. El Lenguaje Silencioso. México, Alianza Editorial Mexicana, 1990.
- HERNANDEZ, N., MARTINEZ, T., DIAZ, M., DIEGO, C., GONZALEZ, M., SANCHEZ, Y. & MENDEZ, B. "Psicoballet, una experiencia terapéutica". En: Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana. Año 1984, Vol. 25, Ns. 1-2.
- HILLMAN, J. "Abandonan a un niño". En: Uno Mismo. Revista. Año 1993, Vol. IV, N° 8.
- HUNEEUS, F. "Danzas del sí mismo". En: Uno Mismo. Revista. Año 1993, Vol. IV, N° 12.
- IMPERATORE, C. "Despertar a través del movimiento". En: Uno Mismo. Revista. Año 1993, Vol. IV, N° 12.
- JIMENEZ, F. Psicología Médica. Apuntes. México, Escuela Superior de Medicina (IPN), 1977, Tomo II.
- KÄES, R. & ANZIEU, D. Crónica de un Grupo. Barcelona, Gedisa, 1979.
- KELEMAN, S. La Realidad Somática. Proceso de la persona. Madrid, Narcea, 1987.
- KEMENY, M. "Nadie es inmune a sus emociones". En: Uno Mismo. Revista. Año 1993, Vol. IV, N° 12.
- KEN, W. La Conciencia sin Fronteras. Aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal. México, Kairós, 1988.
- KEPNER, J. Proceso Corporal. Un Enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. México, Manual Moderno, 1992.
- KESSELMAN, H., PAVLOVSKY, E. & FRYDLEWSKY, L. Las escenas temidas del coordinador de grupos. Madrid, Fundamentos, 1981 (2ª ed).
- KESSELMAN, S. El Pensamiento Corporal. Argentina, Paidós, 1989.
- KESSELMAN, S. Dinámica Corporal. Buenos Aires, Cinco, 1991 (3ª ed.).
- KISSEN, M. Dinámica de Grupo y Psicoanálisis de Grupo. México, Limusa, 1992 (3ª reimpresión).
- KNAPP, M. La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno. México, Paidós, 1991.
- KUPERSTOCH, A. Ensayo de psicodiagnóstico por estímulos musicales. Tesis. Maestría. México, UNAM, 1963.
- LAPLANCHE, J. Diccionario de Psicoanálisis. Barcelona, Labor, 1977 (1ª reimpresión).
- LAROUSSE. Enciclopedia Metódica. México, Larousse, 1988, Tomo 3.
- LE DU, J. El Cuerpo Hablado. Psicoanálisis de la expresión corporal. Buenos Aires, Paidós 1987 (1ª reimpresión).
- LOERA, G. El lenguaje corporal y su expresión a través de la danza. Tesis. Lic. México, Universidad Iberoamericana, 1990.
- LOPEZ, F. La cultura del 68. Reich y Marcuse. México, UNAM, 1989.
- LOPEZ, S. Entre la Fantasía, la Historia y la Psicología. México, CEAPAC, 1993.
- LOPEZ, S. "El Cuerpo Humano y la Psicología: algo para pensar". México, CEAPAC, Inédito, 1994.
- LOWEN, A. Bioenergética. México, Diana, 1991 (14ª reimpresión).

- LOWEN, A. "Fe en el cuerpo". En: Uno Mismo. Revista. Año 1994, Vol. V, N° 1.
- LUCIEN, Y. El goce de la histérica. Barcelona, Argonauta, 1979.
- McLANATHAN, R. & SAMACHSON. "La Danza". En: Biblioteca de los conocimientos. España, Plaza & Janes (eds.), 1973, Tomo II.
- MARTINEZ, R. & PUERTAS, A. Gran Diccionario Enciclopédico Durvan. España, Artes Gráficas Grijelmo, 1977.
- MARTY, P. La psicósomática del adulto. Buenos Aires, Amorrortu, 1992.
- MASSON, S. & Cols. Reeducación y Terapias Dinámicas. España, Gedisa, 1987.
- McDOUGALL, J. "Cuerpo y metáfora". En: Revista de Psicoanálisis. Año 1983, Vol. 40, Ns. 5-6.
- MERLEAU-PONTY, M. El ojo y el espíritu. Barcelona, Paidós, 1986.
- MIGONI, A. "La importancia de la música en Psicología". En: Psicología al día. Revista. Año 1994, Vol. IV, N° 44.
- MOCCIO, F. El taller de terapias expresivas. España, Paidós, 1980.
- MOYERS, B. "La conexión emocional". En: Uno Mismo. Revista. Año 1993, Vol. IV, N° 12.
- MUELLER, F. Historia de la Psicología. México, Fondo de Cultura Económica, 1984 (2ª reimpresión).
- MUÑOZ, V. "Musicoterapia Humanista". México, Inédito, 1992.
- MUÑOZ, V. "Music Therapy in Mexico". En: Music Therapy internacional Perspectives. USA, Edited by Cheryl Aileo Maranto, 1993, Cap. 22.
- NANDA, S. Antropología cultural (adaptaciones culturales). Tesis. Lic. México, Universidad Iberoamericana, 1987.
- NAVARRO, R. Psicoenergética. Una psicoterapia corporal para eliminar las tensiones y vivir mejor. México, Limusa, 1984.
- NETTL, P. La música en la danza. Buenos Aires-México, Espasa, 1945, Caps. I-II.
- OLIVAREC, J. Música y Silencio. Esbozo de una hermenéutica histórica de la música. Tesis. Lic. México. Universidad Iberoamericana, 1990.
- ORTA, G. Elementos de Cultura Musical. México, Textos Universitarios, 1970.
- ORTIZ, F. "El cuerpo y la psicoterapia". En: Plural. Revista. Marzo 1991.
- ORTIZ, F. "Pasado, Presente y futuro de la terapia psicocorporal en México". En: Memorias del I Simposio Mexicano de Terapia Psicocorporal y Desarrollo Humano. México, Universidad Intercontinental, 1993.
- OSNAJANSKI, N. "¡Viva Reich!". En: Uno Mismo. Revista. Año 1990, Vol. V, N° 11.
- PELAYO, L. "Terapia analítica bioenergética". En: Sánchez-Rivera y cols. Integración Emocional y Psicología Humanística. Madrid, Marova, 1979, Cap. I.
- PICON, C. La investigación Participativa. México, CREFAL, 1986, N° 18.
- POPPER, K. & ECCLES, J. El yo y su cerebro. Barcelona, Labor Universitaria, 1985.
- REICH, W. La lucha sexual de los jóvenes. México, Roca, 1974.
- REICH, W. La función del orgasmo. México, Paidós, 1992 (7ª reimpresión).
- REICH, W. Análisis del carácter. Buenos Aires, Paidós, 1993.
- REICH, W. y otros. Sexualidad: libertad o represión. México, Grijalbo, 1971.
- RIESEN, M. "Color, forma y acción". En: Uno Mismo. Revista. Año 1994, Vol. V, N° 2.



- RIQUER, M. Gran Enciclopedia Larousse. Barcelona, Planeta, 1945, Vol. 3.
- RISTAD, E. La Música en la Mente. Chile, Cuatro Vientos, 1989.
- ROAZEN, P. Freud y sus discípulos. Madrid, Alianza, 1986.
- ROBINSON, P. La Izquierda Freudiana. Los aportes de Reich, Roheim y Marcuse. Barcelona, Gedisa, 1977.
- ROCKWELL, E. & EZPOLOTA, J. "La escuela, relato de un proceso de construcción inconcluso". México, DIE, Centro de Investigación y de Estudios Avanzados del IPN, 1983.
- ROCKWELL, E. "Reflexiones sobre el proceso etnográfico (1982-1985)". México, DIE, Centro de Investigación y de Estudios Avanzados del IPN, 1987.
- RODRIGUEZ, E. Teoría de la Historia. México, Quinto Sol, 1987.
- ROGERS, N. "Aceptar para crear". En: Uno Mismo. Revista. Año 1993, Vol. IV, N° 11.
- ROIG, J. "Imitación y expresión". En: Carnet Musical, XELA. Revista. Año 1956, Vol. 10-11.
- ROIG, J. "La música, medio expresivo". En: Carnet Musical, XELA. Revista. Año 1960, Vol. 14-15.
- ROJAS, R. Guía para realizar investigaciones sociales. México, UNAM, 1985 (2ª ed.).
- ROSALDO, R. Cultura y verdad. Nueva propuesta de análisis social. México, Consejo Nacional para la Cultura y las artes, Colección los Noventa, 1989.
- RYCROFT, CH. Reich. Barcelona, Grijalbo, 1973.
- SACHS, C. Historia Universal de la Danza. Buenos Aires, Centurion, 1944.
- SALAZAR, A. La danza y el ballet. México, Fondo de Cultura Económica. 1992 (10ª reimpresión).
- SALAZAR, J. La Musicoterapia: historia y aportaciones actuales a la psicoterapia. Tesina. Lic. México, Universidad Iberoamericana, 1992.
- SALZER, J. La Expresión Corporal. Una enseñanza de la comunicación. Barcelona, Herder, 1984.
- SANCHEZ, M. La música en psicoterapia. Tesis. Lic. México, UNAM, 1984.
- SANCHEZ-RIVERA; DE CASSO & SANCHEZ. Integración Emocional y Psicología Humanista. Madrid, Marova, 1979.
- SANZ, F. Psicoerotismo Femenino y Masculino. Barcelona, Kairós, 1991.
- SAURI, J. Las Histerias. Buenos Aires, Nueva Visión, 1979.
- SCHILDER, P. Imagen y Apariencia del Cuerpo Humano. Buenos Aires, Paidós, 1989 (2ª reimpresión).
- SCHNEIDER, M. Neurosis y lucha de clases. México, Siglo XXI, 1987.
- SCHUTTER, A. Investigación Participativa: Una opción metodológica para educación de adultos. México, CREPAL, 1983.
- SMALL, CH. Música, Sociedad, Educación. España, Alianza, 1980.
- STEVENS, J. El darse cuenta. Sentir, imaginar, vivenciar. Chile, Cuatro Vientos, 1990.
- STOKOE, P. La Expresión Corporal y el Niño. Buenos Aires, Ricordi, 1967.
- STOKOE, P. La Expresión Corporal y el Adolescente. Buenos Aires, Barry, 1976.
- STOKOE, P. Expresión Corporal. Guía didáctica para el docente. Buenos Aires, Ricordi, 1978.

- STOKOE, P. & SCHACHTER, A. La Expresión Corporal. Buenos Aires, Paidós, 1986 (3ª reimpresión).
- TARIN, M. "Realidad y expectativas de las terapias alternativas". En: *Memorias del I Simposio Mexicano de Terapia Psicocorporal y Desarrollo Humano*. México, Universidad Intercontinental, 1993.
- UMASCH, M. "El cuerpo holográfico". En: *Uno mismo*. Revista. Año 1992, Vol. III, N° 11.
- VERDEAU, J. & GUIRAUD, J. Las técnicas psicomusicales activas de grupo y su aplicación en Psiquiatría. Barcelona, Científico-Médica, 1979.
- WILLEMS, E. Introducción a la Musicoterapia. Buenos Aires, Sociedad Argentina de Educación Musical, 1975.
- ZIMMERMANN, S. El laboratorio de danza y movimiento creativo. Buenos Aires, Humanitas, 1983.

## **ANEXOS**

## ANEXO 1

### **INSTRUMENTOS DE DIAGNOSTICO**

#### **ENTREVISTA**

La entrevista consistió en una recopilación de datos generales, considerados esenciales para el trabajo, los cuales implicaron relaciones familiares, con amistades y sentimentales, que junto con logros, miedos, temores y expectativas de vida pudieran delinear de alguna forma el "estado emocional" de cada participante, estado que sólo tendría validez en los inicios de taller, pues la entrevista se realizó con una semana de anticipación.

Los datos obtenidos tanto en la entrevista como en las demás evaluaciones, sirvieron para diagnosticar al grupo en general y estructural el taller.

La entrevista se realizó en forma individual, con una duración aproximada de dos horas y treinta minutos; las preguntas fueron abiertas y generales.

#### *ENTREVISTA GENERAL*

Nombre:

Edo. Civil:

Edad:

Zona o colonia:

- ¿Con quién vives?
- ¿Cuántos hermanos tienes?
- De manera general; relaciones familiares, sentimentales, amistades.
- Enfermedades, operaciones e impedimentos físicos.
- Logros y satisfacciones a lo largo de la vida

- ¿Cómo ha sido tu vida académica?
- Miedos, temores a lo largo de la vida.
- Expectativas (vida y taller).

Junto con esta entrevista se aplicó un *Cuestionario de Autopercepción y Autoconocimiento*, el cual consistió en describir cada “parte” de su cuerpo en forma simbólica y funcional, que al igual que la entrevista la forma de respuesta de la persona.

Como complemento a las actividades anteriores, se pidió que realizaran un *Dibujo e Interpretación de la figura de Sí Mismo*, y que ellos fueran quienes a partir de lo resuelto en el cuestionario y su propia percepción sobre la figura lo interpretaran.

## **FICHA MUSICOTERAPEUTICA**

A lo largo de la historia de la Medicina y la Psicología, las anamnesis cada día más profundas, se ocupan muy poco del mundo sonoro que rodea al ser humano y las implicaciones que éste tiene sobre el psiquismo.

La Ficha Musicoterapéutica<sup>1</sup> es una recabación de datos sobre este mundo. Es el paso inicial para el trabajo terapéutico, pues contiene datos tanto del participante como de su ambiente.

El cuestionario que a continuación presentamos tuvo la finalidad de conocer a grandes rasgos, el mundo sonoro de cada participante, que como se observará, es posible completar la ficha en el transcurso del taller.

---

<sup>1</sup> Que retomamos y modificamos según las necesidades de nuestro trabajo, fue ideada por Benenson, R. *Manual de Musicoterapia*. España. Paidós, 1981.

## CUESTIONARIO

NOMBRE:

EDAD:

SEXO:

1. ¿Cuáles son los sonidos típicos de tu casa: portazos, gritos, llantos, ruidos al masticar, tics con sonidos y murmullos?
2. ¿Cuáles son los sonidos que escuchas con mayor frecuencia durante la noche, y cuáles son los sonidos corporales que más escuchas?
3. ¿Cuál ha sido la historia musical propiamente dicha del hogar, educación musical de tus padres y tuya?
4. ¿Has tenido contacto con algún instrumento, con cuál y cómo ha sido?
5. ¿Cuáles son tus gustos y rechazos musicales, sonoros y de ruidos?
6. ¿Cuáles son tus deseos y rechazos de instrumentos?
7. ¿Cuáles son las reacciones de tus padres a los sonidos y ruidos?
8. ¿Cuáles son tus reacciones ante los sonidos y ruidos?

Al analizar los datos se permite, por ejemplo, conocer el tipo de música que gusta a partir de una estrecha vinculación familiar descubriendo sus actitudes, sus comentarios y sus posturas ante cierto tipo de música. Indica además este tipo de cuestionario, la importancia fundamental que tiene el material melódico que el participante trae y que es el creado por él mismo. Además, refleja y desarrolla experiencias individual y grupales a partir del ISO de cada uno.

Como en las sesiones de grupo el material se incorpora y sufre modificaciones a medida que se produce la adaptación del participante, el tener antecedentes sobre la vida musical del individuo nos permite la flexibilidad y cuidado que se debe de tener en el manejo de este material.

## PRUEBA DIAGNOSTICA DE MOVIMIENTO

Para poder ir entendiendo las limitaciones, frustraciones, anhelos y formas de expresión o represión que existen en cada individuo, no hay más que ver y leer su cuerpo. El hecho de ver mover a una persona su propio ser, su sí mismo que es el cuerpo refleja en cada acto su estado emocional, su relación entre el Cuerpo, la **Mente** y las Emociones.

Esta prueba muestra la conducta en totalidad, el movimiento total, y esto provee la base para un planteamiento del tratamiento que abarca necesidades psicológicas y físicas, como se relata para la integración de una sola entidad -la personalidad-.

El ritmo, tempo, forma y relación espacial son algunas de las dinámicas propuestas para todos los participantes, desarrollando así la capacidad de interacción emocional, distinguiendo las relaciones entre terapeuta-paciente. Durante años de trabajo clínico, la necesidad de desarrollar un sistema para la evaluación del potencial de cada paciente permitió las bases comunes (denominadores) para hacerse ampliamente reconocidos. La siguiente prueba de movimiento diagnóstico fue desarrollada acordemente y estandarizada para su uso en la práctica clínica, en Danzaterapia sobre todo<sup>2</sup>.

La Prueba Diagnóstica de Movimiento agrupa siete áreas básicas que comprenden componentes tanto negativos como positivos de la personalidad:

1. *Grado de conducir la dinámica (energía)*; los movimientos realizados para los ejercicios, indican la motivación y energía usada en acompañamiento con el tacto físico requerido con alguna fuerza. Se hace a través de una demostración no-verbal.

---

<sup>2</sup> Tomada de Espenak, L. *Dance Therapy. Theory and Application*. Springfield, Charles, C. Thomas- Publisher, 1981.

2. *Control de la dinámica (ritmo)*. Control y organización revelan el ritmo inherente al individuo y sus habilidades para responder bajo un modelo y hacia un ritmo determinado, que se puede entender como las habilidades para “cooperar” con un ritmo modelo, ya sea solo o con pareja.

3. *Coordinación (funciones neuromusculares)*. Por coordinación se entiende el englobar lo emocional, mental y control físico, como la capacidad inherente en el sistema neuromuscular expresado en los movimientos físicos. La capacidad para desarrollarla es total, sin embargo, varía con las experiencias de la vida del individuo (variación en grados).

4. *Resistencia (tolerancia o frustración)*. En la prueba de resistencia se usan ciertas técnicas para clasificar factores tales como la atención, capacidad para tolerar el cambio y continuidad del esfuerzo.

A partir de la medida de la ejecución del participante en la situación de la prueba, se puede evaluar esta capacidad para prolongar la actividad, su determinación para esforzarse, concentración sobre la tarea y similarmente características relevantes de esa personalidad y estas actitudes corrientes, todo expresado en el área del movimiento en respuesta para una situación modelo organizada.

5. *Confianza física (coraje, renuencia, temor)*. El miedo es el mejor componente inhibitor de la libre expresión de sentimientos en movimiento. En esta prueba, los movimientos son construidos para disminuir el control del individuo en la situación física y para determinar los niveles de reacción de ansiedad o miedo.

6. *Imagen corporal (autoconcepto)*. Esta prueba introduce una ejecución muscular que indica la fuerza del ego y características auto-assertivas de la persona.

7. *Estado emocional (expresividad en improvisación)*. En esta prueba final es difícil estabilizar una comprensión de la postura emocional de la persona, por ello se basa en término de cuatro estados emocionales básicos: enojo, tranquilidad, alegría y miedo. La técnica usada es la improvisación por el



participante para diferentes clases de música o imágenes verbalizadas ofrecidas por el terapeuta.

La flexibilización o inmovilización del tronco es un punto significativo en la observación rígida siendo indicativo de la rigidez de la personalidad.

Además de todo lo anterior, se encuentra una relación espacial donde la persona realice sus actividades.

### PRUEBA DIAGNOSTICA DE MOVIMIENTO

NOMBRE:

EDAD:

EXPERIENCIA CON ALGUN EJERCICIO:

DONDE:

CUANDO:

OPERACIONES O DEBILIDADES FISICAS:

CALIFICACION

(ideal) real

(25)

#### 1. ENERGIA

- \* Empujar una silla \_\_\_\_ \* Empujar una tabla \_\_\_\_
- \* (ponerse de pie contra la pared) Empujar con espalda \_\_\_\_
- \* (inclinarse de rodillas) Empujar el piso \_\_\_\_ Saltar \_\_\_\_

(15)

#### 2. RITMO

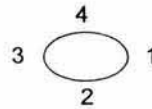
- \* Control de cambio de pasos (8 respuestas a velocidad) \_\_\_\_
- \* Organización de ritmo con modelo \_\_\_\_
- \* Ritmo de respiración \_\_\_\_

¿hubo obstrucción?

(20)

## 3. COORDINACION

- \* Caminar como cuadrúpedo \_\_\_\_
- \* Caminar en forma bípeda \_\_\_\_
- \* Retornar a cuadrúpedo \_\_\_\_
- \* Movimientos del sacro \_\_\_\_
- \* Movimientos coordinados \_\_\_\_
- \* Movimientos oscilatorios de brazos \_\_\_\_



(10)

## 4. RESISTENCIA

- \* Esperar y contar \_\_\_\_
- \* Manejo de movimientos \_\_\_\_

(15)

## 5. CONFIANZA FISICA

- \* Caminar hacia atrás \_\_\_\_
- \* Caminar con ojos cerrados \_\_\_\_
- \* Caer \_\_\_\_

(35)

## 6. IMAGEN CORPORAL

- \* Levantar los dedos de los pies \_\_\_\_
- \* Apoyar los dedos de los pies \_\_\_\_
- \* Caminar hacia adelante de puntas \_\_\_\_
- \* Levantar los brazos \_\_\_\_
- \* Abrir los brazos \_\_\_\_
- \* Levantar la cabeza \_\_\_\_
- \* Caminar hacia delante con la punta de los pies, brazos abiertos y la cabeza hacia arriba \_\_\_\_

(15)

## 7. ESTADO EMOCIONAL Y PERSONALIDAD

- \* Estímulo musical \_\_\_\_
- \* Estado mental \_\_\_\_

\* Respuestas creativas \_\_\_\_

(135) TOTAL \_\_\_\_\_

OBSERVACIONES: Relacion Espacial, Sociabilidad, Resistencia.

La evaluación de esta prueba consiste en la comparación de las ejecuciones estándar de funciones armoniosas en movimiento, con las realizadas por cada participante.

Hasta el final de las actividades de la prueba, son observados los aspectos físicos y psicológicos del individuo: su coordinación, respiración, equilibrio, colocación espacial y balance, sus piernas y brazos, hombros, cuello y dorso en movimiento. Teniendo en cuenta sus áreas precisas de renuencia o desgano, rigidez, titubeo, inmovilización; son también observados tanto la congruencia como la incongruencia en la proximidad. También es visto su grado de integridad, sus emociones al cuerpo, relativo a la estructura física del individuo.

Todo lo anterior nos da pauta para una suposición de cómo es que anda esa persona en su mundo, en su realidad, que a la par se complementa con otras teorías de la expresión corporal, como se menciona en el desarrollo del taller.

## TEST PROYECTIVO SONORO

Con la finalidad de analizar la influencia que tiene la música en la vida del individuo, y que va más allá de un estímulo, Benenzon<sup>3</sup> propone el Test Proyectivo Sonoro, el cual tiene la finalidad de fortalecer una relación paciente-psicoterapeuta abriendo nuevos cauces para continuar profundizando en la dinámica inconsciente del paciente, de su relación Cuerpo, Mente y Emociones.

---

<sup>3</sup> Benenzon, R., *op. cit.*

Este test tiene una vigencia dentro de la experiencia de cada psicoterapeuta; ya que da pautas a una representatividad del sujeto pero que con el paso de las sesiones se van re-elaborando, lo cual nos permite en cierta forma ubicar con objetividad la problemática del paciente.

El Test consiste en la exposición de 28 sonidos de la vida diaria y musicales que se consideran se pueden agrupar en tres etapas. En la primera, los títulos característicos se refieren a la rutina, el diario vivir, a las circunstancias fatigantes del trabajo o del estudio. En la segunda etapa, se consideran proyecciones de los conflictos con respecto a la disociación, a la muerte, al miedo a la locura, a los problemas de vida más profundos. Por último, en la tercera etapa, se proyecta el conflicto de pareja, prevaleciendo la historia sobre amantes, problemas matrimoniales, robo, violaciones, secuestros o peleas, respondiendo casi siempre a la propia problemática del paciente.

Los sonidos para cada etapa son:

- *Primera parte:* tictac de un reloj, un despertador, voz que despereza, el silbido de la marcha nupcial y pasos, llenado de un lavatorio y vaciarlo, cierre de una puerta y la palabra ¡No! enérgicamente, pájaros piar en un bosque, niños que corren en un recreo escolar, ¡No! enérgicamente, un hombre se tira al agua, voces en un entreacto de teatro, aplausos y ¡Si! enérgicamente.
- *Segunda parte:* pulsaciones rítmicas de un tambor, imitación de pulsaciones de un corazón; campanas, llanto de un niño, canción de cuna, fragmento de la sexta sinfonía de Beethoven, fragmento de una sesión de psicoterapia de pacientes esquizofrénicos crónicos que de tanto en tanto ríen en forma estentoria y donde no se entiende lo que se dice terminando con un breve fragmento de una música de jazz donde se escucha el saxo como instrumento predominante.
- *Tercera etapa:* timbre insistente, pausa y nuevamente el timbre insistente; insistentes golpes en la puerta, se vuelve a golpear insistentemente, se abre y

cierra una puerta, se escuchan cuatro pasos que se acercan, unos susurros de un hombre y una mujer que se acercan, un fragmento de la sinfonía para un hombre solo de Pierre Schaeffer para música concreta que tiene la particularidad, precisamente ese fragmento grabado, de semejar a la imitación sonora de las exclamaciones de un hombre y una mujer durante el coito.

La aplicación del Test fue la siguiente: a cada participante se le dieron tres hojas blancas, y las instrucciones de escribir su nombre y numerar las hojas. Posteriormente se pedía la atención hacia los sonidos que escucharan y, sobre la marcha de éstos en una parte de su hoja escribieran cinco frases o palabras que en ese momento pensarán; al terminar los sonidos se pedía escribieran una historia sobre lo que habían escuchado. Siendo igual para las tres hojas.

## ANEXO 2

### **TECNICAS DEL TALLER VIVENCIAL**

El taller se estructuró a partir de técnicas de Expresión, Sensibilización Corporal y Musical. Las cuales fueron modificadas o creadas de acuerdo a las necesidades que el grupo tuvo a lo largo de las sesiones.

La creatividad jugó un papel importante en la elaboración de las técnicas, permitiendo la vivencia y el crecimiento del grupo.

Durante las primeras 13 sesiones las técnicas se utilizaron con la finalidad de sensibilizar, concientizar e integrar cuerpo y grupo (Danzaterapia); empleándose la música en forma creadora, propiciando el cumplimiento de los objetivos. No obstante, a partir de la sesión 8 la música dejó de ser indispensable para la integración grupal, ya que las técnicas por sí solas permitían la misma.

En las sesiones 16, 17 y 18 se realizaron técnicas de sensibilización musical (Musicoterapia), siendo el estímulo sonoro corporal el más importante para facilitar la vivencia.

La música seleccionada a lo largo del taller fue determinada de acuerdo al ISO individual y grupal encontrado; no importando el tipo de música, mientras ayudara al grupo y empatizara con su estado de ánimo.

A partir de lo anterior, se exponen las técnicas desarrolladas de forma general utilizadas durante las sesiones\* .

---

\* Si se requiere conocer algunos detalles de estas técnicas recomendamos la revisión de trabajos vivenciales y talleres creativos que en las referencias bibliográficas se encuentran.

## TECNICAS

Nº SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
1		Evaluación y diagnóstico	(Anexo 1)
2	Ejercicio completo de respiración	Relajar	Parados, brazos a los costados y mirada al frente. Se pide bajar el tronco sin doblar las rodillas y sacar poco a poco el aire de los pulmones, subir lentamente el tronco extendiendo los brazos hacia arriba y juntar las manos ahí, mientras van subiendo inhalar poco a poco y sentir como el cuerpo se va llenando de aire hasta llegar a la cabeza (mantenerlo un momento) y exhalar suavemente mientras se flexiona nuevamente el tronco.
2	El títere	Contactar y concientizar el cuerpo liberándolo de los lazos sociales.	Formar un círculo y cerrar los ojos (se deja escuchar música de fondo). Se dice que se sientan como títeres y que tensen todo el cuerpo como si estuvieran sostenidos por unos hilos poco a poco se van soltando aflojando la parte del cuerpo que el hilo suelta, hasta quedar el cuerpo completamente libre de lazos sociales que los atan y tensan. Durante el proceso se indica que perciban, sientan y se concienticen de la posición que van adquiriendo. Finalmente, se pide que lentamente cambien de posición (acostados boca arriba) y abran los ojos.
2	El acordeón	Contactar con emociones y estados de ánimo y concientizarse de ellos.	Se pide que se observen detenidamente en un espejo de cuerpo completo y encuentren un detalle antes no percibido. Posteriormente se indica que cierren los ojos e imaginen ciertas situaciones con un determinado estado de ánimo (alegría, tristeza, enojo, frustración,

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
2	<p>Reflejando el cuerpo</p> <p>Reflejando movimientos</p>	<p>Darse cuenta a partir del otro, de la postura, actitudes y gestos. Además de reconocer el cuerpo del otro.</p>	<p>cansancio, estrés, dolor y tranquilidad), las ubiquen en un "aquí-ahora" y las representen a través de una postura corporal. Una vez adoptada ésta, abran los ojos y se observen en el espejo.</p> <p>Formar parejas, colocarse frente a frente en silencio y mirarse a los ojos, observando detenidamente la posición física del compañero, su expresión, el sentir propio y el ajeno durante esa situación y la impresión sobre la misma.</p> <p>La misma pareja. La persona más alta refleja (como espejo) en silencio la postura y movimientos de la persona más baja, mirándose todo el tiempo a los ojos. Ambos deben tomar conciencia de las sensaciones que les produce ese reflejo.</p> <p>Al término de un tiempo se invierten los roles.</p>
2	La tinta	Integrar y concientizar el cuerpo.	<p>Acostarse en el piso de espaldas, con ojos cerrados y sin tensar el cuerpo (se pone música de fondo). Se indica que imaginen que son tinta y que están sobre un gran papel, dándose cuenta de las partes apoyadas en el piso, su posición, peso, su huella... Se les concientiza sobre cada parte del cuerpo, desde talones hasta la cabeza... Una vez concientizado todo el cuerpo se pide flexionar las rodillas y cruzar una pierna sobre la otra, girando el tronco hacia un lado y las extremidades al otro, de tal manera que equilibren su peso corporal, se invierte el movimiento hacia el otro sentido para que la huella que ellos perciban sea uniforme.</p>
3	Relajación exploración del	Sensibilizar pies y piernas.	Se toma como relajación desde el momento en que se pide al grupo



N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
3	cuerpo y sus partes  Imagen interna y tacto	Concientizar y percibir internamente pies y piernas.	<p>des calzarse y quitarse el pantalón o la falda (quedándose en shorts), para después llevarlos a una reflexión acerca de lo que significan sus pies y piernas y qué relación tienen con su vida. Todo esto es llevado a cabo verbalmente.</p> <p>Se pide colocarse en una posición cómoda con ojos cerrados (se pone música de fondo). Lentamente se va diciendo que tomen conciencia de esa postura y traten de percibir esa imagen, a la vez de que recorran detalladamente con un dedo imaginario sus pies y piernas. Posteriormente se indica que toquen, perciban y exploren suavemente sus pies y piernas hasta tener conciencia de ellas.</p>
3	Contacto y manipuleo	Concientizar, contactar, reconocer y manipular pies y piernas.	<p>Se continua con los ojos cerrados y postura cómoda. Se pide que contacten y manipulen con las manos sus pies y piernas de forma detallada. El recorrido inicia de los dedos de los pies hasta las ingles. Al momento se menciona la importancia que tiene el tratar bien estas partes del cuerpo, el tenerles respeto y lo más importante saber que están ahí, que existen, representan y significan tanto para cada uno.</p>
3	Vinculación con el espacio y conocimiento auditivo	Reconocer el espacio en donde se encuentran a través de pies y piernas.	<p>Forman un círculo (con música de fondo). El ejercicio consiste en ir reconociendo el lugar donde están a través de pies y piernas, por ejemplo; tocar el piso, pared, su toalla, entre otros.</p> <p>Se continua con el conocimiento auditivo, es decir, se muestra como a través de pies y piernas se pueden conseguir una variedad de sonidos, como: el pisotear fuerte, frotar uno de</p>

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
3	La caña	Descubrir la imaginación, la creatividad y vivenciar el sentir que pueden provocar los objetos al contactar el cuerpo.	<p>los pies con la otra pierna. Finalmente ellos mismos producen sus propios sonidos, utilizando la imaginación y creatividad.</p> <p>Se forma un círculo, ojos abiertos. Se da a cada uno un palillo de madera, indicándoles que utilicen su imaginación, su creatividad y comunicación con los objetos. Se comienza narrando una historia "en donde el objeto (palillo) habla, quiere conocernos y ser nuestro amigo". Al terminar la historia se les cuestiona acerca de cómo se sintieron y que creían que sentía el palillo... Posteriormente se cambia de objeto comenzando a percibir al igual que en el palillo su textura, peso y flexibilidad o rigidez.</p>
3	Conocimiento por parejas	Contactar con el otro a través de pies y piernas.	Se forman parejas y eligen un lugar donde quieran trabajar. La posición es acostados pies frente a pies, ya que están listos se indica que descubran y exploren poco a poco y detalladamente los pies-piernas de su compañero (con música de fondo), percibiendo cómo es la textura, la temperatura y la forma de cada parte, a la vez que asimilan las sensaciones que les provoca el tocar y relacionarse de pie a pie y de pierna a pierna y el contacto con el otro.
3	Movimiento corporal a través de la música	Movilizar pies y piernas. Integración grupal por medio de la música.	Se deja escuchar una serie de melodías que de una u otra manera incitan a mover pies y piernas y el cuerpo en general. Además de tratar de que el grupo interactue y se comunique por medio del baile.
4	Relajación	Sensibilizar y energétizar brazos y manos.	Son una serie de ejercicios realizados en diferentes posiciones: acostados de espalda, sentados sobre el piso,

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
4	Imagen interna	Sensibilizar y contactar internamente con brazos y manos.	<p>parados; que pretenden movilizar únicamente hombros, brazos, codos, muñecas, manos y dedos. Posteriormente, se pide que expresen diferentes estados emocionales con sus manos: soledad, cansancio, angustia, enojo y alegría.</p> <p>Se pide que se coloquen en una posición cómoda y cierren sus ojos e imaginen su postura concientizándose de ella (respirando profundamente con el diafragma) y sobre todo de brazos y manos.</p>
4	La mano	Reconocer y concientizar el propio cuerpo y el del otro.	<p>Se realiza en dos momentos:</p> <p>Individual. Acostados de espaldas, ojos cerrados. Consiste en utilizar la mano como un espejo, la cual refleja y recorre todo el cuerpo; lo siente y le habla sin tocarlo, comunicándose la mano con el cuerpo.</p> <p>Parejas. De pie, frente a frente. Se le pide a uno de los participantes que cierre los ojos mientras que el otro con ojos abiertos recorre con una mano (la cual es detenida por la otra de la muñeca) todo el cuerpo de su compañero, sintiendo y observando su calor, color, forma, textura de cada parte del cuerpo sin llegar al contacto. El recorrido se realiza de cabeza a pies. Al término se invierten los papeles.</p>
4	Conocimiento auditivo, tacto, contacto y manipuleo	Concientizar, contactar y manipular brazos y piernas.	<p>Con los ojos cerrados y posición cómoda se pide que produzcan y provoquen sonidos con su cuerpo u objetos extraños con/sobre manos-brazos y se concienticen de éstos. Posteriormente se realiza el contacto y manipuleo de/con brazos y manos. Primero con su cuerpo y luego con objetos inertes y táctiles; percibiendo olor, textura y forma, a la vez que</p>

Nº SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
4	Los títeres	Integración grupal mostrando la creatividad e ingenio.	<p>adquieren conciencia de las sensaciones y emociones que les produce el contacto.</p> <p>Se pide formar un círculo y ubicarse alrededor de él, en el centro se colocan algunos materiales incluyendo un guante y un objeto personal (pedido a cada uno de los participantes). Se indica que se pongan el guante en una mano y elaboren con el un títere. Luego, con los artículos restantes deben armar y crear un pueblo. Posteriormente, el grupo se pone de acuerdo para inventar una historia de ese pueblo, en donde su títere tiene un nombre, una personalidad y una función. Cada uno narra la historia de su personaje en función a la historia del pueblo.</p>
4	Movilización de manos y brazos con música	Integración grupal por medio de la música.	Consiste en una serie de melodías populares seleccionadas para movilizar primordialmente brazos y manos, provocando la integración y la creatividad del grupo.
5	Relajación mediante la respiración y movimientos motores.	Sensibilizar y energizar el cuello y la cabeza.	<p>Se pide que se sienten formando un círculo, cierren los ojos y empiecen a respirar profundamente varias veces... poco a poco llenen esas partes de las cuales ya tienen conciencia... hasta llegar a cabeza y cuello... que sientan ese calor.</p> <p>Posteriormente se pone música y se pide que improvisen el movimiento, siguiendo la melodía con la cabeza y el cuello. Al término de ésta, sigue una serie de ejercicios, que consisten en rotar el cuello y la cabeza hacia adelante-atrás, derecha-izquierda, al momento que mencionan la palabra "sí-sí" y "no-no" respectivamente.</p>

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
5	Imagen interna, tacto, contacto y manipuleo con el cuerpo, objetos inertes y táctiles.	Concientizar, descubrir y explorar cuello y cabeza.	<p>Se pide se coloquen en posición cómoda y cierren los ojos (con música de fondo). Se les lleva a imaginar esa postura y tomar conciencia de ella. Posteriormente se les indica que froten las manos rápidamente y sin tocar recorran lentamente su cuello, cara y cabeza sintiendo la energía que producen sus manos.</p> <p>Se sigue con lo que es el tacto, suavemente van recorriendo con las yemas de los dedos, la cara, el cuello y la cabeza. Más adelante se comienza a contactar y manipular pero de forma más profunda: al presionar, mover, sentir la temperatura y la textura; si hay tensiones y en qué partes, en otras palabras ir explorando y contactando con cada parte, utilizando no sólo las manos sino también los brazos, pies y piernas. Finalmente se pide contacten con objetos inertes y táctiles, percibiendo la textura, forma, temperatura, olor y se concienticen de las sensaciones y emociones que les producen.</p>
5	El encuentro	Descubrir el "yo"	<p>Se pide sentarse y formar un círculo (se pone música de fondo), la dinámica consiste en elaborar con una bolsa de papel una máscara, ya hecha se la coloquen. Se viven tres momentos:</p> <p>1° Quitarse la máscara social, la que todos llevan y presentan, a la vez que sientan y perciban las emociones que produce ese desprendimiento (simbólicamente lo representan cuando se quitan la máscara de papel).</p> <p>2° Colocarse nuevamente la máscara, consiste en diferenciarse de los demás " ... con las máscaras todos</p>

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
5	Conocimiento visual	Conocer, descubrir y reconocer las expresiones faciales.	<p>somos iguales, pero debajo de ellas hay seres diferentes". Cuando se quiten las máscaras cada uno dirán "yo" y al voltear a ver a los demás dirá "tú". Buscando de esta manera su individualidad dentro del grupo.</p> <p>3º Vincularse con los demás, sin máscara. Se pide formar parejas y se reconozcan a través de mirarse, tocarse, olerse y palpase sólo el cuello y cabeza.</p> <p>Se pide que individualmente elijan un lugar para trabajar, se sienten y tomen su espejo (música de fondo). Se dice que se miren en él, pero no como lo hacen cotidianamente, sino de una forma más consciente y reflexiva. Para esto se hacen varias preguntas, tales como: ¿cómo es mi cara?...¿qué forma tiene?...¿qué cosas nuevas encuentro?... Posteriormente se pide que observen diferentes expresiones que hacen al reír, llorar, al estar tristes, al enseñar la lengua, inflar las mejillas, entre otras. Tratando de llevarlos al final a un reconocimiento más profundo.</p>
5	Ejercicios profundos de garganta, mandíbula y ojos	Ejercitar y sensibilizar.	<p>Consisten en movilizar la región de la garganta a través de inclinar la cabeza de un lado a otro y de adelante-atrás, diciendo "jag!" en cada movimiento, durante dos minutos. Posteriormente, se pide encogerse de hombros con fuerza diciendo "jay!" cada vez. Terminando en posición de ovillo (doblada totalmente en el suelo).</p> <p>La región de la mandíbula se ejercita mediante bostezos, rechinar de los dientes, estiramiento de la boca y labios, contracción de las mejillas, tratando de desentumecer esa región. Finalmente se relajan arrodillándose</p>

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
5	Conocimiento auditivo	Descubrir y combinar diferentes sonidos producidos por cuello y cabeza con ayuda de manos y brazos.	<p>en posición de oración. En la región de los ojos, se pide que contorsionen el rostro, hagan bizcos, los giren de un lado a otro y de arriba a abajo al máximo. Coloquen las manos en las sienes y digan "¡eh!" en voz alta y sientan las vibraciones. Luego pongan las manos en la frente y barbilla y hagan lo mismo. Después de algunos minutos adopten la posición de meditación (flor de loto).</p> <p>Se pide formen un círculo y empiecen a buscar de forma individual esos sonidos que producen su cuello y cabeza utilizando para ello sus manos y brazos, además de su creatividad y espontaneidad.</p>
5	El nombre propio	Incrementar el contacto consigo mismo.	Se pide formar un círculo, cada uno va mencionando su nombre completo utilizando el tono y las pausas que deseen, posteriormente se indica que le den ritmo a su nombre, además de movimiento corporal.
5	Cantar escalas musicales	Autoconocimiento mediante la emisión de sonidos.	Se colocan en hilera y se pide que canten las notas musicales: DO-RE-MI-FA-SOL-LA-SI; iniciando de la nota más grave a la más aguda, y de inversa. Posteriormente, se combinan y coordinan con movimientos ascendentes y descendentes del tronco.
5	Movimiento con música	Integración del grupo mediante cuello y cabeza.	Se deja escuchar una serie de melodías que incitan a mover cuello-cabeza y el cuerpo en general, tratando de que el grupo interactue y se comunique a través del baile.
6	Ejercicios de respiración	Relajación.	Se pide se acuesten de espaldas flexionando las rodillas. Comiencen a llenar de aire sus pulmones,

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
6	Ejercicios de calentamiento del tronco	Calentar y energetizar lentamente cada parte del tronco.	<p>conteniendo la respiración un momento, y exhalando lentamente. Al inhalar expandir el diafragma y al exhalar contraerlo.</p> <p>Consiste en realizar una serie de ejercicios en distintas posiciones (arrodillados, espalda recta; acostados sobre un costado o boca abajo; sentados y piernas cruzadas), los cuales se van combinando de acuerdo a la parte del tronco que se moviliza: espalda, cadera, lumbares, estómago, vientre y columna vertebral.</p>
6	La hoja llevada por el mar	Sensibilizar y concientizar el tronco.	<p>Se pide que se acuesten buscando la posición más cómoda, cerrando los ojos. Consiste en un viaje inducido, en el cual se les dice que son una hojas llevadas por el mar y que sientan el fluir del agua sobre su cuerpo, percibiendo el contacto que tienen con su espalda y con su cuerpo en sí mismo, sensibilizándose y concientizándose de él.</p> <p>Este viaje se acompaña de música suave.</p>
6	Imagen interna, tacto, contacto y conocimiento auditivo del cuerpo	Contactar, concientizar e integrar el tronco.	<p>La técnica es la misma que en la sesión anterior, pero incorporándose el conocimiento y manipulación de cada parte del cuerpo enfocándolo al tronco.</p>
6	Masaje por parejas	Reconocer el tronco a través del otro.	<p>Consiste en contactar con el cuerpo del otro procurándole un estado de bienestar.</p> <p>El masaje es en parejas aplicado a partir de las indicaciones que se van dando. Se inicia con el pecho y estómago para terminar con la espalda. Posteriormente se invierte el rol, quien dio masaje ahora se recuesta y lo recibe.</p>



N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
6	Contacto y manipuleo con objetos táctiles	Contactar y concientizar el tronco.	Se pide colocarse en una posición cómoda, ojos cerrados; consiste en manipular los objetos táctiles con el tronco, de tal manera que exista una mayor concientización sobre su forma, textura y sensación percibida durante el recorrido.
6	Región cintura y diafragma.  Región abdominal.  Región tórax y corazón.	Movilizar la energía.	Colocarse en círculo, cerrar las manos y lanzar puñetazos al aire, al frente y arriba, dando al mismo tiempo fuertes pisotones. Se realizan pequeños y grandes círculos con la cadera hacia la derecha e izquierda. Acostarse boca a bajo y colocar una pelota (o globo) bajo el estómago y realizar movimientos hacia adelante, atrás y lados.
6	Movilización del tronco a través de la música	Integración grupal.	Consiste en una serie de melodías populares seleccionadas para movilizar principalmente el tronco, provocando la integración del grupo.
7	Danza para moverse en libertad	Relajar y sensibilizar la pelvis.	La relajación inicia desde el momento en que se forma el círculo y se pide caminar alrededor de éste... se va tomando conciencia de la forma en que se camina, de los pasos que se van dando, a la vez que se recuerda como deben respirar: en forma diafragmática. Poco a poco se dice que se detengan y cierren sus ojos. Ahora se deja escuchar la música y el grupo se mueve al ritmo de ésta, a la vez que se va sensibilizando su cuerpo a través de imaginar que son de goma y por tanto flexibles... y luego una marioneta que se mueve como quiere y desea, con toda libertad... El ejercicio termina cuando acaba la música.

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
7	Ejercicios de la región pélvica	Soltar, liberar y energizar esa parte tan restringida: la pelvis.	<p>Consiste en tres momentos: en el primero, se pide colocarse boca arriba, ojos abiertos, apoyando bien la columna en el piso. Los ejercicios varían desde el levantar la región lumbar, flexionar las piernas, tomar ambas piernas por las rodillas y balancearse, entre otros.</p> <p>En el segundo momento, parados, ojos abiertos observan una serie de movimientos que deben ejecutar como son: desplazar la pelvis hacia adelante, a la derecha, atrás y a la izquierda, entre otras.</p> <p>Por último se ejecutan algunos pasos sencillos de ballet: rotación de las piernas, llevando la rodilla hacia adentro y hacia afuera.</p>
7	Imagen interna, tacto, contacto y manipuleo.	Reconocer y percibir imaginaria y táctilmente los genitales-busto.	<p>Se permite escoger el lugar y la posición que deseen para trabajar, con ojos cerrados (música de fondo). Se lleva a un viaje imaginario alrededor de su cuerpo ya trabajado, se concientiza de la importancia que tiene cada parte, llegando a los genitales y de forma detallada se induce a reconocerlos y aceptarlos. Más adelante, se pide que los reconozcan táctilmente con suavidad y minuciosamente aunando a ellos el busto o tetillas según el caso.</p> <p>En contacto y manipuleo se sigue con la valorización que tienen los genitales y busto pero a diferencia de las anteriores aquí se lleva a explorar, acariciar, manipular con cuidado, sintiendo las emociones que esto produce en los hombres al contactar con su pene-testiculos y tetillas, y en la mujer en su vagina y busto.</p> <p>Para finalizar se hace un último recorrido incluyendo las nalgas y ano, tratando de integrar estas partes con todo su cuerpo, a la vez de irse</p>

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
7	Movimiento con música	Integración grupal.	despidiendo lentamente de sus genitales, busto (tetillas), nalgas y ano.  Consiste en una serie de melodías populares seleccionadas para movilizar primordialmente la caja pélvica, provocando la integración y la creatividad del grupo.
8	El bosque	Relajar y sensibilizar los 5 sentidos.	Se adopta una postura cómoda, ojos cerrados (se pone música de fondo). Consiste en un viaje imaginario, donde se van relatando detalles de un bosque como: frutas tropicales, sonidos de animales y paisajes, puntualizando en cada uno de los sentidos; se pide que vayan observando, tocando, oliendo, oyendo y probando... logrando la relajación y sensibilización de cada uno de los sentidos.
8	Los sentidos: * Vista * Tacto * Olfato * Oído * Gusto	Concientizar y contactar los 5 sentidos.	A través de imagen interna, tacto, contacto y manipuleo movilizan y estimulan cada uno de los sentidos. Consiste en limitarse al contacto del ambiente por medio de un solo sentido, explorando su cuerpo, su espacio y a los otros que integran al grupo, usando en ocasiones intermediarios como objetos, alimentos y sonidos.
8	La danza de los sentidos	Integración grupal a través de la exploración de los 5 sentidos.	Se pide que realicen un ejercicio grupal utilizando los 5 sentidos; se deja escuchar música de fondo que permite crear una danza que involucra lo vivenciado hasta el momento.
9		La sesión no se realizó.	

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
10	Respiración completa y movilización funcional	Tensar y relajar el cuerpo.	Consiste en formar un círculo (de pie) y hacer respiraciones profundas estirando su cuerpo completamente. Posteriormente se pide tensar y relajar cada parte del cuerpo a través de estiramientos, iniciando con la columna vertebral, brazos-manos, cuello-cabeza, tronco, piernas y pies; integrando todo el cuerpo.
10	Indagar el estado del cuerpo	Concientización interior y exterior del cuerpo.	Se pide que acostarse de espaldas, ojos cerrados, piernas y brazos extendidos. Consiste en tres momentos para darse cuenta de la postura y sentir el cuerpo: 1° se dan instrucciones... al inhalar percibir su interior (de la piel hacia adentro); 2° al exhalar percibir colores y ruidos de ellos mismos (de la piel hacia fuera) y 3° combinar el inhalar y exhalar.
10	Imagen interna	Sensibilizar y contactar internamente el cuerpo.	La realización de la dinámica es la misma que en sesiones anteriores, pero ahora integrando todo el cuerpo.
10	La ducha caliente	Integración corporal.	Consiste en un baño imaginario y secado del cuerpo. Se realiza con los ojos cerrados y los participantes van contactando suavemente con cada parte de su cuerpo (como si se estuvieran bañando y secando), a la vez que se concientizan y lo integran.
10	Movimiento por medio de puntos de apoyo pasivos y activos	Percibir los puntos de apoyo del cuerpo en estado pasivo y activo y concientizarse de ellos.	Consiste en una serie de posiciones del cuerpo que permiten concientizar al participante de sus puntos de apoyo sin hacer esfuerzos, sin aplicar energía -pasivamente- o haciendo esfuerzos y aplicando energía a determinada parte del cuerpo -activamente- Primero de forma individual y luego por parejas.

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
11		No se realizó la sesión.	
12	Relajación, ambientación y recordatorio	Sensibilizar y concientizar al grupo de lo antes vivido en su cuerpo.	Se comienza caminando en círculo, poniendo énfasis en la respiración a la vez de sentir cómo caminan, de la postura que mantienen y de las sensaciones que esto produce en ellos. Continuando con un recordatorio del trabajo realizado en las sesiones anteriores.
12	Aparición del cuerpo	Integración grupal.	Consiste en que cada miembro del grupo elija ser, sentir y representar alguna parte del cuerpo... Una vez elegida, se pide se coloquen en el suelo y formen el cuerpo. Posteriormente se induce a que imaginen con ojos cerrados cómo es ese cuerpo, cómo se lo imaginan, qué sensaciones les produce ser X parte, qué significa para ellos... Después de cierto tiempo, se indica que por turnos se levanten sin hacer ruido y observen cómo es el cuerpo desde su lugar... Una vez que han pasado todos se entabla una comunicación verbal y corporal entre ellos (partes del cuerpo), guiada en un principio por las coordinadoras. Y luego por ellos. Esta comunicación consiste en ver quién quiere hablar con quien, qué quieren saber con respecto al cuerpo, si se sienten integrados, a la vez de demostrarse las emociones, sentimientos, disgustos y aceptaciones que les produce el formar parte de un cuerpo.
12	La formación de un feto	Integración grupal y homogeneización de los ritmos corporales.	El grupo ya sensibilizado, concientizado y dueño de sus emociones tuvo la necesidad de sentirse aun más integrado, por lo que se sugirió la formación de un feto, en donde y de acuerdo a la parte del

Nº SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
13	Ejercicios de respiración	Relajación.	<p>cuerpo que se representó, se colocaron en posición fetal. Ya formado según la creatividad del grupo, se pide que el feto tome vida, es decir, que empiece a respirar llegando a percibirse una sola inhalación-exhalación, a la vez sentir como su cuerpo se va incrementando con los ritmos corporales de todo el grupo (el cuerpo). En otras palabras, llegar a sentir esa armonía que produce el respirar, el sentir y percibir los ritmos de los demás como si fueran uno... como un sólo cuerpo.</p> <p>Consiste en ejercicios de respiración inhalación y exhalación, que abarcan el movimiento del tronco de abajo hacia arriba y viceversa.</p>
13	La tela	Integración grupal.	<p>Se pide a los integrantes formen un círculo (en el centro se coloca una tela larga y ancha) y se va narrando la historia de la tela: cómo ésta va pidiendo se le de vida a través de la formación de figuras; induciendo a los participantes a manipularla y darle vida según su creatividad... Después de varias figuras se pide dejen caer la tela, y reflexionen sobre el trabajo.</p>
13	El títere y el titiritero	Incrementar la confianza entre los miembros del grupo.	<p>Consiste en formar parejas y pedirle a uno de ellos que tome el papel de titiritero y al otro de títere. Se explica que quien represente el títere tiene que depositar la confianza en su compañero y dejarse caer y ser manipulado, fungir como un juguete, mientras quien interpreta el papel de titiritero trabaja con su compañero tomando en cuenta que en él es depositada la confianza, esperando el mayor cuidado con el trabajo que realice. Se da tiempo a la dinámica y posteriormente se invirtieron los</p>

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
13	Movimiento en grupo con música	Integración grupal a partir de la espontaneidad.	papeles. En este ejercicio se combinan el movimiento, la escucha y la atención en general, ya que no hay sonidos externos (música) sino que ellos los tienen que improvisar. Consiste en dos momentos: Primero, formar un círculo y pedirle a los participantes que recuerden y canten cada uno una canción en voz muy baja, no importa no llevar el ritmo o la armonía con los otros. El segundo momento consiste en ir moviendo el cuerpo de acuerdo a la propia música para terminar cantando y moviéndose en "cámara lenta" con los ojos cerrados.
14	El hombre sabio	Sensibilizar, concientizar y responsabilizarse de las emociones.	Se pide adoptar una posición cómoda, cerrar los ojos e imaginar estar frente a un hombre sabio haciéndole una serie de preguntas (formuladas por ellos mismos) que son contestadas por éste, por medio de palabras, expresiones corporales o algún objeto. Luego, el participante se convierte en el hombre sabio y reflexiona sobre las respuestas que dio. Posteriormente, vuelve a ser él mismo (participante) y se despide del hombre sabio, éste le da un regalo, reflexiona sobre lo que significa el presente, para luego convertirse en él sintiendo lo que es ser ese regalo. Finalmente el participante es él mismo (termina el viaje) y reflexiona verbalmente sobre lo sucedido.
14	Yo soy - yo represento ser	Concientización y responsabilización.	Se pide formar parejas y sentarse frente a frente, mirándose todo el tiempo a los ojos. Consiste en dar una descripción de sí mismo, en términos de sus características más notables, comenzando cada frase con "yo soy" y haciendo una lista de ellas, mientras

Nº SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
15	Ronda de confianza	Relajación y contacto grupal.	<p>su compañero lo observa en silencio. Al término comenzará el otro a describirse de la misma forma. Posteriormente, el primero repite todas las frases acerca de si mismo, pero en vez de decir "yo soy" dice "yo represento ser" deteniéndose en cada frase para meditar y darse cuenta de cómo se siente al decirlo; puede agregar lo que desee a cada una. Finalmente proseguirá el compañero de igual forma.</p> <p>Consiste en formar un círculo con ojos cerrados y comenzar a respirar profundamente... Una vez se toman de las manos y muevan su cuerpo, como sacudiéndose, para energetizarse. Posteriormente se indica que cierren el círculo y se muevan lenta pero rítmicamente de un lado al otro sin separar sus hombros y pies del suelo; para lograr relajar su cuerpo y sentir la energía del otro... Para finalizar se pide que poco a poco paren ese vaivén y vayan abriendo lentamente el círculo, soltándose.</p>
16	Relajación	Relajar al grupo a través de una sensibilización corporal.	<p>Consiste en pedir a los participantes que se descalcen, formen un círculo y comiencen a caminar alrededor de éste... se va indicando que respiren profunda y diafragmáticamente, concientizándose de sus pasos, movimientos y cuerpo a través de esta energetización que provoca el ejercicio... Se pide concentración únicamente en la respiración (con ojos cerrados) de tal forma que dejen de caminar y se ubiquen en un sólo lugar.</p>
16	Ritmos corporales.	Concientizar y vivenciar los ritmos	<p>Centrados en su respiración, se pide a los participantes tocarse el pecho</p>



N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
16	Preguntas y respuestas	Expresión y comunicación entre los participantes.	<p>e ir sintiendo el ritmo de sus latidos cardíacos... indicándoles que lo expresen a través de movimientos corporales, haciéndolo en forma individual y no llevando el ritmo del compañero. Después se impone un ritmo grupal, la coordinadora propone un ritmo a seguir (que va de acuerdo al encontrado en el grupo), se inicia con pisotones suaves, chasquidos de dedos, palmadas, sonidos vocales; terminando con una combinación de éstos.</p> <p>Se pide a los participantes que sin hablar traten de entablar un diálogo corporal, auxiliándose de todo su cuerpo; de tal forma que entre ellos distingan sus preguntas y respuestas. No hay un tema especial, lo importante es la expresión y comunicación de los ritmos de cada uno. Esta técnica se realiza por parejas y el tiempo que ocupa es el necesario para lograr que se establezca y mantenga una comunicación.</p>
16	El tren rítmico	Comunicación e interacción del grupo a través de sus expresiones rítmicas corporales.	<p>Se pide se sienten en el piso formando un círculo... se explica en qué consiste el juego: cada uno tiene que observar los movimientos, sonidos y ritmos del compañero que realice primero el ejercicio, de tal forma que cuando toque turno al siguiente éste tiene que imitarlo en todo y además debe añadir un nuevo ritmo al juego; el siguiente participante hará lo mismo. El juego consiste en varias rondas, hasta lograr que entre los participantes exista una comunicación e interacción con los ritmos propuestos por cada uno de ellos.</p>

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
16	Canon rítmico	Expresar, comunicar y vivenciar los ritmos corporales ya antes experimentados.	Consiste en retomar los ritmos practicados de los movimientos imitados la primera vez (técnica de ritmos corporales). Se inicia con un modelo, siguiendo los ritmos corporales en forma de tren rítmico, es decir, se imitan en forma encadenada los movimientos tan rápidos o lentos como los participantes deseen, siempre y cuando se siga la misma secuencia de ejercicios, de manera que la atención y coordinación juegan un papel importante. Va de simple a complejo y de ruidoso hasta llegar a ser casi imperceptible el sonido producido. El ejercicio se hace de pie, alrededor del círculo.
17	Relajación	Relajar el grupo a través de una sensibilización corporal.	Igual que en la sesión 16.
17	Ritmos corporales e instrumentales	Concientizar y vivenciar los ritmos corporales e instrumentales	El ejercicio es parecido al de la sesión 16, la diferencia radica en que en esta técnica se complementen los ritmos corporales con un ritmo instrumental (palillos), no importando si saben o no tocarlo; se pretende establecer un ritmo y combinarlo con lo corporal. La técnica de improvisación del ritmo sigue siendo la misma que en la anterior.
17	El tren rítmico	Interacción y comunicación de los ritmos instrumentales	Al igual que en la técnica de la sesión 16, se pide ir encadenando los ritmos creados por cada uno y por el grupo en general. Ahora se trabaja a partir de la estructura y organización de este tren a través de sonidos y palabras. Los sonidos en un inicio son sin sentido, para pasar a palabras improvisadas y por último a frases poco largas. La tarea de los

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
18	Relajación	Relajar músculos.	<p>los participantes consiste en proponer estos sonidos, palabras o frases, encontrarles un ritmo y expresarlo por medio de la agrupación de voz, expresión corporal e instrumental; de tal manera que el grupo tiene que seguir el ritmo indicado, provocando un juego de preguntas y respuestas (rítmico, melódico e improvisado).</p> <p>Consiste en una caminata alrededor del salón, respirando profundamente con el diafragma y sacudiendo paulatina y progresivamente los pies, las manos (hacia los lados) y la cabeza (hacia los lados). Todo sin dejar de caminar y respirar profundamente.</p>
18	Música Pasiva	Sensibilizar, concientizar y responsabilizar a los participantes sobre el taller.	<p>Consiste en formar un círculo, acostados de espaldas y colocando la cabeza al centro de éste. Ojos cerrados, escuchando la música todo el tiempo. Este ejercicio tiene 3 momentos: 1º recordar cómo habían sido los participantes antes del taller, en qué lo ocupaban su tiempo, el concepto de su cuerpo, el contacto con él, con los otros, sus aptitudes y actitudes.</p> <p>2º recordar el transcurso del taller, las dinámicas, ejercicios y vivencias. Qué tanto aprendieron, cómo lo vivieron y si cambiaron. Vivenciarse solos, en pareja y en el grupo.</p> <p>3º consiste en regresar al salón de clases tomando conciencia del cómo y para qué de todo lo recordado. Al término de la técnica se realiza una serie de preguntas en relación a la vivencia.</p>
19	Relajar	Relajar músculos.	Se realiza la misma relajación de la sesión 18.

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
19	Escenificación	Mostrar la creatividad y necesidades de ese momento.	Al centro del salón se colocan maquillaje blanco, grabadora y cassettes. Se pide improvisen una escenificación sobre el tema que gusten, a la vez que pueden utilizar el material que hay en el piso si así lo requieren. La condición para la representación es la mímica y la Expresión Corporal.
20	Liberar las tensiones	Sensibilizar y liberar al cuerpo de tensiones.	Se comienza a caminar en círculo, con ojos abiertos y centrándose en su respiración, a la vez que se dice que liberen su cuerpo de esas tensiones soltando y sacudiendo: pies-piernas, brazos-manos, cuello-cabeza y tronco-genitales. Para terminar se pide que hagan 3 inhalaciones y exhalaciones profundas.
20	El baúl transformador	'Darse cuenta' de la existencia de asuntos inconclusos.	Se pide colocarse en el lugar y posición que deseen, cerrando los ojos. A través de un viaje imaginario se induce a reflexionar acerca de aquellos asuntos que no resolvieron. El viaje se inicia al imaginar frente a ellos una caja con forma de baúl... donde comienzan a introducir esos asuntos o pendientes que tengan en relación al taller y personales; terminando de meterlos se cierra el baúl y se pide que se alejen poco a poco de él... Posteriormente abren sus ojos y en una hoja escriben los inconclusos que a lo largo del viaje se dieron cuenta que tenían.
21	Relajación	Concientizar y responsabilizar sobre el tiempo y espacio ocupado durante el taller.	Se pide a los participantes formar un círculo y caminar alrededor de éste, controlando cada uno su respiración, concientizándose sobre el lugar y el tiempo en que se encuentran "ahora", a manera de que cada uno, a su ritmo

N° SESION	NOMBRE DE LA TECNICA	FUNCION DE LA TECNICA	DESCRIPCION GENERAL
21	La iluminación	Concientización y manejo de la energía.	<p>se vaya integrando al ritmo grupal y a la sesión... Se da tiempo suficiente para que todos logren ese contacto Cuerpo, Mente y Grupo.</p> <p>A través de un sueño inducido se provoca que el participante logre una movilización energética aprendida durante un previo proceso. Consiste en pedir a los asistentes busquen un lugar en el espacio que sientan "que es suyo", se coloquen en éste, se acuesten boca arriba y cierren los ojos... Se comienza a narrar una historia sobre un lugar bello en donde el sol es el elemento principal, se va dejando a la imaginación de cada uno el lugar, más no las cualidades del sol, de quien se va tomando la energía que posee... esta energía irradia en el cuerpo de cada uno y en el de otra persona que ellos deseen; posteriormente se describe como se va alejando el sol pero quedando la energía en ellos, la cual es depositada en su Cuerpo, su Mente y sus Emociones y que pueden utilizarla en el momento que requieran.</p>

## TEMAS MUSICALES DE AMBIENTACION

### 1) CLIMA TRANQUILO

Se buscaron temas que incentivarán los movimientos calmos, la quietud y, en general, los que requirieran desplegar poca energía, como Patricia Stokoe lo propuso en sus técnicas de Expresión Corporal; pero siempre recordando que tenía el fin de ayudar al grupo.

Albinoni:	"Adagio"
Bernard C.:	"Laguna de Lavera"
Dave Valentin:	"Jungle Garden" (varios temas)
Distant shores:	"Relaxation & Meditation with Music & Nature"
Enya:	"Shepperd Moons" "Water Mark"
Erik Satie:	"Les Gymnopédies"
Johan S. Bach:	"Concierto de Brandenburgo N° 6" en Si bemol mayor "Concierto para dos violines, cuerdas y continuo en Re menor" "Suite N° 2" en Si menor
Jorge Reyes:	"Nierika"
Kenny G.:	"Breathless" (varios temas)
Narada:	"Alma del Sur"
Piano Romantics a concert with Nature:	"Seas Hore" "Memory" "Chopin: Estudio #3 / Seand in the Clows"

	"Rapsodia sobre un tema de Paganini"
	"El Cisne"
	"El Fantasma de la Opera"
	"Las Hojas Muertas"
	"Morir de Amor"
	"Edalweiss"
	"Castillos de Hielo"
	"If..."
	"Gymnopédie #1"
Pink Floyd:	(varios temas)
Roberto Perera:	"Erótica" (algunos temas)
Ragas Hindúes	
Schomann:	"Scencs from Childhood" Toccata, Op. 7
Varios:	"Sensual Love"
Wanted:	"Se Busca"
Wallenwader A.:	"Caverna Mágica"

## 2) CLIMA ENERGICO

Se eligieron temas que incitaran al movimiento con un mayor compromiso de carga energética que en el caso anterior.

Barucadas:	Africanas y Afrobrasileñas
Brahms:	"Danzas Húngaras"
Borodin:	"Danzas Polovtzianas"

### 3) CLIMA OBSESIVO

Los temas correspondientes a este clima incentivaron la búsqueda del movimiento reiterativo con gradual aumento de la energía desarrollada.

Folk Music of Greece:	"Danzas Griegas"
Jarre Michel:	"Zoolook" (algunos temas)
Ravel:	"Bolero"

### 4) CLIMA ALEGRE CON FUERTE ARRASTRE

Se seleccionaron temas musicales que pudieran incentivar el sentido lúdico, con humor y ritmo vivaz, movimientos rápidos, ágiles, pero sin excesivo empleo de energía.

Sandi Luis:	"Danza del Venado"
Temas populares:	Canciones Infantiles
	Folklore Argentino: Carnavalitos
	Folklore Mexicano: Jarabes, Huapangos
	Folklore Paraguayo
	Jazz Samba
	Quebraditas
	Rap
	Rock and Roll
	Rock Pop
	Islam



El orden de cómo fueron presentadas las melodías varió de acuerdo a las necesidades y estados de ánimo del grupo. Aunque se tuviera planeada una música en especial para cierta sesión se exponía ésta de acuerdo a cómo se percibían y encontraban en ese momento los participantes, por tanto sólo se hace mención de la música que utilizamos de manera general, siempre ayudando al grupo a lograr la concientización e integración a un nivel corporal: individual y grupal. Cabe señalar, que pocas veces se repitieron las melodías, además de que para la sesión N° 8 la música cobró poca importancia dentro del taller.

## ANEXO 3

### SESION N° 12

La sesión inició con 4 participantes, el objetivo a cubrir era la integración imaginaria del cuerpo.

Se pidió que se descalzaran y formaran un círculo, dándoles la bienvenida después de no habernos visto la semana anterior, dimos la indicación de comenzar a caminar rompiendo el círculo, con la finalidad de que se concientizaran de su andar, su cuerpo, el grupo y el propio espacio; mientras lo realizaban, observamos como el participante 2 caminaba con las manos hacia atrás la vez que miraba a los otros realizaban y hacia abajo, su caminar era monótono y rígido; la participante 6 caminaba lentamente, medio jorobada con las manos atrás, su mirada era despistada, parecía cerrada en ella misma. La participante 4 denotaba timidez al caminar con una postura corporal recta y al igual que el participante 2 su mirar era hacia abajo y hacia los demás; finalmente, la participante 1 caminaba con pasos lentos y con las manos a los costados como en puño, observando hacia abajo o a los objetos (sillas, pizarrón, suelo), parecía cerrada en sí misma.

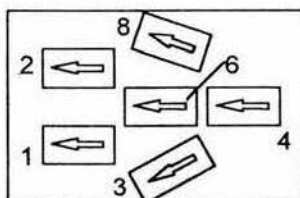
Cinco minutos fueron suficientes para que el grupo lograra esa concientización que a lo largo de las sesiones anteriores había vivenciado y aprehendido, corroborándolo con los comentarios que se les pidieron al finalizar la misma; "me siento bien", "estoy tranquila", "muy a gusto", "relajada"; dejándose entrever esa curiosidad -interpretado como la ansiedad ante el trabajo propuestos-.

Posteriormente, para la técnica "aparición del cuerpo" se dieron las siguientes indicaciones. "Lo que ahora vamos a hacer es formar entre todos un cuerpo,

va a haber cabeza, tronco, piernas y brazos, y cada uno de ustedes van a representar una parte de este cuerpo, así que elijan...". Estas partes fueron mencionadas debido al número de asistentes.

Rápidamente la participante 1 dio un paso hacia adelante, levantando su mano y con voz de niña dijo "yo quiero ser pierna izquierda" (si se recuerda en la sesión de pies también había escrito su nombre y trabajado más con el lado izquierdo); la participante 4 le siguió diciendo "yo soy cabeza"; la participante 6, "yo soy tronco", y por último, el participante 2 muy serio dijo al final "yo soy pierna derecha".

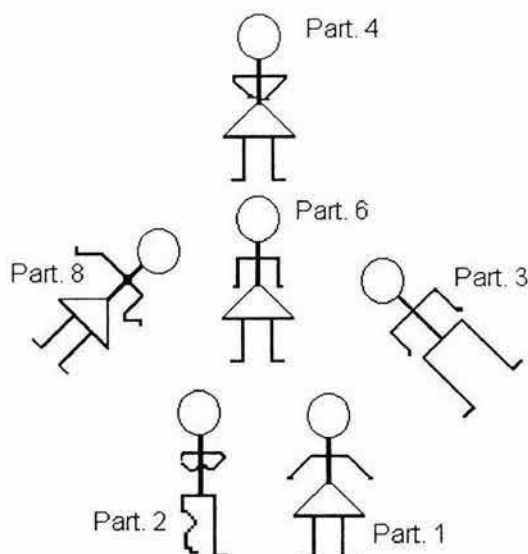
Una vez elegidas las partes se pidió que en el piso formaran el cuerpo, quedando de la siguiente manera:



Queremos señalar que durante el acomodamiento del cuerpo, se integraron dos participantes más, quienes se colocaron en los brazos, donde dos coordinadoras habían estado para no dejar vacío esos espacios (el participante 3 quería ser cabeza pero se le explicó que era el cuerpo con una cabeza y que hacían falta los brazos; por lo que estuvo de acuerdo en ser el brazo izquierdo). Cada quien escogió la "parte del cuerpo" que quería representar o significar, y que tenía relación estrecha con el papel jugado dentro del grupo y fuera de éste, aunque no siempre fue así: cabeza-piensa, brazos-hacen, piernas-cargan, tronco-une.

Ya formado el cuerpo se sensibilizó, cuestionándolos sobre el por qué habían escogido esa parte del cuerpo y lo qué significaba para ellos, no se pedían respuestas verbales, sólo que cada uno se concientizara del lugar elegido.

#### PRIMERA FORMACION CORPORAL



Este cuerpo reflejó en primera instancia las necesidades inconscientes que los participantes tuvieron, como son: la soledad, la dependencia y la comunicación; cada una manejada de manera personal pero siempre comunes en el grupo.

Se relajó al grupo para que fuera sintiéndose como un cuerpo y se pudiera escuchar e interactuar como éste; sus sentires y necesidades, estableciéndose una comunicación verbal y no-verbal entre todas las partes del cuerpo, intercambiando algunas ocasiones las funciones, no así el lugar espacial ocupado. Iniciando el diálogo con la cabeza<sup>1</sup>:

<sup>1</sup> El (\*) representa la intervención de las coordinadoras.

\* ¿Cabeza, cómo te sientes?

- Cabeza: (Gira lentamente su cabeza hacia donde escuchó la voz). Me siento tranquila... relajada.

\* Y en tu cuerpo, ¿cómo es ese sentimiento?

- Cabeza: Me siento unida al cuerpo, siento que soy la que pienso y siento por todo el cuerpo. (Hablando lentamente y voz suave, se mostraba muy relajada; mientras que las demás partes del cuerpo, con los ojos cerrados la escuchaban sin hacer ningún movimiento).

\* ¿Con qué parte del cuerpo deseas hablar?

- Cabeza: Con el tronco.

Al momento de escuchar esto la participante 6 que representaba el papel de tronco sonrió complacida y dijo: "Bueno".

\* ¿Qué es lo que quieres decirle?

- Cabeza: (Ya no utilizando la mediación de las coordinadoras le preguntó directamente a ella:) ¿Cómo te sientes?

- Tronco: Me siento muy bien, me siento como el centro del cuerpo y que todo está en función a mí y eso me agrada ... me siento parte importante del cuerpo ... (los puntos suspensivos significan silencio).

\* ¿Ahora con quién deseas hablar?

- Tronco: Con la pierna derecha. ¿Cómo te sientes?

- Pierna derecha: (Sonriendo de forma nerviosa) Yo me siento muy bien ... vigoroso y fuerte. Me siento atlético bueno, así siento a todo el cuerpo, bueno así me siento yo como pierna pero especialmente me siento yo así como pierna.

\* Pierna ¿Con quién deseas hablar?

- Pierna dererecha: ... Con el brazo derecho ... (en esos momentos el brazo derecho movió la cabeza como diciendo "no, no conmigo no") ¿Cómo te encuentras?
- Brazo derecho: Me siento incompleta.
- Pierna derecha: ¿Por qué?
- Brazo derecho: Es que no se encuentra una persona que me hubiera gustado mucho que entrara, pero por cuestiones personales no está, es por eso que me siento incompleta; no me siento como brazo derecho, incluso mis brazos no los percibo... (ella no sabía que esa persona entró a la sesión minutos más tarde y ya estaba integrada en el cuerpo).
- Pierna derecha: ¿Qué pasa con el brazo izquierdo?
- Brazo derecho: No sé, ni siquiera se si hay brazo izquierdo.
- Pierna derecha: ¿Existes brazo izquierdo?
- Brazo izquierdo: (Muy expresivo y entusiasta casi grita): Acá estoy, soy el zurdo.
- Brazo derecho: (Suspira) Ahora me siento completa.
- Pierna derecha: ¿Cómo te sientes brazo izquierdo?
- Brazo izquierdo: Muy bien, es muy bonito ser zurdo, pero como parte me hace falta algo, pero no sé qué es (mientras hablaba movía los pies y los dedos como si tratara de comunicar algo con ellos).

Por su parte la pierna derecha había flexionado su pierna derecha, la cabeza para tratar de escuchar el diálogo movía de un lado a otro su cabeza, y la pierna izquierda en ese momento trató de participar, levantando la mano para tomar la palabra, sin embargo era el grupo quien decidía con quien hablar y no las coordinadoras.

- **Brazo derecho:** Me sucede algo semejante al brazo izquierdo, como que falta unión al cuerpo.

Se sugirió a los brazos acercarse hasta tocar el tronco, ambos se movieron acercándose al tronco, más no cambiaron sus posturas; el brazo izquierdo se encontraba semi-abierto (recto) a diferencia del brazo derecho que parecía colgando del tronco, incluso su cabeza estaba inclinada más al tronco que su cuerpo. Ellos comentaron sentirse más unidos al cuerpo; el brazo izquierdo sugirió que le dijeran "el zurdo". Después se le preguntó al brazo derecho con quién deseaba hablar y dijo que con la pierna izquierda.

- **Brazo derecho:** ¿Cómo se siente esa parte del cuerpo?
- **Pierna izquierda:** (Rápidamente contestó) Me siento muy feliz, pero me falta algo para completar esta felicidad.
- \* ¿Qué es lo que te falta?
- **Pierna izquierda:** Sentirme unida al tronco.
- \* ¿Por qué no lo haces?
- **Pierna izquierda:** No sé si el tronco me lo permita.
- \* Pregúntale.
- **Pierna izquierda:** ¿Puedo acercarme a tí, para sentirme más integrada?
- **Tronco:** Ya te siento integrada, no sé porqué dices que no lo estas.. pero si no te sientes integrada, no hay ningún problema.
- **Pierna izquierda:** Gracias (ambas sonríen y la pierna izquierda se une al tronco), ahora sí me siento muy feliz y calentita, quisiera darle un fuerte abrazo al tronco, pero no se cómo. ¿Qué se siente ser cabeza?

- **Cabeza:** Muy bonito, ahora me siento algo tensa pues entiendo que mi cuerpo no está del todo unido.
- **Pierna izquierda:** No siento ni cabeza ni pierna derecha, por qué no se acercan más al cuerpo.

Cabeza y pierna derecha se acercan más, hasta lograr que cada parte del cuerpo se una más allá de un roce, existiendo un verdadero contacto corporal.

La cabeza se acercó al tronco arqueando sus pies hasta presionar la cabeza de la participante 6. La pierna derecha sintió tanto a la izquierda como a la mano: el zurdo se acercó tanto hasta sentir la pierna izquierda, la unión fue tal que decían sentirse ahora sí como un cuerpo. El tronco siendo el centro del cuerpo no dejaba de mostrar una sonrisa, pues "pensaba" que de ella dependía el cuerpo y sus mensajes tenían que ser transmitidos, era la intermediaria de todo.

**La cabeza dijo:** Ya no tengo la necesidad de voltear para escuchar mejor, pues sé que el cuerpo ya está integrado y así lo siento (sentía que ese contacto hacia falta para mejorar la comunicación con el cuerpo).

Por su parte, la pierna izquierda insistió con su participación de que se sentía alegre y muy feliz pero quería abrazar a todo el cuerpo.

- **Brazo izquierdo:** Oígan, a pesar de todo no me siento totalmente integrado, no sé pero algo me hace falta.
- **Tronco:** No sé porqué te sientes así, pues yo ya te siento integrado como brazo izquierdo.
- **Brazo izquierdo:** Eso era lo que me faltaba, que tú me dijeras que estoy integrado Gracias.

A lo largo del diálogo inferimos que cada uno de los participantes manejó de su discurso las necesidades que antes de empezar el taller estaban presentes; como

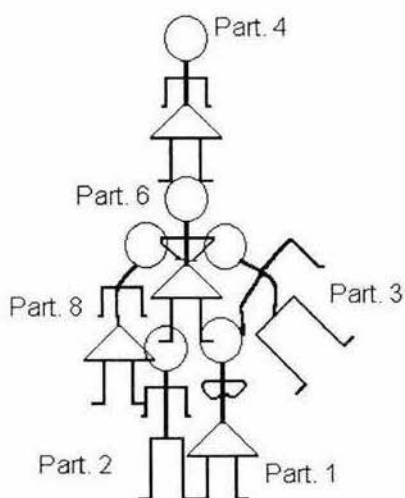


fueron: la falta de pertenencia a un grupo, las relaciones personales, el contacto corporal con los otros, el sentirse aceptado por los demás. Pensar que existe alguien a quien le importan, que desea saber cómo se encuentran y qué sienten, hizo crecer en cada integrante la confianza, el respeto y la seguridad de poder expresar sin inhibiciones sus sentimientos y emociones con respecto a la formación del cuerpo o a la aparición de éste. ¿Qué emociones o sentimientos hizo despertar en el grupo esta dinámica? sólo ellos los conocen, nosotras contamos únicamente con el diálogo y esquemas de sus posturas corporales antes presentados, que a pesar de ser breves dejan ver esa identidad del grupo.

Estar interactuando corporalmente los llevó a manifestar placer al contactar y sentir la energía del ambiente, a la vez de integrarse como un Cuerpo, Mente y Emociones, llevando incluso el mismo ritmo de respiración; sus gestos expresaban tranquilidad y bienestar. Pudiendo así hablar ya de un cuerpo o un grupo consolidado.

Una vez que interactuaron entre sí las partes del cuerpo llegando a concientizarse de lo que sucedía, se pidió que imaginaran cómo podría ser físicamente ese cuerpo y el lugar que cada uno ocupaba: “uno a la vez se iría levantando de su lugar, mientras una coordinadora ocuparía su espacio y postura adoptada para que cada participante pudiera ver el *cuerpo completo*”. Cuando se paraban y observaban el cuerpo se cuestionaba sobre éste y los sentimientos que les provocaba: ¿cómo observaban ese cuerpo y qué tan diferente era al percibido imaginariamente?, ¿cómo era ese sentirse parte del cuerpo y ahora verlo por fuera?, ¿qué tan importante era su papel?. No se pedía respuesta sobre el cuestionamiento, ésta era para ellos, se dejaba que únicamente vivenciaran.

## INTEGRACION CORPORAL



Se preguntó quién se levantaría primero, siendo el brazo derecho; ella sonreía y muy lentamente se levantó, observó desde su lugar, se dirigió hacia la cabeza, flexionó un poco sus rodillas, caminó hacia brazo izquierdo y sin detenerse llegó hasta las piernas, observó todo el cuerpo; entonces indicó con la mirada y asintiendo la cabeza gesticuló que "ya"; su sonrisa la mantuvo siempre. Una vez incorporada en su lugar, fue el brazo izquierdo quien siguió, se levantó rápidamente; sus observaciones fueron rápidas: de las piernas se dirigió sin detenerse hasta la cabeza allí se inclinó un poco y se quedó pensativo observando muy serio, entonces regresó a su lugar y se integró al cuerpo.

Se puso de pie la pierna derecha, observando tanto al cuerpo como a las coordinadoras, caminó un poco de su lugar hacia el centro de las piernas, se dirigió hacia el brazo derecho, a la cabeza, al brazo izquierdo, pierna izquierda y por último a su lugar con gestos en su cara como de "¿qué pasa?". Nunca dejó de combinar sus miradas al cuerpo y las coordinadoras. No sonreía, era muy serio y parecía desconcertado, se acomodó nuevamente en su lugar.

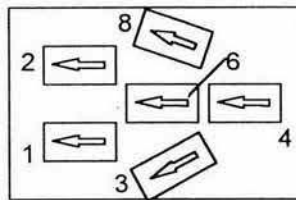
La pierna izquierda se levantó lentamente y desde que comenzó a hacerlo volteaba a ver como estaba formado el cuerpo, mostrando en su cara una gran sonrisa y al incorporarse totalmente se notaba pensativa (aunque nunca dejó de sonreír), lentamente recorrió el cuerpo desde todos sus ángulos: las piernas, como si tuvieran rodillas; el tronco, la cabeza y al igual los brazos. Observaba y se paraba en cada lugar incluso flexionaba su cuerpo y de vez en cuando movía su cabeza como asintiendo, contestando tal vez a sus propias preguntas. Muy lentamente regresó a su lugar y le pidió a la coordinadora le dejara éste. Entonces se le dio la indicación a la cabeza para que se levantara, sus movimientos eran rígidos, caminó "normal" y únicamente se paró en su lugar, observando el cuerpo: brazo izquierdo, piernas y tronco. Su rostro no cambió, se notaba seria cuando regresó a su lugar.

La última en pasar a observar fue el tronco quien nunca pidió hacerlo, ella abrió sus ojos antes de comenzar a levantarse y esto lo hizo con mucho cuidado, buscaba no lastimar a nadie; sus movimientos eran lentos y en su cara mantuvo siempre una sonrisa. Observó cada extremo del cuerpo y parecía alegre por lo que veía; caminó hacia las piernas, brazo izquierdo, cabeza y brazo derecho. Observó bastante tiempo a la coordinadora que ocupaba su lugar, pero parecía hacerlo visualizándose a sí misma; terminó y regresó a ocupar su espacio.

Mientras cada uno pasó a recorrer y observar el cuerpo, los demás no se movieron, ni abrieron los ojos; se notaban tranquilos y respetaban al otro ayudándolo a su conocimiento. Así pareció entenderlo el grupo en general.

Una vez terminado su recorrido se comenzó la despedida y separación. Al momento de ir diciendo que poco a poco se fueran separando en Cuerpo, Mente y Emociones del cuerpo formado hubo pocos movimientos; tuvimos que insistir en varias ocasiones para suscitar ese desapego, principalmente fue el brazo izquierdo el que mostró menos resistencias a esta separación, siguiéndole la cabeza, luego la pierna derecha y por último el brazo derecho y pierna izquierda, respectivamente. En el centro quedó el tronco a quien se le indicó que debería

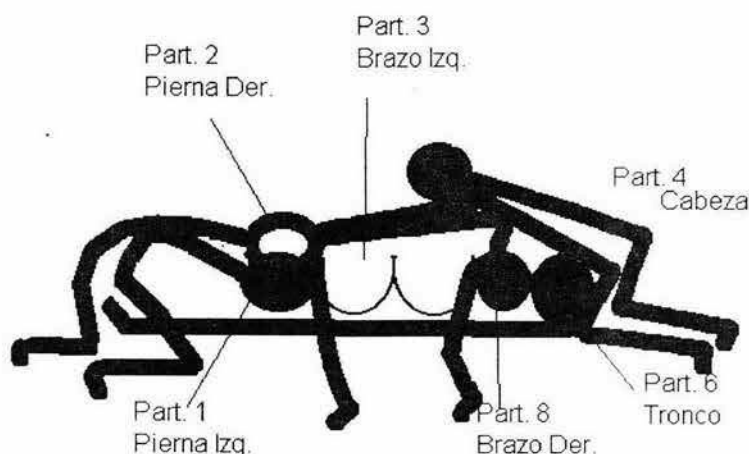
moverse de su lugar, después de esto el cuerpo quedaba desintegrado físicamente, no hubo reclamaciones, más sí gestos de desagrado e indiferencia hacia las indicaciones dadas.



Se dio tiempo para que reflexionaran y pensaran cómo se sentían y qué pasaba en ese momento en ellos. Posteriormente se pidió formar un círculo, integrándose las coordinadoras a éste, cuestionando ¿cómo se sentían y qué había pasado al formar el cuerpo?. El tronco dijo: "me siento muy feliz, muy feliz, pues en toda la semana mejor dicho en tanto tiempo no me había sentido como ahora y más por haberme sentido el centro del cuerpo..." (sonreía y realmente su felicidad era notable); la pierna izquierda habló: "sí, yo también me siento muy feliz, pero quiero abrazar al cuerpo, eso me faltó..."; el brazo izquierdo intervino: "sí, eso faltó". Voltearon a ver al resto del grupo (las coordinadoras salieron del círculo) y se unieron hasta darse entre todos un abrazo, formando un pequeño círculo. Después de ver esto, se sugirió que formaran un feto, a lo que preguntaron cómo hacerlo diciéndoles que ese era el "chiste", que se pusieran de acuerdo y pensaran como un cuerpo.

El grupo utilizó su creatividad, intentaron por algunos minutos ponerse de acuerdo sobre a la postura que tomarían, mientras lo hacían sonreían, comentaban (secreteándose) sin esperar la aceptación o rechazo de las coordinadoras. La cooperación y colaboración se hicieron presentes. Una vez puestos de acuerdo, cada uno se colocó a la altura de la parte del cuerpo que habían representado, quedando de la siguiente forma: el tronco quedó semi-recto

en el piso ya que flexionaba un poco sus piernas; la cabeza hincada sostenía la cabeza del tronco en sus piernas; los brazos se arrodillaron a los costados y se abrazaron pasando sobre el tronco figurando manos en el pecho. Las piernas se arrodillaron a las piernas del tronco con manos en el pecho, pero rozaban con los brazos, entonces la cabeza se inclinó hacia el cuerpo tapando a los brazos y abrazando hasta piernas.



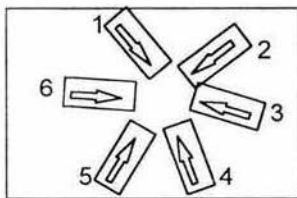
Al terminar de formar el feto, se pidió que como uno solo respiraran contando 1-2-3 y al comenzar a hacerlo el ambiente cambió por completo, el calor y los sonidos que salían de ese feto parecían unísono, con una respiración profunda; se dio tiempo para vivenciar y disfrutar esa experiencia y luego despedirse, separando a este feto. Encontrando así cada uno su lugar dentro del grupo como individuos.

La separación fue muy lenta, primero la cabeza levantó sus manos y quedó hincada, el brazo derecho se fue abriendo, le siguió la pierna derecha y el brazo izquierdo. Todos mientras retornaban a su postura 'normal' realizaban movimientos lentos, incluso el brazo izquierdo al irse separando del "cuerpo" lo hizo con su propio cuerpo más no con sus manos, sus puños tocaban el brazo

izquierdo del tronco; la cabeza no intentaba mover sus piernas; la pierna derecha fue el primero que se separó totalmente del "cuerpo" y se repegó a una esquina del salón; la pierna izquierda únicamente se acostó boca abajo. El brazo derecho se iba moviendo con mucha lentitud hasta que poco a poco se separó al igual que el brazo izquierdo quedando hincados lejos del "cuerpo" (todos con los ojos cerrados); entonces la pierna izquierda comenzó un movimiento a penas observable, la cabeza levantó con las manos la cabeza del tronco para poder salir de allí, haciendo esto muy lentamente hasta que quedó separada del tronco e hincada. Se pidió al tronco iniciar un movimiento para separarse de la pierna izquierda, ya que ésta no lo había hecho. El tronco se despartió de la pierna izquierda en una forma muy lenta y sin abrir los ojos.

Se pidió que formaran un círculo, lo hicieron buscando las manos del compañero de a lado, se soltaron y abrieron sus ojos.

Se pidieron sus comentarios.



La pierna izquierda dijo: "yo no me quiero separar del cuerpo, me siento sola ahora, ahí me sentía feliz; me molestó que me separaran a la fuerza". El tronco dijo: "me siento muy tranquila, me gustó mucho", en eso intervino el brazo izquierdo "hace falta algo", y la pierna izquierda le dijo a una de las coordinadoras: "me dejas ser tu bebé", y dirigiéndose al grupo comentó: "me siento muy feliz y quisiera darle un abrazo a todo el cuerpo, a todos"; los demás

aceptaron, sentados como estaban se acercaron hasta juntar sus piernas y se dieron un abrazo como un gran equipo después de un gran triunfo.

Se les preguntó: "¿cómo se sienten?" y el brazo derecho en voz baja dijo: "vamos a llorar, somos un bonito cuerpo y aunque nos tengamos que separar, seguiremos unidos; independientemente de todas las partes del cuerpo pueden al menos contar con el brazo derecho"; el tronco. "me siento tranquila por todo lo que dicen ya que está lleno de sinceridad por lo que está pasando"; la pierna izquierda dijo: "siempre me la paso riendo, hoy es momento de hablar en serio; me gustó mucho mi cuerpo, yo no quería separarme del tronco, pues me dio frío al hacerlo ya que estaba llena de una sensación de tranquilidad... a la malagueña quitaron al tronco, eso me molestó pero no dije nada (aunque lo expresaba); ahora así abrazados me siento mejor y me da miedo decir la verdad ... pero me da más miedo romper con mis miedos ..." (comienza a llorar).

Esto suscitó en el grupo expresiones verbales y corporales de apoyo hacia el integrante que en esos momentos se abría a la vivencia, sintiendo y necesitando la comprensión de saberse aceptada y querida; "lo que importa es acercarse a los amigos ... y yo considero a la pierna izquierda una amiga" (la cabeza dijo). La pierna izquierda continuó llorando y dijo: "me quité la máscara que ante todos tenía, deje de lado lo individual, quiero ser parte de algo ... me gusta el ritmo del cuerpo..."; intervino el brazo izquierdo (en voz baja): "por situaciones extrañas de la vida te cansas de dar todo, pero tienes que formar parte de algo y de eso te das cuenta" (él por ejemplo, es muy seco en su forma de ser, su enseñanza fue así y como se notó necesita de alguien que le diga que está ahí, para sentirlo y saberlo). La pierna

izquierda continuó (cabizbaja) “el contacto físico es muy importante pero me provoca miedo, es como estar siempre pensando y previniendo de no lastimar a nadie o agredirlo ... en los primeros momentos de la separación me sentí huérfana y por eso le dije a una coordinadora si quería que fuera su bebé ...”.

Poco a poco el grupo disminuyó el contacto corporal, de tal manera que sólo quedaron tomados de las manos la pierna derecha y la izquierda, esta última seguía llorando pero de una forma reprimida; así que decidimos intervenir con ejercicios para que su desahogo fuera más fluido pero no se tuvo el logro esperado debido a la negación rotunda por parte de esta pierna. Los ejercicios consistieron en presionar los puntos de alarma de Constricto de Corazón y Corazón (según la Acupuntura China) al tiempo que la participante debía gritar su nombre; con la finalidad de lograr un desbloqueo emocional y una aceptación de sí misma ya que durante el trabajo habíamos detectado su falta de contacto y negación.

Mientras se realizaban los ejercicios con la pierna izquierda, la actitud de la cabeza y el tronco eran de desaprobación ante lo que se realizaba; pareció en esos momentos que estos ejercicios eran muy violentos para la situación en la que se encontraba la pierna izquierda. Por su parte la pierna derecha y los brazos apoyaban a la pierna izquierda para que expusiera sus emociones; sin embargo, ésta mostraba miedo y angustia negándose a hablar, por lo que la coordinadora dejó de intervenir hasta que ella se tranquilizó e integró al diálogo del grupo.

Continuaron hablando de la soledad y la integración que tenían como grupo, pierna izquierda y tronco dialogaron sobre la dura apariencia que tenían y lo orgullosas que ambas eran, que subían tan alto que les costaba bajar algún escalón y por eso su dureza; sin embargo, la pierna izquierda había comprendido que no era caer hasta abajo sino retroceder algunos escalones, ahora sabía que



alguien la detendría para no seguir cayendo y lastimarse, proponiéndole al tronco que lo intentara.

Debido al tiempo sobregirado, el tronco y la cabeza tuvieron que retirarse de la sesión, despidiéndose de todos con un beso en la mejilla (nunca antes lo habían hecho), mientras los demás participantes seguían intercambiando sus sentires y emociones, entonces comenzaron a fumar.

Brazo izquierdo y pierna izquierda sonrieron mutuamente, preguntándoles qué les pasaba, el brazo izquierdo dijo: "quiero decir o mejor dicho hacer algo ... quiero dar un abrazo a todos", iniciando con la pierna izquierda, mientras el brazo derecho se lo daba a una coordinadora; la pierna derecha a otra de las coordinadoras y así sucesivamente, hasta que quedaron pierna derecha e izquierda, esta última le afirmó haberlo sentido sincero entre todos y de haber dicho la verdad (refiriéndose a que él la entendía).

El abrazo fue dado a todos por todos, con excepción de la pierna izquierda y la coordinadora que había realizado los ejercicios de presión de puntos hacia ella, mencionando la pierna izquierda que no lo hacía por el miedo que sentía. Sin embargo su actitud corporal no manifestaba miedo sino agresión y reproche hacia esta coordinadora.

El abrazo grupal más bien parecía una despedida ya que salieron a relucir después de esta gran consolidación grupal una serie de agradecimientos, buenos deseos y cargas afectivas: el amor, la comprensión, el deseo de no estar solos, las sonrisas, los abrazos; recordando que *"formaban un cuerpo donde quiera que estuvieran y que podían contar con cada uno de los integrantes"*.

Cada uno de ellos había obtenido su principal expectativa, formar parte de un grupo (cuerpo), a la vez que como individuos se consolidaban como un Cuerpo, Mente y Emociones, y ahora cada quien escogería su camino.

## ANEXO 4

### **EVALUACION FINAL**

Los instrumentos de evaluación que a continuación se describen, fueron seleccionados de acuerdo a los requerimientos del objetivo propuesto para nuestro trabajo; con la finalidad de explorar en todo el grupo qué había pasado al exponer (por nuestra parte) y al vivenciar (por parte de los asistentes) la Terapia Psicocorporal: Expresión Corporal y Sensibilización Musical.

A diferencia de la primera evaluación nos interesamos únicamente por la Entrevista y el Cuestionario de Autopercepción y Autoconocimiento del Cuerpo; ya que rescatamos los cambios más notables de cada uno de los participantes y todo el grupo.

#### **ENTREVISTA**

La entrevista consistió en una serie de preguntas enfocadas a explorar los cambios que pudieron haber surgido durante el proceso del taller, con respecto a: la vida familiar, lo sentimental, con amistades, logros, miedos, temores y expectativas de vida académica y profesional; pero sobre todo enfatizando sus actitudes corporales respecto a lo anterior, de tal forma se cuestionó lo siguiente:

## ENTREVISTA

Nombre:

- ¿Con qué finalidad te incorporaste al taller?
- ¿Tenías ya algunos objetivos a partir de lo que se había dicho sobre la Danzaterapia y Musicoterapia y en específico sobre el taller?
- Al incorporarte al taller, ¿tenías algunos temores o fantasías sobre: el grupo, el taller, tú mismo, las coordinadoras, las sesiones, los ejercicios y las dinámicas?
- ¿Has notado algunos cambios físicos o biológicos, a partir de las sesiones del taller?
- ¿Hubo algunos cambios en tus sentimientos y actitudes con respecto a ti hacia los demás?
- ¿Cómo fueron dándose éstos cambios?, ¿cómo te fuiste dando cuenta de ellos?
- ¿Alguna parte de tu cuerpo cambió o notaste cambios repentinos; y si es así, a partir de cuándo?
- ¿Qué tanto crees que avanzó tu grado de sensibilidad y conocimiento sobre ti mismo y qué lugar ocupó dentro del taller y para ti?
- ¿Cómo te “describirías” en relación a tu cuerpo?
- ¿Cómo hablarías de tu cuerpo en relación a ti mismo, o a tu imagen?
- ¿Qué sucedió con el disfrute de tu cuerpo, en relación a tu apariencia y tu imagen?
- ¿En algún momento tuviste miedo a abrirte?, ¿cómo sucedió?
- ¿Qué sucedió con el contacto con los otros y el disfrute del mismo?
- ¿Cómo sucedió la relación con los otros y qué tanto tuviste que romper para conseguirlo?
- ¿Repercutió el trabajo sobre tu sensualidad y sexualidad?

- ¿Qué pasaba con tu vida fuera de las sesiones?
- ¿Hubo pláticas con alguna persona sobre ti mismo y el trabajo dentro del taller?
- ¿A qué lugares asistías más frecuentemente?
- ¿Cómo "interpretarías" tus escritos, tus comentarios y tu participación dentro y fuera del taller ahora como vivencia?
- ¿A qué se debieron tus faltas al taller?
- ¿Cómo interpretaste las suspensiones de las sesiones y los días de espera de cada semana de acuerdo al proceso por el cual pasabas?
- ¿Qué pasaba con tus resistencias o deseos de regresar al taller durante cada sesión?
- ¿Cómo te sentiste al seguir reglas, incorporarte en un grupo y que alguien te dirigiera?
- ¿Qué pasó con la transferencia, cómo se dio y cuál fue su camino?
- ¿Cómo ha sido el proceso y la diferencia que ahora encuentras entre los primeros objetivos, tu asistencia al taller, el logro o no de éstos y tu estado actual?
- ¿Qué consideras como lo más importante de todo?
- ¿Crees que de alguna manera esto el taller fue terapéutico, y qué tanto contribuye a tu desarrollo profesional?

### **CUESTIONARIO DE AUTOPERCEPCION Y AUTOCONOCIMIENTO**

La aplicación de este Cuestionario no sufrió alteración alguna en comparación con la evaluación y diagnóstico, se mantuvo el mismo fin: que el participante describiera en términos funcionales y simbólicos lo que cada "parte" de su cuerpo representaba para él.