



**Aportes de la Danzaterapia al Bienestar Integral de los Jóvenes de Medellín entre los 15 y
28 Años.**

Presentado Por:
Santiago Yépez Ardila

Asesora
Xanath Bautista Vigueras

Universidad de Antioquia
Facultad de Artes
Departamento de Artes Escénicas
Licenciatura en Educación Básica en Danza
Medellín- 2023

| | |
|----------------------------|--|
| Cita | (Yépez Ardila, 2023) |
| Referencia | Yépez Ardila, S. (2023). <i>Aportes de la Danzaterapia al Bienestar Integral de los Jóvenes de Medellín entre los 15 y 28 Años</i> . |
| Estilo APA 7 (2020) | [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. |



Centro de Documentación Artes

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Tabla de contenido

| | |
|---|----|
| Resumen | 6 |
| Abstract..... | 6 |
| Introducción | 7 |
| 1. Planteamiento del problema..... | 9 |
| 1.1. Surgimiento de la idea..... | 10 |
| 1.2. Justificación | 13 |
| 1.3. Pregunta..... | 14 |
| 2. Marco de referencia | 14 |
| 2.1. Antecedentes..... | 14 |
| 2.2. Referentes | 20 |
| 2.2.1. El Concepto de Bienestar | 20 |
| 2.2.2. Bienestar Integral | 25 |
| 2.2.3. Prácticas Corporales Reflexivas (PCR)..... | 29 |
| 2.2.4. Danzaterapia | 30 |
| 2.2.5. Danzaterapia en Colombia..... | 39 |
| 2.3. Contexto | 43 |
| 3. Objetivos | 49 |
| 3.1. Objetivo general..... | 50 |
| 3.2. Objetivos específicos | 50 |
| 4. Diseño metodológico | 50 |
| 4.1. Herramientas de Investigación | 51 |
| 4.2. Fases de la Investigación..... | 52 |
| 4.2.1. Fase 1:..... | 53 |
| 4.2.2. Fase 2: | 54 |

| | |
|---|----|
| 5. Hallazgos: La Danzaterapia se Relaciona con el Bienestar de sus Jóvenes Practicantes | 54 |
| 6. Conclusiones | 56 |
| Referencias | 58 |
| Anexo | 61 |

Resumen

En esta investigación cualitativa, con la cual, se pretende desarrollar una monografía presentada como requisito para optar por el título de licenciado en Educación Básica en Danza, serán analizados los resultados de la revisión de literatura con que se buscó responder al cuestionamiento por los principales beneficios que puede traer la práctica de danza terapia (DT) para los jóvenes entre 15y 28 años de la ciudad de Medellín. Así mismo, se expondrá y analizará una entrevista hecha a una mujer profesional, con experiencia como danzaterapeuta.

Se concluye que la DT es una práctica prometedora para el caso de la juventud medellinense, existiendo registros de su utilidad para el mejoramiento del bienestar integral de sus practicantes con relación, especialmente, al mejoramiento del uso de su lenguaje no corporal, el incremento de su actividad física, el reconocimiento de sus cuerpos y la exploración de aspectos personales posiblemente desconocidos y que resultan potencialmente aprovechables, en cuanto a sus capacidades físicas, motoras y mentales.

Palabras clave: Bienestar integral, Danzaterapia, Jóvenes, lenguaje no corporal.

Abstract

In this qualitative research, which aims to develop a monograph presented as a requirement to opt for the degree in Dance Basic Education, will be analyzed the results of the literature review sought to answer the question about the main benefits that the practice of dance therapy (DT) can bring to young people, between 15 and 28 years old in the city of Medellín. Likewise, an interview with a professional woman with experience as a dance therapist will be presented and analyzed.

It is concluded that DT is a promising practice for the case of Medellin youth, with records of its usefulness for improving the comprehensive well-being of its practitioners in relation,

especially, to the improvement of the use of their non-body language, the increase of their physical activity, the recognition of their bodies and the exploration of possibly unknown personal aspects that are potentially usable, in terms of their physical, motor and mental skills

Keywords: Integral wellbeing, Dance therapy, Youth, Non-body language.

Introducción

La danzaterapia DT consiste en utilizar el movimiento fluido del cuerpo, por medio de ejercicios guiados que buscan fortalecer la capacidad de uso del lenguaje, el reconocimiento del cuerpo y el bienestar integral en las personas, en un escenario controlado donde el terapeuta pueda evaluar y estudiar los cambios en los practicantes. En Medellín, una ciudad con problemas ligados a la violencia, el abuso de drogas, la pobreza, entre otros, es importante para los profesionales y educadores pensarse la salud mental y el bienestar integral de la gente, aportando herramientas que mejoren sus condiciones de vida.

En esta investigación cualitativa, presentada como requisito para optar por el título de Licenciado en Educación Básica en Danza, serán analizados los resultados de la revisión de literatura con que se buscó responder al cuestionamiento por los principales beneficios que puede traer la práctica de DT para los jóvenes entre 15 y 28 años de la ciudad de Medellín. Así mismo,

se expondrá y analizará una entrevista hecha a una mujer profesional, con experiencia como danzaterapeuta, dando como resultado una monografía documental.

Se concluye que la DT es una práctica prometedora para el caso de la juventud medellinense, bajo la mirada observadora que me permitió analizar y recopilar información visual, del cómo se asimila la danza en la ciudad en diversos grupos etáreos dentro de los cuales pude desarrollar mi actividad de bailarín, como intérprete; para que desde esa experiencia adquirida observar cómo se desarrollaban sus actitudes y aptitudes de los bailarines de los que me rodeaba y que con una simple observación del disfrute por las actividades propuestas, se podía deducir que la danza aporta en mucho al bienestar integral de las personas.

En mi experiencia como docente en otros lugares del departamento pude llevar a cabo un trabajo más consciente, enfocado a la búsqueda por la consolidación del valor intrínseco que tiene la danza en el desarrollo personal y social óptimo. De tal modo, que existen registros en cuanto a su utilidad para el mejoramiento del bienestar integral de sus practicantes con relación, especialmente, al mejoramiento del uso de su lenguaje no corporal, el reconocimiento de sus cuerpos y la exploración de aspectos personales desconocidos y que resultan potencialmente aprovechables, en cuanto a sus capacidades físicas, motoras y mentales.

En el transcurrir de mi carrera, considerando las condiciones físicas, sociales y emocionales en las que he desenvuelto mi pensamiento danzante, he tratado de entender la relación entre la necesidad de mi aprendizaje, con la necesidad de aprendizaje del mundo (tejido entre mundo y educación: la educación no debe estar desconectada del mundo, sino el mundo a través de la mirada del baile), en cada una de las etapas que he podido explorar en términos de tiempo y metodologías de educación.

Identifico entonces la necesidad de indagar sobre cuáles son los beneficios de la práctica de los métodos terapéuticos que incluyen a la danza como alternativas para la promoción del bienestar integral en las personas, identificando posibilidades de mejora y brindando una propuesta que se enmarca en el contexto de la población joven entre los 15 y 28 de Medellín.

Aquí en mi ciudad habita una sociedad que ha vivido múltiples inclemencias como son la violencia, la pobreza y el hambre.

Es por eso por lo que en este trabajo de investigación se buscó definir si la danzaterapia, como método terapéutico que aporta al bienestar integral (cuerpo-mente) de las personas entre los 15 y 28 años que la practican en la ciudad de Medellín, Antioquia, a la vez que abre caminos para desarrollar mi trabajo a conciencia en otros escenarios por fuera de la ciudad.

1. Planteamiento del problema

Existe evidencia, alrededor del mundo, de la utilidad de los métodos terapéuticos que incorporan la danza, como lo es la DT, como promotores del bienestar integral entre sus practicantes, estando demostrado que traen beneficios que varían desde una mayor aptitud y fortaleza física hasta la mejoría del estado de ánimo y de las relaciones interpersonales, tanto en un público con determinadas patologías o condiciones de vida adversas, como en personas sanas y que cuentan aparentemente con un buen estilo de vida.

En Medellín confluyen distintos enfoques o perspectivas de la danza, muestra de ello es observable en proyectos como la Red de Danza de Medellín, así como en el perfil variado que tiene el programa de Licenciatura en Danza de la Universidad de Antioquia, donde cada año egresan licenciados capaces no sólo de ejecutar las líneas clásicas de la danza como es el ballet, o la danza contemporánea, si no que también se desempeñan en prácticas modernas y a la vanguardia como el dancehall, el tango, el pole dance, etc. En este sentido, la danza terapéutica promete como herramienta para usar con los jóvenes de vivencias diversas en la ciudad, para promover en ellos la salud y el bienestar.

Bajo este panorama, el presente proyecto de investigación tiene la intención de indagar sobre los conocimientos que existen sobre la danzaterapia, la cual plantea una alternativa educativa y terapéutica que incluye tanto el cuerpo, el movimiento y el conocimiento académico actualizado de la terapéutica.

Es por lo anterior que se plantea que este método puede aportar en la promoción del bienestar integral, fortaleciendo la relación cuerpo-mente. Partir de la unidad cuerpo-mente permite un desarrollo conceptual amplio, para el cual se resaltan las teorías del embodiment, así como la experiencia trabajada desde la vertiente fenomenológica de Merleau Ponty y las prácticas de educación corporal (Castro y Farina, 2015; Gallagher, 2005; Ponty, 2003).

Ambos conceptos además de reconocer dicha unidad también dan soporte al pensamiento crítico que visualiza la mente como una entidad inherentemente corporizada y encarnada a través del movimiento, es decir nuestro habitus corporal desencadena la adquisición de experiencias y acontecimientos, lo que simultáneamente produce o condiciona nuestras maneras de pensar y elaborar pensamiento. (Bautista, 2018 pág. 122).

Conociendo de primera mano las diversas realidades complejas en que nos vemos inmersos los jóvenes de la ciudad, y en vista de lo reportado en la literatura sobre los beneficios obtenidos en el bienestar integral de múltiples públicos gracias a la aplicación de la DT, es que en este proyecto se buscó dar luces sobre los principales aportes que puede traer la práctica de DT en jóvenes entre 15 y 28 años de Medellín, con relación a su bienestar integral. Este proyecto buscó responder a la pregunta: ¿Cuáles son los principales aportes que trae consigo la danzaterapia a sus practicantes entre los 15 y 28 años en la ciudad de Medellín, con relación al bienestar integral?

1.1. Surgimiento de la idea

Mi experiencia personal como bailarín en corporaciones como Ritmo Extremo Compañía de baile, Ballet Folclórico Unaula y Corporación Cuprá, me permitían observar dentro de los montajes y clases a las cuales asistía la forma en que se desarrollaban para desde allí formar una mejor idea del cómo podía desarrollar un trabajo a futuro que me permita aplicar y poner en práctica los datos reunidos en cuanto a la evolución de sus personalidades, emocionalidad y también cambios físicos; cabe anotar que no son grupos de estudios, sino de reflexión dentro de mi búsqueda por un tema de interés real para desarrollar este proyecto monográfico; y ahora

como docente de danza, me ha llevado a determinar que cada interacción, dentro y fuera de los espacios académicos y dancísticos, se convierte en una influencia y fuerza transformadora, que conlleva innegablemente a cambios en la percepción de las cosas y en las maneras de relacionarse con el entorno en general. Esta reflexión me conlleva a cuestionamientos sobre relacionamiento con futuros estudiantes y la posible “huella” que eso implique, así como sobre mi conocimiento (o desconocimiento) sobre las metodologías que estudio, enseño y que pretendo dominar, para mi trabajo.

Es por esto que, al reunir información con la observación en las clases y espacios dancísticos de la ciudad, que puedo llevar a cabo mi trabajo con la alcaldía de San Pedro de los Milagros tuve la oportunidad de trabajar sesiones de DT con un grupo de jóvenes del municipio. A lo largo de esta experiencia pude evidenciar los beneficios y oportunidades que la práctica de la danza ofrece a las personas en su búsqueda de mejores condiciones de salud y de bienestar, así como para la mejora de su control emocional.

De manera similar, durante mis experiencias de trabajo en Carolina del Príncipe y en Anzá, donde pude trabajar con grupos poblacionales jóvenes igualmente, tuve la oportunidad de integrar los principios de la BD durante las sesiones de DT, siendo para mi evidente un efecto sinérgico en cuanto a su potencial terapéutico, que se ve potenciado por la integración del movimiento fluido y libre con la implementación de técnicas estructuradas que, sin atentar contra la espontaneidad de los participantes, sirven como guías y nutren la experiencia artística.

Noté que la población joven en estos municipios suele lidiar con problemáticas similares entre ellos, propias de las zonas rurales del país, relacionadas con una precaria situación de orden público, pobreza, pocas oportunidades y la desatención del estado. Si bien las realidades que vivimos los jóvenes de las ciudades son diferentes a las de aquellos, se conservan algunas similitudes entre estas situaciones allá y aquí, especialmente al considerar las partes más pobres y desatendidas de las urbes, los barrios más necesitados.

El haber vivido durante mi infancia en un barrio de Medellín donde sabíamos que los vecinos muchas veces se acostaban con hambre y convivíamos con la necesidad, donde los jóvenes desde muy niños tienen que pensar en trabajar y en ayudar para la casa, me llevó a cuestionarme por la calidad de vida y por el bienestar de la población joven de la ciudad, y mi conocimiento en cuanto a la danza, y más puntualmente a sus utilidades terapéuticas, me movieron en conjunto a investigar sobre el presente tema.

He descubierto que, más allá de mis habilidades físicas o técnicas, de mis impedimentos, soy capaz de desarrollar herramientas para encontrar un estilo propio que me permitirá consolidar los aprendizajes adquiridos, durante mi formación universitaria, en un método profesional que resulte acorde a las necesidades del medio y que se promueva a nivel social. El enfoque pedagógico de la licenciatura me ha ayudado a dejar de lado las complejas sensaciones de una infancia y adolescencia difíciles.

La educación es ante todo un espacio para desarrollar hábitos de vida donde se procura y se busca el bienestar integral, por lo que en ella se deben considerar todos los aspectos del individuo. Si algo deseo compartir con las personas al final de este proyecto es como tal la experiencia sanadora y personal que evidencio con la danza, llevándola a la reflexión sobre el movimiento como uso terapéutico, desde lo corporal y en relación con lo emocional y lo mental.

De igual manera identifico que mi foco de interés con la danza se encuentra en el estudio de su relación con el bienestar integral y la calidad de vida en general. Es por eso por lo que indagar en prácticas terapéuticas o disciplinas que los vinculen, lo considero como mi aporte a la sociedad.

Re-conocer(nos) y nombrar(nos) desde este nuevo paradigma en torno al cuerpo implica establecer un “puente” epistemológico multidireccional en el paralelismo entre lo corporal y lo cognitivo, lo interno y lo externo, el sí mismo y el otro; donde paradójicamente el área de realidad no material (puente) es el lugar de integración para ambos, y el movimiento la *sinapsis* que habita “ no solo en el cuerpo objeto y la mente, si no entre ellos (Schwartz, 2016, p. 207, citados por Bautista 2020, Pág. 123.).

En la búsqueda personal de ese bienestar que me permita establecer un panorama de estilo de vida óptimo y confortable, ha sido en la docencia y en el estudio de la danza donde he encontrado las herramientas para hacerlo. La formación de un pensamiento crítico y analítico es lo que me ha permitido llegar a formular una pedagogía y unas estrategias adecuadas para poner el aprendizaje que tengo a mi servicio y al de los demás.

1.2. Justificación

El bienestar integral puede ser entendido como un compendio de factores que influyen en el disfrute de la vida, como son la calidad de vida, la salud y la funcionalidad. Sin estos, sin bienestar, la persona está indiscutiblemente en una condición que resulta un factor de riesgo para desarrollar ciertas patologías, por lo que garantizar este bienestar debe ser una prioridad en todo momento para los profesionales de todas las áreas del conocimiento.

El arte y la danza han demostrado ser útiles, aportando de forma positiva en el cuidado del cuerpo y en la promoción de la búsqueda del bienestar (por ende, de la calidad de vida). Partiendo desde mi experiencia transformadora desde el movimiento, y más puntualmente hablando de lo positivo que fue recibir todo ese conocimiento desde la danza y los modos de trabajar con ella, desde todas las técnicas y ritmos, mi deseo me permitió ir desarrollando ideas para que a futuro este trabajo se convierta en un insumo donde se dé cuenta de cómo la DT aporta, desde su esencia y contenido, en la promoción de la búsqueda del bienestar integral entre sus jóvenes practicantes.

En la ciudad la ausencia del bienestar está supeditada a factores de índole social, político, biológico y, entre otros, por lo que la información que lo define y que lo aborda tiene una connotación en la que los sentimientos y las emociones, las condiciones sociales, las capacidades y más, juegan un papel indiscutible. (Calderón Vélez, 2023) Esto da a entender por qué este proyecto se encontró mediado por las personas, siendo así que una investigación de tipo cualitativa se constituyó en el método más adecuado, donde el análisis documental de la mano del uso de entrevistas propició la adquisición de información de primera mano sobre el tema.

Por medio del presente proyecto de investigación se presenta información que con base en la academia delimita los más importantes aportes de la DT al bienestar integral de los jóvenes de la ciudad de Medellín que la practican, siendo así, trae información actualizada sobre una provechosa alternativa, especialmente para todos aquellos profesionales interesados en la mejoría de las condiciones de vida y salud mental de sus pacientes y estudiantes jóvenes.

1.3. Pregunta

¿Cuáles son los principales aportes de la danzaterapia, como método terapéutico, al bienestar integral (cuerpo-mente) de las personas entre los 15 y 28 años que la practican en la ciudad de Medellín?

2. Marco de referencia

2.1. Antecedentes

Brigette Belem Velasco De León (2018) presentó su tesis “Danzaterapia y su influencia en el bienestar psicológico subjetivo”, para obtener el título de psicóloga clínica en el grado académico de licenciada, en la Universidad Rafael Landívar. Este fue un estudio realizado con seis mujeres que sufrieron violencia y que acudieron a la asociación Nuevos Horizontes, de la cabecera departamental de Quetzaltenango. Velasco quiso determinar los efectos que tuvo la aplicación de la danzaterapia en ellas, puntualmente, en su bienestar psicológico.

Se vislumbra a la danzaterapia como un método eficaz que ayuda para la recuperación del bienestar, dado que su efecto terapéutico permite desarrollar mejores condiciones de socialización, dando la posibilidad a las personas de conocerse a sí mismas, integrando cuerpo y mente. En cuanto al movimiento, este aporta una alternativa al desarrollo de la capacidad expresiva como medio de resignificación de la vida y el sentir.

“El generar un bienestar psicológico subjetivo adecuado consta de varios factores que interactúan entre sí, estos son la autoaceptación, propósito de vida, dominio ambiental, crecimiento personal, autonomía y relaciones positivas.” (Velasco, 2018. pág. 1). También expone la autora que entre más satisfactorio resulte para la persona la realización de la acción, mejores serán los resultados y más positivos, permitiendo que así se estructure un concepto individual de bienestar, lográndose a la vez una mejora en la capacidad de control emocional.

“Las técnicas de danzaterapia integran mente, cuerpo, espacio y la relación con otras personas, también dan la oportunidad de expresar, crear, comunicar y conocerse a sí mismas.” (Velasco, 2018. pág. 64) En todo caso, a manera personal considero que los canales de comunicación óptimos que resultan de las prácticas corporales amplían el margen de consecución de los beneficios como parte del concepto de bienestar propio. Me resultan lógicos los resultados positivos obtenidos por la autora, ya que la danzaterapia y el uso terapéutico del movimiento corporal han demostrado su eficacia como herramientas útiles para diversos públicos.

En el trabajo de grado de Vásquez Salazar (2020) se buscó determinar el impacto que la danzaterapia podía tener en una población de reclusos en la cárcel La Paz de Itagüí, por medio de observación participante y una autoetnografía, donde a través de cartas, debido a las restricciones para reunirse a razón de la pandemia por COVID – 19, se invitó a un grupo de voluntarios a participar del proceso. Si bien el interés de dicho estudio era diferente al presente en el sentido en que se pretendió evaluar población en un rango de edad superior, de entre 28 y 45 años, resulta relevante la conclusión de la autora respecto al desinterés de las instituciones involucradas en implementar y financiar proyectos de esta naturaleza, cuyo fin sea la promoción del bienestar integral a través de la DT.

Marín Mejía (2011) llevó a cabo un estudio con 30 personas propensas a padecer de estrés laboral, clasificándolas en 3 grupos, así: Uno donde 10 personas no realizaban actividad física en absoluto, un segundo con 10 sujetos que hacían actividad física diferente a DT y el último con 10 que asistieron a sesiones dirigidas de DT. Reconociendo al estrés laboral con inadecuado manejo

como algo contrario al concepto de bienestar integral, llegó a concluir la autora que en las personas del grupo experimental la DT ayudó a reducir de manera importante y considerable los niveles de estrés con relación al trabajo.

Julia Castro Carvajal, Fisioterapeuta del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario. Magíster en Desarrollo Educativo y Social, Universidad Pedagógica Nacional. Doctoranda en Ciencias Sociales, Universidad de Antioquia. Miembro de los grupos de investigación Historia Social de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, y Estudios en Educación Corporal del Instituto de Educación Física, Universidad de Antioquia y docente titular del Instituto de Educación Física, Universidad de Antioquia, presentó una investigación cronológica y documental donde expuso la forma en que se introdujo la danza en Medellín, con un análisis genealógico y etnográfico sobre los discursos promovidos por las Prácticas Corporales Reflexivas, PCR y producidos por los practicantes, como apoyo terapéutico en una época tan neurálgica del país como la década de los 80s y hasta el 2011.

Las técnicas psicocorporales, como por ejemplo la biodanza, en conjunto con el yoga, el pilates, etc, representan lo que para mediados y finales del siglo XX se denominaban PCR, las cuales fueron enmarcando una nueva historia en cuanto al concepto de bienestar integral que buscaban las personas en una sociedad cambiante.

La auto salud corporal, un concepto abordado por Castro, permite entender la relación que dichas prácticas tienen con la historia de un determinado territorio, de forma que cada vez más individuos, animados por la curiosidad de nuevos espacios y alternativas de desarrollo de la personalidad en sociedad, las acogen. La interacción con pares con intereses similares en cuanto al bienestar integral permite que la educación se transforme cada vez más, y ayuda a entender que esta no debe seguir distinguiendo entre un elemento corporal y uno intelectual, sino que debe ser comprendida como un todo, donde ambos elementos forman parte de una misma dinámica. “En la medida que la búsqueda de la autorrealización se convirtió en la capacidad de lograr el bienestar

—equilibrio mente-cuerpo-espíritu—, fue corporizando y asociándose al estilo de vida, vinculando las PCR con los discursos de la salud.” (Castro, 2014. pág. 97)

Lo anterior conllevó a darle un enfoque al presente trabajo con proyección a reconocer los beneficios físicos, emocionales y mentales que tiene la danzaterapia como un modo en sí de reconocimiento de que las prácticas corporales también proveen salud, permiten la integración y conexión del estado anímico con el estado corporal y su interrelación, causando efectos que pueden generar mejores condiciones para el individuo, ayudando a regular la energía corporal.

José Luis Cortés Rodas, licenciado en educación física y fisioterapeuta, en su publicación titulada *Danza Terapia: alternativa de bienestar en Colombia*, definió a la danzaterapia como una propuesta metodológica que fusiona psicología y danza. Abordó el aspecto terapéutico que traen consigo la danzaterapia, DT y la Danza Movimiento Terapia, “DMT”, haciendo alusión a que estas disciplinas son herramientas poderosas y eficientes de intervención para abordar de manera grupal, y permiten al individuo un avance significativo en su proceso personal de mejoría.

La DT, como metodología, se dirige al fortalecimiento de los procesos individuales y grupales, la resolución de conflictos intrapsíquicos y sociales, la posibilidad de avanzar en el camino de individuación de los sujetos...Permite la resignificación de la realidad, la cual genera en sí misma un elemento terapéutico, donde la palabra se ve privilegiada frente a la actuación del sujeto. (Cortés Rodas, 2015. pág. 8).

Cortés Rodas menciona además una intervención de DT llevada a cabo en una institución educativa en el centro de la ciudad de Medellín que trabaja con niños y adolescentes que laboran en las calles o que sufren maltrato, brindándoles acompañamiento psicológico a ellos y a sus familias. Se formó un grupo de veinticinco niños de 7 a 12 años y otro de veinte jóvenes de 13 a 18 años. En el primer grupo fue evidente la resistencia al movimiento y una enorme incapacidad para obedecer las reglas y las órdenes: Cuenta el autor que estos niños desconocían completamente la norma y su manera de relacionarse era por medio de agresiones.

A medida que fueron entrando en confianza con el terapeuta, se lograron establecer acuerdos y pautas entre las partes que permitieron superar esa fase de desorden, dando paso a la exploración del movimiento y el acercamiento a la danza y al cuerpo, lográndose que incluso interactuaran entre ellos en sesiones de masajes, sin agresiones y desde una postura respetuosa con el cuerpo del otro. El resultado final fue una presentación coreográfica grupal que fue iniciativa propia del grupo.

En este caso se evidencia cómo durante cerca de 8 meses de terapia se ayudó a alejar a los niños de su vivencia violenta y explorar otros aspectos de su ser que muy probablemente desconocían, y que potencialmente serán herramientas útiles para enfrentar sus vidas. El paso del caos al orden evidenciado por el autor es muestra de una DT exitosa, que logró cambios en el ser.

En el grupo de jóvenes igualmente se notó un rechazo inicial a la danza contemporánea propuesta, por lo que en vista de sus intereses se dio un viraje en la forma de intervenir hacia una obra con elementos circenses donde se mostrara en parte sus vivencias, tanto en la calle como en la institución, encontrándose con una enorme resistencia por parte de los participantes, quienes chocaban con la idea de tener que revivir sus vivencias.

Respecto a esta situación el autor dice que:

Reflejaba la capacidad de la metodología de DT de acercarse a los conflictos de las personas. Es la posibilidad del arte de transformar lo no dicho en actuación dentro del marco que se ofrece para ello; esto permite elaborar asuntos complejos y conflictivos desde el lenguaje mismo. Las personas se permiten verse desde otras perspectivas...
(Cortés Rodas, 2007., Pág. 66)

Los resultados más relevantes de esta intervención son la inclusión desde la individualidad de los niños y jóvenes a los procesos de danza, zancos y demás actividades, así como la integración de diversas herramientas provenientes de otras áreas artísticas a la DT,

permitiéndoles visualizarse desde afuera en distintas maneras constructivas que muy posiblemente ignoraban.

En la misma publicación se narra otra intervención de DT en un grupo de estudiantes jóvenes de la ciudad de Medellín de una “zona de la ciudad que es reconocida por la violencia política, social y económica que afecta el país”, pero de la cual no aporta el nombre. Allí un grupo con alrededor de 15 jóvenes pertenecientes a una corporación que brinda talleres de formación académica y artística, así que las sesiones se enmarcaron en talleres de expresión corporal.

Por medio del movimiento consciente se logró un acercamiento inicial de los participantes a sus cuerpos y al proceso terapéutico mismo, donde se propició el espacio para cuestionamientos sobre sus formas de relacionarse. Dice el autor que el proceso resultó confrontador para algunos integrantes, ahora bien, por motivos financieros se dio por terminado el proyecto a tan solo dos meses de su inicio, con lo que esos procesos terapéuticos que apenas cogían vuelo fueron abortados, afectando a los participantes.

Es importante resaltar el párrafo con el que Cortés concluye, donde dice que: “La DT se ve en perspectiva en Colombia como una herramienta de prevención e intervención importante, estructurada dentro de los programas de las entidades interesadas en la salud mental y física de las comunidades” (2007., Pág. 68).

Para finalizar, el trabajo de grado de Ciro Pamplona (2021) llevado a cabo en el hospital Pablo Tobón Uribe de la ciudad de Medellín, describe procesos terapéuticos como la DT llevados a cabo en múltiples sesiones de prácticas profesionalizantes, con públicos diversos entre adultos y niños con cáncer, niños con otras afectaciones y entre otros, según se le iba asignando a la investigadora desde el sitio de práctica.

En general se describen sesiones donde por medio del movimiento, el acercamiento y la concientización del concepto del cuerpo, los pacientes del hospital pudieron reducir sus niveles de estrés, mejoraron su capacidad de expresión y su lenguaje corporal, se sintieron más tranquilos y cómodos, viéndose beneficiados. La autora refirió que las instituciones encargadas de dicho proceso, tanto la universidad como el hospital, manifestaron sumo desinterés y fueron factores amenazantes para el correcto desarrollo de su proyecto de DT debido a su negligencia.

Estos trabajos dan muestras de la aplicabilidad de la DT en múltiples tipos de públicos, con distintas experiencias de vida, siendo notorio un factor común: La consecución de mejores condiciones de vida y una mejora significativa del bienestar de los participantes, por medio del fortalecimiento de sus capacidades comunicativas, de su autorreconocimiento y el incremento de la actividad física, principalmente.

2.2. Referentes

2.2.1. *El Concepto de Bienestar*

Partiendo de la Clasificación Internacional de Funcionalidad, de la Discapacidad y de la Salud (CIF), los investigadores Fernández- López, Fernandez-Fidalgo & Cieza (2010) buscan ofrecer un concepto amplio para una utilización sanitaria del concepto de bienestar ligado a los conceptos de calidad de vida y salud. En este sentido es importante mencionar que a calidad de vida puede ser entendida como el conjunto de condiciones que aportan a aumentar el grado de felicidad y satisfacción que un individuo goza, haciendo valiosa la vida; en especial, relación a sus dominios, la solución y no preocupación por sus necesidades, y con su salud.

La calidad de vida se encuentra estrechamente relacionada con la salud, el estado de ánimo y con las capacidades de relacionamiento individuales: “Como seres sociales nuestra salud depende sustancialmente de un intercambio interpersonal favorable en términos de recompensas materiales o emocionales y de aprobación cognoscitiva” (Fernández-López et al., 2010. pág. 3).

Bajo la perspectiva de dichos autores queda claro que los aspectos cotidianos como las relaciones interpersonales y las actividades de la vida cotidiana, resultan determinantes en el sentimiento de bienestar, de la mano de la salud y la condición de funcionalidad.

Rúben Ardila (2003), citado por Gonzalez (2016, pág. 12), propone una definición integradora de calidad de vida al mencionar que:

Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida. (Ardila, Pág.163, citado por González 2016, Pág.14).

La calidad de vida trata de una construcción conceptual que fue modificándose a través del tiempo, en los propios movimientos sociales y culturales, considerando que para cada individuo las condiciones emocionales, físicas y mentales, así como las de contexto socioeconómico, modifican el pensamiento, haciendo relación con sus aprendizajes previos, lo cual determina también qué tipo de alternativas funcionan para cada caso particular.

Por otro lado, hablar de bienestar también implica revisar qué se entiende por salud, ya que estos conceptos están íntimamente relacionados. En ese sentido nos permitiremos ahondar un poco más en dicho concepto dado que pensar que la salud anteriormente era entendida como un estado “perfecto” o la falta de enfermedad (una mirada más objetiva y reduccionista), pero ligada la idea de calidad de vida y su concepción dentro del espectro social, el cual se apoyaba en la obtención de logros materiales y estilos de vida, desde un modelo reduccionista. Con el paso del tiempo y las experiencias reunidas, esto fue cambiando, dando también mayor espacio a lo subjetivo y a los estados vividos por los individuos en diferentes condiciones de vida (sin dejar de tener en cuenta las mismas) (Gonzalez 2016, pág. 8).

“El término “salud” tiene varias acepciones; la salud como estado o cualidad asociado al equilibrio, al bienestar, a la sensación de sentirse bien.” (Giorgi, 2001, citado por Gonzalez 2016, pág.8), así como lo referente a la felicidad; la cual puede entenderse como un estado ideal que el ser humano busca alcanzar (Cuadra y Florenzano, 2003, citados por Gonzalez 2016, pág. 10) Con el paso del tiempo y los procesos socio-históricos, la idea de felicidad en el constructo humano ha cambiado, asociándose a nuevos ideales, costumbres, hábitos modernos e incluso a bienes materiales.

La felicidad y el bienestar desde algunas perspectivas son un binomio inseparable, pues a medida que el nivel de felicidad se experimenta, se refleja directamente en la vida personal y en sus relaciones. (Bagnato, 2009, citado por Gonzalez 2016, pág. 14) Los aspectos objetivos y subjetivos, enmarcan una postura integradora, evidenciando que el equilibrio y la sensación de satisfacción, tanto como el cumplimiento de las demandas personales, generan un mejor desenvolvimiento en el aspecto social, factor determinante en la construcción del concepto de calidad de vida.

Pero, finalmente “[a]l referirnos a bienestar ¿Desde dónde hablamos?, ¿Existe UN bienestar?” (González 2016. pág.3). En ese sentido partiremos de que inicialmente hablar de bienestar implica tener en cuenta dos líneas; la escuela hedónica que es la que se encarga del valor subjetivo y la eudaimónica, que se encarga del valor objetivo psicológico.

El bienestar subjetivo junto con calidad de vida, satisfacción vital y bienestar social se asocian a la felicidad. Esto refiere al área de estudio de tres elementos que le son característicos: lo subjetivo como aquello basado en la propia experiencia personal, la dimensión global que incluye la valoración o el juicio de todos los aspectos de su vida, y una necesaria inclusión de medidas positivas porque el bienestar no trata de ausencia de factores negativos. (Diener, 1994 citado en González, 2016. pág 4.)

En esta área se hallan dos componentes: El afectivo--emocional (afecto positivo-negativo) y el cognitivo racional (asociado a la satisfacción con la vida). Cuadra y Florenzano (2003), citados por Gonzalez (2016) mencionan que: “el bienestar subjetivo se podría definir como el resultado de la valoración global mediante la cual, a través de la atención a elementos de naturaleza afectiva y cognitiva, el sujeto repara tanto en su estado anímico presente como en la congruencia entre los logros alcanzados y sus expectativas sobre una serie de dominios o áreas vitales, así como, en conjunto, sobre la satisfacción con su vida.” (García Martín, 2002, p.22 citado en Gonzalez 2016, pág. 5). A esta línea se le podría fácilmente relacionar modelos complementarios que permitan la interacción de 2 o más disciplinas para el desarrollo de estrategias –como sería el caso de la danza–, elaborando un concepto de entrenamiento corporal con enfoque en el cuidado y bienestar.

La segunda línea refiere a lo que se conoce como bienestar psicológico, donde las primeras concepciones se asocian a teorías sobre la salud mental positiva, teorías sobre el ciclo vital, el funcionamiento pleno del cuerpo y el cómo desarrollar o establecer formas de constituir aspectos terapéuticos para la autorrealización (Vera Villarroel et al., (2012), citados en González 2016 pág. 5). En este caso la línea eudaimónica habla de que, en los procesos de vivir dentro de la complejidad entre momentos agradables y desagradables, sin evitar el dolor, se pueden manejar mejor las emociones y enfrentar los desafíos que amenazan el estado de bienestar, poniendo atención al crecimiento personal y en el desarrollo de las capacidades humanas, características de indicadores de un funcionamiento positivo.

García Martín (2002) citado por González (2016) menciona que, dentro de la literatura existente sobre bienestar subjetivo, las definiciones no llegan a aparecer explícitas y se trata de definirlo como la concepción de felicidad. “La felicidad es el resultado de un juicio global que las personas hacen al comparar sus sentimientos positivos con los negativos”. (pág. 5- 6).

Sobre el bienestar subjetivo, se podría decir que se trata de: “[l]a percepción propia, personal, única e íntima que el individuo hace sobre su situación física y psíquica, lo cual no

necesariamente coincide con la apreciación concreta y objetiva que se genera de la evaluación que desde el exterior se hace de aquellos indicadores de ambas situaciones.” (Anguas (2000), en Gonzalez (2016) pág. 7). Según sea la mirada con la que se aborden las situaciones personales, sean benéficas o no, tengan relación con otros individuos o no, son el punto de partida para que la receptividad de los conocimientos permita establecer qué es favorable de la situación y cómo potenciarlo o también poder resolver detalles que pueden modificar de forma negativa el diario vivir y la relación con el mundo.

Para definir cómo las experiencias positivas generan una mayor aceptación y adhesión a nuevos aprendizajes se debe tener en cuenta la correlación positiva entre “el bienestar subjetivo y la posición del yo, lo cual a mayor diferenciación y adhesión al yo hay mayor relación positiva con los demás, autoaceptación y dominio del ambiente. Y que hay menor bienestar subjetivo ante mayores rupturas emocionales o corte emocional”. (Bowen, 1991, citado en Ojeda García, 2011, citados por Gonzalez (2016) pág.7).

Dentro de la documentación de su trabajo, Gonzalez menciona la existencia de un modelo integral y multidimensional para el estudio del bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff (1989), en él se formulan seis dimensiones, donde a través de la teoría subyacente se divide el bienestar en: auto-aceptación, autonomía, relaciones positivas con los otros, dominio del ambiente, propósito en la vida y crecimiento personal. (Vera Villarroel et al., (2012), citados por Gonzalez 2016, pág. 8)

Luego de mencionar tres de las dimensiones en el concepto de bienestar y las variables que aportan a la perspectiva y su significado, se suma una cuarta, la que además de integrar las mencionadas anteriormente, le suma la dimensión de los valores, las expectativas en los juicios personales y las aspiraciones (Cummins, 1991; Felce y Perry, 1993, 1995, 1996, citados en Bagnato, 2009, citado por Gonzalez 2016, pág 14). Esta línea está relacionada con el abordaje del bienestar social, y se refiere a las relaciones interpersonales e intergrupales dentro del mundo del individuo inmerso en la colectividad, haciendo que de manera intrínseca tome valor el objetivo

personal dentro del espectro social y cómo afrontar las incidencias de la vida en sociedad y el contexto.

2.2.2. Bienestar Integral

Teniendo en cuenta todo lo mencionado hasta ahora en términos del desarrollo conceptual de bienestar: salud, calidad de vida y felicidad, es pertinente recalcar que este trabajo de investigación habla de bienestar integral, entendiendo dicho adjetivo como una forma de realmente verlos en articulación teniendo igualmente un elemento primordial; que es la relación cuerpo y mente para dicho bienestar integral. En ese sentido, no sólo se estaría haciendo referencia a un asunto de la psicología o la psicología positiva –que entrega una base sólida en torno al tema del bienestar–, sino también a todo un componente de elementos que tienen que ver con la corporalidad y cómo a través de ella es posible acercarse a formas que promuevan calidad de vida y de salud, y por ende, bienestar integral.

Al respecto dice Rodríguez-Ramos (2021) que: “La salud no hay que considerarla como un estado, sino como un proceso de integración física, psicológica, social, espiritual, en el contexto medioambiental y valorarla en su significado de movimiento y cambio.”, (Pág. 3) La danza entra a dialogar con el concepto de bienestar integral precisamente porque además de ser una expresión artística también es considerada como ruta terapéutica, por ejemplo, el sistema de psicoballet desarrollado en Cuba durante los años 80; o incluso como psicoterapia artísticocreativa como sucede con la Danza Terapia en Movimiento (surgida en la década de los 40 principalmente en Estados Unidos).

William González (2016) en su trabajo titulado *Bienestar y felicidad a través de la danza. Un movimiento interno/externo que aporta a la calidad de vida*; menciona varios aspectos que tienen relación con el concepto de bienestar y las variables que se hallan dentro de las especificaciones de este tema. Hace una descripción de lo que diversos autores e investigadores han consignado a manera de información sobre bienestar subjetivo y objetivo, respecto la calidad de vida, y a la felicidad como referente de bienestar, llegando a concluir que bailar puede

efectivamente considerarse un aporte desde una perspectiva del movimiento como terapia restauradora y potenciadora de mejores condiciones de vida en las personas. Perspectiva que dialoga con un legado implícito en muchas sociedades, frente al hecho de que la danza, y más específicamente bailar crea lazos sociales que integran elementos fundantes de lo que entendemos por bienestar.

Gloria María Castañeda (2009) del Instituto de Educación física de la Universidad de Antioquia, define que:

La salud es la vida en presente, es la vida relacionándose hoy y aconteciendo ahora y en cada uno; es la potencialidad energética, vital, intelectual y sexual de todos, que se materializa en cada momento, es la posibilidad de que, esto que llamamos vida, que es esta fuerza, interconexión intelecto-cuerpo-espíritu, funcione adecuadamente hoy. (pág. 86).

Estos conceptos, en los que se enmarcan una serie de características descriptivas con respecto al significado de bienestar, aduciendo a otra forma de abordar el *status quo* en la relación de cuerpo y mente, como un conjunto dentro del cual se abordan de manera que el uno fortalezca y propicie cambios en el otro, para denominar la armonía en cuanto a las condiciones favorables y paritarias de salud en las personas como bienestar integral.

En este sentido la inclusión de lo que posteriormente se comenzó a llamar como “danzas reflexivas” fue en realidad un complemento al estímulo vital del encuentro con la sensación de bienestar y la medicina bioenergética ligada al uso del movimiento como terapia, en Medellín empezó a descubrirse y a generar mayor interés, no solo por educadores del cuerpo, sino también personas con todo tipo de ocupaciones.

Estudios como los realizados por académicos como Julia Castro Carvajal (2014), José Luis Cortés Rodas (2007), William González (2016); han demostrado que el bienestar de los estudiantes comprende un conjunto de habilidades que pueden cultivarse de forma intencionada y

explícita, mediante la educación y el apoyo adecuado. Entre las habilidades relacionadas con el bienestar se encuentran las socioemocionales, resiliencia, mentalidad de crecimiento y las capacidades metacognitivas.

Más recientemente, algunas investigaciones sobre neurociencia han subrayado y recalcado la plasticidad del cerebro, considerando que el bienestar es una habilidad que puede entrenarse con la práctica, es aquí donde la danza y el movimiento también son vistos como prácticas que generan placer y gusto. Según los neurocientíficos, son cuatro los componentes principales del bienestar (Dahl et al., 2020): - Resiliencia emocional: La rapidez con la cual una persona se recupera de una adversidad. Es una habilidad que requiere práctica. - Actitud positiva: La capacidad para ver el lado bueno de las personas y los hechos. Varios estudios en neurociencia han demostrado que la meditación, aunque sea en pequeñas cantidades, puede mejorar significativamente el estado emocional positivo. - Atención, concentración y conciencia: Cuando estamos centrados en el momento actual, solemos ser menos críticos y más creativos a la hora de encontrar soluciones a los problemas. - Generosidad: Varios estudios demuestran que ser amable activa con fiabilidad los circuitos cerebrales responsables del bienestar.

De esta manera, la danzaterapia se presenta como un método que permite desarrollar estrategias donde por medio de la actividad física se logra mejorar los niveles de bienestar, ya sea al mejorar las condiciones respecto a problemas motrices, mentales y/o emocionales, u otro tipo de patologías. Las personas con intereses en un equilibrio emocional y corporal se encuentran entonces invitadas a la terapia, además, se debe entender que desde la postura del terapeuta este se constituye en un espacio de investigación pedagógico, de quehacer artístico y deportivo, con un enfoque de aprendizaje y de entrenamiento físico y mental.

William González habla de la relación que el bienestar tiene con la práctica de la danza, como esfuerzo complementario en cuanto a la búsqueda de salud y mejores condiciones de vida, analizando la experiencia de la danza, la define como una "secuencias de movimientos corporales, no verbales con patrones determinados por las culturas, que tienen un propósito y que

son intencionalmente rítmicos con un valor estético a los ojos de quienes la presencian" (Gonzales, 2016, p.20).

Con el baile, la expresión corporal se puede desarrollar de una manera más fácil, conectando con la vibración armónica y con la sensación de satisfacción que el movimiento brinda. En todo esto influyen las costumbres y conocimientos propios, emociones, pensamientos y forma de vida, configurando todo un estado corporal. Por otro lado, el elemento lúdico de la danza también ayuda a que el individuo se conecte y acerque a otros aspectos que se relacionan directamente con su aspecto personal y social, su desarrollo humano y su aporte a la historia, como lo es el lenguaje que determina la posibilidad de relacionarse.

En este sentido en Cuba se estableció un método psicoterapéutico que utiliza la técnica de ballet –culturalmente muy arraigado– como instrumento para su realización en términos de bienestar integral:

En esencia es una modalidad de terapia artística, ¿específicamente danzaría” ; pero es también una terapia por el movimiento y aunque se integra al grupo de las terapias artísticas tiene gran utilidad como método psicocorrectivo y de crecimiento personal. [...] Este método interrelaciona ciencia y arte de una forma armónica y balanceada. Con la psicología como base y como instrumento de acción la técnica de ballet, requiere del entrenamiento y ejecución sistemáticos que implica el desarrollo de la coordinación muscular, el control del movimiento y sentido de posición y del ritmo. (Fariñas 2011. Citado en González 2016 pág. 26)

Estos conceptos le dan validez al estudio de los aportes de la danza y el movimiento al tema psicológico, siendo Cuba uno de los referentes mundiales más importantes en temas de salud y sus avances, que, a su vez, generan un mayor conocimiento de la relación directa de la actividad física dentro de la danza como un factor de promoción de la salud y el bienestar integral.

En este punto también sería importante realizar un especial hincapié en el trabajo de Ana

María Cabrera (2015), quien en el marco de la estructuración de su tesis de pregrado titulado *Danza, Bienestar y emociones positivas. Una mirada desde la Psicología Positiva*, hizo un sondeo antropológico y bibliográfico de la relación entre danza, bienestar y las emociones positivas. Cabrera (2015) a través de una revisión bibliográfica recorre autores de psicología, arte y antropología para articular las temáticas de danza y emociones positivas, desde el marco de la psicología positiva. Ella expresa que la danza puede ser vista como una forma de comportamiento humano y se adentra en los conceptos de emociones positivas, al hablar de bienestar y dentro de las emociones refiriendo a la alegría, tranquilidad, elevación, creatividad y fluidez o flow. De esta manera posiciona a la danza como una herramienta propiciadora de bienestar y emociones positivas.

2.2.3. Prácticas Corporales Reflexivas (PCR)

Inicialmente, con el surgimiento de las prácticas corporales con enfoque en lo terapéutico comenzó la necesidad de nombrarlas como un conjunto, en ese sentido emergió el concepto de Prácticas Corporales Reflexivas (PCR) consolidado ampliamente por la doctora Julia Castro (2018) en Medellín desde 1980, refiriéndose al concepto de bienestar que promovían ya las danzas bioenergéticas a finales del siglo XX.

Con cada experiencia personal expuesta en el quehacer dancístico, con la influencia de lo terapéutico y con claros propósitos para promover y divulgar unas PCR más que otras, se permitió darle continuidad a la idea de educación somática, en conjunto con la llegada de estilos de danza orientales que para aquel momento surgían en la ciudad, desde una mirada holística. Una experiencia corporal que proveía capacidad de forma individual y colectiva para gestionar de manera más consciente sus inquietudes y así obtener beneficios a través de la interdisciplinariedad.

Dice también Castro que los registros primarios de las prácticas corporales asociadas a la búsqueda de bienestar –es decir las PCR– llegaron a la ciudad en la década de 1980, como una

respuesta a la búsqueda personal para fortalecer la vida espiritual, tan marcada por la violencia de la época, iniciando este camino de formación holística con prácticas como el yoga, la eutonía, somarritmos, pilates y biodanza, entre otras técnicas dancísticas internacionales.

Para la época no era muy reconocida en Colombia la figura de DT, sin embargo ya había personas que comenzaban a interesarse por los hallazgos y estudios de Maria Fux –su fundadora–; y a pesar de que una formación en danzaterapia debía ser por fuera del país, fueron las PCR las que abrieron al camino a un asunto más local como preámbulo de la integración cuerpo-mente para desarrollar habilidades en temas de seguridad, violencia intrafamiliar y un posible enfoque social, generando alternativas para la calidad de vida y salud acordes al contexto colombiano.

En este sentido el término de DT comenzó a ser asociado con población más vulnerable o afectada, sentando algunas diferencias entre su enfoque y el de otros métodos terapéuticos. La DT busca establecer un equilibrio entre el estado mental y físico –con sus posibles dificultades entre ambos –ya sean desde lo individual o colectivo para desde allí potenciar calidad de vida basándose en el movimiento e identificar las formas de llegar a el, sin transgresiones de ningún tipo.

Finalmente, con la llegada de los gimnasios y del movimiento de los aeróbicos en los ochentas, se configuró un camino para la búsqueda del acondicionamiento físico y conseguir mejores condiciones corporales que no necesariamente dialogaban con el concepto de bienestar integral, sino más en torno al rendimiento físico y preservación de un estilo de vida saludable, dotando a las personas de técnicas para el trabajo corporal con un sentido más estético, como el yoga y el pilates, que eran mayormente preferidas por las mujeres.

2.2.4. Danzaterapia

Es un movimiento terapéutico que tuvo sus orígenes en Estados Unidos de la mano de Marian Chace, Trudy Schoop, Lilian Espenak y Mary Whitehouse, quienes pensaron que el

movimiento corporal puede conllevar a cambios en la psique, lo que permite su uso terapéutico en la búsqueda de la salud y del crecimiento personal.

Las terapias creativas dentro de las que se incluyen la DT, la musicoterapia y más, han demostrado ser herramientas importantes en la consecución de un buen estado de salud, por lo mismo ha sido utilizada para, por ejemplo, el tratamiento del estrés y del trauma en pacientes con padecimientos crónicos, como es el VIH, demostrando que mejora su capacidad de afrontar, reconocer y sobrellevar su realidad, y que es recomendable profundizar en el tema, toda vez que es efectivo y se requiere de opciones. (Saucedo Pahua, 2018)

En el campo de las neurociencias y con referencia a la duda por la efectividad del método, según las investigaciones de Giacomo Rizzolatti las neuronas espejo de una persona que está observando a otra, o en un ejercicio guiado a sí misma en un espejo, incluso antes de que intervenga algún proceso consciente, replican la acción observada. En consecuencia, su cerebro estaría activando la misma red neuronal asociada a los movimientos de la persona observada, (Breithaput, 2011) siendo así posible para el terapeuta orientar la intencionalidad de las actividades y herramientas que emplea.

Sheykholya (2013) citado en Velasco (2018, pág. 11), comenta que la danza ha sido terapéutica para el hombre desde el inicio, en ella descubrió una terapia no verbal. Todo lo que le guste a la persona y le brinde placer es terapéutico, y el ser humano puede encontrar la catarsis en ello, porque tiene la capacidad de proyectarse en todo lo que hace y así ser un elemento liberador. Velasco (2018, pág. 11) menciona que, en psicoterapia, se debe buscar lograr el *insigth*, que es cuando la persona en contacto consigo misma hace consciente lo inconsciente, permitiendo al individuo hacer cambios positivos desde el aprendizaje obtenido para transformar las situaciones personales que desde el movimiento se busquen mejorar o redescubrir.

De igual manera se establece la estrecha relación de la música con el uso terapéutico del movimiento por medio de la danza: Al respecto Toro (2007) establece que la música estuvo

presente desde tiempos remotos y antiguos, donde se creía que su conocimiento y el del ritmo por parte de alguna persona eran de carácter divino y por tal motivo se presumía de una experiencia transformadora y espiritual.

La unidad metodológica de la danzaterapia se ve conformada por la música, el movimiento y la vivencia. La función de la música es inducir a movimientos y vivencias integradoras, es importante entonces que la música de mantenga estable, el tema musical debe de expresar un estado de ánimo elevado para mejor inducción a las vivencias, ya que el objetivo es que la persona cree una catarsis y canalización de energías por lo que se necesita propiciar estos momentos de exteriorización, lo cual la música lo puede crear. Velasco (2018, pág. 13).

Desde la perspectiva de la acción neurológica de la danzaterapia en el ser humano, Velasco (2018, pág. 15) menciona que “La danza desarrolla la coordinación psicomotriz, y permite desarrollar ambos hemisferios cerebrales, el que más se desarrolla es el derecho el cual tiene que ver con la inteligencia no verbal, el que relaciona sistemas complejos y procesa sensaciones indefinidas”.

Velasco menciona a Gustems (2013) quien menciona que la danza y el movimiento estimulan la enzima AMPK (que se encarga de regular la energía en las células) evitando así que por medio de medicamentos se pueda obtener dichas funciones, que en el caso del baile puede estimular de manera natural.

Desde los aspectos más fisiológicos que se deben mencionar de cómo se desarrolla la función cerebral con este tipo de estímulos desde la danza y el movimiento, es necesario hablar de la manera en que el sistema límbico -hipotalámico, responsable de las emociones y de los estados de alertas, presenta una condición en la que el individuo por medio de estímulos positivos experimenta cambios que le permiten un mayor proceso adaptativo tanto la corteza cerebral como en sí de las funciones instintivas o experienciales, “ en la danzaterapia se induce a la disminución temporal de la función inhibitoria de la corteza cerebral mediante la suspensión del lenguaje

verbal, con la reducción de la actividad visual y de la motricidad voluntaria, por lo que se crea una mayor expresión de los impulsos límbicos- hipotalámicos.” (Velasco 2018, pág. 16).

Dentro de la investigación realizada por Velasco, también se menciona que con las técnicas aplicadas para la danzaterapia donde el individuo se ve estimulado de manera personal mediante la respiración el uso del contacto con el suelo, el cambio de peso y la respiración como técnicas de estímulos busca de la armonía que, desde la desconexión de los patrones mentales o físicos que promuevan ciertas limitaciones, se pueda potenciar mejor, el encuentro con nuevas técnicas que desarrollen o complementen el uso terapéutico de la danza. Es indispensable que el terapeuta esté atento a los cambios que vaya evidenciando en el individuo, para que desde allí se pueda mejorar la relación con el espacio y el uso del cuerpo con sus capacidades, desarrollando así, formas en que el terapeuta promueva más y mejores estímulos que aporten al avance en cuanto a mejoras desde el cuerpo y la mente, en una búsqueda razonable de la verbalización y organización estructural de las experiencias personales de cada uno. Velasco (2018, pág. 17)

Según José Luis Cortés (2007), la DT tiene su origen en la danza moderna, la danza formal y la psicología analítica, referenciando precursores dancísticos como la bailarina Isadora Duncan, quien sostenía que el ballet era impropio para el cuerpo humano dado que no permitían una expresión “más humana” y ligada a su “sentir verdadero”. Duncan inició la danza moderna en USA durante los años 40, con bailarines que emigraban de Europa por la guerra, y las condiciones políticas que esta conllevó. Cortés (2007) también hace referencia a las artistas Ruth Saint Denis y Ted Shawn, quienes dieron nacimiento al método DeniShawn, con una marcada influencia de la danza oriental; Marta Graham y la autoexpresión del sentimiento promoviendo desde su ideales y conocimiento la libre expresión del sentido humano.

A la par del desarrollo de la danza moderna el campo de la psicología también presenta importantes cambios desde los años 30s, con pensadores y psicólogos como Freud y Adler. Adler quien fue un colaborador de Sigmund Freud y cofundador de su grupo, pero se apartó de él en 1911 al divergir sobre distintos puntos de la teoría psicoanalítica y los estudios desde la

psicología y el movimiento o los quehaceres que resultan frente a las teorías de la comprensión del ser humano, desde el fenómeno de la emigración por causa de la guerra, influenciando a danzaterapeutas de la época, con sus conocimientos en psicología y es en el cruce de conocimientos de los ilustres emigrantes, donde en Inglaterra y Estados Unidos se sientan las bases de la danzaterapia, apoyados en los estudios y pruebas de Freud y Adler, quienes dentro de sus investigación en el sentido del ser humano podía reconocer su propio valor haciendo una búsqueda interior y conscientes de sus capacidades.

En el trabajo de la Argentina Maria Fux, quien es la precursora de la DT a nivel de sudamérica, mediante la observación participante en sus clases con personas “no oyentes” y con todo tipo de patologías y necesidades especiales, es la psicóloga Lía Lerner quien sostenía que el trabajo de Fux pretende teorizar a través del cuerpo y dada la genuinidad de los movimientos observados, junto con los cambios que se presentaban, el cuerpo no mentía y podía desde la memoria corporal y los estímulos generar cambios positivos que se asumían como terapéuticos.

En danzaterapia los referentes conceptuales y teóricos, han venido encontrando en la forma de llevar las sesiones de terapia, a un nivel en el cual los asistentes pueden desarrollar o potenciar capacidades diferentes, muchas veces descuidadas por los estilos de vida y rasgos de personalidad, para que desde allí se indague interiormente y se puedan realizar cambios significativos en diferentes aspectos, tanto físicos como emocionales.

En el caso concreto de María Fux, bailarina y danzaterapeuta argentina, el uso de los estímulos como base del desarrollo de las sesiones, ha permitido que todo tipo de personas lleguen en búsqueda de esos beneficios que brinda el movimiento, personas con diferentes condiciones físicas y con personalidades atravesadas por diversas situaciones, que lo que muchas veces reflejan es el descuido y separación del cuerpo con la mente, desligando su función en pro el uno del otro.

La intuición en la danzaterapia es vital para identificar las necesidades de cada individuo y desde ese punto de partida comenzar a elaborar mecanismos y métodos para desarrollar un respetuoso uso del movimiento que permita evaluar las capacidades y encontrar qué hacer con

esas capacidades, transformarlas de ser necesario y evolucionar a los cambios positivos que se vayan dando o que se establezcan previamente con pleno conocimiento de la necesidad de esos interés particulares; y como también, desde ese punto se puede reflejar en un entorno grupal que facilite la comunicación y la libre expresión corporal.

En el caso de la danzaterapia, la implementación de la técnica presenta un amplio margen de ejecución puesto que los beneficios hallados han sido tan contundentes que cada vez más se ve ligado profesionalmente a las ciencias de la salud, tanto mental como del cuerpo en general, permitiendo que se pueda llevar a cabo en lugares como: asilos, hospitales mentales, instituciones para sordos y con cualquier enfermedad hasta cárceles.

Los beneficios hallados en danzaterapia dan muestra cada vez más de que el movimiento como terapia, provee de herramientas e insumos, tanto al danzaterapeuta como a la persona que atraviese el proceso, sentando una base ligada directamente al uso terapéutico del movimiento como una forma diferente de procurar salud y bienestar, donde cada vez más se encuentran metodologías pensadas en la recuperación o encuentro con el placer, el movimiento y la expresión corporal.

En el mundo el uso de la danza como método terapéutico, con un desarrollo probable desde la década de los 40's como disciplina con registros de memoria histórica desde los tiempos de la primera y segunda guerra mundial donde se pudo comprobar desde el uso de la música como terapia, que el estímulo sensorial puede repercutir en mejores modos de vida y de consecución de la salud; constituyendo unos referentes para que cada maestro del cuerpo y la danza desde su propia perspectiva y contexto social, pueda desarrollar unas formas que si bien, sirven como referentes para otros danzaterapeutas, a su vez, permitan que se tomen como base esos conocimientos alcanzados y de acuerdo a la necesidad o interés de cada persona. En países como Israel, Inglaterra, Italia y España en el caso de Europa y Asia, en Chile, Brasil, Argentina y Venezuela por el lado latinoamericano, es cada vez más importante el aprovechamiento de la danza como terapia y se han establecido escuelas, academias y grupos independientes, afianzando

con el paso del tiempo la intención de nuevas alternativas para el encuentro con la corporalidad que indique unos cambios de vida positivos.

El trabajo en relación a la vida cotidiana y las vivencias particulares, marcan el derrotero a seguir con cada persona que inicie el proceso, porque es vital que se tome todo el conocimiento y la experiencia personal para que la exploración y los hallazgos se presenten de manera más genuina y efectiva, retomar desde el imaginario personal también permite causar un cambio en las maneras como nos enfrentamos al mundo, que punto de vista maneja cada individuo desde su realidad y como lo puede transformar para que lo remita a un estado colectivo en el cual se pueda fluir con mayor facilidad, permitiendo la comunicación con el otro, con su manera de ver la vida y como es su movimiento, también para que se pueda desde las diferencias aportar a la construcción de realidades mejor asimiladas y conscientes.

Como se ha mencionado anteriormente, en el caso de Maria Fux los estímulos que usa no son en ningún momento directrices o instrucciones precisas en cuanto al cómo se debe encontrar el movimiento o cómo se puede ejecutar, sino que más bien, hace uso expreso del estímulo en el que el individuo apelando a su experiencia vivencial halle la manera de responder a estas formas de estimular que se pueden ver reflejadas en diapositiva, líneas que asemejan movimiento: rectas u onduladas, continua o intermitente, ascendente o descendente, con el color, los sonidos y las formas que reconocemos en el mundo y el paisaje; para que con el uso de la improvisación como pilar del encuentro con el movimiento, permita configurar códigos o modos benéficos que aportan a la construcción de los cambios positivos integrales para cada individuo.

En el caso particular del no oyente, afianzar la conciencia corporal como instrumento de comunicación, sus capacidades corporales y rítmicas, se pueden desarrollar con el uso del color y las líneas provocando así, calidades del movimiento y estructuras espaciales, permitiendo que nuevas intenciones de movimiento sean propuestas y así nutrir la metodología inclusiva al proceso de danzaterapia para expandir el mundo interno desde las sensaciones y aptitudes de cada uno.

También con el uso terapéutico del movimiento desde la danzaterapia se ha reconocido cuán importante es el método creativo y exploratorio, que ayuda a mejorar la memoria auditiva, también permite reconocer la importancia del silencio como espacio en el que se hallan otras maneras de relacionarse con el espacio desde la búsqueda personal. Por otro lado el uso de la respiración como estímulo sonoro, es visto como forma de exteriorizar estados emocionales, facilitando la necesidad de comprensión del otro y del ser, que puedo encontrar conectando con mi respiración y el ritmo que se establece en mi corporalidad, como me mueve y me hace reflexionar para hacer conciencia del movimiento y que a su vez, sea un movimiento genuino que no atente contra la capacidad de reacción del cuerpo movido desde la respiración y lo que acontece en cada parte de mi cuerpo donde la sensación es mayor por la entrada y salida del aire.

En el trabajo con personas de edad adulta o mayores, el enfoque de la danzaterapia comenta que es común identificar los rasgos de temor por la aparición de las limitaciones físicas y mentales y es ahí donde se debe hacer hincapié, como menciona Fux (pág. 57) en el cómo puedo lograr desde mi limitación que el cuerpo encuentre esa libertad de circulación por el espacio, es encontrar desde el no puedo o casi no puedo, la puerta para transformar, primero la intención y segundo el movimiento para que de esa manera, la independencia y la confianza estimulen la memoria y unas mejores y renovadas capacidades corporales.

La integración no verbal juega un papel determinante en la exploración de los movimientos, como ya se había mencionado antes, hacer uso de estímulos diferentes, donde el uso del silencio sea parte vital de la composición del carácter y es que es necesario indagar desde que punto esa comunicación permite nuevas formas de abordar la danza, y dentro de esa danza los movimientos que se generen, se vean transversalizados por esa intención de hallar desde todas las posibilidades, proyectar a que cada vez sea más inclusiva la manera de danzar y exponer el cuerpo a una espacialidad, la gran mayoría movido por el sonido. Es en situaciones como estas, donde los estímulos creativos se vuelven determinantes y hacen que cada sesión promueva ese interés que genere estados de confianza en las personas, para que estos espacios sean mirados como métodos eficaces y de responsabilidad intrínseca.

En cuanto al ritmo, Fux (2007, pág. 57), lo primero que hay que hacer es reconocer el ritmo personal de cada quien para integrarlo posteriormente al grupo, dentro de esta intención se pueden interpretar ritmos no audibles (internos) algo así como el paisaje sonoro personal y los sonidos externos, dialogar con ambas circunstancias y que se pueda aprovechar esas diferentes rítmicas para nutrir el proceso exploratorio, que sea importante también, desde la propuesta rítmica personal del otro reconocer cómo influye en mi propuesta personal y que se puede lograr tanto individual como grupal desde esa entrega y recepción de un cuerpo y otro.

El espacio, lugar donde habito, el lugar que nos circunda y nos rodea, se vivencian sensaciones que hacen que el cuerpo transite por estadios en donde las sensaciones juegan a determinar cómo me enfrento a esos estímulos que han sido dispuestos, en el lugar del equilibrio interno (psicofísico) y el espacio externo; haciendo uso de estimulantes directos como palabras tales como, crecer, dibujar, dialogar con las partes del cuerpo y sus formas, que me transforma en cada movimiento, que hace consciente de que aunque sea el mismo cuerpo, cada espacio y cada situación genera unas variantes en el modo de intervenir estos espacios, cada vez puede ser diferente aunque se quiera repetir la acción, proyectar la mirada a estímulos que causen una reacción, permite dibujar mentalmente una ruta que supone cuál será la forma del movimiento y en qué lugar del espacio interviene para que el movimiento se aborde como una posibilidad de respuesta. Fux (2007. pág. 57, 58,59).

Lía Lerner, psicóloga y escritora argentina, es quien hace un análisis de las clases de María Fux y es la que identifica desde la mirada profesional de la salud, como esos estímulos que propone, están encaminados a la consecución de bienestar físico y mental, aborda desde su mirada psicológica cual es la intención de que se produzca movimiento y que produce ese movimiento y poder teorizar desde el, identificando en el cuerpo la genuinidad de la puesta en práctica y concluyendo que el cuerpo no miente, el cuerpo expresa lo que hay dentro y lo que puede ofrecer desde la manera en que se disponga, es desde ese punto de vista cómo se relaciona la danza con terapia, como beneficia al individuo para generar cambios positivos para darle el

título de danzaterapia a las clases de María Fux, por irrefutables pruebas de la manera en que su métodos producen cambios en personas con situaciones diferentes y complejas.

La danzaterapia desde la mirada de Maria Fux (2007), trabaja con el reconocimiento del cuerpo, la alegría de la aceptación individual, como asimilo el estímulo en la sesión de clase la posibilidad de expresión para que esto genere un estado reflexivo llevándolo que luego pueda ser llevado a la cotidianidad.

Los cambios corporales que se manifiestan por la mirada, la boca, la fluidez del lenguaje verbal y corporal aportan uso relevante al sentido de pertenencia como posibilidad de encuentro consigo mismo, adiciona la capacidad de emerger desde lo experiencial para que la resignificación del sentido por la vida sea consecuencia del encuentro con el yo interior.

De esta manera, las barreras que hay frente al trabajo con el cuerpo, el miedo, el no puedo, no deben ser vistas como impedimentos para el desarrollo de la técnica, sino más bien, desde allí se debe tomar nota y activar la creatividad que permita vislumbrar cómo llevar a cabo el acto creativo eficaz.

Por tanto, al identificar los cambios de mirada y percepción de los cuerpos, la aceptación de sus propios límites, que se pueda solucionar haciendo uso activo de la experiencia, notando los cambios de actitudes, cómo se proyecta una sonrisa después de una sesión y cómo se transforma en el momento de la clase, que hay después de la transfiguración de las emociones negativas y las limitaciones, como se puede ver una interacción diferente con el mundo es vital para que el estado evolutivo del movimiento como terapia avance a encontrar en las diversificaciones mejores maneras de atraer más personas hacia el arte aunque sea con una mirada saludable y por tanto cultural.

2.2.5. Danzaterapia en Colombia

Fabiana Marín Mejía (2011) realizó un proyecto investigativo donde se analizaron los beneficios que trae la práctica de danzaterapia en 30 adultos seleccionados a conveniencia entre los 25 y 50, con relación al estrés ocasionado por el trabajo y su reducción. Fueron separados en tres grupos de a diez personas: Unas sedentarias, unos que hacían actividad física regularmente pero no DT, y otros que practicaban DT y otro tipo de actividad física junto con ella. Es de resaltar que la autora concluye en que la práctica de DT en esas personas redujo los niveles (o indicadores) de estrés por la carga laboral, por lo que recomienda la práctica de DT por lo menos una vez por semana (e incluirla en los planes de salud ocupacional en las empresas) con el fin de aportar al bienestar integral de los trabajadores por medio de la disminución de sus niveles de estrés asociado al trabajo.

Rodas (2007) narró varias experiencias donde practicó DT con grupo de niños y jóvenes de la ciudad, documentando sus observaciones. La terapia evidenció la manera que tenían los niños de relacionarse agresivamente. Mediante el movimiento terapéutico orientado, pudieron reconocer otras técnicas para el acercamiento corporal y se creó un mayor respeto entre el grupo y para con el terapeuta.

Se establecieron 2 grupos de niños entre los 7 y los 12 años y adolescentes de 13 a 18 años, donde se les observó por 3 meses para identificar el tipo de comportamiento y las maneras de relacionarse, luego en un proceso de 8 meses se logró con los niños asistentes, la creación de piezas de movimientos propios, estimulados por los aprendizajes encontrados en el programa; de esta manera se fue evidenciando que venían de formas de vida con maltratos y rechazos por parte de la familia, quienes no comprendía la forma de impartir el orden que tanto les causaba molestia Cortés (2007, pág. 65), por ser el efecto de la causa de su estilo de vida marcado por la violencia y el trabajo duro, en este tiempo se pudo evidenciar mediante la observación desde afuera y mediante la observación activa en el proceso artístico, que dificultades traían desde afuera, como las limitaciones por los golpes y el desgaste físico por el trabajo en las calles, pero también evidenció la resistencia el uso del cuerpo como método de re-evolución y re significación del ser mediante el movimiento y las técnicas en danza reconocida como la danza contemporánea Cortés (2007, pág. 65).

Por otro lado y en contraste, con el grupo de los adolescentes entre 13 y 18 años, se evidencia como muestran más temor diría yo, al encuentro con la intimidad que brinda la danza, ya que como menciona Cortes (20027, pág. 66); este grupo no acogió la propuesta basada en la danza contemporánea; evidenciando desde el cúmulo de experiencias vividas de manera individual representaba resistencia al movimiento, pero que establecía otras técnicas o prácticas que les permitieran desenvolver su curiosidad artística de una manera menos expresiva tal vez y que exponga las emocionalidades más profundas tergiversadas por los sucesos personales, que dentro de esto en la articulación con otros conocimientos, se encuentran maneras de cambiar esas mentalidades y se pone a disposición del arte esas mentalidades y corporalidades con oportunidades diferentes y con necesidades expresivas inimaginadas para ellos dentro de su entorno, llegando así a la creación de obras en las que los cuerpos adoloridos o los sucesos de maltrato no eran ya parte activa de la puesta en escena, sino que más bien ,les permitió tomar fuerza para desarrollar esas habilidades que se desconocían hasta el momento para cada uno, entre las técnicas que complementan la propuesta se encuentran los Zancos, muchos de los cuales eran contruidos por ellos mismos Cortés (2007, pág. 66).

Para los niños, de cierta manera, en la gran mayoría de los casos, aunque por contextos complejos sea más difícil el inicio del proceso, por su forma de relacionarse entre ellos y con las demás personas de su entorno, son los que finalmente proponen el camino a seguir para desarrollar el quehacer artístico, aportando desde su imaginario infinito, nuevas maneras de moverse y entregar al mundo su forma de ver la vida y cuáles son las necesidades a futuro.

En una ciudad como Medellín, donde las problemáticas son tan marcadas y las diferencias sociales y educativas, que por más oferta que haya al momento, exponer a personas con oportunidades diferentes a su cotidianidad, es a veces retado en el sentido que auto-reconocerse no es sencillo, pues la mentalidad está enfocada en las situaciones del mundo exterior y cómo nos afecta todo lo que pasa alrededor.

En cada proceso la responsabilidad de la evolución es personal, pues cada quien establece el interés por generar esos cambios y en qué manera los potencia o los sumerge más en una realidad viciosa y no tan favorable.

Para Colombia se origina el conocimiento de danzaterapia a inicios de la década de los 2000, pues el conflicto armado hace que más pensadores y psicólogos pongan su interés en propiciar para las personas que enfrentan el conflicto de manera directa, nuevos espacios de encuentro con la vida y el disfrute de los placeres del arte y sus beneficios de mayor cobertura y efectividad Cortés pág. 68), en ese entonces era poco conocida la conceptualización de la DT pues en las universidades y otras instituciones educativas aún no había mucho interés por elaborar desde los hallazgos en otros países de las bondades del movimiento como terapia y a la fecha de hoy, hay unos pocos sectores de la danza haciendo uso de los insumos del movimiento como terapia.

La danzaterapia se presenta en Medellín como una actividad novedosa en donde se practican movimientos liberadores, permitiendo que el cuerpo transmita lo que con palabras no puede algunas veces. La energía es canalizada y condensada en el cuerpo, haciendo que explore desde la intimidad del propio ser aprovechando los impulsos y los estímulos positivos que permite el movimiento en danza apoyado por la música; esta exploración ayuda a concebir la idea de que se puede sanar, explorar descubrir, poder comunicar con el movimiento sin necesidad de palabras y aunque aún el discurso era muy sesgado, pues todavía, se pretende hacer creer que la danza es un asunto de mujeres aunque a la fecha esta idea ha ido evolucionando y dando entrada a más personas de todas posibilidades corporales y sociales.

Natalia Pedroza Correa (2016) menciona que los beneficios obtenidos gracias a la utilización terapéutica de la danza son la mejoría del estado de ánimo, mejora de las relaciones sociales y familiares, incremento de la autoestima, eliminación de las emociones negativas, autoconfianza, autopercepción de salud, mejora de la autoimagen corporal, incremento de la sensación de bienestar y de la calidad de vida.

Dice Natalia Pedroza que se encuentra en la literatura evidencias de la aplicabilidad y eficacia de las técnicas terapéuticas que incluyen danza en distintos públicos desde niños, adolescentes, mujeres, hombres, personas mayores y personas que han sufrido violencia o que se encuentran enfermas. La relación de la danza con el estado de ánimo y el que resulte gran ayuda para reducir la depresión y ansiedad se debe a un proceso fisiológico que produce un incremento en hormonas tales como la serotonina y una disminución de la dopamina, por lo que es recomendable utilizar la danza como terapia complementaria para los tratamientos farmacológicos que se administran hoy en día, por ejemplo, con medicamentos psiquiátricos.

Concuerda lo expresado por McGarry y Russo (2011) con lo que cuenta Natalia Pedroza: Hablan de que es escasa la información que existe respecto al tema y más puntualmente en la ciudad de Medellín, no obstante, la realidad de vida de los medellinenses lleva a concluir a Pedroza que estas técnicas son prometedoras y representan beneficios para las personas de ser implementadas en la ciudad, además, se hace hincapié en la necesidad de que cada vez más personas que trabajen con danzaterapia en la ciudad escriban y den a conocer sus experiencias, para hacer más fácil en un futuro esta búsqueda de información y así enriquecer y consolidar el método, en vistas de las necesidades propias de las personas de la ciudad.

2.3. Contexto

En la ciudad desde la década de los ochenta las prácticas corporales reflexivas cobran especial interés, siendo el caso que aparecen nuevas interpretaciones de la corporalidad y el movimiento, influidas especialmente por la era del bienestar, así como lo menciona Castro Carvajal en su trabajo “Régimen sensible corporizado. Las prácticas corporales reflexivas en Medellín desde 1980.

Las prácticas corporales reflexivas (PCR), abordadas por la autora, se pueden ejecutar en el tiempo libre y de forma individual o en grupo, como una manera de incentivar un trabajo

donde el movimiento consciente y la activación de la sensibilidad dialogan con la experiencia subjetiva. Bajo esta categoría se reunieron técnicas corporales de estilos y orígenes diversos, tales como: Técnicas orientales (yoga, taichi), técnicas dancísticas orientales (danza Samkya, danza árabe), técnicas somáticas (antigimnasia, pilates, método Feldenkrais, eutonía, somarritmos) y técnicas psicocorporales (biodanza).

La introducción de las mencionadas prácticas en la ciudad, con un enfoque bioenergético/holístico y por lo tanto dentro de la connotación de bienestar integral que buscamos, permitía a las personas un autodiagnóstico y, por ende, la búsqueda de autoayuda a inicios de los años 90s, está ligada con la vida y trayectoria histórica y dancística de dos mujeres: Ludis Agudelo y María Victoria Lotero, fundadoras de la desaparecida Escuela Popular de Arte. Ellas exploraron enfoques de trabajo corporal dando como primicia la restauración corporal y emocional de los bailarines, basando su trabajo en la búsqueda de la potenciación de la expresividad del artista y encaminando la enseñanza de la danza. “En las sesiones, lo que se vive danzando y con el grupo, te da una radiografía de todo lo que te está pasando y cuando se percibe esta información empieza a generar cambios”. (Castro, 2014. p. 101).

Al final de la época el trabajo de las dos artistas –Ludis Agudelo y María Victoria Lotero– se redujo al mínimo, dado que su práctica por los intereses de algunas personas se enfocó en lo económico, y así tergiversar la idea inicial del trabajo artístico y terapéutico que empezaba a impulsarse y ser más demandada por la población de la época en cuanto a la búsqueda de espacios que ofrecieran oportunidades para el desarrollo de procesos holísticos desde el movimiento. También se tiene registro de que incluso practicantes de artes marciales iniciaron procesos de descubrimiento personal gracias al uso consciente del movimiento, basados en los aportes del Thai chi, apelando por las tendencias alternativas de salud.

En Medellín las PCR emergieron y se transformaron a través de los procesos de introducción, apropiación y consumo, en una época donde se comenzaban a visibilizar las nuevas ofertas y alternativas culturales como mecanismos de consecución de bienestar. Este

acercamiento generó en las personas la reconstrucción del sentido de lo cultural y lo emotivo, como una estrategia de diversificación de las actividades corporales en la ciudad.

Lo anterior pone en evidencia los rasgos del régimen sensible corporizado, con un carácter más ambiguo y paradójico, permite que de forma activa, reflexiva y sensible se entienda el significado de las PCR y cómo estas actúan como una base que transversaliza el modo de percepción de cuerpos sensibles, como “un gobierno de la vida” o un método de mejor gestión de los insumos que se tenían previamente. (Castro cita a Foucault, 1977). Las prácticas corporales contribuyen a que cada individuo se haga responsable de la construcción de su bienestar, su felicidad y modo de afrontar la vida, como una alternativa acorde a la búsqueda entre la conexión de la vida física con la holística.

En la actualidad en la ciudad las problemáticas relacionadas a una pobre salud mental, en especial con relación al abuso de drogas, la depresión y las tendencias suicidas, vienen en incremento hace años (Zapata Bedoya et al., 2019), y dan muestra de la necesidad de que por parte de los profesionales de las áreas afines, por ejemplo de la salud o desde el campo social, educadores y otros, se dé una mirada mucho más profunda y académica a las herramientas que han demostrado tener utilidad, con el fin de hacer nuestro aporte en la construcción de una sociedad con mayor bienestar.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado hasta ahora en términos del desarrollo conceptual de bienestar: salud, calidad de vida y felicidad, es pertinente recalcar que este trabajo de investigación habla de bienestar integral, entendiendo dicho adjetivo como una forma de realmente verlos en articulación teniendo igualmente un elemento primordial; que es la relación cuerpo y mente para dicho bienestar integral. En ese sentido, no sólo se estaría haciendo referencia a un asunto de la psicología o la psicología positiva –que entrega una base sólida en torno al tema del bienestar–, sino también a todo un componente de elementos que tienen que ver con la corporalidad y cómo a través de ella es posible acercarse a formas que promuevan calidad de vida y de salud, y por ende, bienestar integral.

Al respecto dice Rodríguez-Ramos (2021) que: “La salud no hay que considerarla como un estado, sino como un proceso de integración física, psicológica, social, espiritual, en el contexto medioambiental y valorarla en su significado de movimiento y cambio.”, (Pág. 3)

La danza entra a dialogar con el concepto de bienestar integral precisamente porque además de ser una expresión artística también es considerada como ruta terapéutica, por ejemplo, el sistema de psicoballet desarrollado en Cuba durante los años 80; o incluso como psicoterapia artístico-creativa como sucede con la Danza Terapia en Movimiento (surgida en la década de los 40 principalmente en Estados Unidos).

William González (2016) en su trabajo titulado *Bienestar y felicidad a través de la danza. Un movimiento interno/externo que aporta a la calidad de vida*; menciona varios aspectos que tienen relación con el concepto de bienestar y las variables que se hallan dentro de las especificaciones de este tema. Hace una descripción de lo que diversos autores e investigadores han consignado a manera de información sobre bienestar subjetivo y objetivo, respecto la calidad de vida, y a la felicidad como referente de bienestar, llegando a concluir que bailar puede efectivamente considerarse un aporte desde una perspectiva del movimiento como terapia restauradora y potenciadora de mejores condiciones de vida en las personas. Perspectiva que dialoga con un legado implícito en muchas sociedades, frente al hecho de que la danza, y más específicamente bailar crea lazos sociales que integran elementos fundantes de lo que entendemos por bienestar.

Gloria María Castañeda (2009) del Instituto de Educación física de la Universidad de Antioquia, define que:

La salud es la vida en presente, es la vida relacionándose hoy y aconteciendo ahora y en cada uno; es la potencialidad energética, vital, intelectual y sexual de todos, que se materializa en cada momento, es la posibilidad de que, esto que llamamos vida, que es esta fuerza, interconexión intelecto-cuerpo-espíritu, funcione adecuadamente hoy. (pág. 86).

Estos conceptos, en los que se enmarcan una serie de características descriptivas con respecto al significado de bienestar, aduciendo a otra forma de abordar el *status quo* en la relación de cuerpo y mente, como un conjunto dentro del cual se abordan de manera que el uno fortalezca y propicie cambios en el otro, para denominar la armonía en cuanto a las condiciones favorables y paritarias de salud en las personas como bienestar integral.

En este sentido la inclusión de lo que posteriormente se comenzó a llamar como “danzas reflexivas” fue en realidad un complemento al estímulo vital del encuentro con la sensación de bienestar y la medicina bioenergética ligada al uso del movimiento como terapia, en Medellín empezó a descubrirse y a generar mayor interés, no solo por educadores del cuerpo, sino también personas con todo tipo de ocupaciones.

Estudios como los realizados por académicos como Julia Castro Carvajal (2014), José Luis Cortés Rodas (2007), William González (2016); han demostrado que el bienestar de los estudiantes comprende un conjunto de habilidades que pueden cultivarse de forma intencionada y explícita, mediante la educación y el apoyo adecuado. Entre las habilidades relacionadas con el bienestar se encuentran las socioemocionales, resiliencia, mentalidad de crecimiento y las capacidades metacognitivas.

Más recientemente, algunas investigaciones sobre neurociencia han subrayado y recalcado la plasticidad del cerebro, considerando que el bienestar es una habilidad que puede entrenarse con la práctica, es aquí donde la danza y el movimiento también son vistos como prácticas que generan placer y gusto. Según los neurocientíficos, son cuatro los componentes principales del bienestar (Dahl et al., 2020): - Resiliencia emocional: La rapidez con la cual una persona se recupera de una adversidad. Es una habilidad que requiere práctica. - Actitud positiva: La capacidad para ver el lado bueno de las personas y los hechos. Varios estudios en neurociencia han demostrado que la meditación, aunque sea en pequeñas cantidades, puede mejorar significativamente el estado emocional positivo. -Atención, concentración y conciencia: Cuando estamos centrados en el momento actual, solemos ser menos críticos y más creativos a la hora de

encontrar soluciones a los problemas. - Generosidad: Varios estudios demuestran que ser amable activa con fiabilidad los circuitos cerebrales responsables del bienestar.

De esta manera, la danzaterapia se presenta como un método que permite desarrollar estrategias donde por medio de la actividad física se logra mejorar los niveles de bienestar, ya sea al mejorar las condiciones respecto a problemas motrices, mentales y/o emocionales, u otro tipo de patologías. Las personas con intereses en un equilibrio emocional y corporal se encuentran entonces invitadas a la terapia, además, se debe entender que desde la postura del terapeuta este se constituye en un espacio de investigación pedagógico, de quehacer artístico y deportivo, con un enfoque de aprendizaje y de entrenamiento físico y mental.

William González habla de la relación que el bienestar tiene con la práctica de la danza, como esfuerzo complementario en cuanto a la búsqueda de salud y mejores condiciones de vida, analizando la experiencia de la danza, la define como una "secuencias de movimientos corporales, no verbales con patrones determinados por las culturas, que tienen un propósito y que son intencionalmente rítmicos con un valor estético a los ojos de quienes la presencian" (Gonzales, 2016, p.20).

Con el baile, la expresión corporal se puede desarrollar de una manera más fácil, conectando con la vibración armónica y con la sensación de satisfacción que el movimiento brinda. En todo esto influyen las costumbres y conocimientos propios, emociones, pensamientos y forma de vida, configurando todo un estado corporal. Por otro lado, el elemento lúdico de la danza también ayuda a que el individuo se conecte y acerque a otros aspectos que se relacionan directamente con su aspecto personal y social, su desarrollo humano y su aporte a la historia, como lo es el lenguaje que determina la posibilidad de relacionarse.

En este sentido en Cuba se estableció un método psicoterapéutico que utiliza la técnica de ballet –culturalmente muy arraigado– como instrumento para su realización en términos de bienestar integral:

En esencia es una modalidad de terapia artística, ¿específicamente danzaría” ; pero es también una terapia por el movimiento y aunque se integra al grupo de las terapias artísticas tiene gran utilidad como método psicocorrectivo y de crecimiento personal. [...]

Este método interrelaciona ciencia y arte de una forma armónica y balanceada. Con la psicología como base y como instrumento de acción la técnica de ballet, requiere del entrenamiento y ejecución sistemáticos que implica el desarrollo de la coordinación muscular, el control del movimiento y sentido de posición y del ritmo. (Fariñas 2011. Citado en González 2016 pág. 26)

Estos conceptos le dan validez al estudio de los aportes de la danza y el movimiento al tema psicológico, siendo Cuba uno de los referentes mundiales más importantes en temas de salud y sus avances, que, a su vez, generan un mayor conocimiento de la relación directa de la actividad física dentro de la danza como un factor de promoción de la salud y el bienestar integral.

En este punto también sería importante realizar un especial hincapié en el trabajo de Ana María Cabrera (2015), quien en el marco de la estructuración de su tesis de pregrado titulado *Danza, Bienestar y emociones positivas. Una mirada desde la Psicología Positiva*, hizo un sondeo antropológico y bibliográfico de la relación entre danza, bienestar y las emociones positivas. Cabrera (2015) a través de una revisión bibliográfica recorre autores de psicología, arte y antropología para articular las temáticas de danza y emociones positivas, desde el marco de la psicología positiva. Ella expresa que la danza puede ser vista como una forma de comportamiento humano y se adentra en los conceptos de emociones positivas, al hablar de bienestar y dentro de las emociones refiriendo a la alegría, tranquilidad, elevación, creatividad y fluidez o flow. De esta manera posiciona a la danza como una herramienta propiciadora de bienestar y emociones positivas.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Identificar los beneficios que la DT trae al bienestar integral de los jóvenes entre los 15 y 28 años de la ciudad de Medellín que la practican.

3.2. Objetivos específicos

- Definir si la DT ha demostrado traer beneficios para la salud mental de los mencionados jóvenes.
- Confrontar la información disponible en la literatura con lo expuesto en entrevista por la experta en DT, sobre sus beneficios y sus aportes al bienestar integral.

4. Diseño metodológico

En el contexto social actual en la ciudad la búsqueda de la mejoría de la calidad de vida se ha venido expresando cada vez más en la búsqueda del bienestar integral. Por esto encuentro que la danza, como una forma de práctica corporal alterna, cuenta con abundante evidencia de estar relacionada con la promoción de la salud y del bienestar en general.

El presente trabajo de grado se realizó a través de una investigación cualitativa, durante la cual se llevó a cabo una revisión de literatura donde se buscaron en repositorios académicos virtuales, como Google académico, físicos como la Biblioteca universitaria de la Universidad de Antioquia Carlos Gaviria Díaz, publicaciones y antecedentes que contuvieran información sobre la danzaterapia y a sus beneficios para el bienestar integral, especialmente aquellos que hablaban puntualmente de Medellín o Colombia.

Así mismo, por medio de mi experiencia personal construí unas entrevistas estructuradas con las que se buscó obtener información de primera mano, con dos expertas en estos métodos terapéuticos .A la luz de los conocimientos adquiridos gracias a los diversos autores que

antecedentes a este documento, a las entrevistas y a la experiencia, se discuten las principales ventajas que traen consigo la práctica de DT para el bienestar de las personas jóvenes entre 15 y 28 años de Medellín, dejando muestras del conocimiento académico existente al respecto en la ciudad.

Para el hallazgo de la información presentada se utilizó la técnica de muestreo intencional para la cual los criterios de exclusión utilizados fueron: “Danzaterapia Medellín”, “Danzaterapia PCR Medellín”, “Danzaterapia bienestar Medellín”, “Bienestar Integral Medellín” y “Danzaterapia Bienestar Integral Medellín”. Se tuvo en cuenta para el análisis solamente aquellas publicaciones encontradas que reportan sobre: La historia de estos métodos en la ciudad, la aplicación de las terapias y los resultados obtenidos. Se descartaron aquellas que hablaban exclusivamente de otras terapias, o que abordaban a la DT solo como complemento de otros métodos terapéuticos, ajenos al interés de este trabajo.

Este proceso me permitió elaborar un criterio propio e identificar cuáles son los rasgos más importantes y que aportarán valor a mi trabajo. Waldemar Cerrón Rojas en su trabajo “La investigación cualitativa en educación” (2019), publicada en la revista virtual “Horizonte de la Ciencia”, me llevó a deducir que en el campo educativo actual es prominentemente necesaria la utilización del método investigativo, donde la acción proponga un reto en el cual el investigador defina nuevos criterios personales e interpersonales.

A continuación, se ahondará en la explicación de conceptos relevantes relacionados a las herramientas empleadas en las distintas fases investigativas, enfatizando, así mismo, los instrumentos y los métodos empleados para su respectiva ejecución.

4.1. Herramientas de Investigación

Para Eumelia Galeano “La investigación documental no requiere que el investigador participe del mundo que estudia. Por el contrario, su trabajo lo realiza “desde afuera”. El mundo no reacciona ante su presencia (...) ni el investigador afecta las acciones e interacciones del

grupo” (2004, p.170). Partiendo de esta premisa, esta investigación entra a analizar la conversación que se da entre los estudios previamente realizados, para acercarse a una realidad que los convoque.

La revisión de literatura es un tipo de estudio retrospectivo donde se soluciona una pregunta de investigación por medio de la revisión de las investigaciones previas sobre el tema de interés, que permitan reunir la mayor cantidad posible de información susceptible de ser comparada entre sí: “Se define revisión sistemática como un estudio integrativo, observacional, retrospectivo, secundario, en el cual se combinan estudios que examinan la misma pregunta”. (Beltrán G, 2005, p.52)

Es así como este trabajo se inscribió dentro de un enfoque cualitativo de carácter documental, basado en el análisis de contenido de diferentes textos, expuesto en el capítulo titulado “Marco Teórico”. El carácter retrospectivo de este trabajo se debe a la característica acumulativa propia del conocimiento académico, donde la información socavada de trabajos de investigación anteriores que abordan, en este caso, el tema de la DT con relación al bienestar integral de las personas jóvenes es susceptible de ser comparada, refutada o comprobada.

Este proyecto no involucra experimentación con algún grupo de estudio de manera alguna, ni manipulación de individuos o comparación entre grupos de estudio, es decir que se realiza desde afuera, por esto, es de carácter descriptivo.

4.2. Fases de la Investigación

Para el desarrollo de esta propuesta investigativa y documental se inició con una recopilación de la información dispuesta en repositorios documentales virtuales en cuanto a DT en Medellín con relación al bienestar integral, especialmente en jóvenes. Desde la consulta de todo tipo de publicaciones académicas se obtuvo el grueso de la información que sirvió como insumo para la discusión y conclusiones aquí presentadas. Gracias a las entrevistas y desde mi experiencia personal, a mis vivencias como docente de danza, aporté, así mismo, un enfoque

propio al análisis, partiendo desde los conceptos y aprendizajes que me han dejado los grandes teóricos y otros investigadores consultados.

4.2.1. Fase 1:

Se realizó una caracterización de las publicaciones que abordaban los temas de DT, utilizando como criterios de búsqueda: “Danzaterapia Medellín”, “Danzaterapia PCR Medellín”, “Danzaterapia bienestar Medellín”, “Bienestar Integral Medellín” y “Danzaterapia Bienestar Integral Medellín”. Se incluyeron para el trabajo sólo aquellas publicaciones que cumplieran con hablar específicamente de los temas de interés, y se descartaron aquellas que se centraban en otras técnicas terapéuticas u otros tópicos.

El análisis documental o revisión de literatura es una herramienta indispensable de la investigación donde se reúne la información que previamente ha consignado la academia sobre un determinado tema, con el fin de, a partir de la confrontación de ideas y el conocimiento adquirido y profesional, determinar la veracidad o lo cuestionable del tema. El análisis ofrece agilidad como método, gracias a la globalización de la información (Dulzaides Iglesias & Molina Gómez, 2004).

Sobre la DT se investigó referente a sus beneficios y sus usos terapéuticos con relación al bienestar integral de sus practicantes. Tener claras sus características abre el camino de forma más directa para quién quisiera saber desde qué punto empezar o seguir su paso por el movimiento en la danza con fines terapéuticos, teniendo en cuenta también, que esta puede reivindicar y hacer consciente la unión directa del cuerpo y la mente como uno solo.

De igual manera, fue importante hacer una definición de bienestar y bienestar integral, para encontrar si la DT que permite buscar fortalecer la relación entre cuerpo y espíritu, lo promueven y se relacionan con este. Para los practicantes de estos métodos terapéuticos, esta mejora en su bienestar se vería reflejada en mejoras en las relaciones personales y el autocuidado.

4.2.2. Fase 2:

Se realizó una entrevista estructurada, luego de perfilar a un especialista en el tema, que mediante una convocatoria, fueron las únicas en responder experta en DT. Las entrevistas buscaron reunir información valiosa que permitiera apreciar la actual situación, respecto al conocimiento académico que hay de estas técnicas terapéuticas en la ciudad de Medellín, así como de su relación con el bienestar integral de sus practicantes. Al formular las preguntas se buscó hacer la entrevista informal y cercana, con preguntas claras y enfocadas (Álvarez Álvarez, 2008), promoviendo la comodidad de los entrevistados y facilitando la recolección de información objetiva y puntual, que respondiera a las necesidades del presente proyecto.

Por último, se formuló una discusión de conocimientos, cotejando los resultados obtenidos por otros aportes académicos del desarrollo conceptual y los obtenidos gracias a las entrevistas, realizando una “confrontación académica” que permitió concluir y dar respuesta, finalmente, a la pregunta de investigación planteada.

5. Hallazgos: La Danzaterapia se Relaciona con el Bienestar de sus Jóvenes Practicantes

Inicio destacando que los autores consultados concuerdan en apuntar a que la DT es una práctica que consigue aportar a un buen desarrollo cognitivo, emocional y físico, al desarrollo del lenguaje no verbal y al reconocimiento del cuerpo, de las habilidades corporales y las habilidades sociales en sus practicantes. Además, implica en sí un incremento de la actividad física, lo cual ha demostrado ser benéfico para personas de distintas edades, aportando a una mejor calidad de vida y evitando el padecimiento de enfermedades (Marín Mejía, 2011).

En concordancia con lo expuesto por Vásquez Salazar (2020), Ciro Pamplona (2021) y Cortés Rodas (2007), he encontrado en el ejercicio profesional que una limitante importante para la implementación de procesos de DT con población joven, en los municipios donde he trabajado

y que previamente he mencionado, es el desinterés de las instituciones que deben gestionarlos y financiarlos, como son los entes gubernamentales o las instituciones educativas, por ejemplo.

Esto lleva a pensar sobre la importancia de la voluntad de las instituciones responsables de ofrecer este tipo de servicios, así como de que los entes gubernamentales se concienticen de la importancia de velar por la salud mental y el bienestar integral de los jóvenes de la ciudad. Para que los planes y proyectos dancístico-terapéuticos surtan los efectos deseados requieren de una adecuada financiación, monitoreo y compromiso institucional, independientemente del contexto en que se estén aplicando.

El bienestar corporizado y la vida urbana, que son mencionados por Julia Castro Carvajal, me llevaron a la reflexión desde mi postura como personaje nacido en la ciudad y que participo desde mi profesión de la vida del campo, encontrando similitudes en las formas en que se pueden apreciar, dependiendo del contexto, las ofertas culturales o conocimientos que resultan propios de las comunidades, de esta manera, pensarme la aplicabilidad de métodos terapéuticos artísticos para la población joven de mi ciudad, pudiendo aprovechar mi conocimiento en danza, poniéndolo a su servicio.

Es que las experiencias corporales y sensitivas que enmarquen un enfoque de bienestar, aunque en algunos casos no se le dé énfasis al beneficio emocional y mental, establecen las conexiones vitales para que los recursos sensibles sean más fácilmente reconocidos y aplicados, propiciados por la experiencia personal y como estímulo de la promoción y prevención del bienestar integral, facilitando la coherencia entre los proyectos reflexivos personales y los sociales.

Según la literatura las prácticas corporales con uso terapéutico han ganado terreno en el país y en la ciudad desde hace años, de manera que en la actualidad se puede pensar que se encuentran en el camino de ser percibidas como procesos de mejoría, desarrollo personal y social, con fundamento científico y resultados demostrables. La profundización del tema será la que

permita cambiar la percepción sobre estos métodos que son menospreciados en contextos académicos, como por ejemplo en los currículos escolares donde las artes se encuentran bastante olvidadas y relegadas, especialmente así la danza (Vicente Nicolás et al., 2010)

Para el terapeuta que se propone hacer uso de la DT será necesario encontrar y conectar con la emocionalidad de las personas que entran en cada sesión, para tratar de consolidar un método para sus procesos que consiga de manera efectiva cambios positivos en sus pacientes. Como menciona Maria Fux:

Allí comienza la danzaterapia, donde el movimiento es un lenguaje no verbal, que nos va a ir convirtiendo sin prisa, con el tiempo, con cada uno, en lo que realmente somos; y lentamente vamos a ir enriqueciendo nuestro cuerpo, para que se exprese mejor, alejando nuestros miedos. (El encuentro con la danzaterapia, M. Fux 1982, pág. 137)

Corresponde entonces al terapeuta adoptar la decisión pedagógica correcta que permita activar el pensamiento crítico del practicante, su capacidad de formularse preguntas, su capacidad de escucha y su mirada y atención, para promover en ellos el bienestar integral, entendido como una mejoría de la calidad de vida, una mejor condición de salud integral y una mejoría en las capacidades sociales y comunicativas.

6. Conclusiones

Los principales beneficios que la DT puede traer a sus practicantes entre 15 y 28 años de Medellín son: Aportar a su desarrollo cognitivo, emocional y físico, al desarrollo del lenguaje no verbal y al reconocimiento del cuerpo, de las habilidades corporales y las habilidades sociales. Además, implica en si un incremento de la actividad física, lo cual resulta benéfico para personas de distintas edades, aportando a una mejor calidad de vida y evitando el padecimiento de enfermedades.

Está demostrado en la literatura que este método terapéutico ha servido para beneficiar la salud mental de grupos de jóvenes de Medellín, lo que lleva a pensar en la posibilidad de que su

aplicación en otros contextos con este público resultará así mismo en el fortalecimiento de habilidades comunicativas y sociales, del autoconocimiento, favoreciendo en ellos la percepción de bienestar.

Fue recurrente en la literatura consultada la mención de otros métodos terapéuticos artísticos que, al también tener demostrados efectos positivos para el bienestar integral de sus practicantes, conviene estudiar para determinar un posible efecto sinérgico o aditivo con los beneficios obtenidos gracias a la DT en su aplicación en conjunto. Lo anterior extralimitaba los alcances del presente trabajo, no obstante, hallo conveniente sugerirlo.

Lo más relevante hallado en común entre las publicaciones y la entrevista con la danzaterapeuta es señalar que en Colombia y en Medellín puntualmente, la DT es un método que aún requiere de desarrollo y que se encuentra en un proceso de consolidación y de mejoría constantemente, dependiente de los profesionales que estamos involucrados porque requerimos de herramientas terapéuticas efectivas en la promoción del bienestar integral.

Recomiendo y convoco a la comunidad académica, especialmente a los docentes de danza o futuros docentes, a profundizar en la investigación de esta y otras técnicas artísticas y arteterapéuticas que tengan una implicación positiva en el bienestar integral de las personas, para ampliar su conocimiento y consecuentemente, promover el acceso a estas, al mismo tiempo que propendemos por una mejora social.

Por eso apunto que todavía se puede ahondar más en la investigación y en documentar información como por ejemplo los tipos de estímulos, los procesos terapéuticos puntualmente, entre otros temas relacionados, que permitan la evolución de los discursos y captando la atención de más profesionales, terapeutas y otros interesados en el uso de este prometedor método.

Referencias

- Álvarez Álvarez, C. (2008). La etnografía como modelo de investigación en educación. *Gazeta de Antropología*, 24(1), 10. <http://hdl.handle.net/10481/6998>
- Cabrera, A. M. (2015). *Danza, bienestar y emociones positivas una mirada desde la psicología positiva*. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/6098>
- Cabrera Macias, Y., Remedios, A. A., López González, E. J., & López Cabrera, E. (2017). ¿Nos enferman las preocupaciones? Una respuesta desde la Psiconeuroinmunoendocrinología. *MediSur*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000600013
- Calderón Vélez, D. (2023). Hacia una atención oportuna, integral y de calidad en salud mental por medio del Sistema de Salud colombiano: experiencias de adultos jóvenes en la subregión del Valle de Aburrá, Antioquia. *Universidad de Antioquia [Trabajo de grado profesional]*. www.udea.edu.co
- Castro Carvajal, J. (2014). *Régimen sensible corporizado. Las prácticas corporales reflexivas en Medellín desde 1980*. Instituto de Estudios Políticos, Universidad de Antioquia. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/estudiospoliticos/article/view/19535/16460>
- Cerrón Rojas, Waldemar La investigación cualitativa en educación *Horizonte de la Ciencia*, vol. 9, núm. 17, 2019 Universidad Nacional del Centro del Perú, Perú DOI: <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2019.17.510> Los autores otorgan el permiso a compartir y usar su trabajo manteniendo la autoría del mismo. Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.
- Ciro Pamplona, M. (2021). El arte de sanar, importancia de las intervenciones artísticas en diversas experiencias de pedagogía hospitalaria con énfasis en la vivencia en el Hospital Pablo Tobón Uribe. *Licenciatura en Educación Básica en Danza - Facultad de Artes - Universidad de Antioquia*. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/25476/2/CiroMaricela_2021_ArteDeSanar.pdf
- Cortés Rodas, J. L. (2007). Danza Terapia: alternativa de bienestar en Colombia. *Artes La Revista*. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/artesudea/article/view/23926/19614>
- Dulzaides Iglesias, M. E., & Molina Gómez, A. M. (2004). Análisis documental y de información: dos componentes de un mismo proceso. *ACIMED*, 12(2), 1-1. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102494352004000200011&lng=es&nrm=iso&tlng=es

- Fernández-López, J. A., Fernández-Fidalgo, M., & Cieza, A. (2010). los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Rev Esp Salud Pública*, 84, 169–184.
- Ferreiro Gravie, R. (2007). Estrategias didácticas del aprendizaje cooperativo. México: Trillas.
- Martínez Miguelez, M. (2014). Ciencia y arte en la metodología cualitativa. México : Trillas. Los autores otorgan el permiso a compartir y usar su trabajo manteniendo la autoría del mismo. CC BY-NC.
- Marín Mejía, F. (2011). Efectos de la Danza Terapéutica en el Control del Estrés Laboral en Adultos entre 25 y 50 Años. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 156–174.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772011000100012&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- McGarry, L. M., & Russo, F. A. (2011). Mirroring in Dance/Movement Therapy: Potential mechanisms behind empathy enhancement. *The Arts in Psychotherapy*, 38(3), 178–184.
<https://doi.org/10.1016/J.AIP.2011.04.005>
- Patterson Carlos Miguel. (2003). El buen reportaje, su estructura y características. *Revista Latina de Comunicación Social*. <http://www.ull.es/publicaciones/latina/20035633patterson.htm>
- Pedroza Correa, N. I. (2016). *Danzaterapia, una experiencia de movimiento psicoterapéutico*.
- Rodríguez-Ramos, R. (2021). Psicología del bienestar integral. Un nuevo concepto. *Medicina Naturista*, 15(1), 50–53.
- Ruiz, J. (2015) UNA INTRODUCCIÓN A LA DANZA MOVIMIENTO TERAPIA, desde la perspectiva de un artista. El Peldaño, cuaderno de Teatrología, Facultad de artes, Universidad del centro de la Provincia de Buenos Aires. Nro 13, pág. 62-72.
- Saucedo Pahua, G. (2018). Efectividad de la Danzaterapia como Intervención de Enfermería en la Incertidumbre de Personas que Viven con VIH. *Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*, 1–157.
- Vásquez Salazar, D. (2020). Intentos de ser danza: Experiencias pedagógicas investigativas en danza con población privada de la libertad. *Universidad de Antioquia Facultad de Artes Departamento de Artes Escénicas Licenciatura en Educación Básica en Danza*.
https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/30751/1/VasquezDebbie_2022_IntentosDanzaCarcel.pdf
- Vicente Nicolás, G., Ureña Ortín, N., Gómez López, M., & Carrillo Viguera, J. (2010). La danza en el ámbito de educativo. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 42–45.

Zapata Bedoya, S., Lotero Peláez, J., & Vanegas Morales, S. (2019). Boletín Epidemiológico Medellín ciudad saludable. *Secretaría de Salud de Medellín*.

Anexo

Entrevista

La entrevistada fue Marcela Delgadillo, estudiante de licenciatura en danza, en la facultad de artes de la Universidad de Antioquia, socióloga y danzaterapeuta. La idea de esta entrevista fue ampliar en parte la información disponible sobre este método terapéutico por medio de la perspectiva de una profesional que de primera mano tiene experiencia en su aplicación y, por ende, conoce de los resultados a que lleva, así como de su contexto actual en el plano nacional y local.

1. Para usted, ¿cuál es la definición de danzaterapia?

Es una terapia de movimiento, basado en un movimiento corporal, es una meditación que te lleva a leer lo que te está pasando en la vida desde el cuerpo, el cuerpo entendido en el nivel físico, emocional, mental y en el energético, eso es básicamente para mí.

2. ¿Cuál fue su primer acercamiento con la danzaterapia?

Fueron unos talleres que propusimos con unos grupos con quienes hacía creación colectiva, con ellos todos danzamos y varios tenemos un camino espiritual bien fuerte y un camino de sanación también bien fuerte, entonces propusimos hacer ejercicios en los que cada uno guiará una sesión de acuerdo a lo que estábamos trabajando en ese momento que era el agua y sus cualidades y yo propuse junto con una amiga, un taller de memoria desde las seriedades corporales, ese yo creo que fue mi primer acercamiento, porque fue algo muy intuitivo, que funcionó mucho, que me reveló muchas cosas y que bueno, yo no había estudiado danzaterapia en ese momento, pero me di cuenta que tenía como amplia capacidad para guiar en ese aspecto, ese es el primero.

3. ¿Cómo llega la danzaterapia a Colombia? ¿Conoce su origen?

La danzaterapia llega...-pues- en realidad yo conozco pocas danzaterapeutas que se han formado, las que conozco se han formado en Chile y en Argentina y algunas también en España, y hay otra mujer que se formó en Italia, las que conozco son de Bogotá y sé de otras que están en formaciones, somos las que hemos ido a formarnos en otros lugares, somos las que hemos traído la danzaterapia acá.

El origen de la danzaterapia está como te decía el otro día, está en la arteterapia, es decir, después de las guerras, de la primera guerra mundial en Europa, mucha gente quedó pues con muchos trastornos y traumas y demás y se comenzó a usar el arteterapia, para desarrollar procesos de sanación, acompañados y apoyando más procesos desde la medicina normal, pero otros desarrollándose más desde el arte como tal, muchos artistas comenzaron a entrar en ese ámbito.

Hay una organización que se llama Sasana, que llega a Bogotá, que se establece en Bogotá, es como el primer acercamiento que se tiene a alguna práctica que integre el movimiento desde lo psicológico un poco, ellas actúan desde ahí, y después se establece en Bogotá también el sistema Río Abierto que ese ya es una metodología de DT que nace en Argentina, esas 2 son como iniciadoras de mucha gente que ya se metió a seguir esas líneas o a complementarla con otras líneas que llegaron después, eso a nivel de Bogotá, yo no conozco tanto en Cali y Medellín como es la cosa, en Medellín lo que he visto es que no tiene, no tiene formaciones, en Medellín hay una de Bioenergética, que también integra la parte corporal, entonces digamos que por ese lado, hay cierta información, ya más adelante, o sea, más en estos tiempos más actuales como después del 2010 o llega gente que se forma fuera en Chile, que se llama Biodanza, la Biodanza nace en Chile y hay algunos colombianos que se han ido a estudiarla y regresan con esa información y se comienza a hacer el trabajo, pero realmente esta es una historia que hasta ahora está haciéndose, como que hasta ahora se está formando.

4. ¿Reconoce diferencias entre biodanza y danzaterapia?

La diferencia entre biodanza y danzaterapia, la biodanza va mucho más a la integración del humano con otros y del humano con los otros y del humano con los otros reinos, entonces el propósito principal de la biodanza es lograr esa integración, mientras que en la DT lo que se quiere es la sanación el propósito es la sanación, a través del movimiento, entonces como la metodología es como enlazas esas 2 cosas, el movimiento y la sanación, existen muchas metodologías, como te decía la vez pasada, entonces digamos que tienen un punto en común, pero teniendo un método en general, puede que haya excepciones, pero en general también busca esa integración, porque al final la sanación, por ejemplo en el método que yo estudié, esa integración de los diversos niveles del ser, o sea de lo físico de lo emocional, con lo mental y lo energético, entonces ahí está metido todo, digamos que hay muchas similitudes entre BD y DT, ahora generalmente, la BD es en grupo, la BD no se trabaja de manera individual, en cambio la DT si la puedes hacer con una sola persona, sea niño, adulto, viejito, lo que sea, se puede hacer a nivel individual y también grupal.

5. ¿Qué beneficios ha experimentado con la práctica de la danzaterapia?

Siento que ayuda a ser consciente detalles de cada nivel del ser, o sea, de lo físico, de lo emocional, de lo mental y en lo energético entonces cada persona se puede dar cuenta de por qué están pasando ciertas cosas en su cotidiano, o la raíz de algo que es físico como está combinado con una raíz también emocional o una raíz mental o la carga emocional desde de lo familiar, trabajar sobre ello y estimular cambios.

6. ¿Cuál es el interés particular en la práctica de la danzaterapia, en su contexto profesional en relación a las personas que intervienen?

Se revelan procesos propios y como el entramado dentro de esos procesos, lo que se relaciona, lo que no, claves se revelan muchas claves, desde la metodología que yo realicé y la que estudié, como muchas claves desde el subconsciente que viene a un estado más consciente, entonces es como harta información que te viene a través de ese estado que alcanzan desde el

movimiento, enfocado a la sanación que tú mismo sabes que es lo que estás sanando, digamos que ese es mi interés principal, ver ahí cómo se van logrando esos avances a nivel de la conciencia.

7. ¿Considera usted que la danzaterapia es una práctica o una disciplina? ¿Hay alguna relación con lo científico?

Es ambas, no puede ir una separada de la otra, igual todo el tiempo hay que nutrirse de estudios, de explicaciones que te ayudan a entender los procesos que te estás acompañando, a mí me han siempre personas con enfermedades muy raras, enfermedades autoinmunes, o de bueno todo tipo de experiencia, por ejemplo chicas con abusos sexuales, la mayoría que he atendido tienen rollos también como con la familia -cierto- entonces digamos, que ahí va abriéndose el campo, porque uno digamos dentro el contexto de la danza no es formado para sanar, tienes que emprender un camino propio que en esto consiste como esa disciplina, que para mí la disciplina sería más como lo terapéutico, todo el ámbito de la sanación, que ya pues que es entrar a los códigos del cuerpo, desde el nivel más físico más evidente hasta lo profundo, entonces eso es para mí una disciplina y al mismo tiempo es una práctica, porque todo el tiempo que estás guiando una sesión acompañando un proceso, de hecho yo lo hago para mí misma también, pues estás en una práctica, estás en movimiento, estas preguntando al cuerpo, entonces es ambas, es ambas y si, tiene que ver una relación constante con lo científico, para comprobar cosas, yo por ejemplo hago masajes y eso me ha ayudado mucho para estudiar los cuerpos, porque te va hablando es el cuerpo, entonces descifrar esas cosas que te dice el cuerpo -para descifrar- tienes que entrar en cosmovisiones, en el estudio de lo anatómico, en el estudio de las redes de energía, en el estudio de los puntos claves dentro del cuerpo, pues todo lo que vemos un poco en la carrera- también-, pero combinado con ese proceso de sanación.

El impacto si es evidente, a mí me pasó, acá te cuento una cosa más personal, que cuando estaba estudiando sociología, si me llamaba más la atención generar procesos que generan cambios a nivel sobre todo grupal y al entrar como en este terreno de la danzaterapia me di cuenta que estos cambios se estaban haciendo a nivel individual y que era mucho más efectivo, o sea era

más profundo el cambio cuando era en ese nivel, porque ya entras a compartir, una vez estas sanarte a nivel individual, entras a compartir con los otros, casi que estudiando lo que te está pasando, a relacionarte con ellos de una manera más consciente, entonces siento que el impacto puede ser más fuerte que el trabajo que yo podría estar haciendo desde la sociología -cierto- o sea que, esos cambios que yo voy viendo a nivel personal, son mucho más abarcadores, para mi modo de ver, pues mucho más *-experienciados-*, digamos que te dan una base muy fuerte para ya un relacionamiento con los otros de una forma más consiente también mejor dicho, los cambios que yo veos desde una sesión de danzaterapia son muy diferentes de los cambios que yo puedo ver en mi labor de socióloga y los siento más efectivos, porque si es como una comprensión de las cosas y una integración de esa comprensión de lo práctico.

8. En esta parte, bailarina y terapeuta, le agradecería una apreciación personal en cuanto a la danzaterapia y el impacto en la sociedad a la que usted le entrega el conocimiento, y si es el caso, a nivel nacional.

Lo que tú preguntas ya es más específico a nivel nacional, esto que te cuento pasa aquí o en cualquier lado que lo hagas, no importa con la gente de qué lugar.

Se podría abordar la danza de una manera más intelectual y no tanto desde la mirada del mero entretenimiento, como una manera seria y estructurada de llevar un proceso de cambio positivo corporal integral, que se puede ejecutar desde cualquier condición. Desde allí se hace posible encontrar maneras de promover más el interés por espacios de movimiento, en los que las personas puedan sentir como la terapia promueve en ellos un estilo de vida sano, de calidad y digno.