



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
**Facultad de Psicología**  
**DIVISIÓN DEL SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA**



T e s i n a

**EL CUERPO Y LA MENTE EN EL CONTEXTO  
DE LA EXPRESIÓN CORPORAL**

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Sustentante: **STHEFANY GABRIELA SILVA MEJÍA**

No. de cuenta: 303763525

Director: **DR. ALFREDO GUERRERO TAPIA**

Revisores: Lic. Cecilia Montes Medina  
Mtra. Inda Sáenz Romero  
Mtra. Lucía Magdalena Martínez Flores  
Mtra. Patricia Paz de Buen Rodríguez

México, D.F.

2015



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## ÍNDICE

### Página

Introducción	3
Capítulo I	
Aproximaciones psicológicas recientes al estudio de la relación cuerpo-mente	5
1. Concepciones de cuerpo y mente	5
2. Emociones en el cuerpo	12
Capítulo II	
Bienestar e integridad	15
1. Ser mujer	15
2. Escuchar nuestro cuerpo	17
3. Cuerpo y tecnología	19
Capítulo III	
Terapias corporales y emocionales	21
1. De la medicina tradicional a la escucha del cuerpo	21
2. Padecimientos psicosomáticos	23
3. Terapias psicosomáticas	24
4. Una alternativa diferente: métodos orientales	28
5. Psicoanálisis	29
Capítulo IV	
Pedagogía del cuerpo y las emociones	32
1. ¿Por qué una educación del cuerpo?	32
2. Inteligencia Emocional	37
3. Aprendizaje y sistema nervioso central	39

4. Diferentes propuestas cognitivas en el estudio cuerpo – mente	41
Capítulo V	
El cuerpo en el espacio	44
1. Cuerpo expresivo, cuerpo simbólico	44
2. Lenguaje no verbal	47
3. El arte de danzar	48
4. Pensamiento y danza ¿qué pensar mientras se danza?	51
Capítulo VI	
Expresión corporal. Integración mente-cuerpo	53
1. ¿Qué es la expresión corporal?	54
2. Una sesión en búsqueda de la identidad corpo - emotiva	57
3. Dualismo en la danza	62
4. Una enseñanza a medias	64
Conclusiones	69
Bibliografía	71

# Introducción

El objetivo principal de esta Tesina fue hacer una revisión bibliográfica de los últimos diez años, acerca de lo que se ha dicho sobre la relación entre cuerpo y mente en el contexto de la expresión corporal, poniendo de relieve principalmente la dimensión emocional.

Para el cumplimiento de tal objetivo se realizó una revisión bibliográfica documental en la base de datos de la Biblioteca Central de la Universidad Nacional Autónoma de México y en la Biblioteca Doctora Graciela Rodríguez Ortega de la Facultad de Psicología de la UNAM. Se consultaron 66 fuentes compuestas por 47 libros, 10 tesis, 8 artículos de revista y un documental.

Posteriormente, la información se organizó para su clasificación de acuerdo al contenido de la bibliografía revisada, priorizando aquellas áreas donde aparecía en la literatura con más frecuencia la interrelación cuerpo-mente, de la que es objeto esta tesina. Así surgió una estructura temática que consta de seis capítulos generales y 22 subtemas repartidos en su apartado correspondiente.

Las temáticas se agruparon en:

1. Aproximaciones psicológicas recientes al estudio de la relación cuerpo-mente. En esta se consideraron por una parte, las concepciones de cuerpo y mente; y por otra parte, lo relativo a las emociones.
2. Bienestar e integridad. Esta sección considera aspectos de la cotidianidad como la implicación de *Ser mujer* en un primer apartado, *Escuchar nuestro cuerpo* como segundo y finalmente, en el tercero *Cuerpo y tecnología*.
3. Terapias corporales y emocionales. En esta sección se agruparon aquellos trabajos que trataban el tema del cuerpo y la mente en términos de la psicósomática. Se distinguieron 5 subtemas:
  - a) De la medicina tradicional a la escucha del cuerpo
  - b) Padecimientos psicósomáticos
  - c) Terapias psicósomáticas
  - d) Alternativas diferentes basadas en métodos orientales
  - e) Psicoanálisis

4. Pedagogía del cuerpo. Este bloque comprende toda la información referente a la educación y al aprendizaje, organizado en los siguientes subtemas: a) *¿Por qué una educación del cuerpo?* b) *Inteligencia Emocional* c) *Aprendizaje y sistema nervioso central* y d) *Diferentes propuestas cognitivas en el estudio cuerpo-mente.*
5. El cuerpo en el espacio. En el presente tema se agruparon las ideas que retoman un *cuerpo* cuya función es la comunicativa y va desde el ámbito social hasta el artístico, se ordenan en 4 secciones. a) *Cuerpo expresivo, cuerpo simbólico,* b) *Lenguaje no verbal.* Los dos subtemas posteriores se ubican en el campo del arte: c) *El arte de danzar* y d) *Pensamiento y danza ¿qué pensar mientras se danza?*

De la revisión hecha y agrupada en los temas antes referidos, emergieron una serie de preguntas y se identificaron varias problemáticas que, al ser contrastadas con mi experiencia personal como bailarina, maestra de danza y estudiante de psicología, me llevaron a formular y escribir mi propia visión sobre el cuerpo y la mente. Estas reflexiones, junto con la definición de Expresión Corporal y sus propuestas, las reporto en el último capítulo de la tesina.

Finalmente, expongo una serie de conclusiones con relación al eje principal de la tesina: *la relación cuerpo – mente* en los contextos más mencionados por los autores revisados, lo que nos lleva a la propuesta basada en la vinculación cuerpo-mente a través de la práctica de la Expresión Corporal.

## ***Aproximaciones psicológicas recientes al estudio de la relación cuerpo-mente***

Es preciso aceptar que cuerpo somos y emociones sentimos, pero ¿qué dicen al respecto los postulados psicológicos? ¿Cómo se relacionan estos dos elementos? Son las propuestas emergentes de diversos autores que han trabajado el tema del cuerpo y la mente en los últimos años y que serán presentados a lo largo de este primer capítulo.

Aquí se agrupan los trabajos en dos subtemas, el primero la esfera de las concepciones de cuerpo y mente; y el segundo corresponde a la incidencia emocional en el cuerpo.

### 1. Concepciones de cuerpo y mente

Para indagar la interrelación entre la materia física y la mental se han esbozado algunos de los más recurrentes significados de cuerpo en la psicología, enriquecidos por dos disciplinas principalmente: la filosofía y la sociología.

El filósofo René Descartes en el siglo XVII intentó significar la naturaleza del ser humano provocando, desde entonces, una larga polémica por tratar de entender de qué material está compuesto el hombre.

Ningún autor de los revisados que hace referencia a Descartes cuestiona su afirmación sobre la existencia de dos sustancias: la extensa o física en constante desgaste, y la pensante o inteligente la cual enriquece con el paso del tiempo. Cada una, entonces, con cualidades diferentes.

Esta lectura fragmentada, junto con la negación de la subjetividad humana, fue adoptada e impulsada en la cuna del pensamiento médico desde el siglo XIX, lo que se relacionó con la filosofía positivista, según palabras de López (2013).

La perspectiva de origen médico concibe al cuerpo humano desde el proceso salud-enfermedad. Es con la noción de patología como se le atiende.

Retomando la dualidad cartesiana, por un lado, aparecen observaciones desde la medicina sobre el aspecto biológico del organismo, e independientemente, por parte de la psicología se da el estudio de la mente.

Diversos autores aceptan a Descartes como el precursor del dualismo humano en la modernidad, entre ellos encontramos a Bayón (2013), Monroy (2006), Nancy (2007), Lamboy (2009), Penchansky (2009), Lazo (2010) y López (2006) (2013), por mencionar algunos.

La apropiación en la literatura del binomio *res extensa* (cuerpo) y *res cogitans* (alma), como los menciona Descartes, ha dado pie a la aparición de reflexiones sobre la cercanía que guarda dicha relación. Cada autor ofrece su propia apreciación, por ejemplo, Merleau-Ponty (1978) advierte que en ningún lugar sostiene Descartes que se pueda pensar la unión.

Sin embargo, las premisas cartesianas llaman corpóreo a todo lo que afecta al cuerpo, así podríamos decir que el espíritu es cualitativamente corpóreo pero a la vez, dicen, jamás podría extenderse el alma en el cuerpo porque no están hechas de la misma materia. Podría extenderse en potencia pero no en sustancia. De ahí el apelativo *res extensa* que se hace sobre el cuerpo. Pero entonces, ¿el alma se extiende al cuerpo pero no se unen? Y de ser así, ¿de qué manera se logra tal extensión?

La unión podría concebirse únicamente conduciéndose en la vida y no en el pensamiento, no en la razón, no se puede pensar como tal. Pablo Fernández Christlieb (en Monroy, 2006) nos dice al respecto que la unión a pesar de ser lo ideal no es posible y, además, sería el fin del cuestionamiento.

Las ideas de Nancy (2007) no concuerdan con las de Fernández Christlieb, ya que asume la independencia de las realidades de ambas sustancias, tan distintas entre sí hasta el grado de pensarlas unidas como dos atributos, y no exactamente como dos elementos, de esta *unión sustancial* (término usado por el propio Descartes).

Para Monroy (2006) la solución unificadora se encuentra en una propuesta semántica, iniciada por John Yolton, un filósofo y arduo estudioso de John Locke. La relación se encuentra en la naturaleza de las ideas que son respuestas puramente semánticas y epistémicas a los movimientos corpóreos. Las sensaciones se convierten en ideas.

Por otro lado hay quienes piensan que las publicaciones cartesianas subvaloran al elemento cuerpo. La famosa frase "*Pienso, luego existo*" coloca a la razón en primer término.



Al respecto, Monroy (2006) menciona que aunque Descartes priorizó el pensamiento, no quiso negar el cuerpo. Nos dice que da rasgos empiristas en sus escritos, entonces o hay incoherencias en sus obras o las interpretaciones dadas de racionalista, apriorista y deductivista están sesgadas.

Para Bergson (1896) espíritu y cuerpo o mente y materia, como él los llama, no son de la misma naturaleza pero se relacionan en un punto, ahí donde aparece la memoria y la percepción.

Aunque Henri Bergson fue un filósofo francés de finales del siglo XIX y principios del XX, es pertinente mencionarlo porque aparece con mucha frecuencia en la literatura ulterior a su época como un referente de muchos expertos. Prueba de ello son las ediciones actuales de escritos originados por Maurice Merleau Ponty, catedrático en Paris.

Según Bergson, tanto la concepción realista como la idealista dictan supuestos extremistas. La teoría de la percepción da relevancia a lo físico mientras que la teoría de la memoria ofrece importancia a la mente. El conjunto de ambas teorías propone una explicación sobre la relación materia-espíritu.

Hay tonos diferentes de la vida mental, algunos muy cerca de la acción, otros no tanto. Pero la investigación psicológica aún teniendo el espíritu como objeto de estudio debe situarse en la funcionalidad real de la acción, defiende Bergson. Siendo así las escuelas no discutirían más sus posiciones y se apoyarían en la resolución de las grandes cuestiones filosóficas y psicológicas.

Cabe agregar la consideración del mismo Bergson en cuanto al cerebro; éste está limitado a traducir una pequeña parte de lo que sucede en la conciencia (mente), solo aquello que se puede materializar. Ya que este material puro proviene de la mente, la corporalidad está supeditada al espíritu. Y al parecer da razones para pensar que cuerpo y mente no tienen que estar inseparablemente ligados el uno con el otro. Basta decir que aquello espiritual que no se puede materializar hace independiente al alma.

Los fundamentos dualistas se estructuraron a partir del contexto científico. El pensamiento (intelecto), en ese entonces y prevaleciendo aún hoy, se colocó por encima de la experiencia. A pesar de ello, existen otros posicionamientos.

David Hamilton es un experto en la cuestión de cómo nuestras actitudes y mentes pueden hacer cambiar físicamente y biológicamente nuestros cuerpos, según el diario británico: Daily Express.

Hamilton (2005), menciona que la comunicación entre mente y cuerpo funciona en ambos sentidos, influyéndose recíprocamente. Los pensamientos y sentimientos son hechos internos que se convierten en manifestaciones externas como el llorar, reír, sonrojarse...

Para Franz Alexander (en Pont, 2008) las expresiones corporales crónicas están relacionadas con la exigencia del vivir (experiencia). Una experiencia ligada a la particularidad de cada hombre, es decir entra en juego la subjetividad. Sus ideas dieron lugar a la medicina psicosomática.

Las visiones psicosomáticas han abierto un camino donde intervienen la medicina y la psicología en conjunto. Al respecto y parafraseando a Espinosa (2012): estudiar cualquier fenómeno de manera integral es fundamental para obtener resultados apegados a la realidad. Si el objeto de estudio es un ser corpóreo o material (en este caso el cuerpo) se examinará con la intuición sensible, si se ubica en la esfera de lo ideal será observado bajo el intelecto o la razón.

La opinión de Cyrulnik (2006) dice que la inclinación por el bando del alma o la adoración de la materia produce un conocimiento cojo, mutilado. El diálogo puede darse a partir de dos o más lógicas, podrán no ser objetos de la misma naturaleza pero es muy probable que en su estudio se entrecrucen. Negar la influencia de un factor, no significa que no exista.

El pensamiento de Accorsi concuerda de alguna manera con la lógica de Cyrulnik, puesto que enlaza el interior y exterior de las personas en su percepción sobre el cuerpo, es decir, aquello que para su estudio es visible sin rechazar lo invisible. Accorsi (2009) señala que el cuerpo representa nuestro interior, la forma en que nos sentimos pero también nuestro modo de vivir. La alimentación, la higiene, el placer y el trato que se le da, dice mucho sobre el enemigo o amigo que es el cuerpo para cada individuo.

Y agrega: *“El cuerpo está en vías de un regreso triunfal en Occidente, luego de años de ser hecho a un lado por el psicoanálisis o rebajado a rango de máquina por la medicina clásica”* (Accorsi, 2009: 71).

Para el psicoanalista Sergio Tisseron (en Accorsi, 2009) los tatuajes, *piercings* y las figuras hipersexuadas indican este retorno de corporalidad a nuestra cultura, son formas de expresión del espíritu como prolongación de la materia.

Por otra parte, la Gestalt, como escuela psicológica, también reconoce la mente y el cuerpo dentro de una totalidad, su principio básico representa el enfoque de naturaleza holística: *el todo es más que la suma de sus partes*.

*La psicósomática aborda el problema del debate sobre la unidad fundamental del ser humano, por medio de la dialéctica de las relaciones que un individuo mantiene consigo mismo y con los otros, es decir la totalidad la cual abarca el ámbito somático, psíquico y ambiental (sociocultural) (Castillo Flores, 2014: 7).*

Existe una relación soma – psique basada en el dolor. Corral (2005) se expresa del cuerpo como el recuerdo viviente de dolor. En él se vive *la condición traumática del hombre (sufrimiento que siempre acompaña a la satisfacción y a la vida), fuente, entre otros destinos corporales, de la creación*. Y es en la creación donde mejor podemos descubrirnos como raza. Específicamente el cuerpo de la mujer, vivo de dolor, *memoriza sin recuerdo* porque está destinado a la primera creación: la vida misma de otro ser. El dolor y la pérdida nos enseñan peculiarmente acerca de la subjetividad humana. Así mismo alude a los postulados freudianos.

El límite corporal, es decir, aquél producto de dolor y tortura, es la fuente de elaboración subjetiva, pero también raíz de la creación y, en algún momento, límite frente al dominio.

Freud, creador del psicoanálisis y una de las personalidades cuya teoría ha influido en muchas escuelas de psicología y otras disciplinas afines, mantenía que todo lo que pasaba en lo psíquico o mental se desarrolla en el ser humano con una referencia constante a la experiencia del cuerpo. Como médico quiso encontrar la fisiología exacta de varios procesos psicológicos descritos por él. Al no encontrarla prefirió dar mayor énfasis a la palabra (mente) y rezagar un tanto la representación corporal de sus pacientes. No obstante, siempre intuyó la fuerte relación entre lo corpóreo y la psique humana. Esta relación, al parecer indirecta, en tanto existe la acción se ejemplifica con

los *lapsus fallidos*<sup>1</sup> y en los muchos actos corporales que realizamos sin aparente voluntarismo. (Bayón, 2013)

Por su parte, la psicología humanista, surgida como respuesta a las fuertes corrientes existentes hasta entonces (el conductismo y el psicoanálisis), considera al cuerpo como poseedor de una sabiduría innata, a la cual hay que atenderla para entender y aprovechar el pleno potencial humano. Así, Castillo Flores (2014) sostiene que la escucha de las maravillosas vivencias que se experimentan y los conflictos reprimidos serán invaluable para potencializar al ser humano en toda la extensión de la palabra.

En los siguientes párrafos se describen las ideas de algunos autores, quienes comparten el factor externo como determinante en el significado del cuerpo.

*“La construcción de los cuerpos se deriva de la existencia del otro. Sé es en tanto que existe ese otro”* (Arriaga Cabrera, 2012:12).

Primero somos carne en el sentido directo de lo sensible, coloquialmente: lo carnal, lo impulsivo, el deseo..., *decir que nuestro cuerpo es carne es darle el verdadero estatuto mundanal que debe tener* en tanto contacta con las cosas del mundo y éstas lo afectan en correspondencia (Larios, 2005). En el momento en que hace instancia el lenguaje, lo simbólico, lo real e imaginario se torna cuerpo, una definición que nunca podrá ser completa y conclusa porque es un término con variadas y complejas vertientes, señala Arriaga Cabrera.

*“El cuerpo no existe por su artificialidad”* (Lazo, 2010: 14). Se le considera como un artificio requerido de adornos como ropa, bisutería, cosméticos, perforaciones, tatuajes, etcétera, una manera de consumismo corporal que lejos de personalizarlo, lo aliena. Un cuerpo transformado en objeto atractivo que debe lucirse.

Las corporalidades se despliegan en múltiples recursos socio-políticos con contenidos estéticos comerciales. El cuerpo: un producto comercial.

El significado de cuerpo resulta difícil de entender en nuestra actualidad, afirma López (2006): ...con todos estos artificios, el **cerebro** es *manipulado por los medios con un ajuste dirigido a la fantasía de los placeres de la vista* y se convierte en el personaje

---

<sup>1</sup> Los lapsus linguae o actos fallidos son aquellas equivocaciones involuntarias, sea en palabras o actos, que traducen mucho del contenido del inconsciente.

principal, cambia la correlación, fustiga la individualidad y se transforma en el alien del cuerpo.

*“El cuerpo va a constituirse como un instrumento fundamental para facilitar el dominio y la docilidad que requiere el desarrollo de la sociedad industrial capitalista”* (Penchansky, 2009: 25).

Pablo Lazo (2010), profesor e investigador del departamento de Filosofía de la Universidad Iberoamericana, significa al cuerpo contemporáneo de la siguiente manera:

- Representación del imaginario cultural
- Género
- Cuerpo estético
- Cuerpo enfermo, desechable por la vejez
- Cuerpos determinados por ideologías manipulantes de subjetividad

Este último punto en la lista de Lazo, *cuerpos determinados por ideologías manipulantes de subjetividad*, refiere a la vigilancia estatal en la higiene, salud y educación que comparten el fin de establecer cánones para un comportamiento adecuado en cuanto a lo sexual, desnudez, ritualidad e institucional.

El pensamiento de Foucault ya nos exponía a la mente como gobernante del cuerpo a través de castigos morales y acoplamientos a disciplinas estrictas emanadas de las instituciones controladoras del orden. *“Lo que lo supedita y minimiza a una máquina que de vez en cuando debe aceptarse”* (Alanis Carrizo, 2008: 43).

El cuerpo en la cultura occidental adquiere significados inherentes a la lógica de todas las instituciones (que van desde la familia hasta la política) en las que nos desenvolvemos. Éstas influyen en la construcción de nuestras representaciones mentales.

Por ejemplo, como huella de la dominación católica, el cuerpo es la representación de procreación y placer. Un cuerpo culposo y vetado por llevar hacia un camino pecaminoso, muy terrenal y antimoral, hasta para quien forma parte de él, excepto si se tratase de preservar la especie humana, por supuesto, bajo los lineamientos estrictos que dicta la iglesia, el matrimonio.

López Ramos añade también el factor indirecto geográfico y climatológico a la composición total del cuerpo:

*“La construcción corporal es el resultado de la conjugación de la cultura, nutrición, emoción y espíritu en un tiempo y espacio determinado”* (López en Alanis Carrizo, 2008: 34).

Hablar de un tiempo específico hace alusión al momento histórico en que se vive, como factor de influencia en la construcción corporal.

El cuerpo, como se ha visto, es el resultado de las palabras, los cuidados, el contacto y la calidad de las sensaciones que llegan a él a través de la cultura, la sociedad, la subcultura familiar, las instituciones y todo el medio físico en donde se ubica e interactúa. Una multiplicidad de factores imprime lo que en cada momento se es. La magnitud del impacto personal dependerá del grado de involucramiento emocional.

## 2. Emociones en el cuerpo

*¿Qué sería yo sin él? En él y por él deseo y anhelo. Amo y detesto, palpito de gloria o tiemblo de miedo... ¿qué sería yo sin risa y sin llanto? Es la fuente de vida, del hambre y del amor. Único órgano del alma<sup>2</sup>* (Xirau en Ortega, 2010: 88).

La mente no se ve, pero ¿existe sin cuerpo? y viceversa ¿el cuerpo existe sin mente?, no hay prueba de que existan el uno sin el otro. Podríamos sucumbir ante la idea de que somos pura materia organizada para explicar que existimos tan solo físicamente pero, también, podríamos sostener la doctrina idealista que toma la propia conciencia como verdad absoluta, sin importar todo lo que se encuentre fuera de las ideas.

*“El cuerpo es el espacio donde se desarrollan y cultivan las emociones. El cuerpo no es materia por sí sola, los órganos tienen una ligadura a las emociones y se influyen mutuamente”* (López, 2006: 9).

El tema se convierte entonces en sí las emociones son parte de la vida mental. Medrano Gutiérrez (2009) señala a las emociones como parte del sistema de alerta y por tanto independientes de la mentalidad humana, en tanto dominio no tenemos sobre ellas.

Otra perspectiva muy similar a la anterior es la de Antonio Damásio, un famoso neurólogo de origen portugués, quién sostiene que el proceso de las emociones es meramente fruto de un producto químico. Atribuye mayor importancia a los

---

<sup>2</sup> Joaquín Xirau haciendo referencia al cuerpo, fragmento de su ensayo *Presencia del cuerpo* en *Cuerpo vivido* (2010).

sentimientos ya que pueden ser los sensores mentales del interior del organismo, son testimonios de la vida en marcha a manera consciente, mientras las emociones ayudan a resolver problemas sin desvivirnos en ello, de manera impulsiva, sin pensarlo y menos analizarlo. Por ende, es debido considerar el interior pero específicamente los sentimientos (Damasio en San Martín, J. y Domingo, T. 2011).

Sin embargo, nos dice Lang (en Chóliz, 2005) que parte de las propiedades de las emociones está compuesta por una experiencia subjetiva que consta de sentimientos. Esta visión integra emociones y sentimientos en un mismo proceso aunque en diferentes etapas, en lugar de separarlas y jerarquizarlas como lo muestra Damasio.

Los sentimientos parecen ser la forma de vinculación entre emociones y mentalidad, hablando en el sentido de la conciencia.

*“Cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad”* (Chóliz, 2005: 3).

El lado más mencionado del complejo mundo emocional es el fisiológico, es decir aquél que hace eco en los órganos y su funcionamiento, así como el fisionómico. En éstas últimas se encuentran las posturas corporales, la sonrisa, mostrar dientes, fruncir el seño, los tonos de voz, el rubor, llorar, gritar... (Muñoz, 2009 y Lang en Chóliz, 2005).

Lang ofrece una definición muy completa. La emoción es la alteración del ánimo, intensa y pasajera, agradable o penosa (fase conductual), que va acompañada de cierta conmoción somática causando reacciones vegetativas tales como la sudoración, el temblor, la palidez, entre otras... (fase fisiológica), derivados por una experiencia (fase cognitiva), y reacciones motoras que son los ademanes, gestos y posturas (fase fisionómica/expresiva).

*“La experiencia emocional determina el vínculo entre los fenómenos psíquicos y los somáticos”* (Castillo Flores, 2014: 72).

Yendo más lejos, Jáuregui Hernández (2013) cree en la superación de la fragmentación cuerpo-mente y en la afirmación de fenómenos psicológicos que no pueden entenderse al margen de la materialidad de nuestro cerebro y cuerpo, justo por el entronque de la

dimensión emocional. Recurre a Fromm en su entendimiento sobre el surgimiento de emocionalidad humana basado en la constitución biológica del hombre, el elevado desarrollo del cerebro y la conciencia de sí mismo y de su temporalidad.

*“La fragmentación gesta un problema serio sobre la epistemología de las emociones y la psicología” (López, 2013: 16).*

Sintetizando este primer capítulo, las emociones están intrínsecamente implicadas en la concepción de cuerpo que exponen la mayoría de nuestros autores, con la excepción de la postura médica que excluye la etapa subjetiva de su área de estudio. Desde que René Descartes separó la entidad humana en dos sustancias para describir sus diferencias, se ha abierto un constante análisis sobre la unión o autonomía de cuerpo y mente. Algunos encuentran tal vinculación en las emociones, otros en la memoria y percepción, también hay quienes piensan que se trata de una cuestión semántica; todos estos refiriéndose a factores internos. Para nada se descartan los aspectos externos como son las representaciones sociales en el cuerpo; y también existen los que la consideran impensable.

En la realidad aparecen síntomas patológicos que reflejan estados del alma, el auge de las sesiones psicosomáticas son prueba de ello. Entonces hallamos que tanto el estatus psicológico como el físico del hombre tienen que ver con su bienestar e integridad. Con esta temática se organizó el capítulo siguiente.



### ***Bienestar e integridad***

Otros ámbitos en los que se ha pensado últimamente con respecto a la relación entre cuerpo y mente son el del bienestar y la integridad. Existen varios trabajos que así lo refieren.

A continuación se presentan las opiniones recientes, producto de esta revisión, sobre el rol de género, el ritmo de vida cotidiano y el desarrollo de la tecnología como aristas que enmarcan la conformación del sujeto – individuo. Elementos como autoimagen, autoconcepto y autoestima son indicadores del nivel de bienestar<sup>3</sup> e integridad que tienen las personas y aparecerán implícitamente en las reflexiones del contenido del presente capítulo.

#### 1. Ser mujer

Hay autores tales como Alanis Carrizo (2008), Corral (2005) y Cuadra Treviño (2008) quiénes marcan a la diferencia de género como condición relevante en la construcción corporal ya que existen estereotipos inscritos en la cultura y la sociedad, en un tiempo determinando, que definen las expectativas de comportamiento tanto para el hombre como para la mujer. En este caso mencionaremos los pertenecientes a la figura femenina por su frecuente aparición en los textos.

Ser mujer es un tema de suma importancia por lo que parece ser la más limitada en cuanto a la atención, dedicación y expresión de sus sentimientos debido a la imposición de tareas sin importar su opinión, lo que le provoca un estado de malestar a nivel emocional.

En las culturas antiguas se le ha atribuido a la mujer la cualidad de ser divino para, posteriormente, convertirse en un cuerpo cuya función primordial es la reproductiva y productora de placer. Alanis Carrizo (2008: 37), estudiosa del cuerpo desde la psicología,

---

<sup>3</sup> El bienestar aquí empleado considera su doble vertiente: la condición física y la mental. Ambas hacen valer el término integridad al pensarse como inseparables ya que cualquier sentimiento de insatisfacción o intranquilidad en cualquiera de estas dos dimensiones ataca el bienestar de las personas.

nos dice: “...ver el cuerpo como una máquina de reproducción disocia el cuerpo y la mente”, se despoja una parte integral del individuo: las emociones. El hecho de olvidar nuestra dimensión emocional como humanos provoca un malestar psicológico basado en la fragmentación de nuestro ser.

En la edad de piedra, la deidad más venerada era un ser de sexo femenino, la gran diosa creadora de todo lo que existe. En el antiguo Egipto, el cuerpo desnudo tenía un sentido religioso. La danza estaba presente en las necesidades humanas y sus formas de vida. Pero nuestra sociedad corresponde a la era patriarcal como consecuencia del cristianismo, y el cuerpo ha quedado representado como símbolo de pecado de la cual es necesario cuidarse.

Entonces, la figura femenina torna especial interés debido a sus transformaciones y lo que representa en el presente. Principalmente, es considerada como máquina reproductora, como un objeto de deseo sexual y por tanto como poseedora de un cuerpo que debe ser vetado y/o castigado, o en el mejor de los casos, enmascarado con objetos relucientes. Dicha imagen la convierte en un ser excluido de muchos ámbitos sociales y colocada forzosamente en otros.

El movimiento feminista, que emergió desde los años 80's del siglo pasado y se ha mantenido hasta nuestros días, ha reconocido la suma de mayores obligaciones a la mujer. Pasando de ser madre, hija, esposa y ama de casa a uno bajo las mismas condiciones pero añadiéndole responsabilidades antes pertenecientes sólo al rol masculino. Esto implica también el acceso a más derechos, ejemplo de ello son las oportunidades de empleo, diversidad laboral, mejores salarios, mayor participación política electoral, etcétera.

Así, el estilo de vida tan demandante en la actualidad para la mujer ha dado cabida a determinadas enfermedades psicosomáticas. El estereotipo femenino basado en la delicadeza, docilidad, complacimiento y servicialidad ha dominado su personalidad. De esta manera el recuerdo de sí mismas como seres emocionales ha quedado por debajo de los deseos de los otros, muestra de ello es la alta demanda psicológica que tienen las mujeres como búsqueda de su bienestar.

El tema es que los sentimientos no pueden ser ocultados porque esta negación expresiva puede ser dañina para la salud debido a la liberación de ciertas sustancias: adrenalina y

cortisol (hormonas del estrés). Las emociones impactan en el sistema inmunológico y en el hormonal.

## 2. Escuchar nuestro cuerpo

En general, el ritmo de vida suele provocar una subestimación de nuestras emociones; a pesar de ser parte fundamental del humano frecuentemente son desatendidas (Alanis Carrizo, 2008) y resguardadas en el inconsciente. Descuidar nuestra emocionalidad no significa su desaparición. Esa dimensión por mucho que esté relegada se encuentra latente todo el tiempo en nuestras actitudes y, por consiguiente, en la conducta. Cuando se vuelve severa la situación da paso a malestares psicológicos y, a veces, físicos también.

*“El cuerpo es una construcción en constante articulación y dialéctica entre los aspectos que se van constituyendo constantemente desde el sujeto” (físico y mental) con el entorno en el que vive” (Pont, 2008: 21).*

El psicoanalista Wilhelm Reich, desde las primeras décadas del siglo XX, nos hablaba sobre la importancia de sentir plenamente el propio cuerpo, de lo contrario se origina un ataque contra la confianza en sí mismo y la unidad del sentimiento corporal, creando la necesidad de compensación o bien, la aparición patológica.

Adriana Schnake, mejor conocida como la Nana es una terapeuta gestáltica chilena, quién percibe a la enfermedad como un mensaje para mejorar la calidad de vida del enfermo a través de su cambio personal, como una oportunidad para completarse y crecer.

*“Vivenciar y conocer de un modo diferente al propio cuerpo, puede contribuir a transformar completamente el sentido de la enfermedad” (Castillo Flores, 2014: 108).*

La toma de conciencia sobre el estilo de vida elegido y sus riesgos así como la oportunidad de cambiar son una manera de prevención frente a posibles enfermedades, y más allá, es un camino hacia la armonía.

La conciencia es, entonces, el inicio de una transformación en la auto-imagen y por consecuencia en la postura corporal. La auto-imagen está compuesta por sensaciones, sentimientos, pensamiento y movimiento, e influye directamente en la autoestima. La postura es un indicador de actitudes, estados anímicos y personalidades.

Al respecto, el neuro-científico Tsakiris (en Restak, 2012) realizó un experimento en el que comprueba que los estímulos sensoriales pueden alterar las representaciones mentales que nos hacemos de nosotros mismos. Por ejemplo, las ilusiones corporales, es decir, imaginarnos de una u otra forma influirá directamente sobre la manera en que nos representamos (pensamiento) e indirectamente sobre la conducta.

López (2006) pregona combatir las siguientes causas a través del trabajo con las emociones, los sentimientos y el cuerpo y a favor, también, de la construcción de un sentido diferente de la existencia personal:

- No saber vivir el presente
- Vivir apresurado
- Sentido de laborar mucho tiempo
- Sentido de dolor y culpa
- Cuerpo inexistente
- No hacernos responsables de nuestras vidas

La vida social tiene un papel fundamental en la constitución del individuo. Para entender la experiencia humana como ente social hay que considerar el hombre en su complejidad, su interior subjetivo en intercambio con el exterior.

En algún momento cada individuo ha tenido un sentimiento de pérdida de identidad ¿podríamos no sentirla si nos consideráramos sólo producto de una dinámica exterior?, dinámica que claramente existe pero, entonces coexisten también aspectos internos lo suficientemente significativos para el bienestar de las personas.

Escuchar nuestro cuerpo y el de los otros, decodificar sus mensajes, entender las razones de las revelaciones en determinados momentos, comprender las reacciones fisiológicas, encontrar nuestros miedos y deseos y descubrir éstos mismos en los demás significa auto conocernos y entender la posibilidad de elegir cambios progresivos en nuestra conciencia y en la salud.

Impedir que las emociones fluyan puede llegar a originar enfermedades y es por eso, cuando las molestias surgen que uno escucha forzosamente al cuerpo, al dolor o al impedimento de las actividades acostumbradas. López (2013) nos dice que la liberación de las emociones procurará un cuerpo sano y longevo.

### 3. Cuerpo y tecnología

Se habla de una conexión entre mente y cuerpo que parte del movimiento; las terminaciones nerviosas contactan con las neuronas mediante las sensaciones. Sin embargo, con las nuevas tecnologías aparece un debilitamiento de esta vinculación debido a que el cuerpo está siendo suplido por dispositivos mecánicos, sin ser eliminado completamente. Por ejemplo, las aplicaciones para teléfonos móvil capaces de identificar libros de texto, etiquetas de vino, piezas de arte y musicales, entre otras. La relación existe aunque de modo indirecto ya que alguien tiene que leer, enviar, activar e interpretar la información del dispositivo.

Lo que sucede, dice Restak (2012) en su obra *Grandes cuestiones: mente*, es una **descorporeización**, es decir se están presentando características del intelecto humano sin la presencia del cuerpo.

Un argumento acerca de la independencia mental es el llamado Eliza<sup>4</sup>, un programa informático, entre otros muchos, desarrollado para analizar las frases de los pacientes y responder, según un guión programado, como lo hubiera hecho el psicólogo Carl Rogers.

Restak cuestiona la independencia de la mente por sobre el cuerpo y ofrece un claro ejemplo basado en la corporalidad del pulpo como factor activador de la mente: *la mente del pulpo emerge no de un cerebro central sino de la acción de sus tentáculos, sus ojos y la forma de su cuerpo, y concluye, la mente del pulpo está corporeizada.*

En la época de cientificismo que vivimos se asegura que el cerebro es el fundamento físico de la mente, pero anteriormente los egipcios y los romanos creían que el corazón era la fuente del pensamiento y veían el cerebro con cierta indiferencia. De hecho, se pensaba que el cerebro contribuía a moderar el corazón.

De acuerdo a lo anterior, el filósofo Henry Bergson concuerda en que el cerebro puede traducir sólo alguna parte del contenido del alma pero no su totalidad, por lo tanto, no se podría hablar de un paralelismo entre cerebro y espíritu, así tampoco hacer referencia al cerebro como el “fundamento físico” del alma.

En otro campo, la tecnología ha tocado las escenas teatrales desde hace mucho tiempo con la iluminación y el sonido, por dar algún ejemplo. El avance tecnológico está empezando a suplir la figura humana en el escenario, tomando protagonismo y

---

<sup>4</sup> Creado a mediados de la década de 1960 por Joseph Weizenbaum del Instituto Tecnológico de Massachusetts.

borrando al artista en carne viva con luces y proyecciones sobre su cuerpo y todo el cuadro representacional.

Melgar (2008: 17) cuestiona: *“¿Dónde queda el intérprete en estas obras, el intérprete que suda, el que entrega sus vísceras al espectador, el que vibra en tiempo real?”*. Y agrega, *“El bailarín, supuesto artífice de la danza, se convierte en apenas una excusa para desplegar otros recursos; es un invitado ignorado dentro de un evento escénico que casi podría prescindir de él”*.

Por fortuna aún existen creaciones artísticas que vislumbran su creencia basada en un cuerpo como potencia viva y se apoyan de la tecnología para enriquecerlo y no para desaparecerlo.

En conclusión, la tecnología concebida como una herramienta en función del humano está reemplazando una parte de él. Surge una tendencia a desaparecer el cuerpo, así en la cotidianidad como en las artes, siendo suplantado por material externo a él. Ello y la velocidad con la que vivimos ha provocado un despertar corporal a través de malestares que indican una fragmentación percibida en la incoherencia actual de nuestra conformación. Psique y Soma parecen tener una confrontación entre creencias, expectativas, deseos y frustraciones con respecto a la realidad que se vive. Lo mismo sucede con las mujeres, quiénes debido al rol que han tenido en la historia, se han visto fuertemente afectadas en el rango emocional y por tanto en su bienestar; la historia ha marcado esta diferencia sin embargo, hombres y mujeres pertenecemos a la misma raza y como tal debemos aceptar que las emociones son parte de nuestra naturaleza, y son lo bastante reales como para manifestarse, de una u otra manera y en diferentes niveles, en el cuerpo. Así, partimos de la escucha del cuerpo en pro de la integridad y bienestar. El campo de la medicina está haciendo su parte en la rama de las terapias psico-corporales.

Hasta aquí, hemos visto cómo algunos de los pensadores contemporáneos examinan y tratan al cuerpo y la mente desde distintos puntos de vista alrededor del bienestar y la integridad del cuerpo y la mente. No obstante, también hay quienes piensan que estos dos aspectos deben tratarse de manera separada. De este modo el tema continúa siendo controversial. Esto da paso a exponer otra área de estudio, directamente relacionada con las anteriores, que es la de las terapias corporales y emocionales.

### ***Terapias corporales y emocionales***

Varios trabajos revisados abordan la relación cuerpo-mente desde la óptica terapéutica. Los aspectos que incluyen esta temática son: el cuerpo enfermo en el doble sentido, patológico y fragmentado, extraído de la medicina tradicional, y el desarrollo de lo psicosomático en diversas concepciones, en una búsqueda por integrar el mundo emocional a lo orgánico.

A lado de estas ideas se van mencionando terapias psicosomáticas activas en el presente, algunas con referencias al origen de escuelas psicológicas para su mejor comprensión.

La influencia oriental en los métodos de nuestra cultura sobre el tratamiento del paciente acongojado aparece de manera incesante debido a la naturaleza de la concepción holista de la psicosomática.

Finalmente, en la última parte del presente capítulo se exponen algunos argumentos desde el psicoanálisis sobre la construcción de la relación cuerpo-mente.

#### **1. De la medicina tradicional a la escucha del cuerpo**

Si hablamos de cuerpo no podía ausentarse la enfermedad pues es una de las visiones más comunes en la literatura, si no es que la más común. De ahí que iniciamos mencionando aspectos importantes de la medicina actual y algunos de sus antecedentes aquí pertinentes.

La práctica médica está basada en lo institucional, en la higiene, lo farmacéutico y en lo quirúrgico. El cuerpo se diluye en la política del servicio y la ingestión de medicinas, por tanto perece, no existe (Donabedian en López, 2013).

La mayoría de las fuentes consultadas hablan del llamado padre de la medicina: Hipócrates, quizás por sus ideas. Él apuntaba que la salud dependía de la armonía entre el interior y el medio ambiente y pensaba que cualquier cosa que ocurriera en la mente se reflejaría en el cuerpo.

Sin embargo, la historia de la medicina ha mostrado una práctica un tanto diferente. Desde mediados del siglo XIX, los médicos instauraron una visión segmentada del cuerpo, ello como influencia del pensamiento positivista.

Muchos teóricos en la actualidad, y desde hace no mucho tiempo, tratan de retomar la creencia de Hipócrates.

López (2013) cree, igual que Mora (2013) y otros autores, que el cuerpo depende de las emociones y es el hábitat donde se alimentan o se construyen para expresarse y mover el cuerpo.

Una emoción no se instala en una zona del cuerpo, más bien recorre el organismo dejando huella y mostrando así diferentes síntomas. El recorrido de una emoción por el cuerpo será la guía para determinar la solución de una enfermedad. Este viaje no es directo, obedece a las relaciones intersubjetivas sujetas a la condición histórica por su determinismo social.

Para López el cuerpo está subordinado a las emociones, al contrario de lo que pensaba el psicólogo William James, quién propuso que los estados mentales son consecuencias de los cambios percibidos en los distintos órganos.

Ya hace varios años también, con en el inicio de la psicología humanista, Abraham Maslow confirió a cada padecimiento una causa psíquica. Igualmente, en la actualidad, Bourbeau (1997) explica que **todas** las enfermedades son consecuencia de la relación del espíritu y los órganos.

Alanis Carrizo (2008), en su investigación afirma que no solo existe una relación estrecha entre cuerpo y emociones en cuanto a patología se trata. Asimismo reconoce la historia de la familia, específicamente con los padres y la pareja, la cultura y la sociedad con sus estereotipos y expectativas de género donde vive la persona enferma como puntos determinantes para la salud.

Por su parte, Bourbeau (1997), sostiene que la enfermedad es una alerta para cambiar alguna creencia. El dolor no indica que dejes de hacer algo, es creado por el ego para no descubrir la creencia que desencadena el malestar.

El ego es una construcción de la mente humana compuesta por los recuerdos del pasado y constituido por muchas creencias provenientes de esas experiencias. Las creencias



proviene de mensajes verbales y no verbales, además del contacto en la interacción con otras personas, por lo tanto pueden ser malinterpretados.

Las creencias anudadas al dolor son una manera muy clara de hallar relación corporal en el contexto de la enfermedad.

Ideas muy similares tiene Jorge (2014) quien cree que el dolor corporal representa un mensaje y acallararlo elimina la opción de atender el verdadero problema.

## 2. Padecimientos psicosomáticos

Franz Alexander, mencionado en Pont (2008), plantea que los malestares orgánicos son consecuencias de las demandas cotidianas. Es a partir de sus ideas que surge la medicina psicosomática.

En el campo de la psicosomática se debate con mayor fuerza la unidad fundamental del ser humano considerando lo somático, el psiquismo y el ambiente sociocultural.

*“Toda forma de somatización nos habla de la persona en particular”*  
(Pont, 2008: 25).

Pese a la misma enfermedad experimentada, cada persona la vive de forma singular porque está relacionada con algún rasgo de la personalidad que puede ser otro en diferente paciente, aún coincidiendo con la misma sintomatología.

Theodore Millon (en Pont, 2008) simpatiza con lo anterior y añade la existencia de una predisposición genética particular, favoreciendo la aparición de determinadas patologías si el ambiente lo activara.

El libro *Obedece a tu cuerpo ¡Amáte!* de Lise Bourbeau (1997) describe una variedad de enfermedades psicosomáticas que, de hecho, son aceptadas ya por la mayoría de los médicos en occidente. Aparecen descritas a nivel físico pero también emocional, espiritual y mental.

Según Bourbeau (1997), la cura orgánica dependerá de la cura espiritual. A grandes rasgos se trata de la identificación de la creencia que produce culpa, para posteriormente realizar la búsqueda de la experiencia que la pudo generar y, finalmente, exteriorizarla. En el proceso se asumen las reacciones, es decir el comportamiento relacionado con dicha creencia, se permite sentir, fluye la auto aceptación y el perdón

mediante el cambio o la resignación pero con conciencia. Una vez transformada la creencia se verán avances notables en los daños afectados a nivel orgánico del paciente.

*“La visión psicósomática clásica de la psicoterapia es que el conflicto mental causa los síntomas físicos. La visión integrada considera en ambos como partes de una expresión unitaria del sí mismo”* (Castillo Flores, 2014: 93).

En seguida se hará mención de los tratamientos contemporáneos de naturaleza psicósomática que arrojó la revisión bibliográfica.

### 3. Terapias psicósomáticas

Las técnicas terapéuticas presentadas a continuación van evocando planteamientos de psicólogos antecesores, se da una breve explicación de ellos, solo cuando es necesario, para entender la lógica de los procedimientos.

Fritz Perls desarrollo el enfoque de la terapia **Gestalt**<sup>5</sup> retomando los mecanismos de defensa, el trabajo con los sueños de Freud, la teoría de las polaridades de Friedlander, la teoría de la coraza muscular de Wilhelm Reich, el psicodrama de Moreno y el budismo Zen para transformarlos a través de su propia reinterpretación; bajo los métodos hermenéuticos<sup>6</sup> y la filosofía existencial<sup>7</sup>. El método de conocimiento del existencialismo es la fenomenología<sup>8</sup>.

*“El existencialismo significa el tomar como centro a la persona existente; es el énfasis puesto en el ser humano tal como surge y deviene”* (May en Castillo Flores, 2014: 25).

El trabajo de Perls es el contenido de la tesis de Alejandra Castillo Flores (2014). Para ella, los malestares corporales son una señal de alerta. Es el aviso de que se está siendo escindido de sí mismo. La energía es bloqueada y se vuelve para sí mismo: *retroflexión*, provocando tensión y excitación del sistema nervioso central simpático y parasimpático, ocasionando así la somatización. La respuesta es enfrentar y dialogar con esta zona. La terapia Gestalt, al trabajar con el aquí y el ahora, se ayuda de las reacciones corporales en cada sesión terapéutica.

---

<sup>5</sup> La terapia Gestalt de Perls no es lo mismo que la escuela psicológica de la Gestalt.

<sup>6</sup> Es el método que utiliza una interpretación propia, es decir un sentido y significados subjetivos.

<sup>7</sup> Resalta la confianza en las potencialidades del individuo, el respeto a la persona y su individualidad.

<sup>8</sup> Estudia los fenómenos tal cual se experimentan, propugna la intuición como instrumento fundamental de conocimiento y promueve la toma de conciencia.

El descubrimiento que hiciera Wilhelm Reich sobre las experiencias emocionales negativas influyó mucho en la terapéutica de Perls. Reich llamó *corazas de carácter* a las tensiones musculares constituidas por un corte de fluidez de las gestalts, provocado por las malas vivencias de los pacientes. Igualmente descubrió que a cada actitud corresponde una zona física, una zona rígida, lugar donde se reprime una emoción (como la ansiedad, ira, excitación sexual). En la terapia, Reich agudizaba la actitud para hacerla consciente al paciente y sólo hasta aceptarla y expresarla desaparecía la tensión muscular crónica.

Este enfoque, siguiendo a Castillo Flores (2014), clasifica las patologías correspondientes al soma de la siguiente manera:

- Descorporificación psicótica: es la pérdida total de las sensaciones.
- Despersonalización: neurosis aguda, es la distorsión del esquema corporal construido, difiriendo de la realidad. Ejemplo: la anorexia.
- Modal: identificación corporal externa a mi propiedad, experiencia del cuerpo fuera de estar en plenitud.
- Materialismo somático: la concentración de la propia materialidad física ignorando el conocimiento, imaginación y espiritualidad.

Por su lado, Schnake (en Castillo Flores, 2014) se dio cuenta que sus pacientes hablaban de su enfermedad y de su cuerpo como si no fueran propios por lo que creo un método basado en el diálogo con la corporalidad. Cabe mencionar a Perls quien propone reposeernos desde el lenguaje.

Primero, se trataba de escuchar el órgano afectado en busca de un sentido de la enfermedad para darle un cambio a esa actitud que pudo favorecer la sintomatología.

En el dialogo la persona enferma debe reconocer y aceptar características anatómicas y fisiológicas que inicialmente le cuesta reconocer como sí mismo. El objetivo es recuperar la integración de la personalidad, superar la polarización y disminuir la neurosis.

Schnake determina que la personalidad puede favorecer en cierto momento la aparición de patologías.

*“El trabajo con los órganos enfermos es una autopista directa a aspectos esenciales de la personalidad en relación a su neurosis”*  
(Schnake en Castillo Flores, 2014: 106).

Otra forma de proceder en materia de terapias psicosomáticas es la de Rotbard (2010). Amplia el método psicoanalítico de asociación libre y de interpretación onírica; lo novedoso es la inclusión de la retórica de la imagen anudada al sentir del paciente.

En sus 20 años de experiencia e investigación, Rotbard ha elaborado un tratamiento a partir de la creación de una obra artística por parte del paciente. Los resultados han sido la recuperación de la salud y un equilibrio psicosomático debido al desarrollo del potencial creativo. Según una expresión acuñada por Kant: las manos son el cerebro externo del hombre.

Por su parte, la teoría de Siegel (2010) llamada *Mindsight* se enfoca en el desarrollo de la capacidad del cerebro para el auto conocimiento, el dominio y la empatía. En palabras de Siegel, la empatía es *sentir el corazón interior de los demás*. Todos estos aspectos son la clave para cultivar un corazón y mente sanos. En su terapia, el objetivo es la auto-observación, el auto control, el ser conscientes y no autómatas de nuestras respuestas y conductas, solo así producir un cambio y liberar las pautas mentales que impiden vivir la vida con plenitud.

Los cambios emocionales/mentales pueden producir cambios en el cerebro a nivel físico, según las neurociencias.

La doctora Lamboy (2009), formada en la aproximación Centrada en la Persona (Rogers) y en Focusing (Gendli), explica su método en el libro *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing*.

*“Focusing rehabilita al cuerpo, no al mecanicista, sino al cuerpo anterior a la separación cuerpo-mente, un cuerpo que vive repleto de inteligencia”*  
(Lamboy, 2012: 39).

La idea, dice Lamboy, es interrogar al cuerpo sin interpretarlo como si estuviera lleno de símbolos a descifrar, en cambio, hay que cederle la palabra. La respuesta fisiológica ligada a la palabra situacional es el centro de atención, es decir la cabeza pregunta, aparece una tensión corporal como respuesta, un mensaje que al ser escuchado se disipa progresivamente concretando la solución.

Algunas otras fórmulas consideradas también dentro de las psicosomáticas, ya que funcionan bajo una visión integradora y se desenvuelven en el campo de la salud además

del educativo y artístico, son la técnica de Frederick Mathías Alexander, la Eutonía de Gerda Alexander y la técnica Feldenkrais.

Matthías Alexander creó una técnica basada en una cuidadosa coordinación motora tomando en cuenta a la mente. Su desarrollo comprendió la última década del siglo XIX.

*No hay nada esotérico en su enseñanza*, decía John Dewey (en Maisel, 1995), padre de la educación moderna. Dewey consideraba a la técnica Alexander superior al psicoanálisis.

Según investigaciones de Maisel (1995), John Dewey practicó esta técnica y le atribuyó su longevidad. Como dato curioso tuvo un buen estado físico hasta los 93 años.

Si bien, la Eutonia nace en el área del movimiento se ha transportado a la educación y a la salud debido a su trascendencia creativa y psicológica. Su práctica busca la armonía entre el tono muscular, emocional y orgánico o visceral (regulada por el sistema nervioso autónomo).

Por su parte, el sistema Feldenkrais consta en el auto descubrimiento de la naturaleza y biomecánica del movimiento con el fin de mejorar la calidad motora en la vida cotidiana y como profesionales del movimiento.

En este mismo campo de la psicoterapia, también se ha desarrollado una ramificación dancística con fines terapéuticos. Se denomina Danza Movimiento Terapia o Danza-Terapia:

*Hoy el arte y la ciencia se vinculan para elaborar a través de la danza un trabajo psicoterapéutico, la danza es un arte de expresión psicofísica, que fusionada con la psicología logra expresarse como un camino terapéutico* (Cortés Luna, 2011: 5).

La Danza-Terapia se sirve de la danza con el fin de conectar mente y cuerpo y expulsar a través del movimiento lo que se tiene dentro. La premisa básica es: *Todo movimiento corporal tiene su correlato en la psique*.

Por la misma línea de la danza, en Cuba por los años 70's del siglo pasado surge una propuesta basada en resolver problemas emocionales de los niños a través de las ideas y el material pedagógico que reúne la técnica de la danza clásica (ballet), según nos cuenta Rojas Bernal (2015) en su investigación de tesis.

A todo esto, en lugar de intentos psiquiátricos por adormecer el cuerpo y el cerebro, podemos encontrar cambios verdaderos y desde la raíz, sea la técnica que se prefiera,

cuando el proceso se da mediante una transformación en la memoria corporal, en su re significación como constructo vivencial y social. Como dice López (2006, 11):

*“Solo el individuo es capaz de darle un significado a lo que vive o lee y de ahí se construyen maneras de sentir o de creer”.*

Con el *boom* oriental en medicina, la cual considera a las emociones relacionándolas con algún órgano humano y a la vez encuentra asociaciones entre la energía personal y el macrocosmos, la salud es contemplada desde la totalidad del humano en conexión armoniosa con el universo.

#### 4. Una alternativa diferente: métodos orientales

Actualmente existe una literatura amplia que trata sobre técnicas, provenientes de Oriente, sanadoras del alma a través de ejercicios corporales, la respiración y la concentración.

La psicóloga Alanis Carrizo (2008) sugiere un acercamiento a dichos métodos. Estos parten de una relación entre la naturaleza, el universo y las emociones, reflejándose en el cuerpo.

Es importante, dice Alanis Carrizo, una nueva conciencia por parte de los psicólogos encargados de la mente de sus pacientes y de los médicos dedicados a la recuperación de los órganos del cuerpo humano. Conciencia que acepta la aportación de otras ciencias y disciplinas a favor de una comprensión más completa.

Entre estas propuestas se encuentra la técnica originada en los años 80 del siglo pasado, llamada Técnica de Liberación Emocional, *EFT-Tapping* por sus siglas en inglés, consta en enfocar la mente en las preocupaciones del instante y hacer presión en ciertos puntos corporales para desbloquear la energía o Chi, así llamada en la cultura china. El Chi fluye por canales invisibles, análogos a las venas, llamados meridianos. Los bloqueos energéticos son la causa de los trastornos emocionales. La meta es encontrar la armonía donde reina el estrés, la ansiedad o cualquier otro sentimiento indeseado (Beer y Roberts, 2013).

Otra alternativa es el Reiki, una práctica espiritual de origen budista japonés dedicada a la sanación del cuerpo, la mente y las emociones. Aceptada como una alternativa médica. En el 2000, el Reino Unido contaba con más practicantes de Reiki que enfermeros y médicos. Se trata de una práctica sanadora mediante el pensamiento y el

uso de la energía del practicante que transmite al enfermo mediante sus manos. Dice Hamilton (2005) que incluso un pensamiento a lo lejos afectará el cuerpo de la persona pensada.

David Hamilton es un farmacéutico quién se dio cuenta que la aplicación de placebos en las personas para su cura facilitó el procedimiento sólo por la creencia de que esos medicamentos contenían sustancias efectivas y por el pensamiento de estar recibiendo tratamiento. Se interesó por el tema y producto de su investigación es la obra *Lo que cuenta es el pensamiento, cómo puede dominar la mente a la materia*.

En su libro, Hamilton describe varios estudios, cabe destacar el que la universidad de Utah publicó: la observación a varios matrimonios arrojó que cuando la mujer hacía comentarios hostiles constantemente a su marido eran ellas las que padecían arteriosclerosis<sup>9</sup> en mayor grado y cuando los hombres eran más controladores eran éstos los más propensos a la enfermedad.

Otro estudio hecho en el Instituto *HeartMath* de California describe la relación directamente proporcional de una actitud positiva o negativa con el sistema inmunitario del cuerpo. La visualización es otra forma de alcanzar estados fehacientes para la salud del paciente, dice Hamilton.

Considerando lo anterior, la mente sin duda tiene un papel muy relevante en cada sesión terapéutica. Se conforma desde los primeros momentos de vida de cada individuo y éste incluye tanto lo consciente como lo inconsciente.

## 5. Psicoanálisis

El mismo Freud, creador del psicoanálisis, estudio histología del sistema nervioso durante seis años debido a su obsesión por encontrar las zonas físicas exactas donde ocurren los trastornos psicológicos. Al no tener éxito, descartó el contacto físico e inclusive visual y cedió a la **palabra** como elemento fundamental en sus sesiones de diván. Sin embargo, siempre intuyó la existencia de esta interconexión entre psique y cuerpo (Bayón, 2013).

Actualmente, hay estudiosos en esta área de la psicología que comprueban cada vez más dicha relación.

---

<sup>9</sup> Enfermedad basada en el endurecimiento de las arterias que puede progresar hasta la oclusión del vaso impidiendo el flujo de la sangre por la arteria afectada.

Uno de ellos es el doctor Alba (2013), quién se ha encargado de estudiar, principalmente, las ideas de Marty y Alexander y de ello han surgido sus conclusiones sobre las enfermedades psicosomáticas, encontrando su causa incluso durante el feto y en los primeros años de vida. La relación entre madre e hijo es crítica en la vulnerabilidad de la salud.

*“En la vinculación entre el recién nacido y su madre se va dando el desarrollo del aparato mental y la aparición de patología psicosomática”*  
(Avellanosa en Alba, 2013: 56).

Según lo anterior y completando la explicación de la frase, el desarrollo físico y neurológico es acompañado del origen de la psique.

Dolto (en Woolrich, 2009) explica al respecto: el niño construye su personalidad en su cuerpo. El niño se va definiendo por su contacto físico, sus sentidos lo relacionan con el mundo. En primera instancia, y como ya se mencionó, la madre al ser el primer contacto es crucial para entender su propia corporalidad.

Corporalidad y personalidad en construcción a la par suelen ser procesos inconscientes que, aunque con el paso del tiempo se va asomando la conciencia, determinan su predisposición a la salud.

Fernández (en Woolrich, 2009: 73) menciona: *el bebé se ve a sí mismo con los ojos con los que lo ve la madre. Su cuerpo lleva las significaciones que ella le da.*

Las sensaciones que va recibiendo el bebé junto a la expresión en una frase de la madre como “tienes frío” va dando el entendimiento y la conciencia que se ve procesado en una conexión cuerpo-mente.

La plasticidad de una persona en sus etapas tempranas de vida permite un gran aprendizaje y una absorción de malestares que son propicios al proceso de somatización.

Contener una emoción afecta internamente porque de alguna manera se resguarda en el cuerpo y se somatiza. El cuerpo exhibe señales que pueden ser actos y/o hábitos que contienen una emoción reprimida durante edades muy tempranas. Normalmente estos actos y hábitos se explayan en una regresión.



Reich creía que cada rigidez en los músculos incluye la historia y significación de su origen; su disolución liberaría energía junto al recuerdo de aquella situación infantil en que se produjo la inhibición.

Así, concluimos este capítulo donde nos remontamos a Hipócrates para tener una idea muy general del cuerpo en los inicios de la medicina institucionalizada, en comparación a la práctica que, desde el cientificismo, ha escindido al ser humano para el tratamiento de su salud.

Posteriormente, gracias a Alexander, se abre la posibilidad de pensar la enfermedad y el cuerpo desde otra perspectiva. Aquella que permite la inclusión de la psique; a partir de él devienen múltiples terapias, algunas dan énfasis a la palabra (Schnake), otras a los rasgos creativos (Rotbard) y al pensamiento (Siegel), entre otras. También las hay con pensamiento oriental basadas en meridianos y puntos precisos del cuerpo y la meditación.

Dentro de los tratamientos psicosomáticos existe una gran variedad de técnicas con distintos enfoques y pensamiento relacionando de diversos modos a los dos elementos (cuerpo y mente), que funcionan como eje principal de esta tesina. Algunas terapias son complementarias al trato de las enfermedades orgánicas, otras son puramente para combatir la somatización; pero es verdad que hay opiniones que manejan a todas las enfermedades en una misma clasificación biopsicosomática.

La comparación principal fue la defensa del estado mental como consecuencia de la actividad del organismo o en el otro extremo, como causa. También hay concepciones unitarias que consideran ambos factores en una constante dialéctica.

El psicoanálisis ha esbozado una explicación del origen de las enfermedades psicosomáticas basada en los primeros contactos con la madre del paciente que, al dejar huella, perduran por el resto de su vida; y es sobre lo cual se van conformando los constructos psicológicos.

Sin embargo, una de las áreas altamente relevantes en la construcción de significados corporales, emotivos, de personalidad y sociales lo encontramos en la educación; aquí se colocan las investigaciones y reflexiones de varios autores, los hemos conjuntado en el tema llamado *“Pedagogía del cuerpo y las emociones”* que exponemos en el siguiente capítulo.

### ***Pedagogía del cuerpo y las emociones***

En los capítulos anteriores se han expuesto las aproximaciones que tienen diversos autores sobre la relación corpo-mental en tres contextos: el cotidiano, donde prevalece el tema de bienestar e integridad, el médico y el de las terapias psicosomáticas.

Ahora se va a hablar de educación, no la que nos tocó experimentar a la mayoría de nosotros. Se trata de una educación poco convencional, con una pedagogía del cuerpo y las emociones. A través de argumentos, antecedentes y propuestas se explicará el papel que toca al *cuerpo* en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Serán mencionadas algunas experiencias sobre la aplicación pedagógica del cuerpo en nuestro país, Argentina y España. Por lo tanto, se mencionan trabajos a nivel empírico y teórico. Asimismo, se describirán las implicaciones del desarrollo de la inteligencia emocional, sobre todo en lo que respecta a la comunicación interpersonal, que se desenvuelve en los chicos dentro de las escuelas.

¿Cómo influyen las emociones en el aprendizaje?, ¿Qué tiene que ver el cuerpo en los procesos cognitivos?, Entra en juego el papel del cerebro en tanto a movimiento y aprendizaje pero... ¿podemos ubicar físicamente a la mente en el cerebro? Son las cuestiones principales que dan estructura a las posturas que se mencionan enseguida.

#### 1. ¿Por qué una educación del cuerpo?

*“La realidad del ser humano es que tiene un cuerpo y por tanto debe desarrollarse como cualquier otro órgano funcional tal cual el pensamiento y el lenguaje hablado” (Stokoe, 1987: 19).*

La educación corporal tiene como objetivo crear conciencia por medio del movimiento sobre el funcionamiento psico-biológico en relación con el entorno. Buscando un desarrollo total del hombre con la potenciación de su sensibilidad, expresividad, cualidades investigativas, experimentales, creativas y transformativas.

Hablar de actividad física podría remontarnos a una carga deportiva; más importante es la motivación de una vida personal, feliz, satisfactoria, plena, activa, productiva y sana.

En los años 50's, en Alemania y posteriormente en Inglaterra, se desarrolló una propuesta basada en llevar las artes a todos los niños con el fin de terminar con la creencia de que éstas únicamente pertenecían a las clases altas. Arte y educación se unieron en lo que Herbert Read llamó *Educación por el arte*. Inspirada por este movimiento y su experiencia con Rudolf Laban, Patricia Stokoe, introdujo a su país (Argentina) a la Expresión Corporal dentro de las escuelas públicas de música y plástica. Esta actividad del movimiento adoptada en un principio por artes distintas a la danza abrió la posibilidad de pensarse en el ámbito educativo en general y no solo particularmente en el artístico. Desde entonces, se ha desenvuelto una oleada de ideas sobre la inclusión corporal en el campo educativo.

En otro lado del mundo, en España, se ha implementado desde la década 60 del siglo pasado una rama dentro de la asignatura de Educación Física en la currícula de formación básica, llamada Expresión Corporal. Las razones principales fueron la construcción de una educación física más completa, real y contemporánea. En esta nueva versión se añadió la dimensión emotiva, comunicativa y creativa. El objetivo principal fue que los alumnos aprendieran a canalizar sus emociones.

En la obra de la especialista Learreta (2005) *Los contenidos de la Expresión Corporal* se exhiben los límites de la expresión corporal en el ámbito educativo ya que sus componentes están dispersos entre diversos campos de conocimiento como la antropología, la psicología, las artes escénicas y la sociología.

Agregar la Expresión Corporal en el currículo educativo formal como asignatura principal trae enormes beneficios, dice Learreta, como la obtención de:

- Una toma de conciencia, identificación, valoración y aceptación de la imagen corporal.
- Una valoración del cuerpo como depositario y emisor de las emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos, vivencias, etcétera.
- Un aumento de autoconocimiento, autoestima, autonomía y seguridad en sí mismo.
- Una apertura de posibilidades corporales de movimiento y sonido en tanto formas expresivas, formales, comunicativas y creativas.
- Un desarrollo de espontaneidad, imaginación y creatividad.
- Una posibilidad de globalización e interdisciplinariedad con áreas afines y cercanas.

- Una facilitación de desinhibición, favoreciendo la interrelación corporal con el medio ambiente y los demás.
- Un reconocimiento y empleo del cuerpo como medio de representación y expresión artística y cultural.
- Un desarrollo crítico acerca de los hábitos sociales del cuerpo, la salud, el consumo y el medio ambiente.
- Un fomento al desarrollo personal, y como medio para mejorar la calidad de vida.

Cabe mencionar el trabajo de Hurtado López (2008), quién para su tesis elaboró un trabajo de investigación teórico-práctico en un Centro de Desarrollo Infantil (CENDI), donde aplicó un programa basado en la expresión corporal para niños de 3 años. Los resultados fueron efectivos en cuanto al desarrollo íntegro de los alumnos de preescolar:

*“Se concluye que la expresión corporal es una forma de aprendizaje que debe aplicarse en los niños preescolares quienes se comunican tanto verbal como corporalmente...”* (Hurtado López, 2008: 6).

*“...no solo favorece el área cognitiva, también la social, corporal y emocional, ésta última tan olvidada en el sistema educativo”* (Hurtado López, 2008: 11).

Emilio Martínez y María Luisa Zagalaz (2007), ambos catedráticos en el departamento de expresión corporal de la Universidad de Jaén en España, apuntan las ventajas de crecer con un trabajo físico específicamente coreográfico. Las dimensiones trabajadas son a nivel artístico, terapéutico, educativo y de ocio constructivo. Los mayores peldaños asequibles son la desinhibición en grupo, la predisposición, la motivación y autoconfianza, la auto superación y el trabajo en equipo.

Los beneficios de estas vivencias corporales son múltiples. En el campo cognitivo se desarrolla la retención, la memoria, la imaginación y la toma de decisiones. En la salud por todo lo que respecta a realizar una actividad física bien coordinada y en armonía con las emociones. La socialización del individuo es desarrollada debido a la colaboración entre los integrantes del grupo.

Oliveto y Zylberberg (2005) aseguran que la apuesta de la educación moderna es por el desarrollo del niño en grupo.

Los resultados, según la experiencia de Martínez y Zagalaz (2007), se expresan en el eficiente desarrollo expresivo y comunicativo de cada individuo.

El vivir en sociedad demanda la necesidad de comunicarse con quienes nos rodean. Es preciso hacer comprender al alumnado que las actividades lúdicas fomentan las relaciones, la interacción personal, el trabajo cooperativo y la creación de lenguajes propios contribuyendo el fomento de buenas relaciones, respeto y comprensión (Learreta: 2006); al mismo tiempo participan en la construcción personal, la forma de exponerse y manifestarse lo que ayuda a la aceptación y la autoestima.

*“...una parte importante del proceso de aprender a ser un humano competente y social es aprender como enviar información no verbal y como entenderla. Los niños adquieren esas capacidades a lo largo de su infancia”* (Sneddon, 2003: 11).

Es precisamente por ello que se apuesta en agregar la educación corporal como asignatura base. Además, podría servir como herramienta para el profesorado por lo que le brinda un medio de observación del desarrollo social, emocional y cognitivo de los pequeños.

El principio de un tipo de educación más integrador, como lo es una educación que contemple al cuerpo humano en todos sus ángulos, está basado en la creencia de que en cada ser existen los parámetros propios para su desarrollo. Diana Romano describiendo a sus alumnos:

*“Y cada uno de ellos fue considerado un ser único, en un marco de mutuo aprendizaje”* (Romano, 2003: 21).

Romano afirma que cada alumno tiene diferentes historias de vida, situaciones sociales y profesionales, por tanto no pueden ser vistos por igual en una homogenización.

López (2006) dice que cada individuo es auténtico, prueba de ello lo es el genoma humano, y negar esas posibilidades de construcción particular obstaculiza el progreso, el desarrollo y la permanencia del humano.

El fin de la educación debería dirigirse a la cooperación para alcanzar el estado de un ser en evolución, facilitando el cortar los lazos habituales de la dependencia y romper con los patrones de comportamiento de padres, familia y ancestros.

Ignoramos la posibilidad de aumentar nuestra capacidad intelectual descubriendo primero la forma de orientarnos en el espacio y de organizar los movimientos relacionándolos con nuestro sentir.

*“Saber con el cuerpo y no solo con la cognición solamente son los nuevos retos para una pedagogía de lo corporal” (López, 2013: 218).*

La ampliación de las posibilidades corporales provoca un cambio en la perspectiva emocional y sentimental. Actitudes como flexibilidad, rigidez, independencia son vistas desde el punto físico (muscular) y conductual (actitud) en forma paralela.

*“Es preciso atreverse para decir científicamente que, estudiamos, aprendemos, enseñamos y conocemos con nuestro cuerpo entero” (Freire, 1993: 8).*

Un concepto que apoya la frase anterior es la *memoria corporal*. El inconsciente cognitivo dispone de gestos y lugares cuando el consciente no sabe qué hacer; las reacciones inmediatas pero previamente aprendidas devienen de la memoria corporal, éstas se adquieren sin dedicarle atención porque funcionan como acompañante del aprendizaje mental.

No obstante, la educación tal cual la conocemos nos separa de nuestro cuerpo con el fin de dominarlo y desprendernos del primitivismo humano. Nuestra animalidad, compuesta por instintos y pulsiones, debe ser controlada y colocada por debajo de nuestra razón: *“Pienso, luego existo”* (famosa frase del filósofo Descartes, 1637). Siendo así el cuerpo se percibe como una amenaza a la civilización humana; *pero se nos olvida, resalta Lamboy (2009), que pertenecemos a una especie animal y no podemos cortar nuestras raíces.*

Dice Paulo Freire (1993: 47) en sus *Cartas a quien pretende enseñar*:

*“Lo que yo sé, lo sé con todo mi cuerpo: con mi mente crítica pero también con mis sentimientos, con mis intuiciones, con mis emociones”.*

Una opción que permitiría la expresión en el sentido sensorio-motor sería pasar más tiempo fuera de las aulas. Mora (2013), expresa su opinión al respecto considerando que los niños serían más felices si sus procesos de aprendizaje fueran al aire libre en lugar de estar en cuartos encerrados y, por ende, aprenderían con mayor arraigo.

Obligar a los niños a sentarse o posicionarlos de determinada forma, como sucede en escuelas tradicionales donde el alumno trabaja pasivamente en su pupitre recibiendo información del maestro, inhibe la independencia de buscar la transición de una pose corporal a otra, suprimiendo el desarrollo de una musculatura trabajada de manera global, concentrando una carga de tensión en una zona y obteniendo un extra de

energía y cansancio en cada acción. Como resultado aparece un cuerpo y, quizás una mente también, energéticamente desequilibrado.

Un cuerpo bien organizado, es decir armonioso, es aquél que funciona con integridad y por tanto encuentra todas sus piezas en la tensión muscular adecuada para dar fluidez a la energía y así contribuir eficientemente al desarrollo de cualquier facultad o aprendizaje.

La mala organización corporal también puede ser explicada por el mal desarrollo motor de los primeros meses de vida, declara Moshe Feldenkrais (1904).

Por su parte, Lisbeth Marcher y Sonja Fich como resultado de su experiencia psicoterapéutica han producido una “Enciclopedia del cuerpo” en el 2010 en donde describen su sistema de Dinámica Corporal. En éste se explica la paridad del desarrollo motor muscular y el de la psique (estructura de la personalidad, la función del yo, el emocional, sentimental e incluso de identidad) con la fase de desarrollo vital.

Marcher y Fich (2010) nos cuentan que en cada etapa de desarrollo el niño encuentra nuevos códigos cognitivos, afectivos y conductuales, un proceso análogo al que Vigotsky explica como la zona proximal más cercana para el desarrollo, sin embargo él no lo describió anudado a lo corporal. No obstante el niño a la vez de su desenvolvimiento cognitivo va integrando nuevos músculos para su motricidad voluntaria.

## 2. Inteligencia emocional

*“Si no tenemos la capacidad de observar nuestras emociones, mal podremos controlarlas o aprender de ellas” (Goleman en Siegel, 2010: 10).*

La inteligencia emocional es la capacidad de identificar las emociones y sentimientos en nosotros mismos y en los demás para lograr canalizarlos y comunicarlos adecuadamente; ya que actúan como guía de nuestro pensamiento y acción.

Mora (2013) dice que las palabras transportan una emoción, la cual es el motor de origen de la palabra porque dota de significado y sentido a la comunicación.

Cada vez que experimentamos una emoción hay un quantum de construcción energético que necesita liberarse. Dicha carga necesita dirección, movimiento y acción. Lo que se haga con ella marcará la diferencia.

A veces suprimimos nuestro sentir para amoldarnos al patrón impuesto pero, aprender a comunicarlo será fructuoso en una relación interpersonal para no dar lugar al desencadenamiento de malentendidos y, por consecuencia, de problemas. Es igualmente importante aprender a identificar las señales que delatan ciertas emociones con el lenguaje no hablado.

Dice el neurólogo Emilio Gallardo Navarro:

*Nuestra mente emocional estimula la imaginación y la fantasía respondiendo con argumentos que forman historias y películas interminables para satisfacer los deseos, manifestar los miedos o responder ante las frustraciones de la vida. La interpretación que la psique realiza afecta directamente las relaciones entre personas (Gallardo, 2007: 242).*

Y recordando también las palabras de Zych (2010) quién argumenta que las deducciones son cruciales en nuestras vidas porque, muchas veces, influyen en nuestros sentimientos.

El cuerpo, expresan Ferruci y Reid (2009), nos indica ese sentimiento o estado de ánimo, escucharlo puede romper la fantasía de algo acontecido en el pasado ya que nuestra mente puede seguir dándole vueltas pero un músculo relajado contradiría dicho pensar o, en cambio, por dar algún ejemplo, un hueco en el estomago podría indicar angustia, algo de lo que no se es consciente.

El modelo terapéutico cognitivo conductual de Albert Ellis, padre de dicha propuesta psicológica, indica el grado de importancia de las creencias y del análisis de los acontecimientos en las consecuencias conductuales.

En un diálogo interpersonal, el umbral de fragilidad, es decir el límite emotivo ahí donde la persona receptora no soporta más por lo lastimoso que puede ser el mensaje comunicado, cambia en cada persona y *no traspasarlo es crucial para mantener una comunicación beneficiosa, que ayude a crecer*. El poder de la mirada, los gestos y *ponerse en la piel del otro* son reflejos de nuestro sentir (Cortés Luna, 2009).

Por mucho tiempo se ignoró la influencia de las emociones para alcanzar la felicidad y la armonía en las relaciones personales. Quizás porque, como dice Martina (2000), la emoción está sostenida en el pasado en un condicionamiento inconsciente, sin soporte de elección libre.



*“La inteligencia emocional es la habilidad para reconocer, confesar, aceptar y trabajar con las emociones de manera tal que no se supriman; se vuelven una fuerza que guía la supervivencia y el éxito” (Martina, 2000: 34).*

El control emocional trae consigo el beneficio de la adaptación que consta en el afrontamiento de un evento adverso, mediante el ajuste en varios niveles del organismo: emocional, cognoscitivo y biológico.

Se busca entender lo que uno siente, saber la manera en que afecta todo el ser y poder, deliberadamente, elegir como reaccionar ante las situaciones vitales.

*“Para abrirnos a las emociones, debemos investigarlas con una mente inquisitiva, intentar comprender qué nos conmueve y por qué” (Ferrucci y Reid, 2009: 68).*

Las áreas que se desarrollan para una inteligencia emocional son la observación, la percepción, la evaluación, el auto control, ser buen escucha y saber comunicar.

*“El conocimiento de uno mismo, el autocontrol, la libertad de reaccionar y la autoestima son cualidades de una persona emocionalmente inteligente” (Ferrucci y Reid, 2009: 68).*

*“Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero ponerse furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de forma correcta... eso no es fácil” (Aristóteles en Muñoz, 2009: 159).*

Desarrollar una inteligencia emocional como parte de una educación básica dará frutos en la calidad de un buen aprendizaje, ya que el equilibrio emocional favorece el sistema cognitivo.

*“...la emoción, los sentimientos, sus mecanismos cerebrales y su expresión en la conducta siguen siendo la base, el pilar esencial, que debemos conocer para construir un edificio sólido en la enseñanza” (Mora, 2013: 51).*

### 3. Aprendizaje y sistema nervioso central

Hablar de aprendizaje sin duda nos hace pensar en el cerebro. Veamos algunas de sus funciones que se relacionan con el acto cognitivo dentro del análisis que cuestiona al cuerpo, la emoción y la mente en vinculación.

Mora (2013) sostiene que los procesos cognitivos se relacionan con la memoria y las emociones, en una constante comunicación entre los dos hemisferios del cerebro. Éste último, en su joven edad, posee los rasgos de conexión directa con los sentidos corporales activados por las sensaciones que el mundo real ofrece. El cuerpo funciona como medio de comunicación entre ese mundo y las sensaciones primarias resguardadas para, posteriormente, ser usadas en la construcción de ideas y abstractos en el cerebro cognitivo del niño.

A decir aquí, Bergson (1896) declara que el rol del cerebro (cuerpo) no es el de guardar recuerdos, sino de seleccionarlos en función de la acción para llevarlos a la conciencia. De ninguna manera, afirma, el cuerpo contribuye directamente a la representación, es solamente un instrumento de acción y el cerebro controla la acción mediante el movimiento.

El cerebro no es lo mismo que lo mental o espiritual, insiste Bergson, el cerebro extrae lo que se puede materializar de lo mental para traducirlo en movimiento a través del cuerpo, manteniéndolo en la realidad concreta. Para él, hay mucho más en el espíritu, aquello que no puede ser físicamente perceptible. Su fundamento radica en la desubicación literal dentro del mapa cerebral de algunas funciones que en la conciencia se originan.

Hay otros autores como Brown (2009) percibiendo una correlación entre mente y cuerpo en función de fenómenos cognitivos durante las etapas prenatales.

*“El primer aprendizaje consiste en examinar las posibilidades de nuestro cuerpo de moverse y actuar” (Feldenkrais, 1904).*

Según Brown, las patadas, puñetazos y contorsiones dentro de la matriz de una futura madre están generados por el sistema nervioso central para establecer las primeras conexiones entre los miembros corporales del feto y su cerebro.

Las constantes conexiones nerviosas entre el cerebro y los músculos ofrecen velocidad y precisión en el acto cognitivo y conductual en los seres vivos.

Después, en sus primeros años de vida, la madre ocupa un lugar primordial en la función entre necesidad y deseo del niño, convirtiéndose en omnipotente y poderosa. Mediante una mirada madre-hijo se crea la vinculación afectiva, una sincronía neuronal de la

corteza derecha de sus cerebros, vital para la autorregulación emocional posterior (factor elemental en el aprendizaje).

En el acto del abrazo, el cerebro segrega oxitocina, la hormona del apego, serotonina y dopamina. Ellas provocan bienestar, armonía, sedación y plenitud.

El movimiento corporal es parte de la estructura que se va formando para entender el espacio, tiempo, objetos, fenómenos y al resto de las personas en el mundo; así mismo ayuda al auto aprendizaje que en bebés y niños se torna realmente explícito en los juegos donde prevalecen la innovación, la exploración, el aprendizaje, la flexibilidad, la adaptabilidad y la resiliencia.

Cabe resaltar aquí que el material revisado para este trabajo no menciona a Piaget, lo cual es muy significativo y habría que buscar las razones, aunque por ahora no es el objetivo. Piaget es un autor importante por su aportación del desarrollo del conocimiento en el humano desde la infancia hasta la edad adulta, sobretodo y lo que aquí concierne por su explicación del período sensorio-motor y preoperatorio donde se pone en evidencia la conexión cuerpo-mente.

Nuestro conocimiento del mundo físico basado en el movimiento explica porque describimos las emociones con palabras tales como cercano, distante, abierto y cerrado.

Según lo anterior, el desarrollo corporal es paralelo al aprendizaje del lenguaje humano que comprende habilidades motoras y mentales.

#### 4. Diferentes propuestas cognitivas en el estudio cuerpo-mente

Dentro de la corriente cognitiva en psicología, hay planteamientos actuales que definen claramente una relación entre la mente y su extensión a través del cuerpo. Se describen tres de estas teorías en los párrafos siguientes.

*La cognición extendida* de Andy Clark y David Chalmers definen al sistema cognitivo como un bucle entre mente, cuerpo y entorno. Este último conforma los recursos materiales que en un problema específico cumplen la función del cerebro pero más allá del cuerpo físico, como una extensión, cooperando junto con manipulaciones corpóreas adecuadas y el procesamiento en la cabeza.

Clark en (Hernández Cruz, 2015: 22) señala: “*Se da un acoplamiento entre los procesos neuronales con el uso de artefactos, que se conectan interdependientemente sin establecer límites firmes entre mente, cuerpo y entorno*”.

Clark piensa que al igual que el uso de vehículos físicos para el cumplimiento de una tarea, experimentamos nuestras partes del cuerpo cuando somos bebés en el autoconocimiento de nuestras funciones. Se da una conciencia corporal y una relación intrínseca con los objetos.

La segunda teoría a mencionar se trata del pensamiento del investigador mexicano Roger Bartra, citado por Hernández Cruz (2015), resumido en la palabra *Exocerebro*. Bartra ubica, a diferencia de algunos neurólogos y psiquiatras, a los procesos mentales no sólo enclaustrados en el cerebro también expandidos hasta el sistema cultural y pasando por lo somático. Da el siguiente ejemplo de prótesis como argumento: a falta de una parte del cuerpo, los circuitos neuronales se reorganizan para funcionar y, muchas veces, se extienden a objetos materiales para la ejecución de su buen funcionamiento.

Los circuitos exocerebrales constituyen un sistema simbólico de sustitución y su forma de manifestación son el habla, sistemas de parentesco, música, danza, mitología, rituales y memorias artificiales.

La *cognición corporizada* es la última teoría que se revisa en este apartado. Esta teoría entiende el proceso cognitivo como un sistema donde percepción y acción se dan simultáneamente en el acto de conocer. Se niega a recurrir a representaciones mentales por su imprecisa definición. Siendo así, se le otorga mucha relevancia al factor cuerpo en el acto cognitivo. Dicen Maturana y Varela (en Hernández Cruz, 2015) que el movimiento corporal tiene una importancia especial en tanto expresión directa de la mente.

Como hemos visto en todo el capítulo, existen pruebas que ubican al cuerpo como componente imprescindible durante los procesos cognitivos en individuos en desarrollo, ya que se interconecta con el sistema nervioso central para lograr un conocimiento fiable y verdadero del mundo. Cuerpo y cerebro trabajan en conjunto. Y estas son, para varios autores, la base de sus pedagogías o técnicas de enseñanza.

Algunas alternativas pedagógicas diferentes a las comúnmente conocidas intentan originar un diálogo entre aspectos rezagados en la formación institucional, como lo son el aspecto corporal y emocional. Se explicaron los principios básicos que rigen, por un

lado, una pedagogía del cuerpo, y por el otro, un desarrollo de la inteligencia emocional. Confluencia del cuerpo, emociones y cerebro.

Al final del capítulo, se incluyó una breve descripción de tres teorías contemporáneas acerca del cerebro (mente) en extensión al cuerpo como punto de reflexión en el acercamiento a la relación entre cuerpo y mente. Una extensión que sobrepasa los límites de la materia física, apareciendo un elemento compartido por los cuerpos: el espacio. En el siguiente capítulo se describen los temas y problemas que diversos autores trabajan al respecto.

### ***El cuerpo en el espacio***

Ya que el cuerpo ocupa el espacio, adoptando formas del exterior y construyendo sentido desde su interior, se considera su simbología como uno de los temas principales de estudio en cuanto a la relación cuerpo – mente en los seres humanos.

En este capítulo se presenta ese cuerpo representativo, expresivo y comunicativo sin necesidad de la palabra. Encontraremos en los primeros dos apartados una pequeña exposición de las materias especializadas que lo estudian y el grado de importancia del lenguaje no verbal a través de estudios psicológicos y sociológicos.

Los últimos dos subtemas están dedicados al arte de la danza como un claro ejemplo de la manifestación del pensamiento y sentimiento en interacción con el movimiento corporal en el espacio. El primer bloque contiene su significado y componentes, una clasificación de los estilos de danza, un poco de historia y una ligera descripción de la forma en que debe prepararse un bailarín. El segundo se llama *Pensamiento y danza, ¿qué pensar mientras se danza?*, da algunas ideas sobre pensamiento y acción simultáneamente.

#### 1. Cuerpo expresivo, cuerpo simbólico

*“La presencia del cuerpo otorga a mi mundo y a mi vida cierta respiración simbólica...”* (Xirau en Ortega, 2010: 92-93).

El cuerpo es mi límite en el espacio pero con prácticas encaminadas a la apertura de mis espacios en construcción de nuevas y extensas definiciones de mi ser en el exterior. *“Por el me coloco en el mundo, transito por el... cuerpo entero es la expresión mía”* (Xirau en Ortega, 2010: 94).

*“La expresión es el signo a través del cual se transparenta una subjetividad”* (Kalmar, 2005: 26).

Vivimos corporalmente el espacio que habitamos dándole un sentido. Existen atributos en el cuerpo humano, análogos a los sistemas comunicacionales y simbólicos. En la etología, por ejemplo, el cuerpo es considerado en cuanto a su capacidad de acción y movimiento para transmitir mensajes a otros.

*“El cuerpo no es una colección de órganos y de funciones organizadas de acuerdo con las leyes de la anatomía y de la fisiología, sino que es ante todo una estructura simbólica”* (Le Breton en Caudra Treviño, 2008: 11).

El significado de los mensajes corporales es estudiado por disciplinas tales como la proxemia, la kinética y el lenguaje corporal.

La proxemia es el estudio del uso y percepción del espacio social y personal, considerando posiciones, desplazamientos corporales y disposición espacial tanto en sus manifestaciones conscientes como inconscientes o espontáneas (Arteaga, 2003).

Para Pont (2008): la proxemia es un indicador más del lenguaje corporal. Es, también, un recurso muy utilizado en la creación coreográfica para delimitar espacios entre los diversos cuerpos en escena, marcando cierta relación, según sea la intención y acción de cada personaje.

La kinética estudia las diferencias entre los movimientos universales como son los gestos, expresiones faciales, la mímica, las posturas y los movimientos corporales aprendidos en distintas culturas. Son investigados como signos de comunicación y revelan mucho sobre la naturaleza humana.

El lenguaje corporal se enfoca en la representación de cada movimiento global, es decir no se concentra en gestos aislados. Parte de la necesidad de establecer contacto con las emociones. Esta forma de expresión tiene su propia gramática y puntuación, cada gesto equivale a una palabra, aunque para entender su significado se deben contemplar como una serie completa (Thiel en Arteaga, 2003: 15).

*“El lenguaje corporal es el que nosotros transmitimos por medio de movimientos o gestos que pone al descubierto de un modo muy completo nuestros sentimientos”* (Muñoz, 2011: 186).

El cuerpo del hombre, su gestualidad y movimiento constituyen la expresión de su individualidad pero, en la medida en que se muestra ante los demás puede adquirir otra significación.

Para entender mejor al cuerpo simbólico/expresivo del que se habla en este instante acudiré al teatro, donde sucede explícitamente el proceso de interpretación mediante la simbología del movimiento.

El actor ha de representar una variedad de personajes porque simboliza diversas emociones, personalidades y actitudes dependiendo de la contextualización de cada obra. Cuando el espectador logra empatía con lo que ve en la escena, es porque proyecta alguno de sus *otros internalizados* y es ahí, donde el actor es ese otro que forma parte del mundo interno de su público; mueve el interior de los asistentes y así surge la interpretación, puebla el espacio de sentido.

Anne Huberfeld en Kalmar (2005) encuentra en el teatro una enorme cantidad de signos y los clasifica de la siguiente manera:

1. Discursos hablados, cantados o sonidos generados con el cuerpo
2. Gestos, ademanes, movimientos y desplazamientos
3. Música
4. Escenografía, luces, máscaras y otros objetos

*“Mi cuerpo es una imagen que actúa como las demás imágenes, recibiendo y devolviendo movimiento, con la diferencia de que mi cuerpo parece elegir, en cierta medida, la manera de devolver lo que recibe”* (Bergson, 1896: 35).

La organización del cuerpo en el espacio proviene de la consolidación de la persona, de lo inscrito en el cuerpo por la familia, la cultura y, por supuesto, lo socialmente aprendido. Las emociones son construidas a partir de la organización de trabajo, la división social, los rituales, la ética y moral de la cultura en que se expande una sociedad. Como dice Sergio López (2013: 153), *“las emociones serán la expresión de su tiempo y geografía. Y en el espacio donde habitan las emociones crecen y pueden llegar a tener el dominio en el cuerpo humano”*. Entonces los factores externos están constantemente interactuando con lo intra-personal (genética, fisiología, fisionomía y psicología).

*“Y resulta que el cuerpo es capaz de relatar este montón de experiencias a través de diversas posturas, gestos, calidades de movimientos, formas de tacto y contacto, síntomas y enfermedades”* (Pont, 2008: 95).

...dichas manifestaciones son de manera más inconsciente que consciente. Pero hay una forma en que lo hace totalmente consciente, o al menos parece ser la finalidad, se trata del arte del movimiento, la danza. Un coreógrafo toma elementos de la vida misma para recrearlos a un nivel simbólico en la representación de lo que quiere comunicar, es así que puede expresarse aunque de manera abstracta.



*“El hombre se expresa para poder llegar a los demás. Para salir del cautiverio de su soledad. Es tal su naturaleza de peregrino que nada colma su deseo de expresarse”* (Ernesto Sabato en Muñoz, 2009: 188).

La expresión puede ser más gestual, semántica, significativa, metafórica, simbólica..., depende del grado de *corporalidad* o *espíritu* que haya en la transmisión.

## 2. Lenguaje no verbal

Algunas veces no creemos en lo que nos dicen y si en lo que nuestra *intuición* nos devela, porque si la gente no se fía de las palabras, el lenguaje corporal aclara la duda. La intuición es el conocimiento recibido de manera desatendida e inconsciente; en el caso de una conversación las señales informativas provienen del idioma que el cuerpo de nuestro interlocutor emana.

Las diferentes formas de comunicación no verbal, según Arguie en Sneddon (2003), son los gestos con las manos, miradas, expresiones faciales, tacto, postura, conducta espacial, apariencia física, vocalizaciones no verbales y olfato.

Cuando hablamos debemos saber que nos comunicamos con la boca y todo el cuerpo. A veces nos repercute con resultados no muy positivos debido a la incoherencia de nuestro lenguaje corporal con el mensaje oral transmitido, pero es una realidad que no puede ser negada y menos cuando el sentimiento es muy intenso, entre mayor sea mayor será el grado de manifestación.

Según la psicología de la comunicación entre el 51 y 70 por ciento de lo comunicado se expresa mediante el lenguaje no verbal. De este porcentaje solo una parte se puede controlar voluntariamente, el resto como la sudoración, el enrojecimiento del rostro, la palpitación excesiva del corazón, etcétera, delata nuestras emociones.

El antropólogo Birdwhistell y el psicólogo clínico Mehrabian, citados por Restak (2012), descubrieron que lo verbal de una conversación cara a cara es menor del 35% y más del 65% de la comunicación es no verbal.

La comunicación no verbal expresa actitudes, intenciones e incluso sustenta mensajes verbales.

Argyle citado por Arteaga (2003), identifica los usos primarios del comportamiento no verbal en la comunicación humana:

- Expresar emociones
- Transmitir actitudes interpersonales
- Presentar a otros la propia personalidad
- Acompañar el habla para administrar las intervenciones, la retroalimentación, la atención, entre otros.

### 3. El arte de danzar

*“Danza es acción, acción significativa, y acción es la relación de la forma con el contenido espiritual...”* (Graham en Kalmar, 2005: 27).

Hay muchas formas de expresarse de manera no oral, la danza es una de ellas; el cuerpo es su herramienta de trabajo y su movimiento el medio de comunicación. Aunque en realidad ambos elementos funcionan para dar construcción a este idioma artístico. Según Cuadra Treviño (2008, 63), *la danza pone en movimiento visible la invisibilidad de la psique.*

Entonces podemos definir a la danza como una forma de expresar la subjetividad del bailarín o coreógrafo mediante el movimiento organizado, estético y rítmico del cuerpo en el espacio.

*“El arte de la danza consiste en mover el cuerpo guardando una relación consciente con el espacio e impregnando de significación al acto o acción que los movimientos desatan”* (Dallal, 1988: 12)

En el ámbito, se reconocen múltiples lenguajes o estilos de danza. Han surgido en diferentes etapas de la historia de la humanidad y en espacios distantes unos de otros. La siguiente clasificación pertenece al especialista mexicano Alberto Dallal (1988):

- Danzas autóctonas
- Danzas populares (folclóricas y urbanas)
- Danza clásica
- Danza moderna
- Danza contemporánea

Los elementos esenciales del movimiento que, permiten su variedad, son: espacio, tiempo, energía, peso y fluidez. La forma que tenga cada elemento en determinadas combinaciones da la posibilidad de los diferentes estilos de danza. La predilección de

estas combinaciones está directamente relacionada con aspectos del carácter y/o personalidad del creador.

Los motivos que originan una danza son por festividad, diversión, ocio o profesionalismo. El hombre empezó a practicarla por la necesidad de expresarse. Así, indudablemente se estableció un lazo entre el mundo interno del humano, su forma de vida en sociedad y su cuerpo expresivo, lo que le concedió a la danza un carácter mítico y espiritual.

La danza estuvo atada a lo religioso pero pronto paso a tener carácter festivo y he aquí el inicio de los espectadores. En la Edad Media la danza queda prohibida y en el Renacimiento resurge con las danzas de las cortes y las primeras academias.

En lo profesional existe una distinción entre el arte y el espectáculo. Ambos se presentan ante un público pero el primero persigue satisfacer la necesidad de crear por y para el arte, mientras que el otro está condicionado a la aprobación de los consumidores teatrales, las grandes producciones de Broadway, por ejemplo.

Siguiendo con la historia, ya en el siglo XX, aparecen figuras de alto renombre por ser inspiración para muchos otros a lo largo de todo el centenario. La pionera fue Isadora Duncan, quién se atrevió a romper las reglas consagradas del ballet, hasta ese momento el único estilo aceptado con la debida seriedad como profesión. Y devinieron la danza moderna y la contemporánea, y con ellas una gran cantidad de técnicas.

Cada técnica tiene su propia forma de pensar el movimiento e inclusive el cuerpo. Hay líneas de trabajo que no se meten con la subjetividad, el interés puede estar basado solo en la mecánica corporal; también los hay en busca de lenguajes auténticos a favor del contenido simbólico de la danza.

La preparación de un bailarín debe ser muy completa ya que se habla del cuerpo como el artefacto a trabajar; pero un cuerpo que es concebido en su totalidad:

- los aspectos físicos como el entrenamiento para obtener resistencia, coordinación, flexibilidad, fuerza y habilidades motoras,
- los factores cognitivos tales como la atención, concentración y memoria
- y el trabajo emocional.

No hay que olvidar el trabajo psicológico para un mejor rendimiento. *Los bailarines adquieren habilidades que les conducen a la actitud escénica.* Estas habilidades

adquiridas llevan un orden siendo la base la motivación, después la confianza en uno mismo, le sigue la intensidad y por último la concentración (Taylor y Taylor, 1995).

A pesar de que no se termina de aceptar el prestigio del ejecutante en danza como profesión, realmente es una labor muy compleja en nuestra cultura, donde la fragmentación como humanos está fuertemente marcada. La danza es una actividad que aparece como un gran ejemplo de integridad humana, ya que un trabajo únicamente físico no hará a un artista, porque ser un bailarín requiere de una corporalidad alerta, concentrada, fuerte, sensible y creativa.

*“La técnica, por sí misma, no hace al artista, aunque sea ella la base, el fundamento e incluso la garantía para que el arte sobrevenga” (Dallal, 1988: 89).*

Bien lo explica Dallal, la técnica es de suma importancia pero hace falta pensamiento y corazón.

*“...técnica, actitud estética, conjunto de temas idóneos y la visión del mundo (**filosofía de vida**) que cada colectivo o individuo, inminentemente, le adhiere a sus creaciones” (Dallal, 1988: 90).*

No basta con ver el movimiento estético de una bailarina. En todo momento del acto dancístico deberíamos toparnos con cierta *proyección*, la extensión del cuerpo en el espacio que va espesándolo a través de esa energía no visible pero si perceptible. Aún cuando visualmente solo se percibe el cuerpo, es posible llegar más lejos de los límites físicos gracias a la construcción espacial que el intelecto previamente trabajado aporta mediante una intención deliberada que se matiza con diferentes sensaciones y emociones.

El espacio es llenado de esa corporalidad integrada por su cultura (instituciones - creencias, hechos y avances históricos) y la complejidad del psiquismo (pensamientos, ideas, sentimientos, emociones, pasiones, ideales).

Menciona Rojas Bernal (2015: 10) en su análisis sobre la “Psicología del arte” de Vygotsky: *“La emoción es lo que vincula al artista con su arte”.*

#### 4. Pensamiento y danza ¿qué pensar mientras se danza?

¿Será que podemos separar el pensamiento durante la ejecución artística? Mientras me muevo... ¿pienso? Cada frase de mi cuerpo lleva el contenido de mis pensamientos.

Para Lamboy (2009), pensar y sentir en el mismo plano tempo-espacial da un mayor potencial si tal relación dialoga y se retroalimenta para el favorecimiento de soluciones inmediatas, toma de decisiones y elecciones de comportamiento.

Los pensamientos se alimentan de las experiencias y sensaciones que dan color y textura. Pensar sin la resonancia del sentir estaría vacío de sentido pero sentir sin pensar nos dejaría en lo impreciso y vago.

Cuando nos movemos el pensamiento hace eco en el cuerpo al instante, y como nuestra atención no puede estar suspendida por mucho tiempo es importante considerar en donde enfocarla, a sobremanera si se trata de danzar porque, como acabo de mencionar, el pensamiento se verá reflejado en la expresión del cuerpo. Si la representación en la danza trata sobre un tema en específico y el bailarín está pensando en algo que no tiene nada que ver habrá una desconexión que, con seguridad, se transmitirá al espectador.

En el peor de los casos una distracción técnica puede exaltar los nervios, si no se aprende a controlarlos y dirigir la atención a la decisión y solución de acción inmediata, la representación perderá sentido y se volverá un caos.

Es importante entrenar este vínculo pensamiento-movimiento desde los ensayos y, mejor aún, desde las clases habituales de técnica. Quizás no enfocar el pensamiento en un personaje o situación de una obra específica, pero sí en la forma, cualidad y mecánica del movimiento. Ello irá habituando la atención en el aquí y ahora para un desempeño eficiente en la labor profesional.

Acudir a nuestra memoria para prepararse ante posibles factores inquietantes y obtener las reacciones fisiológicas correspondientes, demuestra que no necesariamente es un acontecimiento externo el que provoca una sensación. Las suposiciones y sus respuestas lo avalan.

De igual manera, evocar una situación es volver a sentir casi igual a cuando se vivió. Esta práctica facilita la asociación sensación/emoción-sentimiento con el movimiento. El pensamiento podría centrarse en la vivencia recordada, lo que desbordaría el sentir de emociones y sensaciones manifestándose mediante signos en el cuerpo o rostro a la vez

que se trabaja con los movimientos corporales deseados. Esta asociación vivencia-sensación-movimiento produciría que el movimiento por sí solo atrajera la sensación proveniente de la experiencia trabajada. En el contexto de la danza y su proyección, ésta aplicación puede resultar efectiva para *dar sentido al movimiento* de manera más natural y profunda.

*“El cuerpo puede encaminar el pensamiento, aportarle más agudeza, conectarlo más directamente a lo vivo” (Lamboy, 2009: 106).*

Ciertos movimientos, ya sean repetitivos o por la forma que toman, convocan imágenes o sensaciones que pudieran traer vivencias y de la misma manera llenar de sentido las secuencias danzadas.

Entonces, resulta ser un vaivén, como dice Lamboy, de pensamiento al cuerpo y viceversa. No es minimizar el pensamiento en la danza, es aceptarlo, trabajarlo para arraigarlo a la experiencia y a ese sentir y para eliminar al máximo creencias erróneas que pueden distorsionar, como en la vida misma, la percepción y la expresión desajustada cuerpo-emotiva.

Resumiendo el contenido de este apartado, el cuerpo humano es materia en movimiento representando, de manera inconsciente más que consciente, formas de vida, creencias y valores colectivos en un determinado momento histórico y geográfico. Hay ciencias determinadas que se encargan de estudiar su simbología: la proxemia, la kinética y el lenguaje corporal, ya descritas en el primer subtema de este capítulo.

En el subtema dos se habló del lenguaje no verbal manifestado interminablemente en el cuerpo y apareciendo de manera poco consciente; sin embargo estudios realizados mostraron un nivel alto de transmisión a través del lenguaje corporal.

Los últimos dos subtemas trataron el arte de la danza como práctica artística cuya labor es transmitir ideas, historias, sentimientos o sensaciones a través de la corporalidad humana. Este arte primitivo nace de la necesidad de expresar, nos devela el lugar que ha ocupado el cuerpo desde muchos años atrás, como revelador de nuestra subjetividad. Podríamos decir que es una forma explícita de integrar cuerpo y psique, por ejemplo, en la preparación del bailarín donde debe concentrarse en su movimiento o intención del mismo.

### ***Expresión corporal. Integración cuerpo-mente***

Hasta aquí hemos visto al cuerpo y la mente como protagonistas en diferentes áreas. Empezando por desglosar sus significados en el capítulo 1, marcando énfasis en las emociones como parte de lo mental, lo que perduraría a lo largo de todo este trabajo.

Lo que respecta al bienestar y la integración humana en el día a día se vio en el capítulo dos, complementándose con el siguiente capítulo que trató a la salud y la medicina como su eje principal. El origen de la psicosomática ha sido un punto fuerte de vinculación entre el cuerpo y la mente, de nuevo remarcando la emocionalidad humana.

En el capítulo 4 de esta tesina se presentó una pedagogía del cuerpo y las emociones. Se mencionaron técnicas pedagógicas que consideran un trabajo conjunto entre cerebro, emociones, cuerpo y entorno.

En el capítulo anterior apareció un cuerpo comunicativo, lleno de símbolos y expresiones. Entró en juego la danza por la relevancia del cuerpo en su quehacer. Dentro de la danza existe una materia aún más enfrascada en los procesos psicológicos que tienen lugar durante el movimiento corporal, se trata de la *Expresión Corporal*. Ésta no solo se encuentra en los círculos dancísticos, de hecho, surge en el teatro como herramienta de preparación para los actores, después es trasladada a la danza por los beneficios emocionales conseguidos y, por la misma razón, está siendo importada con vehemencia al ámbito educativo.

El contenido de este último apartado incluye la esencia, objetivos y trascendencia de la Expresión Corporal a nivel general. Fue prudente separar en un segundo subtema la descripción de su práctica dentro de un salón de clases de danza por la aparición de los muchos y complejos actos mentales en relación con la corporalidad. Con el pretexto de la Expresión Corporal con inclinación a la danza retomaré en un tercer y cuarto bloque a ésta expresión del movimiento, ésta vez dentro de un análisis que ilustra si el espectáculo (*Dualismo en la danza*) y la formación de bailarines (*Una enseñanza a medias*) verdaderamente se comportan como un claro ejemplo de integración mente – cuerpo.

## 1. ¿Qué es la Expresión Corporal?

La *Expresión Corporal* tiene distintos referentes y campos de aplicación. Retomo el de la argentina Patricia Stokoe quién importó algunos ideales europeos a su país en 1950. También añado puntos considerables de otros autores con nociones semejantes a las de Stokoe, pudiendo encontrar sus ideas muy pertinentes. Así mismo, iré sumando supuestos que a lo largo de mi experiencia (5 años), como maestra y directora de un grupo de danza, considero importantes como parte de un enriquecimiento mutuo entre teoría y la aplicación de la misma.

La Expresión Corporal, según Arteaga (2003), es el lenguaje que se convierte en materia educativa y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, fomentando el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo a través de gestos, posturas y movimientos expresivos.

*“Considero que la Expresión Corporal pertenece al campo de la danza porque, básicamente, el movimiento del cuerpo-voz y sonido en ésta práctica sigue siendo el elemento de expresión y comunicación”* (Penchansky, 2009: 13).

El concepto fue usado por primera vez en 1913 por un actor francés y se ha desenvuelto a partir de ahí en distintas áreas, pero sobretodo resulta ser el medio que tienen los artistas escénicos para *“afinar sus herramientas, conectar su propia historia y usar el cuerpo con todas sus posibilidades para comunicar y potenciar la creatividad”* (Medrano Gutierrez, 2009: 7).

Stokoe (en Kalmar 2005) nombró en un principio *Danza Libre* a lo que hoy se conoce como Expresión Corporal, debido a sus características basadas en la espontaneidad del movimiento y porque así fue nombrada por el bailarín, coreógrafo e investigador Rudolf Von Laban<sup>10</sup>. Posteriormente, cambio su nombre a Expresión Corporal sin cambiar su definición, ni contenido teórico - práctico.

No es un estilo, ni utiliza una serie de códigos determinados, mejor sería decir: es todas las técnicas y estilos que el practicante contiene en su memoria corporal. La Expresión

---

<sup>10</sup> Rudolf Von Laban, húngaro de nacimiento pero exiliado, inicio su proyecto en Alemania y culminó su trabajo dando acceso al arte del movimiento en educaciones públicas inglesas. Figura de enorme inspiración para Patricia Stokoe.



Corporal permite realizar todos los pasos, secuencias y aportes provenientes de cada tipo de danza, escuela, época, lugar y autor o de ninguno de ellos; desde esta perspectiva es una *danza libre*. Si un bailarín conoce diferentes lenguajes de danza podrá usarlos a libre albedrío, pero si quién la practica jamás ha tomado clases de danza, tampoco es un inconveniente porque su forma de mover será la propia. Es la forma de danzar la vida misma con todo lo que implica ser y vivir.

*“...poesía corporal de cada individuo (Stokoe en Kalmar) que consiste en cultivar la propia visión, significativa y genuina” (Kalmar, 2005: 41).*

Se recalca la premisa básica: *La danza es para todos*, en un esfuerzo por acercar a toda persona sin importar edad, sexo, religión, situación económica..., aún sin dedicarse profesionalmente porque el único requerimiento es tener un cuerpo con la facultad de movimiento para escucharlo, entenderlo, poseerlo, aprovecharlo y disfrutarlo.

Es una práctica holística e integradora por naturaleza; como cualquier otro arte intenta enriquecer la sensibilidad, la estética, la creatividad y la comunicación.

Se mueve, principalmente, en tres ejes: el movimiento por lo que se encuentra en el campo de la danza, la creatividad porque permite la exploración y búsqueda de nuevas maneras de movimiento y la comunicación dada por la expresión de lo individual.

Expresión Corporal para cultivar el gusto por bailar, dar sentido con la fuerza de la emoción y la pasión, escuchar y encontrar respuestas propias (significantes), salir de moldes y clichés y abrir un camino hacia la creatividad. Con el objetivo de entretenerse, convivir, comunicar, representar pero sobre todo aceptar, apropiarse, gozar del cuerpo y ¿por qué no? de identificarse en un *coro* o conjunto de cuerpos en movimiento.

El gusto por danzar aumenta si son los impulsos personales los que la producen, debido a que se impregna la pasión y emoción auténtica. Una copia fiel de movimientos puede impedir el descubrimiento de sensaciones e imágenes y originar una cantidad considerable de estrés y preocupación por perseguir el perfeccionamiento de la imitación.

La Expresión Corporal provee un moverse desde sí y para sí mismo en el sentido de la búsqueda de significados personales a partir de sensaciones, empezando a indagar desde el interior del ser o desde estímulos provenientes del exterior como la música, la

voz - guía de otra persona y/o la repetición de algún movimiento. El movimiento rítmico y repetitivo puede traer a la mente imágenes.

Decidirse por este tipo de práctica como entretenimiento, *hobbie* o diversión no quiere decir olvidarse de la seriedad, preparación, conocimiento, rigor y valor que merece. La naturaleza del material utilizado es muy delicada, la materia prima proviene del mundo emocional, físico y cognitivo de las personas.

La Expresión Corporal es saludable y formativa por la necesidad que implica el auto conocerse, percibirse, modificarse y exteriorizarse en diferentes niveles. Haciendo consciente lo inconsciente para dar paso a la realidad y a la acción, luego entonces al cambio. De esta manera la danza no se limita a un grupo de personas que cumplan con ciertos perfiles.

Es necesario destacar el análisis hecho por Maisel (1995) sobre la técnica Feldenkrais, donde resalta que el desarrollo de la vida viene a demostrar que ha progresado y seguirá en la misma dirección de la autoconciencia.

El trabajo con la consciencia es, por supuesto, intrapersonal pero también interpersonal. Lo grupal se vuelve indispensable ya que el manejo del espacio, la interacción con los otros y con objetos lo vuelve mucho más interesante, apareciendo sucesos imprevistos pero reveladores.

*“Toda conducta - gesto, ademán, movimiento, postura, quietud- revela algo, aunque sea inexpresivo”* (Le Boulch en Kalmar, 2005: 26).

Laban le atribuye a la danza una fuerza formadora de la personalidad. La forma en que uno se coloca en ese espacio o contacta con lo que llena ese espacio funciona como delator de la autoimagen, autoestima, integración e identificación, comunicación y, en general, de las relaciones dictadas por la cultura. Cabe señalar la aceptación y consideración de las condiciones étnicas y culturales como expresión intrínseca de cada personalidad.

Siendo la Expresión Corporal una práctica dancística no es sorpresa que surja la individualidad de cada participante por el hecho de la sensibilización interna trabajada y la consecutiva acción de arrojar al exterior lo que se trae dentro en el presente. Entonces, también aparece cierta labor terapéutica porque se inducen cambios físicos y

psíquicos que enriquecen y fortalecen la personalidad. Aunque estos cambios aparezcan de manera inconsciente, involuntaria y a largo plazo.

Dentro de la línea integradora del humano, la Expresión Corporal como disciplina propone contribuir a cuidar y desarrollar las potencialidades humanas espirituales, corporales, afectivas y sociales que encierra el movimiento corporal (Brikman, 2001).

El docente en Expresión Corporal debe ayudar a cuidar la integridad, seguridad, autoconfianza, autonomía y libertad de los practicantes.

*“Kalmar cree que un hombre no nace poeta o creador sino que cada uno trae un potencial o bagaje de premisas que en la medida en que reciben estímulos y las oportunidades adecuadas podrán desplegarse” (Kalmar, 1985: 2).*

*El hombre se hace hombre a través del aprendizaje, de la relación con los otros, relación que se da en muchos niveles por intermedio de múltiples vías, entre las cuales el lenguaje conceptual juega un papel determinante pero también lo acompaña o puede incluso predominar por momentos el lenguaje del tono, de la postura, de la piel, del movimiento, del gesto cargado de intencionalidad... (Kalmar, 1985: 5).*

La Expresión Corporal en el campo de la danza es bien aceptada pero también es reconocida en otros campos como auxiliar. Se ha desenvuelto como Expresión Corporal-Educación y Expresión Corporal-Terapia.

Veremos en seguida algunos procesos mentales por los que la Expresión Corporal abarca no sólo aspectos que interesan a la danza sino también a la educación y psicoterapia. Estos procesos estarán expuestos dentro de la descripción de una clase básica de Expresión Corporal Danza.

## 2. Una sesión en búsqueda de la identidad corpo - emotiva

Iniciar una clase de Expresión Corporal de manera óptima implica la creación de un clima apto para el adentramiento de cada practicante a través de la respiración, la concentración y la visualización.

*Las visualizaciones son un medio que se puede utilizar en diversos escenarios para mejorar la calidad del entrenamiento y de la preparación para antes de alguna*

*actuación. Éstas deben formar parte de un programa de formación de modo regular y consistente (Taylor y Taylor, 1995: 143).*

La Sensopercepción es parte fundamental de la clase de Expresión Corporal, en ella se persiguen los siguientes dos objetivos: la búsqueda de la propia imagen y percibir el medio externo. Cada uno toma su tiempo considerable. Se busca visualizarnos desde el interior (huesos, músculos...) en concordancia al movimiento efectuado; y externamente (auto imagen) en lo que sería una representación mental de nosotros mismos por medio de las conexiones del cerebro que llegan debido a las sensaciones: un esquema corporal.

La Sensopercepción es el arte de sentir y decir con el cuerpo y desde el cuerpo en un despertar de todos los órganos sensoriales. Es en esta sección que se desencadenan las sensaciones e imágenes de nosotros mismos. Es nuestro punto de partida.

La sensación es la unidad de todo el funcionamiento expresivo biopsíquico y social que es la persona, es la unidad del conocimiento y se estructura en una imagen; según Kalmar (2005) citando a Patricia Stokoe.

*“La conciencia corporal viene a ser la combinación o suma continuada de la imagen corporal y el esquema del cuerpo” (Castañer en Medrano Gutiérrez, 2009: 17).*

El primer paso consta en el despertar de la conciencia dirigida hacia uno mismo, una actitud de escucha, comprensión y cuidado; todo ello mediante ejercicios de relajación, respiración y auto enfoque. Por tanto los movimientos efectuados son realmente sutiles incluso, a veces, imperceptibles.

Enguidanos Florián, mencionado por Medrano Gutiérrez (2009), acuñó la fase como la *toma de consciencia* y distingue en dos facetas dicho proceso: primero ocurre la comprensión de lo que sucede en la consciencia como preparación y dos se direcciona la consciencia hacia el cuerpo.

Haciendo un paréntesis, me parece que no hay un consenso en el momento exacto en que debería usarse el contenido emocional/anímico del instante o si debería quitárselo y dejarlo por fuera de la puerta del salón, como se demanda en las clases de técnica de danza a los alumnos. Según los lineamientos de Patricia Stokoe deberíamos poder usar este material mental todo el tiempo aunque sin forzarlo.

Una vez amplificada la sensibilidad y agudizados los sentidos nos concentramos en la búsqueda de imágenes provenientes de la fantasía o la realidad. Éstas incluyen el mundo en su totalidad y no sólo en la autoimagen.

*“Toda la vida representativa, percepción, memoria, simbolización, los pensamientos y sentimientos se acompañan de imágenes conscientes e inconscientes” (Rotbard, 2010: 22).*

Se busca ser el autor de las imágenes y no solo repetidor de las de los otros. Serán imágenes singulares porque las vivencias y experiencias personales son el pilar de dichas construcciones.

La imagen puede originarse con la acción, la música y/o la danza. Y después de ella viene la sensación, el sentimiento, el pensamiento, la memoria, la historia de vida y de nuevo puede volver a la danza o al movimiento en una nueva forma de manifestar todo lo que dio paso esa imagen.

*“Afecto e imagen son componentes esenciales en la unidad bio psico social del ser humano” (Rotbard, 2010: 23).*

Cada imagen y sensación puede extraer de la memoria alguna vivencia. Algunas veces para profundizar el guía de la clase hace proclive el recuerdo personal induciéndolo a reconocer detalles, a re vivir el momento o crear desde la imaginación.

Nos dice Oubiña (en López: 2005) que recordar es ejercitar la identidad, es resistirse al olvido, pero sobretodo resistirse a la inexistencia. Kalmar (2003) menciona: recordar es volver a hacer presente, y recurre a Eduardo Galeano: recordar es volver a pasar por el corazón.

Volver a sentir, revivir la experiencia con el afán de encontrar no solo los rasgos físicos particulares de la emoción, sino esencialmente, para abrir la ventana del alma, un contenido que puede traer bloqueos, preocupaciones, intereses, frustraciones, alegrías... eso que la vida ha dejado en la mente de los practicantes.

La fragmentación entre el rostro y las emociones puede develarse en el fingimiento por aparentar algo que no se siente, sin embargo en algunos casos no se trata de fingir, más bien de la no concordancia entre *el sentir que me veo así como me siento* y lo que los demás perciben que no es lo mismo de lo que pienso que expreso porque, quizás, no coinciden con los rasgos universales de las emociones primarias o, definitivamente,

porque no existe esa conexión entre la emoción y el rostro y entonces surgen las apariencias. Y no es que esté bien o mal, el tema se encuentra en el nivel de consciencia de cada uno de estos fenómenos.

Existen posturas corporales y gestos indicativos de rasgos de personalidad y de la actitud. Por ejemplo, los hombros caídos, el mentón dirigido al cielo, las rodillas sueltas, la hiper curvatura de la columna vertebral (hiperlordosis), el pecho sumido, una mirada baja y muchos etcéteras. Cameron (2009) dedica su libro *El lenguaje secreto del cuerpo* al significado de estas formas que adquiere el cuerpo.

Las posturas corporales arrojan mucho del interior de la persona, éstas pueden ser usadas para el *rol de personajes* que hacen ser a uno diferente a lo que se suele ser, esto es una actividad muy usual en clase para permitirse un comportamiento sin las reglas ni expectativas sociales, experimentándose y conociéndose en alguna otra faceta de vida real o imaginaria; también puede ejecutarse la actividad de personajes como un juego de confianza entre los participantes.

Si bien, todos estos indicadores de emociones, actitudes y de personalidad son aprovechadas en la creación escénica, aparecen como hallazgos del conocimiento personal, así como para el entendimiento de nuestro funcionamiento socio-psico-corporal.

El espejo instalado en un salón de clases y/o ensayo es de gran utilidad. Mirarse en el espejo en el instante mismo de recordar alguna *fuerte vivencia* da pauta a la auto-observación íntegra, a reconocerse y a saberse cuando uno *se siente de determinada manera*. No con la manía de juzgar, sino solo de identificarse en aspecto físico con la emoción extraída.

*Si no fuera por los espejos seríamos incapaces de reconocer nuestra propia fotografía. Nunca sabríamos como somos. Y tal cual, leemos la mente de los otros a través de las expresiones faciales que ellos mismos no pueden ver en sus propios rostros* (Richard Gregory en Muñoz, 2009: 189).

Con el recuerdo de las vivencias personales aparecen bloqueos emotivos, preocupaciones o intereses los cuales son enfrentados ya que se identifican y reconocen. Por esto mismo, aparece un horizonte hacia lo terapéutico.

En esta etapa suele aparecer el llanto, muestras de ira, desesperación, confusión o mucha efusión. Estas manifestaciones deben ser tratadas con cuidado; pese a que se pretende llegar a ellas, la prioridad es entender su origen analizando la relación que se tiene con la evocación de la experiencia y reconocer ese *sentir* en el cuerpo y la mente.

Más adelante, las emociones retomadas de cada vivencia, después de trabajadas, son extraídas para ser usadas en coreografías que necesiten de tal manifestación. Así la representación se vuelve natural, con una expresión surgida de la experiencia personal pero adaptada a la situación de la escena.

De otra manera, igualmente válida, la emoción *revivida* y su historia pueden usarse como motor para una nueva y singular creación, justo aquella de la que habla Deborah Kalmar (2005): una danza bajo sello propio.

Se aprende a hacer uso de las emociones y los sentimientos reales (vividos) para la actuación y no se *aparenta* en el escenario dentro del ritual que es la práctica dancística.

Hay que saber cerrar las brechas emotivas durante la misma junta, para esto hay ejercicios de *desahogo* como la escritura, la expresión oral, la no verbal y el juego. También a través del movimiento se puede regresar a un estado armonioso y tranquilo, entendiendo la relación estrecha entre fisiología y emoción.

Debe existir la reflexión para cada ejercicio, de lo contrario el alumnado se puede sentir ridículo, incomprendido o confundido. El asunto es poner en palabras las vivencias corporales experimentadas en las etapas motrices.

Es conveniente finalizar con una retroalimentación grupal. Hay que recordar que el guía es solo mediador de los temas y situaciones a tratar, por nada deberá dar respuestas concretas, ni absolutas, más bien guiar el análisis para provocar consciencia en cada elemento del grupo.

Debido a la profundidad humana a la que se pretende llegar en este tipo de talleres es realmente importante crear un clima de confianza, apertura y confidencialidad.

Al decir *profundidad humana* quiero definir un grado muy alto de involucramiento emocional, que no siempre se logra ni se percibe en las artes escénicas. Por supuesto, algunas veces, esa es la intención pero en la mayoría es un tema de inconsciencia o ignorancia.

### 3. Dualismo en la danza

Las emociones suelen estar presentes todo el tiempo porque son parte del humano, y sobre todo en las creaciones artísticas donde, en teoría, la sensibilidad prevalece.

En danza, un entrenamiento corporal sin la consideración emotiva habla de un trabajo a medias, de un dualismo en la danza, de una desintegración humana que claramente es transmitida al espectador. Y ni hablar del sentimiento del ejecutante que cambia considerablemente dando mayor satisfacción cuando ha realizado un trabajo emocional.

Por ejemplo, es posible encontrarse con espectáculos de danza en que los ejecutantes se han preparado admirablemente; sobresale la corporalidad del bailarín en armonía con su concentración mental e involucramiento emocional. Son instantes en que vive su presente, su danza. El producto artístico de la danza es el cuerpo vivo, actuando en el instante mismo donde se fusiona con el tiempo, espacio, sentimiento y pensamiento. Pero también existen aquellas en que lo más atrayente es la escisión del ejecutante. El rostro parece perdido en el universo o peor aún, no aparece ninguno. El sentido de la danza parece perderse entre la técnica y el movimiento estereotipado. Secuencias automatizadas sin un rostro que guíe la presencia de pasión e intensidad (La mente volando por un lado y el cuerpo viajando por otro).

La danza es una representación y no una copia fiel de la realidad; no hay cosa más real que la fantasía de los seres humanos (sin ella no existirían los avances ni los inventos tecnológicos). Tampoco se trata realmente de hacer teatro pero sí de envolver a un público por la transmisión de su espiritualidad y, en consecuencia, por la creación de un ambiente provocador.

El movimiento y la técnica dan la figura y la forma, la esencia está impregnada en la intensidad de la emoción. ¿Cómo hablar de arte si no re-mueve el interior de un público, si no hay magia, identificación, catarsis o como se le quiera llamar?

Habría que investigar el objetivo de cada espectáculo, pero en general, si se hace llamar arte habrá muchos expertos que defiendan la sensación mágica presente en cada producto artístico. Pero la realidad es que, poco a poco, se ha ido difuminando ésta magia humana, aún en las artes. Le llamo magia a la esencia, la intensidad pasional de cualquier acto.



Para una mayor y mejor comprensión hago alusión a la danza ancestral, donde la energía (magia) estaba dirigida en la búsqueda del enlace espiritual, quizás debido a la significación de estas tradiciones danzadas. Por ejemplo, el convencimiento al manifestar las danzas a la lluvia, convocándola a favor de la siembra.

A través de estas danzas cósmicas se podía llegar a lugares inimaginables no directamente por su cuerpo, pero si por la fuerza y profundidad energética que irradiaba de ellos (la proyección), así podían tocar el cielo, el mar y la tierra sin necesidad ni alcance físico.

Entonces podemos hablar de un concepto de danza, en el campo de las artes, que integra mente y cuerpo. Mente en el sentido, sí, de una atención, concentración y otros aspectos cognitivos pero también y principalmente en el emocional. Un cuerpo emocionado debido a la creencia y motivación del sentido de la danza.

De hecho, me parece que es la meta de la danza: lograr encontrar esta armonía entre lo que siento, percibo y pienso con lo que mi cuerpo ejecuta en la manifestación del arte del movimiento. La unión de todo lo que se es, los componentes físicos a primera vista, pero también involucrados los psicológicos, culturales, sociales, étnicos, geográficos y temporales en un mismo porcentaje; aceptando la integridad, como tal, con su subjetividad y objetividad. Realizar o ejecutar una obra de arte en el intento de sacar de lo más profundo de mi alma una traducción de ese *plus* que revela espiritualidad, eso inexplicable y vetado por las ciencias.

Cuando Bergson (1896) habla sobre el plus espiritual que no puede ser materializado podemos referir, quizás, a lo que acontece en el arte. Un intento por materializar el contenido del alma, lo indescifrable en palabras. Y, tal vez, no siempre con éxito. Luego, entonces, podemos concebir a la sustancia mental con aspectos independientes del cuerpo, así como lo tiene el intelecto con sus razonamientos lógicos, solo que esta vez aparcados en el cerebro emocional.

No importa el estilo, escuela o técnica de danza, siempre se les encontrará el denominador común del arte en esa conexión con el espíritu.

No obstante, existen técnicas que amparan la danza por el movimiento y nada más; es decir, no por las historias que puedan contar como en la danza clásica, por las situaciones de globalización y consumismo del mundo moderno en la danza

contemporánea, o la sensualidad y éxtasis que emana una bellydancer (bailarina que practica la danza del vientre).

Hay un caso específico que merece ser nombrado. Es el caso del bailarín y coreógrafo Merce Cunningham, quien da una gran importancia a la técnica pero más que nada a la organización del movimiento, basado en las leyes de la física, del tiempo, del volumen y la luz. Su propuesta es innovadora porque ha roto con algunos estándares de la danza contemporánea, por ejemplo, la coordinación danza / música. En sus coreografías no cuenta historias ni existen como tal emociones en los rostros de los bailarines. Es una danza despersonalizada, de alguna manera prescinde de las emociones humanas. Resalta la variedad de posibilidades que tiene el movimiento del cuerpo humano.

Pone especial interés en la estructura y espontaneidad del colectivo coreográfico, al que provoca sorpresa con elementos musicales. El uso de su música no es azaroso pero tampoco es ensayado por los bailarines, este elemento sorpresivo podría ser un tremendo motivo de desconcentración pero por esto mismo los bailarines deben estar muy bien preparados técnicamente y mentalmente, sin involucrar emociones específicas sino más bien un control de ellas.

Las ideas que fomentó Cunningham son un ejemplo no de la negación de emociones, pero sí de un control y suspensión de ellas para salir adelante con los intereses de la compañía que no tienen nada que ver con el mundo emocional, sino más bien con la complejidad de la sorpresa, el control, el salir adelante y seguir, pese al sentir de cada participante en el colectivo coreográfico.

He hablado de los actos danzados en escena, pero la temática proviene desde la preparación de los bailarines que incluye ideales, pensamiento y toda una filosofía de vida.

#### 4. Una enseñanza a medias

¿Qué hay de las escuelas de danza? ¿Qué se enseña respecto a las emociones? Es en las escuelas que se aprende a construir hábitos desde la primera clase de danza.

Con frases como: *...deja afuera del salón tus preocupaciones...* o *...de la puerta para adentro eres otro...*, podemos ver como se percibe al alumno a medias, como si pudiera uno quitarse las emociones y guardarlas para otro momento; y si es posible entonces ¿por qué no se enseña cómo?

En esta área se ejemplifica con mayor frecuencia y potencia la segregación cuerpo – mente; recordando que con mente hago hincapié a las emociones, como se mencionó en el capítulo 1. La técnica parece ser el fin último.

*“...el poder de la técnica enclaustra, enajena y/o somete cuerpos para producir máquinas corporales, y esto no tiene nada que ver con la poética del cuerpo”* (Arriaga Cabrera: 104).

La enseñanza está basada en los códigos de un lenguaje corporal específico, según el estilo que se enseñe, manteniendo rezagado el mundo emocional.

Aún en nuestros días cuando ya existen materias dedicadas a la expresión emocional, no se trabaja la relación existente entre la mente y el cuerpo. Se enseña por un lado la manera de expresarse libremente y por el otro, el conjunto de códigos motores.

Un trabajo en equipo, interdisciplinario, sería ideal en la formación de bailarines y en la construcción de sí mismo como ser íntegro, total y no dividido. Dicho ideal no sólo es aplicable para el área de la enseñanza en danza, sí el más revelador puesto que de artes se trata pero no el único. La educación básica formal también revela y en mayor grado la partición del individuo.

*“Existe en definitiva una censura de lo corporal, una desvalorización del cuerpo en aras de una sobrevalorización intelectual que de ninguna manera compensa esta carencia”* (Stokoe, 1987: 54).

En su mayoría, las políticas educativas dictan una frase que incluye la forma holística en que deberá desarrollarse todo ser humano a través de sus facultades, pero en los programas de educación formal ¿realmente existe un equilibrio entre el desarrollo lógico-matemático correspondiente al hemisferio izquierdo del cerebro y el espacial – emocional del derecho?

Según la teoría del psicólogo Roger W. Sperry basada en la lateralidad del cerebro. Cada hemisferio tiene una especialidad distinta, mientras el izquierdo refiere al pensamiento analítico, lógico y objetivo, el derecho corresponde al intuitivo y subjetivo. El lado derecho está relacionado con la expresión no verbal, lo que lo liga totalmente a la corporalidad.

Es preocupante que en las instituciones formales, exceptuando aquellas que preparan deportistas, artistas o intérpretes teatrales, no se trabaje el cuerpo, el espacio, las

emociones y la intuición. La manera en que perciben generaciones enteras el funcionamiento y la naturaleza del humano mismo se vuelve segmentada.

Muy probablemente, dicha problemática tenga su origen en el menospreciado significado que se aprende de la corporalidad humana, muchas veces incluso comportándonos ajenos a ella, separándola de quiénes somos y de lo que sentimos, sin entender su organicidad.

No se trata solo de un *pedazo de carne cubriendo órganos, huesos y sangre...*, como afirma un adolescente en el video documentado por Pablo Usón, llamado “Entre Maestros”. Más allá de lo biológico, se trata de los elementos psicológicos que van impregnándose durante las vivencias inter-personales. Recordemos a Nietzsche quién pensaba que hay más razón en el cuerpo que en la misma sabiduría.

El lenguaje lógico - matemático es el más fomentado, éste responde al mundo tal cual es, a la objetividad de la vida en contradicción aparente con el estudio de las subjetividades.

La subjetividad está subvalorada. Hay que entender que es parte de nuestra innata complejidad y poco se ha hecho por compensar este desequilibrio. Hay muchas diferencias entre el lenguaje de la racionalidad y el emotivo-sensible-creativo, lo que tampoco indica su oposición.

Al parecer la escuela no está interesada en fomentar personas sensibles, ni mucho menos creativas.

La conciencia corporal se viene atrofiando desde niños con hábitos escolares que tienen que ver con posturas rígidas que duran horas y horas cada día: sentados y estáticos en un pupitre. El cuerpo se adapta al cansancio y las posturas, concentrando tensión en zonas específicas y con el adormecimiento de la sensibilidad espacial.

La colocación corporal está vinculada con las actitudes. El conformismo, la ciega aceptación, la inflexibilidad, el poco liderazgo y la resignación son valores muy frecuentes en los estudiantes como reflejo del movimiento pasivo en las escuelas. Véase a los chicos rebeldes e inquietos, los mismos que suelen tener rasgos creativos como ser curiosos, exploradores, desafiantes, imaginativos, arriesgados, reflexivos, preguntones, aventureros, sin miedo al error o al fracaso y de pensamiento divergente.

Existen varias definiciones de creatividad y, sin embargo, coinciden en que ésta despliega miradas sobre una misma problemática permitiendo tener nuevas vertientes que ayuden a su solución. En otras palabras, ser creativo podría significar estar apto para enfrentar obstáculos con la posibilidad de atravesarlos de manera productiva.

Según lo anterior, cabría esperar una formación con desenvolvimientos de naturaleza creativa, de ahí que el tema está en boga dentro del ámbito educativo. Pero ¿cuáles son los rasgos de una creatividad desarrollada? ¿Cómo obtenerlos?

La formación que pueda ofrecer una educación física enlazada con un equilibrio emocional y por ende, una disposición óptima a la vida y al aprendizaje con un plus de creatividad... ¿puede encontrarse en la práctica de la Expresión Corporal?

La Expresión Corporal, pensada a grandes rasgos a partir de las sensaciones, emociones y las vivencias de las personas como la percibió Patricia Stokoe (fundadora de la primera escuela argentina de Expresión Corporal), provee a quienes la practican constantemente autoconocimiento y conciencia de la propia integridad, así como de sus potencialidades; tal vez por ello pueda convocar la presencia de actitudes creativas.

El ser humano por naturaleza y con buenos incentivos encontrará en él aquellas herramientas que lo lleven a su bienestar y felicidad ya que una educación comprometida con el “pleno” desarrollo del ser humano promoverá motivación a vivir, confianza frente a los grandes retos, metas y objetivos y autoaceptación y por tanto la satisfacción por lo que se es y se puede lograr. Tal como ya nos decía la psicología humanista con autores como Maslow y Rogers.

Yendo más lejos, existen pruebas fehacientes de los beneficios innegables de un aprendizaje con todo el cuerpo, en contraposición a la forma tradicional del proceso de enseñanza y aprendizaje. Quizás, porque nuestro organismo no se divide para funcionar, ni para aprender, contrario a la forma en que le estudiamos.

Podría parecer que se defiende una educación por el arte sin embargo, lo que se propone es una conciencia y trabajo corporal que equilibre las capacidades del hombre en toda la extensión de la palabra, es decir en toda su integridad, para su potenciación y para la contribución a formar **humanos**.

Para concluir con el tema, la mente y el cuerpo están ligados de una u otra forma cuando se les contextualiza en el campo de la danza, ya sea que se le mire por el lado de las

facultades cognitivas (percepción, atención, memoria, concentración) o por el emotivo. Los elementos cognitivos no están en duda, tienen que estar presentes para realizar un buen desempeño motor, pero ¿qué hay de la dimensión emocional?

Cuando existe una conexión entre el rostro y el sentido de la danza, cuando las vibraciones del sentimiento se vislumbran en el rostro y su intensidad provoca una ampliación al resto del cuerpo, se proyecta la intención del movimiento que energiza todo el espacio en el acto artístico, conmueve espacio y espectadores. De lo contrario, cuando el trabajo emocional es inexistente y sobrepasan las sensaciones de nervios, miedo, vacío, incomodidad y frustración, lo que se mira, entonces, es el movimiento compuesto por códigos determinados, por un lado, y una cara llena de pánico escénico por el otro.

El hecho de trabajar con el mundo subjetivo es importante en la preparación del bailarín, además de superar el nerviosismo de exponer su trabajo, y con él a su persona, frente a cierta cantidad de gente, se aprende a disfrutar lo que se hace de manera singular. La Expresión Corporal busca rescatar esta autenticidad del movimiento a través de las vivencias (emocionalidad y subjetividad). Y es así que aboga por una *“danza para todos”*.

La Expresión Corporal por su contenido tiene relevancia en varios campos: la educación, el recreativo, la psicoterapia y las artes. En una de estas sesiones pueden verse procesos psicológicos relevantes y por ello aparecen rasgos de carácter terapéutico y formativo en quienes lo practican.

Se propone su inclusión en toda forma de educación, desde la pertinente a las artes escénicas como a las escuelas institucionales tradicionales; ya que por un lado, tenemos un concepto dividido de humano en las escuelas de danza visto en la falta de una inteligencia emocional y, por el otro, carecemos de un trabajo corporal, además del emocional, en toda la educación básica institucional.

Los resultados visibles de la Expresión Corporal tienen que ver con el desarrollo y fomento de las áreas rezagadas en la educación del ser humano (creatividad, sensibilidad, espacialidad); en un proceso que trabaja con la mente y lo corporal simultáneamente para conseguir objetivos relevantes en la concienciación de nuestro ser como unidad, fundamentalmente, y paralelamente en la comprensión de aquello que diferencia a la mente del cuerpo, y viceversa.

## CONCLUSIONES

El estudio de la relación entre el cuerpo y la mente puede realizarse desde diferentes contextos. La literatura revisada nos acerca a aquellos en que el tema toma mucha relevancia hoy día.

Aún desde una sola área de estudio los conceptos sobre mente y cuerpo de manera separada son un tanto ambiguos. Simplemente hablar de mente incluye una amplia gama de factores y no todos han podido ser incluidos en su significación, mucho menos cuando se trata de estudiarle. El cuerpo, por otro lado, aunque pareciera ser más sencillo no lo es, ya que también entran en juego factores internos que se vinculan con funciones mentales, además de sus componentes externos como lo son la cultura y la geografía, por dar un par de ejemplos. Entonces ambas definiciones son complejas y se definen según el campo desde donde se observen.

Definitivamente existen procesos en que la mente y el cuerpo están colaborando a la par. Los enfoques psicosomáticos dan una explicación muy amplia sobre la influencia somato-mental en el estado de salud de las personas. Esto hablando en términos médicos donde la aceptación íntegra del paciente parece ir en aumento. En el día a día no es muy seguro que pueda encontrarse con la conciencia de una integridad humana pues la alta demanda de psicoterapias indica su ausencia.

En el ámbito educativo hay quienes luchan por construir espacios creativos donde se considere el cuerpo porque, al contrario de la medicina, podríamos decir que existe una puntuación en lo mental dejando de lado lo corporal. En las escuelas se desarrollan las facultades mentales pero las prácticas corporales son apenas tomadas en cuenta.

En cuanto a los fenómenos colectivos hay un total acuerdo en que el cuerpo es fundamental para la expresión y comunicación entre individuos, así mismo aparece como rasgo representativo de la subjetividad de cada sociedad. El vínculo que puede aceptarse entre la mente y el cuerpo luce fuertemente en lo que respecta a la comunicación y más cuando se trata de una comunicación no verbal, por ejemplo las artes.

Puede ser que en la danza exista el trabajo asociado de la psique con el cuerpo, la verdad que este tipo de literatura aún es muy escaso, en comparación a las terapias psicosomáticas. Y no es difícil entenderlo pues aún estando dentro de las artes más

antiguas del hombre, es fácil encontrar en la preparación de los bailarines esta segregación.

Entonces cuerpo y mente no son lo mismo, no son uno pero si funcionan conjuntamente en una gran cantidad de espacios vitales: la salud, el bienestar, la educación y, sin duda alguna, de las artes. El problema es la falta de conciencia sobre la estrecha relación que guardan el cuerpo y la mente y, quizás también, la aceptación de esta unión.

La idea atomizada del ser humano viene del estudio de cada una de sus partes. Mente y cuerpo, cada sustancia tiene su propia dimensión, está conformado por diverso material y hasta sus leyes cambian; sin olvidar, como ya se mencionó que ambas encuentran puntos convergentes en muchos aspectos de la vida.

Es tan así la diferencia entre ellas que nuestra sociedad ha podido recrear un cuerpo escindido del resto de sus partes que le adhieren vida y humanismo, un cuerpo elaborado por su textura y cadencia, no así en su esencia. Hemos elaborado un cuerpo por su exterior, por su apariencia y no por su naturaleza: la subjetividad de cada individuo. Por ende, a cada instante, el cuerpo se aliena.

El cuerpo existe para vestirlo con las mejores ropas y accesorios que nos vende la mercadotecnia, pero nuestra naturalidad pide atención a gritos con cada síntoma patológico emergido, y nosotros lo hacemos callar con medicamentos que calman el síntoma pero no la causa porque la causa es el olvido, el bloqueo, su eliminación y la escisión. Por eso, vuelve a hacerse presente una y otra vez con más achaques y además porque es con el dolor que recordamos que somos cuerpo también, es un recordatorio de nuestra conformación pero solemos acallarle cada vez, una vez más.

El camino que ofrece la Expresión Corporal es un acercamiento al *yo íntegro* con la realidad, un auto descubrimiento, permitiéndonos estar presentes con el cuerpo todo el tiempo y no solo cuando hay dolor. De ahí mi apuesta por tal práctica, no solo para bailarines, deportistas o especialistas en la salud, sino para todo individuo que es cuerpo y alma a la vez.

La integración que se vislumbra en cada objetivo de la Expresión Corporal permite su colocación en distintos ámbitos vitales: la formación humana, terapéutica, preventiva, social y profesional; implicando una aceptación y apropiación del cuerpo y la indudable relación entre mente y cuerpo por un lado y su independencia como rasgo enriquecedor para el humano en su totalidad.



## BIBLIOGRAFÍA

- Accorssi, F. (2009). *¿Soy cómplice o mi rival? Psychologies*. Número 7. Pp. 68-71.
- Alanis Carrizo, J. (2008). *Cuerpo de mujer: el escondite de la emoción. Un análisis de las emociones y procesos corporales femeninos*. (Tesis de Licenciatura) Facultad de Estudios Superiores Iztacala, México: UNAM.
- Alba, A. (2013). *Psicosomática una aportación contundente a la medicina intercultural*. México: AM Editores.
- Arriaga Cabrera, P. (2012). *Hacia una poética del cuerpo: del deseo al cuerpo, del cuerpo a la escritura, de la escritura a la danza*. (Tesis de Licenciatura) Facultad de Psicología, México: UNAM.
- Arteaga, M. (2003). *Fundamentos de la expresión corporal, Ámbito pedagógico*. España: Grupo Editorial Universitario.
- Bayón, A. (2013). *Un modelo de integración de la dimensión corporal en psicoterapia*. Barcelona: Milenio.
- Beer, S. y Roberts, E. (2013). *EFT-Tapping Paso a Paso Una técnica asombrosa para sanar el cuerpo y la mente*. Madrid: Gaia.
- Bergson, H. (1896). *Materia y Memoria: ensayo sobre la relación de cuerpo con el espíritu*. Buenos Aires: Cactus. (2006).
- Brikman, L. (2001). *El lenguaje del movimiento corporal*. Buenos Aires: Lumen.
- Brown, S. (2009). *¡A jugar! La forma más efectiva de desarrollar el cerebro, enriquecer la imaginación y alegrar el alma*. Barcelona: Urano.
- Bourbeau, L. (1997). *Obedece a tu cuerpo ¡Amáte!* Malaga: Sirio. (2011).
- Cameron, M. (2009). *El lenguaje secreto del cuerpo*. Barcelona: Obelisco. (2012).
- Castillo Flores, Y. (2014). *El diálogo con el cuerpo. Una visión psicosomática desde el enfoque Gestalt*. (Tesis de Licenciatura) Facultad de Psicología, México: UNAM.

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia. Disponible en: [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz)

Corral, N. (2005). *Nadie sabe lo que puede un cuerpo*. Madrid: Ediciones Talasa.

Cortés, F. (2009). *Hablar sin herir*. *Mente Sana La revista de psicología positiva*. Número 42. pág. 60-65.

Cortés Luna, P. (2011). *Danza, un camino terapéutico*. (Tesina de Licenciatura) Facultad de Estudios Superiores Iztacala, México: UNAM.

Cuadra Treviño, J. (2008). *Cultura y vivencia del cuerpo. Una aproximación psicológica – fenomenológica*. (Tesis de Licenciatura) Facultad de Psicología, México: UNAM.

Cyrułnik, B. (2006). *De cuerpo y alma. Neuronas y afectos: la conquista del bienestar*. Barcelona: Gedisa. (2007).

Dallal, A. (1988). *Cómo acercarse a la danza*. México: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes y editorial Plaza y Valdés. (2001) 2da edición.

Espinosa, M. (2012). *La neurofenomenología cuerpo – cerebro, mente – conciencia*. México: UNAM y FES Acatlán.

Feldenkrais, M. (1904). *Autoconciencia por el movimiento: ejercicios para el desarrollo personal*. Barcelona: Paidós. (1997).

Ferrucci, P. y Reid, V. (2009). *Reconocer las emociones*. *Mente Sana La revista de psicología positiva*. Número 42. pág. 66-71.

Freire, P. (1993). *Cartas a quien pretende enseñar*. Argentina: Siglo XXI (2004).

Gallardo, E. (2007). *Aprendiendo a conocernos. Misterios y realidades de la mente*. Madrid: Ciencia.

Hamilton, D. (2005). *Lo que cuenta es el pensamiento. Cómo puede dominar la mente a la materia*. Madrid: Arkano Books. (2010).

Hernández Cruz, M. (2015). *Análisis del acoplamiento mente, cuerpo y entorno en los modelos de la cognición extendida y de la antropología del cerebro*. (Tesis de Maestría) Instituto de Investigaciones Sociales, México: UNAM.

Hurtado López, M. (2008). *La expresión corporal una alternativa de aprendizaje en niños de preescolares*. (Tesis de Licenciatura) Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM: México.

Jáuregui Hernández, A. (2013). *Cerrando brechas: la mente en el cuerpo, la sociedad en la mente y los sentimientos en la sociedad*. (Tesis de Licenciatura) Facultad de ciencias políticas y sociales, México: UNAM.

Jorge, M. (2014). *Dolor y Subjetividad*. Kiné La revista de lo corporal. Nº 114 pp.15.

Kalmar, D. (2005). *Qué es la Expresión Corporal. A partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Stokoe*. Buenos Aires: Lumen.

----- (1985). *Sensopercepción*. Buenos Aires: inédito.

Lamboy, B. (2009). *Encontrar las mejores soluciones mediante focusing*. Bilbao: Desclée de Brouwer. (2012).

Larios, V. *Carne: Quiasmo: cuerpo – mundo*. Aparte Rei 42. Revista filosófica. Noviembre 2005. Disponible en: <http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/larios42.pdf>

Lazo, P. Aguiluz, M. (2010). *Corporalidades*. UNAM, Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades: Universidad Iberoamericana. Colección Debate y Reflexión.

Learreta, B. (2005). *Contenidos de la Expresión Corporal*. Barcelona: INDE Publicaciones.

----- (2006). *Didáctica de la Expresión Corporal, talleres monográficos*. Barcelona: INDE Publicaciones.

López, S. (2006). *El cuerpo humano y sus vericuetos*. México: Porrúa.

----- (2013). *La construcción de lo corporal y la salud emocional*. México: Editorial Los Reyes.

Maisel, E. (1995). *La técnica Alexander, el sistema mundialmente reconocido para la coordinación mente – cuerpo*. Barcelona: Paidós. (2006).

Marcher, L. y Fich, S. (2010). *Enciclopedia del cuerpo-Guía de las funciones psicomotrices del sistema muscular*. Badalona (España): Paidós. (2012).

Martínez, E. Zagalaz, M. (2007). *Ritmo y Expresión Corporal mediante coreografías*. Badalona: Paidotribo.

Martina, R. (2000). *Libertad Emocional*. México: Grijalbo.

Medrano Gutiérrez, A. (2009). *El cuerpo y la expresión corporal en la formación actoral*. (Tesis de Licenciatura) Facultad de Filosofía y Letras, México: UNAM.

Melgar, A. (2008). *Narciso ahogado en su propia imagen*. Kiné La revista de lo corporal. Nº 84 pp. 17-18.

Merleau-Ponty, M. (1978). *La unión del alma y el cuerpo en Malebranche, Biran y Bergson*. Madrid: Encuentro. (2006).

Monroy, Z. (2006). *El problema cuerpo – mente en Descartes: una cuestión semántica*. México: UNAM.

Mora, F. (2013). *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza Editorial.

Muñoz, R. (2009). *Las dos mentes del ser humano: lentes nuevos para una vida nueva*. México: Random House.

Nancy, J (2007). *58 indicios sobre el cuerpo, extensión del alma*. Buenos Aires: La Cebra.

Oliveto, M. y Zylberberg, D. (2005). *Movimiento, juego y comunicación*. Buenos Aires – México: Ediciones Novedades Educativas.

Ortega, J., (2010). *Cuerpo vivido*. Madrid: Encuentro.

Penchansky, M. (2009). *Sin vergüenzas, la expresión corporal y la infancia*. Buenos Aires: Ed. Lugar.

Pont, T. (2008). *La comunicación no verbal*. Barcelona: UOC.

Restak, R. (2012). *Grandes cuestiones: mente*. Barcelona: Ariel. (2013).

Rojas Bernal, J. (2015). *Una mirada a la danza clásica desde la psicología*. (Tesina de Licenciatura) Facultad de Psicología, México: UNAM.

Romano, D. (2003). *Introducción al método Feldenkrais. El arte de crear conciencia a través del movimiento*. Buenos Aires: Lumen.

Rotbard, S. (2010). *Psicosomática y Creatividad, terapéutica de la imaginación material-dinámica*. Buenos Aires: Editorial Lugar.

San Martín, J. y Domingo, T. (2011). *Perspectivas sobre la vida humana: cuerpo, mente, género y persona*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Sneddon, G. (2003). *El lenguaje no verbal de los niños*. Buenos Aires: Lumen. (2009).

Siegel, D. (2010). *Mindsight La nueva ciencia de la transformación personal*. Barcelona: Paidós. (2011).

Stokoe, P. (1987). *Expresión Corporal. Arte, salud y educación*. Buenos Aires: Humanitas.

Taylor, J. y Taylor, C. (1995). *Psicología de la danza*. Madrid: Gaia Ediciones. (2008).

Usón, P. (2013). *Documental "Entre maestros"*. Televisión Española. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=wPaQOT4ybw0>

Woolrich, M. (2009). *La madre, el primer espejo*. Psychologies. Número 7. Pp. 72-73.

Zych, I. (2010). *SOS Cómo recuperar el control de tu vida*. Madrid: Pirámide.