

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**Danza Primal para el trastorno de estrés post-traumático  
(TEPT) por abuso sexual en mujeres adultas jóvenes en  
Ecuador.**

Trabajo de investigación

**Alexandra Trujillo Tamayo**

Psicología

Trabajo de titulación presentado como requisito para la obtención  
del título de Licenciada en Psicología

Quito, 7 de diciembre de 2016

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ  
COLEGIO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

**HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

Danza Primal para el trastorno de estrés post-traumático (TEPT) por abuso  
sexual en mujeres adultas jóvenes en Ecuador.

**Alexandra Trujillo**

Calificación: \_\_\_\_\_

Nombre del profesor:   
Lellany Coll Arzola, Dr.

Firma del profesor \_\_\_\_\_

Quito, 7 de diciembre de 2016

### **Derechos de Autor**

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: Alexandra Trujillo Tamayo

Código: 00112291

Cédula de Identidad: 1723151815

Lugar y fecha: Quito, 7 de diciembre de 2016

## RESUMEN

El tema principal de este trabajo propone dos estudios de caso basados en el acompañamiento con Danza Primal para el tratamiento del trastorno de estrés post-traumático por abuso sexual. Se proporcionan datos de estudios realizados en torno al uso de la danza como herramienta terapéutica, en su mayoría con resultados positivos y que demuestran que esta es una herramienta útil para acompañar casos de violencia sexual. Se ha utilizado el enfoque de la psicología transpersonal, para definir los conceptos importantes, así como considerar a la danza desde el punto de vista artístico y trascendental. Este trabajo propone investigar y conocer la experiencia de mujeres que han sufrido violencia sexual, y que gracias al trabajo psico-corporal, podrían obtener beneficios en su proceso de sanación. Una de las principales motivaciones para este trabajo es que no se ha investigado lo suficiente acerca de la danza como terapia para casos de violencia sexual. En estudios realizados en otros países como Costa Rica, España y Colombia, se han comprobado los beneficios de esta práctica específicamente en estos casos. En consecuencia, se propone a futuro la ampliación de información e investigación acerca de la aplicación de la Danza Primal en nuestro país, para generar un acompañamiento vivencial para casos de violencia sexual.

Palabras clave: Danzaterapia, Danza Primal, Trastorno de estrés post-traumático, abuso sexual, arteterapia, performance, autoestima, violencia sexual, danza, mujeres.

## ABSTRACT

This investigation proposes the case study based on the accompaniment with Primal Dance for the treatment of post-traumatic stress disorder in sexual abuse. The investigation provides data about some studies which had applied dance as a therapeutic tool, most of them with positive results and demonstrating that this is a useful tool for the accompaniment in cases of sexual abuse. The transpersonal psychology approach has been applied to define some important concepts, as well as considering dance as an artistic and transcendental practice. This work proposes to know and investigate the experience of women who had suffered sexual violence, and the benefits that they could obtain due to the corporal and psychological practice. One of the main motivations for the development of this work is that there is not enough information about the use of dance as a therapeutic approach in cases of sexual violence in Ecuador. There exist some studies made in Costa Rica, Spain and Colombia which had proved the benefits of this practice in this specific cases. In consequence, this investigation represents an important compilation of data about the use of Primal Dance to accompany cases of sexual violence in our country.

*Key words:* Dance-therapy, Primal Dance, Post-traumatic stress disorder, sexual abuse, art-therapy, performance, self-esteem, sexual violence, dance, women.

## TABLA DE CONTENIDO.

<b>Introducción.....</b>	<b>10</b>
<b>Introducción al problema.....</b>	<b>10</b>
<b>Antecedentes.....</b>	<b>13</b>
<b>La historia de la violencia sexual y el uso de la Danza Primal: Una breve reseña.....</b>	<b>16</b>
<b>El problema.....</b>	<b>20</b>
<b>Pregunta de investigación.....</b>	<b>21</b>
<b>El significado del estudio.....</b>	<b>22</b>
<b>Resumen.....</b>	<b>23</b>
<b>Revisión de Literatura.....</b>	<b>24</b>
<b>Temas conceptuales clave .....</b>	<b>25</b>
<b>1. Psicología y Arte.....</b>	<b>25</b>
<b>1.1 Introducción.....</b>	<b>25</b>
<b>1.2 Psicología Humanista.....</b>	<b>27</b>
<b>1.3 La mirada desde la Psicología Transpersonal.....</b>	<b>29</b>
<b>1.4 La mirada desde el Arte.....</b>	<b>31</b>
<b>1.4.2 El cuerpo como lenguaje artístico.....</b>	<b>32</b>
<b>1.4.3 El performance.....</b>	<b>36</b>
<b>1.4.4 La conducta restaurada de Richard Schechner.....</b>	<b>38</b>
<b>1.4.5 Vinculación del arte con la psicología.....</b>	<b>42</b>
<b>1.5 Arte-terapia.....</b>	<b>44</b>
<b>1.5.1 Fundamentos del Arte-terapia.....</b>	<b>45</b>
<b>1.5.2 Aplicaciones terapéuticas.....</b>	<b>46</b>
<b>1.6 Danza y Terapia.....</b>	<b>47</b>

<b>1.6.1 Fundamentos de la Danza-Terapia.....</b>	<b>49</b>
<b>1.6.2 Aplicaciones terapéuticas de la Danza-Terapia.....</b>	<b>50</b>
<b>1.7 Danza Primal.....</b>	<b>52</b>
<b>1.7.1 Fundamentos de la Danza Primal.....</b>	<b>57</b>
<b>1.7.2 Aplicaciones terapéuticas de la Danza Primal.....</b>	<b>59</b>
<b>1.8 Desarrollo de la Danza-Terapia y su rol en la psicología.....</b>	<b>64</b>
<b>1.8.1 Beneficios de la danza como herramienta terapéutica.....</b>	<b>64</b>
<b>1.8.2 Fundamentos neuro-científicos del uso de la danza.....</b>	<b>70</b>
<b>1.8.3 Mindfulness y danza.....</b>	<b>72</b>
<b>2. Abuso sexual y Trastorno de estrés post-traumático.....</b>	<b>75</b>
<b>2.1 Concepto y características del abuso sexual.....</b>	<b>75</b>
<b>2.2 Concepto y características del Trastorno de estrés post-traumático (TEPT).....</b>	<b>78</b>
<b>2.3 Impactos del abuso sexual.....</b>	<b>79</b>
<b>2.3.1 Impacto físico.....</b>	<b>81</b>
<b>2.3.2 Impacto psicológico.....</b>	<b>82</b>
<b>2.3.3 Impacto social (TEPT).....</b>	<b>83</b>
<b>2.4 Estadísticas mundiales y estudios en el Ecuador.....</b>	<b>84</b>
<b>2.5 Intervenciones terapéuticas en el abuso sexual.....</b>	<b>88</b>
<b>2.6. Danza terapia en el tratamiento del TEPT por abuso sexual.....</b>	<b>94</b>
<b>2.6.1 Resultado de la aplicación de la danza en el abuso sexual.....</b>	<b>94</b>
<b>2.6.2 Danza como herramienta terapéutica en Ecuador.....</b>	<b>99</b>
<b>2.6.3 Danza primal en el tratamiento de TEPT por abuso sexual.....</b>	<b>101</b>
<b>Metodología y diseño de la investigación.....</b>	<b>110</b>
<b>Justificación de la metodología seleccionada.....</b>	<b>110</b>
<b>Herramientas de investigación utilizada.....</b>	<b>111</b>

<b>Descripción de participantes.....</b>	<b>113</b>
<b>Reclutamiento de participantes.....</b>	<b>114</b>
<b>Consideraciones éticas.....</b>	<b>115</b>
<b>Resultados esperados.....</b>	<b>116</b>
<b>Discusión.....</b>	<b>126</b>
<b>Limitaciones del estudio.....</b>	<b>128</b>
<b>Recomendaciones para futuros estudios.....</b>	<b>129</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>131</b>
<b>ANEXO A: Carta para reclutamiento de participantes.....</b>	<b>134</b>
<b>ANEXO B: Formulario de Consentimiento Informado.....</b>	<b>135</b>
<b>ANEXO C: Herramientas para levantamiento de información.....</b>	<b>138</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla #1</b> Descripción de las siete capacidades básicas de la Danza Primal. Modelo tomado de la Tesis de Pregrado en Psicología Clínica de Liliana Podvin, USFQ. Información original tomada del libro “El Vínculo Primordial” del autor Daniel Taroppio 2010. .....	<b>56</b>
--	-----------

## ÍNDICE DE FIGURAS

**Figura #1** Porcentaje de mujeres de 15 a 49 años de edad que alguna vez tuvieron parejas y que informaron haber sufrido violencia sexual infligida por su pareja después de la edad de 15 años.

..... 77

**Figura #2** Ejemplos de consecuencias de la violencia y la coacción sexuales para la salud de las mujeres .....81

## **INTRODUCCIÓN**

La violencia sexual es uno de los problemas mundiales con mayor popularidad en estos últimos años, y que va generando mayor interés por el ámbito académico, así como el científico en términos terapéuticos. Existen distintas terapias que permiten el acompañamiento profesional para estos casos, entre ellos existe la utilización de herramientas psico-corporales tales como la danza terapia, entre otros. En nuestro país existen pocas investigaciones acerca del uso de estas herramientas para casos de violencia sexual, es por ello que en el presente trabajo se propone diseñar un acompañamiento terapéutico basado en Danza Primal. Este trabajo busca generar mayor interés en investigaciones futuras acerca de la inclusión del arte terapia como acompañamiento terapéutico, específicamente la danza. A continuación, se expondrán algunos de los argumentos sobre los cuales se lleva a cabo el presente trabajo.

### **INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA**

La Psicología Humanista es considerada como la tercera rama principal del campo general de la psicología. Este tipo de enfoque psicológico, se ocupa de las capacidades y potencialidades humanas, las cuales van más allá del orden sistémico. La Psicología Humanista está en contra del determinismo del método científico y busca una “rehumanización de la ciencia, una ampliación de su concepto y métodos, de forma que pueda ser útil para estudiar la persona total.” (Carpintero, H. et al, 1990).

La última rama de la psicología, es la Psicología Transpersonal, la cual asienta sus bases en la Psicología Humanista. Esta nueva rama de la psicología se enfoca en integrar aspectos de la espiritualidad y la trascendencia de la experiencia humana en la investigación de la psicología moderna. Transpersonal significa: “más allá” o “a través” de lo personal, y tiene relación con

experiencias, procesos y eventos que van más allá de la identidad personal, permitiendo a las personas experimentar una realidad mayor y más significativa.

Dentro de la psicología transpersonal aparece el término *holismo*, el cual se refiere a la concepción del ser humano como un ser total. “El holismo enfatiza la importancia del todo considerado en su globalidad, lo que es mayor que la suma de las partes y sus interacciones (propiedad de sinergia), y brinda gran importancia a la interdependencia de éstas y a sus variadas interrelaciones.” (Wikipedia, 2016) Es así que este término, desde la Psicología Transpersonal, considera al ser humano como un ser holístico; y aborda la importancia de considerarlo como un ser: cognitivo, emocional, físico y espiritual.

El abordaje holístico de la psicología, ha considerado imprescindible la intervención del cuerpo como parte de un proceso psicoterapéutico. Una de las herramientas más cercanas al trabajo con el cuerpo, es la danza, y representa una herramienta terapéutica tan antigua como la danza misma. “En algunas sociedades, la danza ha sido tan esencial como alimentarse o dormir, posibilitando la expresión, comunicación y conexión con la naturaleza.” (Berger, citado en Palma, 2015). “La Asociación Americana de Danza Terapia, fundada en 1966, define la danza terapia como el uso psicoterapéutico del movimiento. La danza terapia está basada en asumir que la mente y el cuerpo están en constante interacción recíproca. (Schoop, 1974). “El cuerpo es el medio por el cual las personas experimentan amor, placer, iras, viajes, sensaciones, cambios de clima, dolor, separaciones, conversaciones, adrenalina, entre otros; por lo que dejarlo fuera de la terapia sería excluir un componente vital de la experiencia humana.” (Podvin, 2011). La danza es, por consiguiente, una herramienta útil para entender con mayor profundidad la psicología humana, ya que integra el ámbito mental y físico de una persona de manera bastante eficaz.

La Danza Primal, una forma de danza terapia, es una de las metodologías psico-corporales más recientes en psicología transpersonal, ya que cuenta solamente con 30 años de investigación y aplicación. Este modelo terapéutico creado por Daniel Taroppio, psicólogo clínico y transpersonal define a la danza primal como “un método que nos permite recuperar nuestras posturas, movimientos y patrones respiratorios primigenios, poniendo a nuestra disposición profundas energías universales que hemos olvidado en nuestro proceso de socialización” (Taroppio, 2005). Esta metodología busca desbloquear ciertas “corazas corporales” (Reich, W.1965) que impiden la libre circulación de oleadas de energía-información corporal por medio de tensiones musculares crónicas, evitando así la toma de conciencia de emociones rechazadas (Taroppio, 2005).

La Danza Primal representa una metodología que permite liberar emociones, así como generar un espacio donde estas pueden ser acogidas y consideradas dentro de un marco terapéutico. Es por esta razón que la aplicación de esta metodología, podría resultar beneficiosa en algunos tipos de trastornos y dificultades psicológicas. Uno de ellos podría ser el Trastorno de estrés post- traumático (TEPT), el cual ha sido considerado como uno de los trastornos más comunes en casos de abuso sexual (Córdoba &Vallejo, 2013). Según Vallejo y Córdoba, una de las perspectivas respecto a las secuelas que deja el abuso sexual, tiene que ver con el carácter traumático del evento. Algunos síntomas del TEPT son: trastornos del sueño, ideaciones y tentativas de suicidio, trastornos de ansiedad, baja autoestima, dolores orgánicos y físicos, entre otros. (Córdoba & Vallejo, 2013). Para el abordaje de este tipo de trastorno es común la utilización de la terapia psicodinámica, terapia grupal y cognitiva conductual. (Córdoba& Vallejo, 2012). Sin embargo, en nuestro país existe una carencia en aplicación e investigación respecto al trabajo psico-corporal para estos casos. En una investigación española, se realizó una intervención con una herramienta terapéutica llamada

Psico- ballet, en mujeres jóvenes de 21 a 32 años que han sufrido violencia sexual y presentaban TEPT. Esta investigación demostró que “al finalizar el proceso las participantes mostraron cambios positivos a nivel psicológico y corporal, disminuyeron sus niveles de ansiedad y depresión y aumentó su autoestima significativamente, lo que nos permite afirmar que la danza-terapia es útil para tratar a este tipo de pacientes (Cernuda, 2013)

En consecuencia, lo que propone el siguiente trabajo es un acercamiento por medio de la Danza Primal, para entender la experiencia de mujeres violentadas sexualmente. Así mismo, dentro del marco de la psicología transpersonal y el tratamiento correspondiente del TEPT, entender la manera en como las personas que han sufrido violencia sexual pueden sobrellevar las secuelas de este evento traumático practicando la Danza Primal.

### **Antecedentes**

La violencia contra la mujer es un fenómeno a nivel mundial. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2005). Uno de los aspectos más relevantes del fenómeno, entre otros, es la gran cantidad de mujeres y niñas en todo el mundo que son sometidas a abuso sexual en su familia, lugares de trabajo, escuelas, etc. (United Nations Children’s Fund [UNICEF], 2009). El abuso sexual es considerado uno de las violaciones de los derechos humanos más execrables a nivel mundial, así como el más generalizado y cuyas consecuencias son la ruptura de vidas y familias, así como la fractura de comunidades. (United Nations Entity for Gender Equality and Empowerment of Women [UNIFEM], 2007). Es por ello que es un tema que compete y afecta de manera directa o indirectamente a todos quienes conformamos la sociedad. En el Ecuador, una de cada cuatro mujeres ha sufrido algún tipo de violencia sexual

en su vida (INEC, 2011). Así mismo desde el 2009 a mayo de 2012 ha existido un aumento en las denuncias por violación. Lo que significa que, según los reportes, en Ecuador se producirían 14 violaciones diarias. (INEC, 2011). Una experiencia de abuso sexual, puede dejar numerosas secuelas que afectan la vida personal, profesional y social de la mujer violentada. Según el Centro para el control y prevención de enfermedades de E.E.U.U, la violencia sexual es:

“Un acto sexual completado o intentado en contra de la voluntad de una víctima o cuando una víctima es incapaz de consentir debido a su edad, enfermedad, incapacidad o la influencia del alcohol u otra droga. Puede envolver fuerza física o amenaza de la misma, uso de armas, coacción, intimidación o presión. Incluye: tocar los genitales intencionalmente, el ano, la ingle o los senos en contra de la voluntad de la víctima o cuando la víctima está incapacitada para consentir. También voyerismo, exposición al exhibicionismo o exposición no deseada a la pornografía. Puede ser cometida por extraños, amigos, miembro de la familia o pareja íntima.” (CDC 2004)

Después de una experiencia de tal magnitud, la mujer violentada sexualmente, es vulnerable a desarrollar uno de los trastornos más comunes en casos de trauma, y es el TEPT, trastorno de estrés post-traumático. En el Ecuador se han propuesto varios tipos de terapias para el TEPT; el mismo que necesita ser tratado de manera muy minuciosa, pues su complejidad y manifestaciones, generan un gran impacto y alteraciones en la salud mental de las personas. En vista de la necesidad de atender el impacto físico y síntomas que genera esta experiencia, se ha propuesto la utilización de la Danza Primal como la oportunidad idónea para entender cómo este trastorno afecta a la población femenina que ha sufrido abuso sexual, y en cierta manera como una práctica que influencia el proceso terapéutico en la recuperación de dicha población.

La violencia sexual en nuestro país es un tema que está siendo investigado con mayor interés en la actualidad. En una investigación, realizada en el 2014, acerca de violencia de género en Ecuador, se encontró que:

“La violencia basada en el género constituye un problema social de gran magnitud, ya que 6 de cada 10 mujeres ecuatorianas de 15 o más años ha sufrido una o más agresiones físicas, psicológicas, sexuales o patrimoniales, por el hecho de ser mujeres. La forma de violencia más frecuente es la psicológica o emocional, pues el 53,9% de las mujeres reportan haber sufrido este tipo de violencia. En segundo lugar, se ubica la violencia física con el 38%; seguida por la violencia sexual que alcanza el 25,7% y, finalmente, se ubica la patrimonial con el 16,7%” (Camacho, 2014).

En vista del alto porcentaje de violencia que existe en nuestro país, es importante buscar propuestas de tratamiento alternativas que involucren la participación corporal. En este caso, según los datos mostrados anteriormente, la violencia psicológica y emocional tiene un alto porcentaje; es así que la terapia psico-corporal puede ser beneficiosa también para este ámbito. Es importante recalcar que el abuso sexual es un tema que influye directamente en el cuerpo. Por consiguiente, es imprescindible realizar un acompañamiento que permita a la persona tratar las secuelas de este trauma incluyendo una terapia psico-corporal. La utilización de herramientas corporales como la Danza Primal puede ser parte de un proceso terapéutico y complementar el tratamiento del TEPT por abuso sexual, con el fin de acompañar y conocer la experiencia de mujeres que estén atravesando esta situación.

### **La historia de la violencia sexual y el uso de la Danza Primal: Una breve reseña.**

La Organización Mundial de la Salud, publica en el 2002 un informe acerca de la violencia y salud, buscando registrar los actos violentos en todo el mundo. Expone también registro de muertes, problemas físicos, mentales, reproductivos y sexuales como consecuencias (OMS, 2002). Las secuelas físicas que deja este tipo de violencia pueden afectar de manera significativa a las víctimas y generar en ellas un daño a lo largo de su vida.

La danza como herramienta terapéutica ha sido estudiada en varias investigaciones. Un ejemplo de la utilización de la danza como herramienta terapéutica, es el Psico-ballet. En una investigación española, se realizó una experiencia con esta herramienta en mujeres que habían sufrido violación y tenían síntomas de estrés post-traumático. Se realizó una experiencia de danza terapia con 21 mujeres de una media de edad de 32 años que habían sufrido violación y tenían síntomas de estrés postraumático. (Cernuda, 2013). Así mismo se realizó otro estudio acerca de la utilización de Danza Movimiento Terapia (DMT) en violencia de género y se encontró que " La DMT proporciona a la mujer a través del proceso creativo y lúdico de experimentación y exploración con el movimiento y su valor metafórico, la posibilidad de trabajar con sensaciones corporales y las memorias implícitas a fin de lograr elaborar un significado integrador de las experiencias y el necesario sentido corporal y del *self* coherentes." (Palma, 2015)

En el presente trabajo se abordará la herramienta terapéutica llamada Danza Primal, específicamente, para proponer su aplicación en casos de violencia sexual.

La Danza Primal es considerada como una herramienta de expresión no verbal. Las herramientas de expresión no verbal constituyen metodologías que permiten expresar

emociones respecto a un evento o trauma de una persona, e invitan a la misma a dar cuenta y expresar aquellas emociones guardadas en el cuerpo a través del movimiento. (Córdoba & Vallejo, 2013)

Como se ha mencionado, la Danza Primal; es una práctica corporal-energética, de la cual aún no existen estudios debido a que es una metodología nueva en el ámbito de las terapias psico-corporales. La información citada a lo largo de todo el trabajo corresponde a los únicos dos textos publicados por el autor, Daniel Taroppio. Esta información presentada es nueva, por lo cual se han buscado otros estudios asociados a la utilización de la danza como herramienta terapéutica, con el fin de sustentar la validez de la misma.

La metodología de la Danza Primal está formada por siete danzas que corresponden a un *chakra* y una capacidad básica (Taroppio, 2010). *Chakra* significa rueda, y corresponde desde la visión yógica de occidente a centros energéticos de energía espiritual. Estos están localizados a lo largo de la columna vertebral, y están relacionados con los principales plexos nerviosos del cuerpo. (Meadow, M. 1993).

El mismo autor, aclara que la Danza Primal no responde a coreografías ni abordajes estéticos, sino que es una metodología que busca desbloquear aspectos emocionales y energéticos a través de “posturas, movimientos y sonidos primales, arcaicos.” (Taroppio, 2010).

Como se ha mencionado anteriormente, uno de los trastornos más comunes en casos de abuso sexual, es el TEPT, trastorno por estrés post-traumático. Se ha encontrado que terapias complementarias como las terapias de relajación, la psicoterapia psicodinámica, el uso de psicofármacos, la hipnosis, la reestructuración cognitiva, entre otras; resultan ser una buena combinación en el tratamiento del TEPT (Córdoba & Vallejo, 2012).

Una de las principales necesidades de re-estructuración psicológica en casos de abuso sexual, se refiere a la recuperación de la confianza básica “es necesario que recupere la *confianza básica* en el otro como ser humano y confíe en un proceso que le permita re-experimentar el sentimiento de seguridad hacia los demás como parte de la reconstrucción de su vida y de la elaboración del hecho traumático” (Orengo & Sabbah, 2001). La recuperación de esta capacidad de confianza básica es imprescindible en el tratamiento; por consiguiente, la Danza Primal representa una opción para desarrollar este aspecto a partir del cuerpo.

La Danza Primal como herramienta terapéutica permite la reconexión con las emociones básicas, la liberación y catarsis de las mismas; así como el mejoramiento en autoestima, relaciones interpersonales, comunicación no verbal, aceptación del propio cuerpo y acrecentar la capacidad de confianza básica. (Taroppio, 2011) Otro aspecto importante respecto a esta herramienta es que, al trabajar la afectividad, la mujer violentada puede resolver temas afectivos que le proporcionen mayor seguridad en sí misma. “Se puede despertar la capacidad de amar, el servicio y la entrega, lo que puede resultar muy útil en personas que temen las relaciones amorosas de todo tipo” (Taroppio, 2011). Junto con esto, la Danza Primal ayuda también en el ámbito sexual, ya que permite a la mujer reconectar con este plexo y volver a sentirse cómoda con sus movimientos naturales.

Una herramienta cercana a la Danza Primal es la Danza Movimiento Terapia (DMT), y algunos estudios basados en el Sistema de Neuronas Espejo, explican las bases neurológicas de intersubjetividad y empatía. Este sistema se activa directamente cuando se imita un movimiento y los resultados indican que esta capacidad de generar empatía está mediada por mecanismos de simulación corporeizadas, ya que se activan los mismos circuitos que participan en nuestras propias experiencias emocionales y sensoriales. (San Pedro, N. 2009). Las mujeres violentadas, pueden espejarse y aprender entre sí, en el proceso

de relación grupal, con lo cual tienen la oportunidad de sanarse entre ellas, así como nutrirse del proceso terapéutico grupal que influirá en su terapia individual.

La Danza Movimiento Terapia, está específicamente clasificada dentro de la modalidad de Artes Creativas en Psicoterapia (San Pedro, N. 2009). Utiliza el cuerpo y su movimiento como herramienta principal para el tratamiento de algunas enfermedades mentales. “Se fundamenta en las teorías de la comunicación no verbal, en los sistemas de observación y análisis de movimiento y en las teorías psicodinámicas y del desarrollo humano.” (San Pedro, N. 2009)

La razón por la cual se propone la utilización de estas metodologías psico-corporales en caso de abuso sexual, es por la alta conexión que existe entre el cuerpo y la mente (San Pedro, N. 2009), lo cual permite que el cuerpo también resinifique la experiencia traumática a partir de la aceptación de las emociones que giran en torno a la experiencia. Se han realizado varias investigaciones en las cuales intervienen distintos tipos de terapias como la psicoterapia interpersonal-psicodinámica definida por Callahan, Price y Hilsenrothe (2004). La serie de tratamientos hacen un énfasis particular en la expresión de afectos y la exploración de patrones de relaciones, sentimientos o ideas en el presente y pasado de la persona, que contribuyen a la etiología y mantenimiento de los conflictos psicológicos. (Córdoba & Vallejo, 2012). Esta terapia en combinación con la terapia psico-corporal podría ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas que han sufrido abuso sexual, así como en la prevención y fortalecimiento de constructos que permitan acrecentar la resiliencia y capacidad de afrontamiento en dichos casos.

El problema investigado se refiere a la necesidad de vincular el cuerpo como receptor principal de este tipo de violencia y agente facilitador de la recuperación. “Precisamente el

cuerpo es lo más propio, lo más íntimo, lo más privado que tenemos y, a la vez, lo más expuesto, lo más público. Muchas veces es el territorio compartido con otro/a invadido por otro/a ya sea que consintamos en ello o seamos forzados a hacerlo” (Salgado, J. 2008)

Es entonces que, dentro del método psicoterapéutico a utilizarse para dichos casos, la participación de la corporeidad es imprescindible ya que es el principal receptor de agresión.

El interés por este tema surge en vista de que existen muy pocas investigaciones acerca de la violencia sexual en el Ecuador, y mucho menos acerca del tratamiento de las secuelas que deja un abuso sexual. Existe muy poca investigación en cuanto a la terapia psico-corporal en casos de abuso sexual, es así que la presente investigación busca introducir la utilización de la Danza Primal para entender la experiencia de mujeres violentadas sexualmente, así como el lenguaje no verbal que opera cuando el lenguaje verbal no es suficiente.

## **El problema**

En las investigaciones realizadas, no se ha encontrado suficiente información acerca de la utilización del cuerpo como agente participante de la terapia para el trastorno de estrés post-traumático (TEPT) por violencia sexual. Es por ello que el presente trabajo propone una investigación acerca de la influencia de la Danza primal como herramienta psico-corporal para acompañar la terapia en estos casos y que ayude a la población afectada a desarrollar herramientas de afrontamiento que permitan sobrellevar de manera más eficaz las consecuencias de un abuso. Se buscará conocer la experiencia de una o dos mujeres entre los

18 y 35 años que haya sufrido algún tipo de violencia sexual, a las cuales se les invitará a realizar experiencias con Danza Primal.

La utilización de la danza como herramienta terapéutica no ha sido lo suficientemente ahondada en la realidad de nuestro país. Especialmente en temas de violencia de género que en general están bastante naturalizados y normalizados; el tratamiento generalmente no incluye terapias psico-corporales que complementen casos como estos. Es por ello que surge la necesidad de introducir el tratamiento desde el cuerpo como terapia complementaria en estos casos.

Muchas mujeres sufren abuso sexual a lo largo de su vida, sin embargo, no todas han podido salir adelante como otras lo han logrado, una de las razones se relaciona con la resiliencia que “se refiere a aquellas adaptaciones exitosas en personas que han vivido situaciones de infortunio significativas” (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). La Danza Primal por consiguiente podría ser una herramienta que permitiría observar la experiencia de mujeres violentadas sexualmente y comprender los mecanismos de afrontamiento emocional y físico que pueden desarrollar después de un abuso sexual.

### **Pregunta de investigación**

¿De qué manera la Danza Primal influye en el tratamiento de TEPT (Trastorno de estrés post-traumático) en mujeres jóvenes que han sido víctimas de abuso sexual en Ecuador?

### **El significado del estudio.**

Este estudio puede ser útil para enriquecer el campo terapéutico en relación al tratamiento de trastorno de estrés post-traumático (TEPT) por abuso sexual, ya que no hay suficiente información acerca de la utilización de terapias corporales en dicho trastorno.

Este estudio puede ser útil para terapeutas que estén tratando este tipo de casos, ya que ayudaría a probar nuevas técnicas que beneficien a sus pacientes. Igualmente, conocer la experiencia de personas que han sufrido un abuso sexual y que pueden acercarse a la Danza Primal como una opción de tratamiento que puede beneficiar a las mujeres en general.

Este es el primer estudio que se ha hecho en Ecuador respecto a la utilización de la Danza Primal en casos de abuso sexual. Es por ello que se considera pertinente la enunciación del mismo con el fin de incluir las nuevas propuestas terapéuticas en el marco de la psicoterapia.

Este trabajo se puede considerar único en su tipo, ya que la Danza Primal es una herramienta nueva, que aún no cuenta con suficiente investigación académica que sustente su efectividad.

Sin embargo, los estudios que se han hecho en torno a la aplicación de la danza en el ámbito psicoterapéutico, son un punto de partida para la investigación de la misma.

Existen algunos resultados relevantes que compete mencionar alrededor de las investigaciones del uso terapéutico de la danza. Por ejemplo, en una investigación realizada en la Universidad de British Columbia, se obtuvieron resultados positivos en cuanto al uso de la Danza Movimiento Terapia (DMT) en mujeres. Los resultados demostraron que las mujeres pudieron desarrollar una conexión más íntima con ellas mismas a través de las diferentes dinámicas interactivas propuestas en los talleres. También mencionaron que pudieron recuperar la conexión con sus cuerpos, a pesar de las dificultades iniciales con el uso de esta herramienta. (Mills, 1998).

Otros resultados exitosos respecto al uso de la danza como herramienta terapéutica, aparecen en investigaciones acerca del Psico-ballet como parte de un proceso terapéutico. Estas investigaciones demuestran que después de un programa de intervención, las mujeres que participaron en el proceso tuvieron cambios positivos a nivel psicológico y corporal. “Disminuyeron sus niveles de ansiedad en un 45% como media y los de depresión un 37% y aumentó su autoestima significativamente, un 42%. Estos resultados permiten afirmar que la danza terapia es una herramienta útil para este tipo de pacientes, ya que la atención específica al cuerpo permite ampliar y canalizar el proceso terapéutico (Cernuda, 2013).

## **Resumen**

El abordaje de la terapia psico-corporal, como es la Danza Primal, para el TEPT en mujeres que han sufrido abuso sexual en Ecuador; es un tema que puede ser de utilidad para varios ámbitos terapéuticos, así como una herramienta innovadora en el tratamiento. A continuación se encuentra la Revisión de la Literatura dividida en dos partes, las cuales responden a los dos temas principales del presente trabajo. Y estos son: Psicología y Arte; temas conceptuales claves referentes a la vinculación de la psicología con el ámbito artístico y su aplicación terapéutica. Dentro de este tema se abordarán varios subtemas referentes a la psicología humanista, transpersonal, al arte-terapia, danza-terapia, el cuerpo y la Danza Primal específicamente. El otro gran tema de esta sección es el trastorno de estrés post-traumático (TEPT) y el abuso sexual; dentro del cual se definirán algunos conceptos importantes, que acompañados de datos estadísticos y otros estudios, abordarán el uso de la danza como herramienta terapéutica en estos casos.

## REVISIÓN DE LA LITERATURA

El marco teórico del presente trabajo se basará en la explicación de varios conceptos claves para el abordaje de la investigación, los cuales permitirán generar antecedentes que la sustenten. La revisión de literatura se realizará de manera cronológica y conceptual abarcando todos los temas que engloban a la investigación y que permiten generar un sustento teórico que avale a la misma.

### Revisión de literatura

#### Fuentes.

La información con la cual se sustenta esta investigación proviene de varias fuentes académicas. Se realizaron varias búsquedas en recursos electrónicos de la biblioteca de la Universidad San Francisco de Quito, entre ellos: EBSCO y JSTOR. También se utilizaron libros referentes a los temas tratados a lo largo de la investigación, *papers* de revistas electrónicas y la herramienta de búsqueda Google Scholar. Se realizaron entrevistas y apuntes de conferencias referentes a psicología transpersonal y procesos artísticos que involucran los dos grandes temas de este trabajo. Para consultar los variados temas de la investigación, se procedió a buscar a partir del índice propuesto para esta sección; seleccionando palabras claves tales como: psicología humanista, transpersonal, danza, danza-terapia, danza primal, abuso sexual, trastorno de estrés post-traumático, violencia sexual, arte-terapia, entre otras. Con la información encontrada se clasificaron los temas relevantes de la investigación y se realizó el orden detallado que se expondrá cronológicamente en la siguiente sección.

## **Formato de la revisión de la literatura**

El diseño de la revisión de literatura se hará bajo parámetros de cronología, basándonos en las investigaciones realizadas referentes al origen de las metodologías terapéuticas que se proponen para este trabajo, así como de los autores que han participado de estas teorías. Finalmente se revisará el tema y subtemas específicos de esta investigación detallando los autores que han sustentado los mismos.

### **Temas conceptuales claves**

#### ***1. Psicología y Arte***

##### ***1.1. Introducción***

Desde sus inicios, el ser humano ha encontrado en la expresión artística una forma de comunicarse, de crear y de sanarse. La palabra arte definida por la Real Academia de la Lengua Española es “la manifestación de la actividad humana mediante la cual se expresa una visión personal y desinteresada que interpreta lo real o imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros” (RAE). El arte como forma curativa está asentada en las creencias de los pueblos desde la antigüedad; por ejemplo, la danza era parte de rituales religiosos y de maneras de comunicar mensajes entre los miembros de una tribu. Se entendió la danza como una forma de comprender y orientar el ritmo del universo; la danza representó la forma de ganarse los favores de los dioses. (Sánchez, 2014). En el siglo XIX empieza a aparecer mayor interés en las artes como posibles remedios para las enfermedades mentales graves, es así que algunos psiquiatras comienzan a considerar algunas prácticas artísticas como formas de mantener a los enfermos mentales alejados de sus ideas fijas. (Sánchez, 2014)

Una propuesta terapéutica a través del arte, es el uso de la música como agente terapéutico en una orquesta formada por pacientes mentales graves; esta propuesta se llevó a cabo en el Manicomio de San Baudilio de Llobregat en Barcelona. Así mismo, otro ejemplo es el trabajo de Philippe Pinel considerado como “el liberador de los locos”, quien expuso la práctica artística como una forma de mantener ocupados los pensamientos de los enfermos mentales en sus etapas de lucidez. (Sánchez, 2014). Basándonos en estos breves antecedentes, el arte empezó a considerarse como una forma de tratamiento terapéutico que ha recorrido varios siglos para su aceptación y reconocimiento.

“La Asociación Norteamericana de Arte terapia la definió en el año 2010 como una profesión del área de la salud mental que utiliza el proceso creativo del arte para mejorar y ampliar el bienestar emocional, mental y físico de individuos de todas las edades. Se basa en la creencia de que el proceso creativo envuelto en la auto-expresión artística ayuda a las personas a resolver conflictos y problemas, desarrolla habilidades interpersonales, control conductual, reduce el estrés, aumenta el autoestima, la autoconciencia y facilita la adquisición de introspección”(Sánchez, 2014)

Algunos de los beneficios de la práctica del Arte terapia tienen que ver con el mejoramiento de diversos síntomas, es por ello que puede ser beneficiosa en algunos tipos de trastornos. En este caso se buscará aplicar la danza terapia, específicamente la Danza Primal para el trastorno de estrés post-traumático en violencia sexual en mujeres. A continuación se expondrán algunos temas conceptuales claves respecto a la psicología y su vinculación con el arte; posteriormente se abordará como segundo tema el abuso sexual y el trastorno de estrés post-traumático. Para finalmente establecer un vínculo entre ambas temáticas.

## 1.2. *Psicología Humanista*

La Psicología Humanista nace como una corriente psicológica que ubica al ser humano como el individuo que posee por sí mismo los medios para auto-comprenderse y por ende para auto-cambiarse. “La Psicología Humanista es fundamentalmente un movimiento programático, surgido en Norteamérica en la década de los sesenta, orientado a promover una psicología más interesada por los problemas humanos, que sea "una ciencia del hombre y para el hombre" (B. Smith, 1969, citado en Villegas, 1986). Su aparición tiene que ver fundamentalmente con revoluciones ideológicas de post-guerra que ansiaban una psicología que esté centrada en la persona; que considere la libertad y la dignidad humanas. Según Michel Fourcade (1982) la psicología humanista es:

"Un acercamiento al hombre y a la experiencia humana en su globalidad. Un movimiento científico y filosófico que comprende la psicología en sus dimensiones dinámica y social, basada en una visión holística del hombre, redescubriendo así formas tradicionales occidentales y orientales de conocimiento.”(Villegas, 1986)

Un concepto importante a considerar dentro de la psicología humanista es el *self*, “considerado como centro activo de la experiencia personal” (Villegas, 1986). En el libro *Principles of Psychology* (1890) de William James, se describen ciertos estados de conciencia alcanzados a través de la introspección y que para este teórico tenían importancia y significado personales, considerando como criterios primordiales: “la libre voluntad, la capacidad de compromiso y decisión.”(Villegas, 1986). Stanley Hall, otro teórico de esta corriente, proponía una psicología basada en la totalidad del ser humano. Ambos teóricos consideraban que la psicología debía explorar también la vida afectiva, aquello que subyace al intelecto, así como la esencia de la humanidad. Desde este punto de vista, se empezaron a

formular teorías de personalidad tales como las de Gordon Allport, Gardner Murphy, Abraham Maslow, George Kelly, Henry Murray y Carl Rogers.

Abraham Maslow es uno de los teóricos más representativos de esta corriente, de la cual surge todo un movimiento psicológico denominado la *tercera fuerza*. “Aunque se debe al propio Maslow la expresión "tercera fuerza" aplicada a la Psicología Humanista (Bugental, 1964), esta no es concebida como antagónica a las otras dos supuestas fuerzas. "Soy freudiano, soy conductista, soy humanista", decía Maslow (1969), intentando significar su concepción de la Psicología Humanista como la de una superestructura más amplia, en cuyo seno podían albergarse todas las demás.” (Villegas, 1986).

En el portavoz oficial de la *American Association of Humanistic Psychology*(1961), se establecen los principios básicos de la Psicología Humanista constituida ya como una corriente psicológica. Estos principios se basan en las Cuatro Nobles Verdades de Buda que se refieren, en síntesis, al estudio de la atención del ser humano sobre sí mismo en el proceso terapéutico. Al rescate de cualidades humanas como; elección, creatividad, valoración y auto-realización, opuestas al mecanicismo y reduccionismo. El desarrollo del potencial inherente a cada ser humano y el proceso de descubrimiento personal en relación a otras personas y grupos sociales. (Villegas, 1986)

Una de las características principales del humanismo es que pone énfasis en que el hombre tiene la posibilidad de reconectarse con su propia personalidad y descubrir su autenticidad personal. Es así que la psicología humanista pone especial atención al desarrollo de las potencialidades humanas y sus diversos despliegues. A partir de esta idea, se introduce el concepto de *holismo*, que considera al ser humano como un ser integral y completo. El término *holismo* hace alusión a una corriente filosófica contemporánea y que etimológicamente representa la práctica del todo y de la integralidad. (Briceño et. al, 2010).

El concepto proviene de la raíz griega *holos* que significa “todo”, “completo” y en combinación con el sufijo *-ismo* que designa una doctrina o práctica. Basándonos en estos antecedentes, el concepto de “lo holístico” se refiere a las disciplinas orientadas a generar una “cosmovisión basada en preceptos comunes al género humano” (Briceño et. al, 2010). La concepción de la psicología humanista y del término *holismo* específicamente, son relevantes para esta investigación, basándonos en el hecho de que el ser humano al considerarse como un ser completo, va a requerir atención en todas las áreas de su vida. La psicología humanista define entonces la necesidad de atender áreas que van más allá de la cognición y la conducta; encontrándose con la necesidad de integrar otras áreas referentes a la vida emocional, física, creativa, etc. Desde la psicología humanista podemos empezar a considerar la utilización del arte como parte de este sentido holístico en cuanto al abordaje terapéutico; por ejemplo la utilización de diversas técnicas tales como la danza, la expresión corporal, el dibujo, entre otros. Es esta concepción de *holismo* la que más tarde se convierte en uno de los conceptos claves en la aparición de la rama más reciente de la psicología, llamada Psicología Transpersonal. En el siguiente subtema se abordarán algunos conceptos claves de esta nueva corriente psicológica para esta investigación.

### 1.3. *La mirada desde la Psicología Transpersonal*

La Psicología Transpersonal está definida como la *cuarta fuerza* en la historia de la psicología. Tiene sus bases en la psicología humanista como se ha podido mirar en los temas mencionados anteriormente. La Psicología Transpersonal como menciona Stanislav Grof en su libro *Psicología transpersonal: nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*, es una corriente que busca estudiar la conciencia y reconocer el significado de las dimensiones

espirituales de la psique humana. (Grof, 2008). La Asociación de Psicología Transpersonal, se funda en base a los estudios de Stanislav Grof, Gregory Bateson, Joseph Campbell, Fritjof Capra, Rupert Sheldrake, entre otros. “El término transpersonal significa “más allá” o “a través” de lo personal, y se refiere a las experiencias, procesos y eventos que trascienden la habitual sensación de identidad, permitiendo experimentar una realidad mayor y más significativa” (Wikipedia, 2016). Uno de los objetivos principales de la psicología transpersonal es comprender desde una realidad más trascendente la enfermedad mental, el psiquismo y el desarrollo personal; incluyendo la dimensión espiritual, la cual no había sido considerada hasta entonces.

La aparición de la psicología transpersonal permite a las corrientes psicológicas replantearse los antiguos paradigmas de la ciencia y de la historia. Grof menciona en su libro que “la naturaleza anti-evolucionista y contra productiva del viejo paradigma ha sido cada vez más evidente, particularmente en las disciplinas científicas dedicadas al estudio de los seres humanos”. (Grof, 2008). Este nuevo paradigma planteado por los psicólogos transpersonales, invita a replantear los estudios científicos, considerando los nuevos hallazgos que tienen que ver con la inclusión de los sistemas filosóficos orientales; y que invitan a mirar al ser humano desde una visión *holística* y espiritual. (Grof, 2008).

Una de las razones por la cual se considera a la psicología transpersonal en este trabajo, es porque es una rama de la psicología que incluye al cuerpo y al espíritu en términos de psicoterapia. La psicología transpersonal considera importantes las experiencias *cumbre* (Maslow) que son estos estados de conexión y unificación espiritual que brindan la oportunidad de acceder a procesos catárticos profundos, así como la re-significación de traumas. También considera las experiencias místicas, el conocimiento interior profundo, el sentido de la vida personal y colectiva, estados ampliados de conciencia y de fraternidad

universal. Una de las herramientas para acceder a estos estados como se expondrá en los siguientes temas, es el arte, el cual por medio de la concentración y relajación del ego, permite a la persona establecer una conexión más directa con sus emociones y manifestaciones no verbales. Retomando palabras de un teórico humanista que abre paso a la psicología transpersonal, “el psicólogo Abraham Maslow ha establecido que en los seres humanos hay una necesidad biológica de trascendencia y que la experiencia trascendental tiene una fuerza curativa” (Grey, 1994). El arte como veremos a continuación ha tenido una gran incidencia en la psicología desde el punto de vista trascendental, ya que según Grey, artista consagrado a los estudios de la mente y la espiritualidad, “Arte no eran sólo las habilidades técnicas de observación, ejecución o creatividad, sino un método de crecimiento espiritual y desarrollo por parte del artista. El verdadero arte, de acuerdo con Kandinsky, debe involucrar el cultivo del alma y del espíritu.” (Grey, 1994). Es así que damos paso a definir en el siguiente tema, los conceptos y teorías artísticas que fundamentan el uso del arte para el acompañamiento en la psicoterapia, desde una visión humanista y específicamente transpersonal.

#### *1.4. La mirada desde el Arte*

##### *1.4.1. El arte y los seres humanos*

Desde sus inicios, el ser humano encontró en el arte una forma de expresarse y de plasmar externamente sus percepciones acerca del mundo que le rodea. El hombre de las cavernas utilizó la pintura rupestre para exteriorizar y compartir con otros miembros de su comunidad aquellas experiencias vividas, y de cierta manera comunicar la comprensión que generaba a partir de sus vivencias. Igualmente, en las tribus indígenas, la danza, la música, la

representación teatral, etc., eran utilizadas como formas de expresión que complementaban al lenguaje verbal y permitían a los miembros contar historias y expresarse. La relación entre el ser humano y el arte se da por la necesidad del mismo de comunicar su contexto social, político, familiar, personal, etc.

En muchas de las culturas ancestrales, el arte ha sido utilizado como medio de sanación y de expresión social. Por ejemplo en la cultura egipcia aparecen textos que hablan sobre actividades organizadas a través de la pintura, el dibujo y la danza, los cuales fomentaban la creatividad y eran aplicables a enfermedades mentales. (Sánchez, 2014). Más tarde aparecen investigaciones y aplicaciones del arte en forma terapéutica. Cerca del siglo XIX aumenta el interés en el arte como opción viable para la enfermedad mental y por lo tanto aplicable en el ámbito de la psicología. (Sánchez, 2014)

Dentro de las múltiples formas de arte que generan estados de introspección y de acceso al inconsciente, se encuentra la danza. Este arte utiliza al cuerpo como su principal herramienta, el cual tiene un rol importante en la participación social, psicológica y emotiva del individuo. A continuación se expondrán algunas investigaciones que giran en torno al cuerpo como herramienta del lenguaje de la danza, con ello se busca crear un vínculo hacia la danza-terapia, como uno de los temas principales de este trabajo.

#### 1.4.2. El cuerpo como lenguaje artístico

La danza terapia como una de las manifestaciones artístico-terapéuticas más relevantes de este trabajo, establece una relación sustancial entre la danza como práctica artística y el proceso terapéutico desde la psicología. Por lo tanto es pertinente establecer un acercamiento, tanto desde la mirada de la psicología, como desde la mirada del arte respecto

a su teoría y fundamentos. A continuación se expondrán varias teorías artísticas y antropológicas que permitan argumentar la práctica de la Danza Primal como una metodología que puede ser usada para el estudio del movimiento.

La danza es considerada un lenguaje, una expresión que está relacionada directamente con la capacidad de integrar cuerpo y mente con el fin de transmitir un mensaje. Según Rudolf Laban “Las ideas y los sentimientos se expresan por medio del flujo de movimientos, y pasan a ser visibles en gestos, o audibles en música y palabras” (Laban, 2006). Estos movimientos realizados por el cuerpo tienen un contexto basado en un discurso y además reflejan un lenguaje que es capaz de ser leído por un público. Los movimientos del cuerpo que realiza una persona, están generalmente basados en un contexto social y cultural específico del que estos provienen; y por ende contienen información acerca de su realidad y experiencias. Podemos decir que la danza es una manera de transmitir contenido social, memoria y sentido de identidad por medio del cuerpo que lo expresa. Además de ello, la danza se configura en una serie de elementos que incluyen el trabajo estético, el lenguaje corporal, el uso del espacio, la composición, entre otros.

La danza puede ser considerada como “la poesía de las acciones corporales en el espacio” (Laban, 2006); y por consiguiente un arte que requiere de entendimiento racional, sensibilidad intuitiva, investigación y desarrollo conceptual.

En medio de este entendimiento, el cuerpo como instrumento y realidad participativa de la danza, es capaz de configurarse y modificarse de diversas maneras para adoptar movimientos, conductas, emociones y estados existenciales propios y ajenos. Una de las explicaciones para esta capacidad es lo que se ha nombrado como *kinestesia*, considerada como la capacidad de tener empatía con el cuerpo de otra persona al observar su movimiento;

reproducirlo y emularlo al despertar la propia musculatura. Así el cuerpo del observador tiene empatía con el cuerpo del observado. (Leigh S., 2011). La empatía kinestésica, como elemento fundamental en la práctica de la psicoterapia, es un espacio donde el terapeuta se puede ver asociado con las emociones del paciente. Esta dimensión kinestésica ha sido recientemente considerada gracias a las investigaciones sobre el funcionamiento de las neuronas espejo. (Leigh, 2011). Esta capacidad cerebral permite el acercamiento y entendimiento entre personas, tanto a nivel terapéutico (como por ejemplo en terapias grupales), como a nivel social en nuestra interacción cotidiana. Más adelante se abordará de manera más específica los mecanismos neuronales que se activan en prácticas como esta.

Una herramienta que considera la empatía kinestésica como eje central de su práctica, es la danza-terapia; metodología que promueve el vínculo empático entre paciente, danza-terapeuta y el grupo terapéutico. Una de las artistas más importantes en esta metodología es Mary Whitehouse creadora del movimiento auténtico y pionera en desarrollo de la Danza Movimiento Terapia (DMT). Una de las intenciones de esta artista para el desarrollo de esta metodología es establecer una combinación entre el análisis jungiano y el movimiento, con el fin de explorar aquello que mueve a la persona desde adentro. (Whitehouse, 2007). Más allá de la práctica artística de la danza, lo que interesa a estas artistas es lo que le sucede a la persona a nivel interno y de esta manera ir más allá del aspecto estético de este arte.

Posteriormente Joan Chodorow, analista jungiana y danza-terapeuta; describe los orígenes del movimiento desde diferentes aspectos de la psique. En el desarrollo de su metodología, describe cuatro fuentes del movimiento: del inconsciente personal, del inconsciente cultural, del inconsciente primordial y del ego-Si mismo. (Chodorow, 1991). En consecuencia, las metodologías que abarcan a la danza desde lo terapéutico, representan la búsqueda de estas artistas y terapeutas, de encontrar un sentido más profundo al trabajo corporal. Así mismo,

establecen una relación entre la psique y el cuerpo, característica que la psicoterapia cognitiva conductual ha abordado de manera bastante superficial.

Una de las metodologías más recientes en danza terapéutica, es la Danza Primal; creada por Daniel Taroppio M.D.P, psicólogo clínico y creador del modelo de Interacciones Primordiales sobre el cual se asienta esta metodología. El modelo de Interacciones primordiales “se basa en un modelo de desarrollo humano y sanación de las relaciones interpersonales, mediante el reconocimiento y plena manifestación del carácter universal y sagrado que subyace a todo tipo de encuentro” (Taroppio, 2007). El carácter interactivo de esta metodología, la Danza Primal, aborda la corporeidad como un reflejo de nuestro mundo interno que reacciona e interactúa con otros cuerpos dependiendo del contexto. Es así que, esta herramienta permite el develamiento de la información de nuestro sistema cultural y familiar por medio del lenguaje corporal en relación a nosotros mismos y los demás.

Específicamente, esta metodología es capaz de llevar al participante, por medio de la música y las consignas, a ocupar distintos estados internos. “Las posturas, movimientos, imágenes y sonidos primales son matrices bio-psico-socio-espirituales de naturaleza arquetípica (Jung), que encarnan configuraciones o memorias cósmicas, actuando como interfaces entre lo causal, lo sutil y lo denso, para así expresarse en el plano humano.” (Taroppio, 2011). Estos estados internos alcanzados a través de esta metodología, son una serie de configuraciones corporales que están directamente relacionadas con la cultura y la historia humana, así como con los arquetipos personales y colectivos (Jung). Es por ello que es una metodología que permite acceder al cuerpo y rescatar la memoria, identidad y movimientos; que se traducen en un lenguaje y pueden ser utilizados en un contexto artístico o investigación del movimiento.

A través de la Danza Primal, se puede obtener material corporal y emocional que puede utilizarse para elaborar propuestas artísticas. Así como, permitir a los y las practicantes, tener un espacio grupal para expresar y compartir experiencias produciendo un impacto positivo a nivel terapéutico. A continuación abordaré la temática de los estudios de performance, los cuales representan una forma de acercar las metodologías de danza terapéutica a las teorías del arte. Y de esta manera vincular el ámbito artístico con el desarrollo del arte terapéutico.

#### 1.4.3. El performance

El uso del *performance* como actividad corporal en tiempo real, es una forma de conectar la psique y el cuerpo en tiempo presente. Así mismo, es una forma con la cual la persona que realiza el *performance*, puede apropiarse de sí misma y expresar lo que necesita a través del lenguaje corporal. Según Taylor, profesora del Departamento de Estudios de Performance de la Universidad de Nueva York, la cotidianidad representa un acto performático que se reproduce de manera pública y que engloba conductas de género, roles, etnicidad, etc. (Taylor, 2011). Es decir que el cuerpo en la esfera cotidiana está cargado de lenguaje contextual que refleja cierta historicidad propia del individuo y que además está en relación con su cultura. Al mismo tiempo, este cuerpo cotidiano es capaz de mutar en función de las necesidades que se presentan.

La utilización del cuerpo como agente de un lenguaje, es un punto de partida con el cual el arte y las ciencias humanas pueden ponerse en relación. Desde la investigación artística, Carole Schneemann, artista visual y performer, plantea que “el cuerpo humano es receptor y filtro de significados. Y establece lo corporal como *locus* visivo, como centro creador y

procesador de emociones, sentimientos, información y pensamiento.”(Saldaña, 2009) En su obra *Eye Body*, recrea la capacidad de erotizar su propio cuerpo y establecerlo como una pieza que en sí misma ya está dotada de significado. Esta artista ha podido vincular el uso de su cuerpo como sujeto erótico, que le ha permitido romper con ciertos tabúes en torno a la sexualidad femenina. Su cuerpo como pieza, representa una propuesta que da paso al uso del *performance* como opción artística que expresa un lenguaje a través del cuerpo y sus modificaciones. Ella menciona que “la única vía para que el cuerpo pueda expresar toda su energía de modo dinámico es representándolo en el espacio y el tiempo real”. (Saldaña, 2009) En consecuencia, el *performance* representa para Schneemann la opción de apropiarse y tener absoluto control sobre sí misma y su cuerpo, siendo ella responsable última de la acción.

Para Taylor, el *performance*, es considerado como “arte de acción”, una acción inestable, que permite al que lo practica, jugar con los distintos estados corporales que parten de la cotidianidad y que en su proceso de *performance*, la trascienden. En relación al cuerpo, Taylor menciona que “el cuerpo es materia prima del arte del *performance*, no es un espacio neutro o transparente; el cuerpo humano se vive de forma intensamente personal (mi cuerpo), producto y copartícipe de fuerzas sociales que lo hacen visible (o invisible) a través de nociones de género, sexualidad, raza, clase y pertenencia, entre otros” (Taylor 2011). Al ser un elemento partícipe de la vida cotidiana y de la cultura, posee una gran cantidad de información relevante para el discurso personal y posee el poder de visibilizar u ocultar experiencias.

Es por ello que los estudios de *performance* pueden aportar de manera útil a esta propuesta de investigación que busca acercar el estudio del cuerpo con la danza hacia la psicoterapia. Se ha propuesto investigar la Danza Primal como metodología, cuyos fundamentos parten de la danza-terapia, argumentando que el cuerpo posee información que es capaz de develarse en

el presente a través del acto performático. Este último, representa un acercamiento al cuerpo y su expresión auténtica en tiempo real, característica principal de la Danza Primal, puesto que no es una práctica coreográfica.

La Danza Primal, en su práctica, es una metodología que trae al practicante al momento presente a través del movimiento y la música. Representa un tipo de *performance* basado en una estructura que lleva al danzante a tomar conciencia de sus emociones, y aspectos del mundo interno. En consecuencia, la Danza Primal es un método de autoconocimiento que utiliza el cuerpo como vía para acceder a información inconsciente que no se develaría en un estado cotidiano. Como acto performático, es una práctica en tiempo real que dispara la información interna del practicante permitiendo que este tome contacto consigo mismo en tiempo presente.

#### 1.4.4. La conducta restaurada de Richard Schechner

Richard Schechner, director de teatro, teórico de *performance* y profesor universitario; es conocido por ser uno de los fundadores de la disciplina académica de los Estudios de Performance en la Escuela de Artes Tisch de la Universidad de Nueva York. Su trabajo combina la antropología con los estudios de *performance*, incluyendo rituales, drama, teatro ambiental, danza, música, etc. El autor considera el *performance* como una práctica artística-intelectual activa.

En torno a los estudios de *performance* y vinculando la antropología, este autor define un concepto llamado la “conducta restaurada”. Es “aquella conducta que está allí afuera, lejos de mí; aquella que está separada y por lo tanto se la puede trabajar, cambiar, aunque ya ha ocurrido.”(Schechner, 1982 citado en Taylor 2011) El autor menciona que esta conducta es

aquella que incluye un amplio espectro de acciones. Menciona que “puede ser yo en otro tiempo o estado psicológico, como en la liberación de tensiones del psicoanálisis y que puede existir en una esfera no común a la realidad sociocultural. (Schechner, 1982 citado en Taylor 2011). Esta conducta separada como la ha nombrado el autor, es un conjunto de aspectos de la conducta humana que está llena de significaciones; y es en sí la capacidad de “actuar en otro o como otro; el yo social o trans-individual es un papel o conjunto de papeles” (Schechner, 1982 citado en Taylor 2011). Por lo tanto la conducta humana, incluyendo emocionalidad, corporalidad, cogniciones, etc; es lo que define a un ser humano dentro de su realidad construida socialmente. Y que por lo tanto puede ser aprendida, modificada o preservada a elección.

Esta conducta al ser una especie de papel o máscara a interpretar, es presa de ser modificada o preservada; es decir que corresponde a una conducta aprendida socialmente a lo largo de la vida. Esta es la capacidad que tenemos como seres humanos de encarnar una realidad o un rol. El autor menciona que la conducta restaurada es “una partitura, que puede cambiarse porque no es un suceso natural sino un modelo de elección humana colectiva e individual” (Schechner, 1982 citado en Taylor 2011)

Este concepto en relación a la danza terapia y al trabajo corporal en psicoterapia, corresponde a la capacidad humana de modificar comportamientos. La terapia cognitiva conductual se ha especializado en este aspecto, logrando con ello la modificación de patrones conductuales disfuncionales en la persona que la recibe. Schechner, desde el punto de vista del *performance*, define estas conductas como “cintas de comportamiento” las cuales contienen información codificada en patrones. En relación a la danza-terapia y las terapias psicocorporales, considerar el concepto de la “conducta restaurada” puede ser una forma de acercamiento entre los estudios de *performance* y la danza como terapia. “La conducta

restaurada es la característica principal del *performance*; los practicantes de todas estas artes, ritos y procedimientos curativos asumen que algunas conductas – secuencias organizadas de sucesos, acciones programadas, textos conocidos, movimientos pautadas- existen independientemente de los actores que las realizan.” (Schechner, 1982 citado en Taylor 2011)

En relación a la Danza Primal, mencionaremos posteriormente el concepto de “matrices bio-psico-socio-espirituales de naturaleza arquetípica (Jung)” definidas por Taroppio. Estas matrices tienen cierta relación con el concepto de “conducta restaurada”, ya que son fuentes de información que trascienden al individuo y que pueden ser consideradas como patrones conductuales desarrollados por la humanidad a lo largo de la historia. En la Danza Primal existen ciertos movimientos y sonoridad que corresponden a modelos o arquetipos que les pertenecen. Es por ello que un cuerpo humano puede acceder a estas matrices o modelos de comportamiento a través del *performance* de los mismos. Por ejemplo: la danza de guerreros que se explora en la capacidad de confianza básica en el modelo de la Danza Primal, responde al arquetipo del guerrero del cual nuestro cuerpo humano posee información que se ha guardado a nivel de memoria celular. Es decir, que como cuerpos dotados de historia, tenemos acceso a ese tipo de corporeidades heredadas de nuestros ancestros; y que hoy al encarnarlas, nos permiten recordar emocionalidades, cogniciones y actitudes que responden a esa actuación. Más adelante se abordará con mayor profundidad los conceptos y definiciones referentes a la Danza Primal y su metodología.

Retomando la teoría de Schechner, “la conducta restaurada es un yo comportándome como si fuera alguien más”, es así que cada una de las danzas que se practican con la danza primal, responden a un *como si fuera*. Es la actuación de una corporalidad que ha sido rescatada de nuestra memoria histórica y por ende puede tener una función terapéutica en

nuestro contexto. La ventaja de actuar una corporalidad específica, es que, basándonos en la práctica cognitiva conductual, la constante emulación de esta conducta lleva a la asimilación psico-corporal de la misma; es decir que queda grabada en el cuerpo y que el cerebro, el cual gracias a su plasticidad, es capaz de crear las conexiones neuronales necesarias para asentar el aprendizaje. Esto permite que estas conductas puedan recrearse en la práctica cotidiana y que por consiguiente sean accesibles cuando se las requiera.

Basándonos en estos conceptos teóricos desde la mirada artística, antropológica y psicológica de la danza; es pertinente mencionar que se han realizado varios estudios que sustentan su efectividad. Algunos de estos serán mencionados posteriormente en los siguientes capítulos, tanto en la aplicación en trastornos mentales graves, como en el TEPT (Trastorno de estrés post-traumático) por violencia sexual.

Este capítulo acerca de la danza-terapia y el cuerpo desde la mirada artística, permite entender que los estudios de *performance*, así como las artes escénicas, se han preocupado de desarrollar teorías y métodos para el trabajo corporal. Y que estas metodologías y teorías aportan de manera positiva y contundente al abordaje del cuerpo en las prácticas psicoterapéuticas; ya que son herramientas que están directamente relacionadas con el ser humano como ser social, emocional, cognitivo y sistémico.

Estas herramientas creativas poseen un aporte significativo para el ámbito psicológico; al mismo tiempo que promueven en los pacientes, un acercamiento sensible al arte.

El arte como práctica terapéutica, permite proyectar el mundo interno y acceder a ciertos espacios de la psiquis; con el fin de facilitar a las personas el procesamiento y expresión de experiencias que a través del lenguaje son más difíciles de contar.

#### 1.4.5. Vinculación del arte con la psicología

Dentro del área de la psicología, aparece la necesidad de comprender con mayor profundidad los misterios de la mente humana, específicamente del inconsciente; así como de establecer una nueva forma de hacer psicología que entienda el aspecto subjetivo del ser humano. En este contexto, aparece la Psicología del Arte como disciplina que pretende generar nuevas investigaciones sobre el desarrollo del ser humano; y que busca expandirse a partir del estudio de fenómenos referentes a la creación y la apreciación artística. Algunos de los precursores de esta disciplina son: Gustav Fechner, Sigmund Freud, Lev Vygotski y Howard Gardner y Carl Gustav Jung. También la escuela de la Gestalt tuvo gran influencia en el desarrollo de esta área de la psicología. (Wikipedia, 2016). El texto, *Psicología del Arte* (1965) de Vygotsky, establece uno de los puntos de partida para el desarrollo de esta disciplina. El vínculo que establece la psicología con el arte, se da a partir de las investigaciones realizadas por los autores mencionados anteriormente; considerando el psicoanálisis, las teorías de las inteligencias múltiples de Gardner, arte e imaginación y teorías del aprendizaje de Vigotsky, entre otros. (González, 2008).

“El arte es expresión de una de las capacidades más asombrosas del ser humano; la capacidad de trascender todo el conjunto de condiciones objetivas que le rodean, favoreciendo alternativas de acción que conducen a nuevas opciones para el desarrollo humano.” (González, 2008)

Desde la corriente Jungiana, existió un alto interés en el arte como expresión del mundo simbólico de las personas. Las experiencias que tuvo Carl Gustav Jung con el dibujo, pueden demostrar que la representación plástica ha sido una necesidad y en cierta medida un recurso

para expresar aquello que permanece en expresión no verbal. El mundo simbólico que aparece desde el inconsciente colectivo, permite a las personas comprender ciertos aspectos de sí mismas, sin necesidad de verbalizarlos. Este proceso brinda la oportunidad de conectar a la persona de forma más directa con su mundo emocional y por ende tomar contacto con necesidades y deseos que van más allá de la racionalidad. El análisis Jungiano fue influencia importante para el involucramiento del arte en la psicología. Especialmente para la práctica del arte terapia, el aporte de Jung fue imprescindible. En el libro *Dance therapy and Depth Psychology*, Joan Chodorow cita a Claire Schmais quien menciona algunos aspectos importantes respecto al uso del arte en terapia. Menciona que el trabajo de Jung fue importante para dar credibilidad al uso del arte para el proceso por el cual el paciente puede hacer de sí mismo un objeto de contemplación. Se dio cuenta de que la experiencia artística, también llamada *imaginación activa*, es una oportunidad que ayuda a crear diagnóstico y cuenta con una función terapéutica. (Schmais, 1974). El acto creativo, permite la evocación de material inconsciente que puede ser analizado y que además representa todo un acto catártico para la persona que lo realiza. Además de esto, el carácter no racional y no literal del acto creativo permite acceder a sentimientos profundos que desafían las palabras; pues estos pueden ser representados simbólicamente. (Schmais, 1974, citado en Chodorow, 1991)

El arte representa una vía eficaz para el estudio de la subjetividad humana así como de la interacción social y contexto histórico.

“Según muchos modernistas, el verdadero arte es la manifestación del Espíritu, y si el Espíritu se ve más claramente con el ojo de la contemplación, si la meditación es una de las maneras más seguras de abrir el ojo contemplativo, se sigue que el arte más puro y verdadero será el arte contemplativo, el arte nacido en el fuego de la epifanía espiritual y admirado por la conciencia meditativa” (Grey, 1994)

También es un medio por el cual el inconsciente se libera y permite expresar aquellos contenidos reprimidos del individuo. El proceso por el cual se da la aparición de contenido inconsciente, permite al individuo la liberación de ciertos instintos básicos o pulsiones, que difícilmente pueden ser liberados a partir de un proceso meramente cognitivo o lingüístico. De esta manera la psicología, comienza a entrar en terrenos artísticos, al encontrar en el arte un medio útil para comprender con mayor profundidad la mente humana. Y con ellos entender también la dimensión espiritual y trascendente de la psicoterapia, basada en una mirada transpersonal como hemos mencionado anteriormente. A continuación definiremos el Arte terapia como principal disciplina que permite el despliegue de las demás terapias artísticas, entre ellas la danza-terapia, y específicamente la Danza Primal.

### *1.5. Arte terapia*

La aplicación de expresiones artísticas como herramientas terapéuticas para el tratamiento de enfermedades físicas y mentales, tiene un largo recorrido en la historia. En la antigüedad se sabe que eran parte de expresiones religiosas y maneras de auto-expresión y con el objetivo de mejorar la comunicación interpersonal (Murow&Unikel, 1997). El arte terapia surge como una forma de vinculación entre la persona y el mundo, evadiendo juicios de valor, buscando menor resistencia y generando sentimientos positivos por medio del proceso creativo. (Murow&Unikel, 1997). La Asociación Norteamericana de Arte terapia define en el 2010, el arte terapia como “una profesión del área de la salud mental que utiliza el proceso creativo del arte para mejorar y ampliar el bienestar emocional, mental y físico de individuos de todas las edades. Se basa en la creencia de que el proceso creativo envuelto en la auto-expresión artística ayuda a las personas a resolver conflictos y problemas, desarrolla

habilidades interpersonales, control conductual, reduce el estrés, aumenta la autoestima, la autoconciencia y facilita la adquisición de introspección” (Sánchez, 2014). El término arte terapia es acuñado por Adrian Hill, en 1942; quien desde su visión artística comenzó a aplicar el arte en contextos de hospital, y se dio cuenta lo útil que era el uso de la pintura para los pacientes. Este proceso terapéutico con la pintura demostró que algunos pacientes podían expresar miedos y sufrimientos de manera más eficaz a través del ejercicio no verbal. Algunos de los libros pioneros en esta disciplina son “El arte es una ayuda para la enfermedad: un experimento en la terapia ocupacional” (Hill, 1943 citado en Sánchez, 2014) y “Arte y regeneración” publicado por Petrie en 1946) (Sánchez, 2014). Posteriormente, la estadounidense Margaret Naumburg y Edith Kramer inician la aplicación del arte terapia especialmente con niños; ambas pueden considerarse pioneras y fundadoras de este movimiento terapéutico. Sus estudios a través del arte terapia en el tratamiento de la agresividad de los niños, empiezan a generar interés en las corrientes psicológicas del época, principalmente a través de su libro “Terapia a través del arte en una comunidad infantil”. (Sánchez, 2014). Después “en los años 60’s se empezaron a formar las primeras asociaciones de arte- terapeutas orientadas a reunir a los distintos profesionales dedicados a esta disciplina; es así que a partir de 1980 se produjo una creciente conciencia de la utilidad del arte como terapia, en países como Estados Unidos, Gran Bretaña, Francia, Alemania, Japón e Israel. (Sánchez, 2014).

#### 1.5.1. Fundamentos del arte terapia

Uno de los argumentos para la utilización del arte a nivel terapéutico es que la actividad creadora es capaz de facilitar a las personas el espacio para resolver conflictos y

tensiones de la vida. Este espacio les brinda la oportunidad de expresarse y liberarse de sus problemas generando relajación y distracción. (Sánchez, 2014). El arte al ser introducida en el campo de la psicoterapia, permite al paciente crear una relación entre él y el mundo exterior con mayor facilidad; obviando juicios de valor, por lo que ésta puede ser diseñada basándose en las necesidades de cada paciente de manera particular. (Murow&Unikel, 1997)

El arte como forma de expresión, facilita al paciente la estimulación de sentimientos positivos, al mismo tiempo que es una técnica proyectiva que motiva el *insight*. El arte terapia funciona como una forma de aumentar la socialización y externalización verbal y no verbal facilitando el desarrollo de capacidades sociales que benefician al paciente en su proceso de recuperación. (Murow&Unikel, 1997)

Según un estudio realizado a través del arte y la terapia, se pudo observar que los pacientes intervenidos aumentaron su “capacidad creativa, de logro, imaginaria y simbólica”. (Sánchez, 2014) Además de esto los pacientes se sintieron tomados en cuenta y sus funciones neuropsicológicas aumentaron. (Sánchez, 2014)

### 1.5.2. Aplicaciones terapéuticas

Según algunos estudios, se ha podido aplicar el arte terapia en trastornos mentales graves tales como:

- Trastornos esquizofrénicos
- Trastorno esquizotípico
- Trastornos delirantes persistentes
- Trastornos delirantes inducidos

- Trastornos esquizo-afectivos
- Otros trastornos psicóticos no orgánicos
- Trastorno bipolar
- Episodio depresivo grave con síntomas psicóticos
- Trastornos depresivos graves recurrentes
- Trastorno obsesivo compulsivo.

Fuente: (Sánchez, 2014)

Algunos de estos trastornos tienen relación con el trastorno de estrés post- traumático, en cuanto que este posee relación con algunos de los síntomas de los trastornos mencionados anteriormente. Se ha encontrado que el arte en general tiene una incidencia positiva sobre cualquiera de estos trastornos, así como en el mejoramiento de capacidades de afrontamiento y expresión emocional.

Existen muchas formas de arte que pueden usarse de manera terapéutica, por ejemplo: la pintura, el cine-debate, la fotografía, la música, escritura, teatro, danza y manualidades. A continuación nos enfocaremos específicamente en la danza terapia; expresión artística que usa como herramienta principal el cuerpo, para generar espacios de desarrollo personal y resolución de dificultades psicológicas y sociales.

### *1.6. Danza y terapia*

En algunos estudios acerca de la danza terapia, se exponen como antecedentes a ciertas corrientes que permitieron el surgimiento de la misma. Dentro de estas se encuentran:

- El expresionismo que se encontraba desarrollándose cerca del siglo XX. Dentro de este movimiento se pone en relevancia los trabajos de Isadora Duncan y Martha

Graham, quienes comienzan a desarrollar una expresividad a través del movimiento que enfatiza la conciencia corporal, la espontaneidad y la autenticidad.(San Pedro, 2009)

- El trabajo de Rudolf Laban (1879-1958), mencionado dentro del capítulo de la perspectiva del arte, desarrolla su trabajo en base al estudio del movimiento y un profundo análisis y observación; el cual dio fruto al Método Laban de Análisis del Movimiento (LMA). (San Pedro, 2009)
- El Psicoanálisis igualmente funcionó como punto de partida para la exploración del inconsciente, la mente, el cuerpo y el ámbito creativo. Dentro de esto los principales exponentes son S. Freud, C.G. Jung y A. Adler.(San Pedro, 2009)

Con estos antecedentes, podemos plantear el surgimiento de la danza- terapia, como algunas de las terapias que atienden al cuerpo; en base al trabajo de Wilhelm Reich, quien fue el primero en reconocer la importancia de la forma en cómo el paciente expresaba sus palabras (Hendricks, 1986). Esta herramienta terapéutica aparece oficialmente una década más tarde con el trabajo de Marian Chace en el Hospital Saint Elizabeth, en Washington D.C. (Schmais&Whitte, 1986). A partir de allí empieza un movimiento de investigación del cuerpo y la danza en materia de la psicoterapia; cuyas precursoras fueron Trudi Schoop y Mary Whitehouse. Ambas, bailarinas y coreógrafas, comenzaron a trabajar sobre esta nueva metodología en 1940 en California. (Hendricks, 1986).

Hemos mencionado a la corriente jungiana como una de las bases teóricas importantes para el apareamiento de la danza-terapéutica, corriente de la cual Mary Whitehouse tuvo bastantes influencias. La danza terapia tiene varias manifestaciones y corrientes, una de las más importantes es la Danza Movimiento Terapia (DMT), la cual está considerada como una de

las principales de este tipo de terapias corporales a través de la danza. “La Danza Movimiento Terapia es una disciplina dentro de las terapias creativas que se está introduciendo en España desde el año 2001. Consiste en la utilización de la danza y el movimiento creativo en un contexto terapéutico con el objetivo de ayudar a la integración física y psíquica del individuo.”(Rodríguez, 2011)

#### 1.6.1. Fundamentos de la danza- terapia

La Asociación Estadounidense de Danza-terapia (ADTA), enfatiza la necesidad de distinguir el uso de la danza como expresión estética, educacional o recreativa; de su carácter terapéutico. Ya que el principal objetivo de la danza terapia es “integrar determinados comportamientos en los aspectos psicológicos de la persona.”(Rodríguez, 2011)

Una de las razones principales para el uso del cuerpo en terapia, está ligado a la idea de que el cuerpo como agente principal de la experiencia humana, posee mucha información vivencial de la historia de la persona. “El cuerpo refleja de manera clara lo más íntimo de la persona, su modo de ser sin un procesamiento previo que oculte sensaciones, pensamientos o emociones como puede hacerse con la comunicación verbal” (Lapierre&Aucoutourier, 1983 citado en Rodríguez, 2011).

Algunos de los puntos fundamentales en la aplicación de la Danza Movimiento Terapia, tienen que ver con el *reflejo empático* que se produce con el danza-terapeuta, y que invita al paciente a emular movimientos y conectar con ciertas emociones a través de ellos. Con esto, el terapeuta accede al estado emocional del paciente, pudiendo acompañar y entender su proceso vivencial durante el ejercicio. Algo que con anterioridad en el tema sobre el arte, mencionamos como empatía kinestésica. (Rodríguez, 2011).

Otro punto importante es “la utilización de la danza como un proceso grupal de cohesión (como si fuese una psicoterapia grupal) (Wengrower & Chaiklin, 2008 citado en Rodríguez, 2011)”, este aspecto es relevante sobre todo en el tema central de este trabajo, ya que una persona en situación de abuso sexual, va a requerir necesariamente de apoyo grupal como parte de su proceso de sanación. Más adelante se expondrán con más amplitud los múltiples beneficios que tiene esta práctica en acompañamiento a la psicoterapia. A continuación se expondrán algunas de las aplicaciones que tiene la danza terapia en el ámbito práctico.

#### 1.6.2. Aplicaciones terapéuticas de la danza-terapia

En la historia existen varias corrientes de movimiento terapéutico, las cuales han sido estudiadas a partir de la psicología, y algunas otras a partir de la danza como expresión artística. A continuación mencionaremos algunas de las principales técnicas desarrolladas por distintos autores, así como su aplicación terapéutica. Algunas de las técnicas corporales más comunes son: La Danza Movimiento Terapia, Expresión Corporal, Psico-ballet, Danza terapia, Movimiento auténtico, 5 ritmos, Bio-danza, Danza Primal, entre otras.

Hemos mencionado a la Danza Movimiento Terapia (DMT) como una de las principales corrientes que usa la expresión física como parte de un proceso terapéutico, y con la cual la Danza Primal tiene varios aspectos en común. La DMT, se ha aplicado en varios casos de trastornos mentales, leves y graves. Ha sido utilizada en “desórdenes de ansiedad, desórdenes alimenticios, enfermedad de Parkinson, adicciones, daño cerebral, personalidad múltiple, abuso infantil, maltrato femenino, entre otros.” (Córdoba & Vallejo, 2013). Algunos de los grupos beneficiados de esta práctica son: ciegos, personas de tercera edad, personas con

dificultades físicas, sobrevivientes de abuso sexual, personas con dificultades de aprendizaje, entre otros. (Córdoba & Vallejo, 2013)

En la danza terapia se utiliza al movimiento como vía de comunicación principal, cuya base concibe al mismo como reflejo de las “dinámicas intra-psíquicas y las formas de relación social previamente desarrolladas por el individuo”(Calderón, 2007) Es así que, los movimientos representan el espejo del mundo interno de la persona, el cual es modificable de forma bidireccional. Esto significa que la persona puede modificar su mundo interno a partir de modificar sus movimientos, y viceversa. Según Calderón, la amplitud de movimientos es un signo de salud ya que la persona es capaz de responder de diferentes maneras frente al estrés. (Schmais&Whitte, 1986). La DMT se ha utilizado en varios trastornos como la esquizofrenia, depresión, ansiedad, entre otros; y se ha encontrado alguna información sobre su aplicación en casos de violencia sexual, que es el tema de esta investigación.

Se ha aplicado la danza terapia en casos de esquizofrenia, por ejemplo en una investigación realizada con adolescentes diagnosticados con esquizofrenia, se encontró que la psicoterapia de movimiento ayudó como medio de expresión de la transformación y el mejoramiento en procesos de comunicación. (Calderón, 2007).

Por otro lado, también se ha aplicado en otros trastornos mentales, justificándola como beneficiosa por ser una intervención integral. Su carácter no-verbal permite al paciente tomar contacto consigo mismo desde un punto de vista más realista y al mismo tiempo con el grupo a través de su cuerpo. (San Pedro, 2009). Los pacientes que presentan características neuróticas, se ven beneficiados de esta práctica también. Así mismo se ha trabajado con pacientes con trastornos de personalidad de base, quienes presentan en general estrés crónico (causa principal de la deficiencia del sistema inmune), ansiedad crónica y depresión. Todos estos síntomas mencionados anteriormente son comunes en varios trastornos mentales y son

causa principal del gasto de energía psicológica y la dificultad en el acceso a fuentes creativas. (San Pedro, 2009)

Algunas de las premisas usadas en la DMT, Danza Movimiento Terapia, se refieren a consignas corporales y emocionales que llevan al paciente a tomar contacto con aspectos psicológicos internos para su proceso. Algunas de las técnicas que se usan en la DMT son:

- Técnica del Eco
- Técnica del Reflejo
- Técnicas de Repetición
- Técnica de la Maximización del movimiento
- Técnica de la Minimización del movimiento
- Técnicas de Improvisación
- Técnicas de Secuenciamiento del movimiento
- Técnicas de Tacto Seguro y Auto Masaje
- Técnicas de Fantasía y Simbolización
- Técnicas de utilización de la Voz y Respiración

Fuente: (San Pedro, 2009)

### *1.7. Danza Primal*

“No hay manera más simple para detener la locura de la mente que poner al cuerpo en movimiento.” (Taroppio, 2011)

La Danza Primal, es una práctica corporal-energética-emocional (Podvin, 2011, citando a Taroppio, 2011), constituye una serie de movimientos dinámicos diseñados para despertar la memoria corporal, liberar emociones, rescatar nuestras virtudes y conectarnos con la autenticidad de nuestros movimientos. (Taroppio, 2011). Este proceso de liberación ayuda a disminuir el estrés, mejorar las relaciones humanas, mantener un estado de paz interior y auto-conocernos. La Danza Primal, en su práctica y metodología, se asienta sobre prácticas corporales y energéticas tales como el Yoga, el Tai Chi Chuan, entre otras. Además representa una metodología que permite la expresividad de emociones a través de la práctica corporal. Integra elementos lingüísticos y cognitivos a través de teorías de comunicación primordial, auto-asistencia psicológica de Norberto Levy y el Coaching. (Podvin, 2011) Esta práctica incluye elementos que provienen de disciplinas orientales, como la meditación; haciendo énfasis en su carácter contemplativo.

Un concepto importante respecto a la práctica de la Danza Primal, se refiere a lo que Taroppio llama el *vínculo primordial*, el cual se refiere a aquel vínculo que tenemos todos los seres humanos unos con otros, con la sociedad, la naturaleza y el Universo en general. (Taroppio, 2011) . Este carácter primordial del ser humano hace alusión al contacto con la esencia auténtica que existe en cada uno de nosotros, y la forma en cómo podemos relacionarnos con nuestro entorno desde ese espacio. Lo primordial, es entonces aquello que poseemos como seres humanos desde nuestro nacimiento, y que con el desarrollo social, se va perdiendo poco a poco. Esta aparente desconexión de lo primordial es aquello que ha llevado al ser humano a la neurosis y al impedimento de la conexión con el *Self*; tanto así que la humanidad contemporánea vive en estado constante de disociación. Esta condición se evidencia a partir de la observación de la cantidad de sufrimiento y violencia que existe en la humanidad. Es así, que la Danza Primal, nos invita a reconectar con esa fuente de

movimientos y expresividad primigenios que poseemos en nuestro cuerpo como herencia histórica de nuestros antepasados y que nos permite volver a encontrar un espacio de conexión con ese *ser interno, si mismo o Self*, como lo han llamado algunos teóricos.

La metodología consiste en siete danzas que tienen relación con los siete *chakras* de la filosofía yóguica y que están organizadas y nombradas a través de lo que Taroppio define como *capacidades básicas*. Estas capacidades básicas son siete, al igual que los *chakras* del yoga y están directamente relacionadas con “un tipo de música específico, movimientos corporales y sonidos emitidos por la persona para activar ese centro” (Podvin, 2011 citando a Taroppio, 2011). Las *capacidades básicas*, son entonces aquellas “potencialidades que todos los humanos poseen pero que, por motivos varios (trauma, crianza, etc.), son olvidadas o subdesarrolladas” (Podvin, 2011 citando a Taroppio, 2011); y que a través de la música étnica, la expresividad, los sonidos, el movimiento espontáneo y natural; son capaces de llevar a una persona a tomar contacto con sus emociones más profundas, sus necesidades innatas y la búsqueda existencial.

Esta práctica está directamente ligada al cuerpo y al despliegue emocional y cognitivo que se dan en el proceso de introspección que genera.

Taroppio menciona que “el constructo psico-corporal es la integración holística de la imagen tridimensional, interna y externa; de los sonidos (incluyendo palabras) y de las sensaciones interoceptivas materiales y energéticas que el ego tiene y recibe de su propio cuerpo, en relación con el espacio y los otros.”(Taroppio, 2011). Es por consiguiente, este constructo psico-corporal, al cual se accede a través de la práctica de la Danza Primal; y que nos lleva a generar *insight* respecto a nuestra personalidad y trans-personalidad. Este proceso nos permite reconectar con estas *capacidades básicas*; permitiéndonos sanar heridas y sucesos traumáticos pasados. De esta manera, al desplegar la potencialidad de nuestras *capacidades*

*básicas*, podemos iniciar un proceso de desarrollo personal haciendo énfasis en la salud y no en la enfermedad como era común en corrientes psicológicas antecesoras.

Esta práctica asienta sus bases en la Psicología Transpersonal, que como hemos mencionado anteriormente, atiende a aquellas potencialidades y aspectos trascendentales del ser humano; incluyendo el ámbito espiritual dentro de su metodología.

A continuación se presentará un cuadro referente a las *capacidades básicas*, asociadas con cada uno de los *chakras* del sistema yóguico que en conjunción con la música utilizada, los movimientos, sonidos y gestos permiten al practicante acceder a la experiencia.

Este cuadro fue utilizado en un trabajo previo realizado por Lilian Podvin, quien abordó el uso de la Danza Primal para un caso clínico específico. En este trabajo citamos este recurso como referente único previo a la presente investigación.

Tabla #1

CHAKRA	TIPO DE MUSICA	CAPACIDAD ASOCIADA	MOVIMIENTO CORPORAL	SONIDOS PRIMALES
1 Raíz o bajo (espacio entre genitales y ano)	Tambores (danzas guerreras)	Confianza básica	Golpes firmes de los pies en el piso, brazos enérgicos	Gruñidos, gritos amenazadores, cantos guerreros
2 Pélvico	Caribeña, Polinesica, Zamba	Gozo, Éxtasis	Cadera, movimientos sinuosos, fluidos	Gemidos, susurros, suspiros, murmullos
3 Abdominal	Electrónica, música intensa o suave (2 formas)	Emotiva y Poder personal	Abdomen, abriendo y cerrando e cuerpo	Murmullos, gemidos, lamentos, bostezos, o gritos fuertes
4 Cardíaco	New Age o música emotiva	Afectiva	Pecho, brazos, abriendo el pecho	Suspiros de alivio, llanto de pena o alegría, gritos de dolor cantos de amor y devoción
5 Laríngeo	Clásica, música de tenores y sopranos	Inteligencia creativa, Expresión	Garganta, movimientos nuevos, desconocidos	Voz libre y potente. No es necesario cantar la canción, sólo sacar la voz
6 Frontal (espacio entre los ojos)	Oriental, delfines, océano	Intuitiva	Lentos, fluidos, estilo tai chi. Puede ir junto a una visualización: estar en 1 cueva, bosque, nubes, selva, fondo del mar.	Expresiones imaginarias de sonidos: viento, nubes, energía), Mantras y cantos sagrados, sílaba Om
7 Coronario	Cantos sagrados, música con mantras, silencio	Trascendencia	Cualquier postura de meditación (acostado o sentado)	Silencio, cantos y sílabas sagradas, mantras

Fuente: Podvin, L. (2011) Estudio de caso: Aplicación de Terapia Humanista y Danza Primal en una paciente con Trastorno de Depresión Mayor, Duelo y Cleptomanía. *Tesis de grado USFQ*. Quito, Ecuador

Este cuadro, explica de manera detallada cada una de las *capacidades básicas* con sus características específicas; las cuales son vivenciadas en un proceso de taller o clase en la cual se le invita al participante a realizarlas de manera que generen una experiencia de auto-descubrimiento y desarrollo personal.

### 1.7.1. Fundamentos de la Danza Primal

La práctica de la Danza Primal se asienta en el despliegue de la Psicología Transpersonal como *cuarta fuerza* en la historia de la psicología. La cual ha incluido dentro de sus nuevas metodologías, a la dimensión espiritual explorada por las distintas disciplinas orientales y ancestrales. Actualmente existen investigaciones acerca de la capacidad de la mente humana para moldear su existencia y producir estados emocionales y cognitivos a través de la meditación, el yoga, el taichí, entre otras prácticas. El Mindfulness, como se mencionará posteriormente, es una corriente contemporánea que se ha dedicado a investigar estos nuevos fenómenos desde el punto de vista científico. En base a esto, “La posibilidad de provocar estados mentales específicos, mediante la estimulación de determinadas glándulas a través del movimiento y la respiración, constituye un elemento fundamental de la metodología de la Danza Primal.” (Taroppio, 2011). Esta práctica se sustenta en varios conceptos importantes que mencionaremos a continuación:

**Modelo de Interacciones Primordiales:** Este modelo de desarrollo humano se centra en comprender la naturaleza del estado de unidad original. Lo que Taroppio llama el núcleo primordial; haciendo alusión al “verdadero corazón de nuestro ser, la dimensión más profunda de nuestra presencia en la tierra”(Taroppio, 2011). Con este modelo, la práctica de la Danza Primal busca apoyar el crecimiento personal y transpersonal para sanar las relaciones interpersonales y organizacionales; a partir de la reconexión con este núcleo primordial. Algunos de los objetivos de esta práctica (Danza Primal) y de esta metodología de desarrollo humano (Interacciones Primordiales) son:

- Crear nuestros estados internos y organizacionales de manera consciente, sistemática y voluntaria: La práctica de la Danza Primal permite a la persona conocerse profundamente y por lo tanto tener la capacidad de autorregularse. (Taroppio, 2011)
- Rescatar la dimensión trascendente que subyace a todo tipo de interacción humana.
- Reconocer el carácter siempre interactivo. Esto se refiere a que los seres humanos estamos en constante interacción con los demás y con la naturaleza, lo cual permite que construyamos nuestras experiencias en interactividad. Es por esta razón que los talleres vivenciales son una forma de representar las dinámicas que generamos a nivel social, familiar y personal; y que en este espacio pueden ser evidenciadas, analizadas y tomadas en cuenta para un proceso terapéutico. (Taroppio, 2011)

El Flujo Primordial, como lo llama Taroppio, representa “un corriente energética que recorre nuestro sistema psicofísico, manifestándose como impulsos, emociones y sentimientos que buscan expresarse libremente, tanto hacia adentro (sensaciones corporales y experiencias mentales) como hacia afuera (conductas manifiestas)” (Taroppio, 2011). Este concepto es importante dentro de la práctica de la Danza Primal, ya que esta se basa en la recuperación de movimientos libres y auténticos que están arraigados en nuestro constructo psico-corporal. Y que al ser explorados, permiten que este Flujo Primordial, o energía primigenia que atraviesa nuestro cuerpo; llámense canales energéticos como lo plantean algunas filosofías orientales, vuelva a circular libremente y por ende permita el pleno despliegue de nuestras potencialidades.

Desde el punto de vista bio-físico-energético, como menciona Taroppio, la práctica de la Danza Primal está asentada en “el ejercicio de la sensibilidad sensorial-orgánica” la cual permite a la persona rebasar la disociación y conectar con la Fuente. (Taroppio, 2011).

Desde un punto de vista terapéutico, y retomando nuestro tema principal que es el acompañamiento en casos de abuso sexual; la concepción de reconectar con una Fuente primigenia inquebrantable y que está ahí disponible como espacio seguro y espiritual, representa para la víctima de un abuso sexual la oportunidad de rescatar constructos, cogniciones, sensaciones y emociones previas al trauma. Los cuales le pueden permitir acceder a un proceso de sanación de este execrable evento en su vida. En la siguiente sección se expondrán algunas de las aplicaciones terapéuticas de la práctica de la Danza Primal, tomando en cuenta las dimensiones mentales, emocionales, físicas y espirituales de una persona; características propias de las prácticas holísticas, provenientes desde un punto de vista humanista y posteriormente transpersonal.

#### 1.7.2. Aplicaciones terapéuticas de la Danza Primal

La Danza Primal, como hemos mencionado anteriormente, constituye un sistema de movimientos acompañados por música y consignas relacionales que permite a una persona trabajar desde el cuerpo aspectos psico-afectivos en base a su movimiento e interacciones. En base a los conceptos mencionados anteriormente, ciertos traumas y patologías pueden ser tratadas a través del trabajo psico-corporal, el cual, acompañado de una psicoterapia bien aplicada; pueden ayudar mucho a una persona que haya sufrido un trauma importante en su vida. De acuerdo a esto, Taroppio, menciona que el adulto que no ha resuelto sus experiencias traumáticas de la infancia, o al menos no ha podido trabajar en su desarrollo personal, crea una coraza egótica, lo cual en el psicoanálisis llamamos mecanismos de defensa. Y constituye la forma en cómo la persona ha podido sobrevivir a lo largo de su vida, guardando su vulnerabilidad atrás de esta coraza. En base a eso, Taroppio menciona que:

“Diversos tipos de experiencias traumáticas (ya sea de la forma de micro-traumas que se repiten o de grandes traumas ocasionales), sobre todo infantiles (abandono, enjuiciamiento, humillación, desprecio, rechazo, abuso y castigo) llevan al niño a ir en contra de su natural auto-expresión. Desde esta ruptura interior comenzará a implotar (explota hacia adentro en forma de enfermedad mental o física) o a explotar (atacando sus vínculos y entorno). De este modo, empieza a vivir su propia naturaleza (su propia manifestación del Flujo Primordial) como motivo de vergüenza, peligro o culpa.” (Taroppio, 2011).

Es por ello que hemos escogido la Danza Primal como una opción de acompañamiento en casos de abuso sexual; ya que este tipo de trauma puede llevar a una mujer a disociarse completamente del cuerpo, generando como veremos posteriormente, enfermedades físicas y mentales que son consecuencia de este trauma. Esta cita de Taroppio, permite comprender que muchas de las manifestaciones patológicas que subyacen a una enfermedad mental o física, están arraigadas en la dificultad de desplegar libremente lo que él llama *Flujo Primordial*. Y que el trabajo psico-corporal a través de la Danza Primal, puede permitir la liberación de emociones estancadas, o corazas corporales que impiden el despliegue del potencial que poseemos cada uno como seres humanos. Es por ello que Taroppio, menciona la importancia de trabajar sobre las *capacidades básicas*, mencionadas anteriormente, como la forma de recobrar aquella información psico-corporal que puede ser olvidada a causa del trauma. “El concepto de las capacidades básicas no es una mera abstracción sino un intento de comprensión de conductas concretas. Toda capacidad básica implica predisposición a la acción. (Taroppio. 2011). Es decir que son acciones que están arraigadas en el ser humano como formas de actuar la realidad, y que así mismo son parte de una matriz bio-psio-social, como hemos mencionado con anterioridad; es por ello que somos capaces de acceder a ellas,

así como de recordarlas. “Las capacidades básicas son influidas y a su vez constituyen la existencia, en tanto van determinando la percepción en su diálogo creativo con el mundo.” (Taroppio, 2011). Esto significa que las co-construimos en interacción con el ambiente que nos rodea. Este concepto de las *capacidades básicas* nos ayuda a entender la importancia de la utilización del cuerpo en un contexto terapéutico, ya que al responder a acciones; estas están arraigadas en el mismo desde la cotidianidad hasta un contexto terapéutico.

Algunos ejemplos de aplicaciones terapéuticas de la Danza Primal son:

- En casos de afecciones físicas se puede usar la Daza Primal como un tratamiento psicosomático; “Los bloqueos producidos por el rechazo de las propias emociones y sentimientos terminan afectando seriamente toda nuestra estructura corporal y mental (constructo psico-corporal) produciendo tensiones crónicas, dolores posturales y diversas enfermedades de origen energético”. (Taroppio, 2011)
- La Danza Primal es muy beneficiosa para tratar temas de estrés, que por ejemplo en casos de trauma puede ser beneficiosa. “El estrés constituye un estado permanente de disposición al ataque o a la huida que prácticamente nunca se completa en una acción específica” (Taroppio, 2011). Es por ello que la liberación de este estado de tensión puede ser muy beneficioso en casos de trauma; estrés post-traumático, violencia, entre otros.
- En casos de pérdida de la *confianza básica*, una persona puede trabajar con la Danza Primal para recobrar el sentido de apego seguro, la seguridad, la energía y sobre todo el sentido de identidad. Algunas de las manifestaciones de la pérdida de *confianza básica*, que además son muy comunes en casos de violencia de cualquier tipo son: “sensación de inestabilidad, pérdida de la vitalidad, falta de fuerza y energía, trastornos de identidad, depresión, dificultades para poner límites, deficiencias

inmunológicas, infecciones, etc.” (Taroppio, 2011). Algunos de los beneficios de la práctica de la Danza Primal en este contexto son: el aumento de la resistencia del organismo, permite mejorar la protección de los agentes patógenos del ambiente, mejora la capacidad circulatoria y respiratoria, tonifica la musculatura, entre otros. Uno de los aspectos que ayudan a mejorar cualquier situación de trauma, es recobrar la *confianza básica*, la cual a nivel físico está arraigada en la inmunología, y es uno de los conceptos aplicables más importantes del trabajo con la Danza Primal.

- Un tema importante a trabajar con la Danza Primal, en cuanto al tema de esta investigación, se refiere a la modulación emocional y sexual en cuanto al despliegue de la sexualidad a nivel social. En cuanto a esto, Taroppio menciona que “cuando el deseo está cargado de violencia las consecuencias son, en el mejor de los casos, el desenfreno, la promiscuidad, el descuido personal y, en el peor de los casos, la invasión y violación, internas y externas”; el autor menciona esta idea específicamente en cuanto al trabajo con la *capacidad de gozo*, una de las capacidades básicas que engloba el modelo. Esta capacidad se refiere específicamente a la sexualidad y a la sensualidad; temas importantes en cuanto al trabajo con violencia sexual. Es importante aclarar que se puede trabajar este *chakra o capacidad básica* siempre y cuando este trabajo no represente una forma de re-traumatizarla. La oportunidad de integrar la sexualidad sanamente, permite que la persona reconecte con el encuentro interpersonal sin miedo, la alegría, el disfrute, el juego, la sensualidad y el verdadero gozo. Cuando esta capacidad está bloqueada, se tiende a “la depresión, la apatía, el desgano, la falta de vitalidad, aislamiento, inhibición sexual y vergüenza, conductas agresivas, promiscuidad, violaciones.” (Taroppio, 2011) Es

por ello que el trabajo con esta capacidad representa un tema importante en esta investigación.

- Otra aplicación de la Danza Primal, se refiere a la administración y modulación emocional; las emociones constituyen “el impulso a la acción que nos disparan determinados tipos de comportamientos (que con el tiempo nos van caracterizando) y nos mueven hacia algo o a alejarnos de algo” (Taroppio, 2011). Un aspecto importante en lo que se refiere al trabajo emocional con esta metodología, es que una persona puede entender la manera en como “percibe sus conductas, honra sus necesidades, sus deseos, sus posibilidades y la situación externa, lo que incluye a los otros, sus límites y sus derechos”(Taroppio, 2011)
- En cuanto a situaciones específicas, tanto psicológicas como físicas; el autor menciona que se puede trabajar muy bien con acompañamientos en casos de depresión, ansiedad, trastornos de identidad, histeria, angustia, fortalecer la inteligencia emocional, procesos de duelo, obsesivos-compulsivos, problemas de agresividad, rigidez mental y física, entre otros. (Taroppio, 2011)

Hemos visto que la Danza Primal tiene varias aplicaciones en diversos casos, sobre todo en el tratamiento de temas emocionales y psico-afectivos; así como relacionales. La Danza Primal, basada en una corriente Transpersonal, busca generar en las personas que la practican, una mayor confianza en el uso de su cuerpo, y al mismo tiempo un proceso de auto conocimiento que les permite acercarse a sus necesidades más profundas. Es por ello que la hemos propuesto como opción de acompañamiento en casos de abuso sexual, ya que representa una metodología que aportaría mucho en el tratamiento de este trauma específico. A continuación

se va a puntualizar la relación que existe entre la psicología y el desarrollo de la danza terapia en este ámbito. Así como de conocer que tipos de beneficios trae para el ámbito psicoterapéutico.

### *1.8. Desarrollo de la danza terapia y su rol en la psicología*

#### *1.8.1. Beneficios de la danza como herramienta terapéutica*

El presente trabajo propone como investigación, el impacto que tiene la Danza Primal sobre el Trastorno de estrés post-traumático (TEPT) en mujeres que han sido violentadas sexualmente. Se han descrito previamente, estudios y fundamentos que avalan el arte terapia, específicamente la danza terapia y la Danza Primal, como un acompañamiento terapéutico positivo para este tipo de casos. Basándonos en los conceptos de artistas, psicoterapeutas e investigadores del movimiento; podemos establecer una relación entre las prácticas artísticas y sus aportes creativos para la terapia psicológica. Se han mencionado previamente estudios acerca de la utilidad de herramientas corporales que han influido positivamente en el tratamiento de enfermedades mentales graves, así como en temas de violencia sexual.

La danza-terapia ha sido estudiada en varios ámbitos terapéuticos y aplicada a distintos trastornos como: esquizofrenia, discapacidad visual, discapacidad múltiple severa, etc. En un estudio realizado en Costa Rica, se aplicó un tratamiento con música y danza para determinar sus efectos sobre el comportamiento no verbal de individuos con discapacidad múltiple severa. En este estudio se pudo comprobar la eficacia de este método para producir cambios en la conducta de los pacientes y se comprobó que “las conductas analizadas se

incrementaron significativamente, además de presentar efecto de retención a los quince días de finalizar el tratamiento, es decir, que los cambios conductuales se mantuvieron después de este período.” (Calderón, 2007)

Igualmente se realizó otro estudio en el cual se desarrolló y evaluó un programa de movimiento creativo aplicado a incrementar el bienestar psicológico de adolescentes con discapacidad visual. En este estudio se comprobó que los participantes pudieron aumentar su empoderamiento y auto-aceptación, así como mayor asertividad y manejo emocional (Calderón, 2007).

Se han realizado varios estudios en torno al uso de la danza como herramienta terapéutica, por lo tanto es importante recalcar que varios de los resultados obtenidos en las investigaciones realizadas en torno a este tema, son positivos y sustentan su efectividad. Sin embargo, es necesario profundizar en la investigación para ampliar el espectro de validez de esta herramienta.

Esta metodología terapéutica argumenta que “El repertorio de movimientos de un sujeto constituye un espejo de su mundo interno, por lo que al modificar dicho repertorio, el mundo interno es también modificado. (Schmais&Whitte, 1986). Es por esta razón que la Asociación Estadounidense de Danza-terapia (ADTA), ha definido algunos beneficios básicos que hacen de esta práctica una herramienta terapéutica útil para varios trastornos.

Algunos de los beneficios de esta herramienta terapéutica son:

- 1.- Mejoramiento en la percepción de la imagen corporal, el auto-concepto y desarrollo en el repertorio de movimientos.
- 2.- Mayor *insight* respecto a estados internos fisiológicos y psicológicos.
- 3.- Integración de mente-cuerpo en base al ritual y la interacción social.

(ADTA, 1981, citado por Calderón 2007)

La danza al ser un lenguaje simbólico, permite la lectura del cuerpo del paciente a partir de las acciones emitidas por el mismo; las cuales dejan de ser meros movimientos, para convertirse en códigos. Es a partir de la lectura corporal en interacción, que los pacientes pueden establecer comunicación no verbal entre ellos, permitiéndoles expresarse desde un ámbito inconsciente e intuitivo.

En cuanto a la Danza Primal, esta ayuda en un nivel psico-corporal y energético a estabilizar aspectos emocionales y físicos que están directamente ligados a pensamientos, los cuales pueden influir en los estados anímicos y estados internos de las personas. En este sentido, la Danza Primal posee beneficios sobre todo en el trabajo de resolución de temas de violencia y temor, así como se ha mencionado anteriormente el trabajo de la *confianza básica*. Estas manifestaciones psicológicas se traducen también en síntomas físicos, los cuales se expondrán algunos de los beneficios físicos que tiene la práctica de la danza en un contexto terapéutico.

- Beneficios físicos

Algunos de los beneficios en el ámbito físico tienen que ver con el aumento de ciertas hormonas y neurotransmisores considerados como beneficiosos para la homeostasis biológica. Esta temática bioquímica la abordaremos con posterioridad, ya que es importante exponer la utilidad de esta herramienta desde el ámbito neuro-científico.

En la práctica de la danza en un contexto terapéutico, se exponen los siguientes beneficios:

- Movilización y recanalización de la energía física.

- Aumento de la conciencia corporal
- Expansión del repertorio de movimientos
- Mayor conciencia del sí mismo y del grupo.
- Conexión entre cuerpo y mente
- Mejora de la capacidad respiratoria y postural.
- Integración de la corporeidad y el lenguaje.

Fuente: (San Pedro, 2009)

En cuanto a la Danza Primal misma, los beneficios son múltiples; ya que permite trabajar a nivel psicosomático, llevando a la persona a tomar contacto con emociones reprimidas; por ejemplo en el trabajo con violencia sexual, dos de las principales emociones que deben ser liberadas y trabajadas es la ira o la rabia, así como el temor. Según algunos teóricos de la psicología Transpersonal, entre ellos Stanislav Grof, en una entrevista mencionó que para trabajar con temas de violencia sexual, es imprescindible que la persona se libere primero de estas dos emociones para así iniciar un proceso de sanación. Estas dos emociones, según Taroppio, se pueden manifestar a nivel orgánico, generando problemas en los órganos sexuales, reproductivos, aparato endócrino, riñones, etc; pues estas zonas corresponden al *chakra 2* o *capacidad básica de gozo*, que como se ha visto anteriormente se ve afectado cuando hay problemas físicos en esa zona. (Taroppio, 2011)

Algunos de los beneficios físicos, corresponden al tratamiento del estrés manifestado como corazas corporales o tensiones. Así mismo, basándonos en la teoría de los *chakras*, varias enfermedades que tienen relación con algunos de los órganos que corresponden a los mismos, pueden ser atendidas a nivel médico pero también acompañadas por un proceso psicosomático, como la Danza Primal, lo cual ayudaría a mejorar su condición.

- Beneficios psicológicos

La Asociación Estadounidense de Danza Terapia (ADTA) acentúa la necesidad de reconocer el modo terapéutico de la danza cuyo objetivo es “integrar determinados comportamientos en los aspectos psicológicos de la persona” (Rodríguez, 2011).

Algunos de los beneficios psicológicos según un estudio realizado en España, son:

- Aumentar la inteligencia kinestésica.
- Incrementar habilidades en cuanto a: cognición, comunicación, socialización, afectividad y observación.
- Mejoramiento del auto-concepto y auto-estima.
- Desarrollo de la creatividad y su despliegue.

Fuente: (Sanchez, 2014)

Las personas que realizan una terapia basada en el uso del cuerpo como vehículo de la experiencia terapéutica, se ven beneficiadas no solamente en el ámbito psíquico sino también a nivel emocional, pues aumentan su capacidad de seguridad y *confianza básica*, la auto-afirmación que se refiere al asentamiento de la identidad. Esta práctica promueve así mismo el aumento de capacidades de afrontamiento importantes en temas de abuso sexual; la protección y reflejo grupal aportan de manera significativa. Más adelante podremos observar específicamente en qué aspectos colabora esta práctica en personas que tienen Trastorno de estrés post- traumático por abuso sexual. Sin embargo es importante recalcar que esta práctica tiene beneficios tanto para personas que presentan múltiples trastornos como para personas que no los presentan.

El modelo completo sobre el cual se asienta la práctica de la Danza Primal, propone que existen cuatro prácticas que pueden beneficiar a nivel psicológico a una persona. Estos cuatro

aspectos se basan en una idea de *holismo*, la cual ayuda a entender la razón por la cual la Danza Primal, específicamente es un sistema completo. Estos cuatro aspectos son:

- Una práctica corporal- energética: Por ejemplo dentro de estas se encuentran practicas orientales como: Yoga, Tai Chi Chuan, entre otras. (Taroppio, 2011) Estas prácticas se basan en lo físico, para atender una dimensión psicológica y espiritual; así mismo trabajar aspectos cognitivos como: integración, estabilidad emocional, auto-reflexividad, entre otras.

- Práctica corporal expresivo-emotivo-grupal: Con técnicas de autoexploración emocional, expresivas y de interacción con otros como la Danza Primal. (Taroppio, 2011). Estas prácticas invitan a reintegrar cuerpo-mente; como hemos mencionado con anterioridad, posibilitando al practicante la indagación en aspectos emocionales, psicológicos y sociales de interacción; lo cual le brinda un acercamiento a la resolución de conflictos internos y externos.

- Práctica Lingüística –cognitiva: Técnicas de Comunicación Primordial y Coaching Transpersonal. (Taroppio, 2011). Es importante que toda práctica corporal esté acompañada de un proceso lingüístico que permita a la persona integrar la vivencia. Se ha mencionado anteriormente que para que la danza-terapia, en este caso la Danza Primal, tenga validez; debe estar acompañada de un proceso terapéutico.

- Práctica contemplativa: Ejercicios de meditación profunda. (Taroppio, 2011). Uno de los aspectos más importantes de la práctica de la Danza Primal, se refiere a su carácter contemplativo; es decir que representa una meditación en movimiento, que lleva a la persona a tomar contacto con su mundo interno y su capacidad de auto-reflexividad, auto-conocimiento, contacto con el *self* o con el Sí mismo; lo cual ayuda a su proceso personal.

### 1.8.2. Fundamentos neuro-científicos del uso de la danza

Uno de los conceptos más importantes en la neurociencia, tiene que ver con las neuronas espejo. “Según Acaín (2007), las neuronas espejo fueron descubiertas por el equipo de Giacomo Rizzolatti, de la Universidad de Parma” (Córdoba & Vallejo, 2013), en esta investigación se evaluó la actividad cerebral en los monos, cuando se les mostraban acciones realizadas por sus compañeros. Se descubrió que había aumento del flujo sanguíneo en el lóbulo frontal, el cual está encargado de la ejecución y control de movimientos; y que está directamente relacionado con las neuronas espejo. (Córdoba & Vallejo, 2013).

En un estudio acerca del uso de la danza en casos de violencia sexual, se menciona la participación de las neuronas espejo en investigaciones acerca de la empatía. Se ha descubierto que estas neuronas colaboran en las bases neuronales que participan en el proceso empático. (Córdoba & Vallejo, 2013). En este estudio se menciona que los cerebros empáticos tienen funcionamientos estructurales distintos, específicamente en la corteza pre-frontal, amígdala, lóbulo temporal y otros.

Como hemos visto en la descripción de las metodologías de la danza terapia, Danza Movimiento Terapia y Danza Primal; el rol de la empatía es fundamental sobre todo en la relación entre paciente y terapeuta, así como entre participantes del grupo.

En este estudio, se realizaron pruebas en humanos, específicamente en un bailarín, en el cual se midieron los mismos criterios que en el experimento de los monos. Se encontró que el bailarín al observar un video con movimientos de danza conocidos, poseía una activación en su corteza pre-motora, la cual además está asociada a la planificación de los movimientos propios. (Córdoba & Vallejo, 2013). Este hallazgo permite afirmar que el trabajo físico a través de la danza, estimula áreas pre-frontales encargadas de la toma de decisiones y

organización de la identidad; lo cual resulta bastante benéfico para ciertos síntomas que son consecuencias de un abuso sexual.

La empatía, y la actividad psico-corporal como la danza, están ligadas estrechamente; a nivel bioquímico se comparte la segregación de neurotransmisores que estimulan circuitos neuronales encargados del desarrollo de las relaciones humanas. Según estos autores “Determinados movimientos, acciones y comportamientos van a posibilitar la estimulación de circuitos neuronales moduladores de las respuestas empáticas en personas violentadas sexualmente.” (Córdoba & Vallejo, 2013) Así mismo mencionan la facultad del ser humano para comprender y sentir al otro, acentuando la importancia de la empatía kinestésica para cuerpos que han sido violentados, traumatizados y silenciados. (Córdoba & Vallejo, 2013)

Otros estudios acerca de la relación entre la danza y la neurociencia en rehabilitación cerebral, afirman que el cerebro crea circuitos neuronales a modo de lazos o redes que generan hábitos físicos y cognitivos. (Worthen-Chaudhari, L.,2011) Estos lazos neuronales permiten la consecución de movimientos como: caminar, girar, balancearse. Es así que el entrenamiento con la danza permite activar estos circuitos neuronales y aprender a decidir en qué momento activarlos a partir de la capacidad operativa y organizativa de la corteza prefrontal. (Worthen- Chaudhari, L., 2011). En el mismo estudio, se ha puesto énfasis en la potencial utilidad del aprendizaje análogo que se obtiene gracias a las técnicas de improvisación en el entrenamiento de danza. En estos estudios se evidenció que era eficaz la estimulación de las habilidades del paciente para generar soluciones a partir del movimiento, las cuales trajeron mejoramiento en daños neuronales físicos. (Worthen- Chaudhari, L., 2011).

La neurociencia ha encontrado beneficios en la danza para varias enfermedades y problemas físicos, psicológicos y neuronales. En la tesis de grado de Liliana Podvin, ella describe

también algunos estudios que sustentan la utilidad de la danza para la terapia. La autora cita a Fishbane (2007) quien establece que “la personalidad, las preferencias y las estrategias de supervivencia humanas son instauradas desde muy temprana edad en el cerebro de las personas, y aunque es difícil cambiarlas, no es una misión imposible (Fishbane, 2007)” (Podvin, 2011). La autora menciona también que la neuro-plasticidad es útil para la regeneración cerebral ya que la psicomotricidad genera nuevas sinapsis cerebrales cuando se establecen hábitos. Tanto a nivel físico como cognitivo, el establecimiento de hábitos crea nuevas conexiones neuronales capaces de generar nuevas formas de vivir la vida y estar en el mundo.

### 1.8.3. Mindfulness y danza

Una de las técnicas contemporáneas que está aportando al estudio científico y psicoterapéutico, es lo que se llama hoy *mindfulness*; y se refiere específicamente al trabajo de la atención plena. Este término se ha desarrollado como un constructo psicológico cuya base se sostiene en la capacidad de mantener la atención en el presente y en la experiencia inmediata; así como de mantener una actitud de apertura, ecuanimidad, curiosidad respecto a la experiencia que se está vivenciando. (Delgado & Salgado 2003).

En términos prácticos, esta metodología busca la conciencia no discursiva de sentimientos, pensamientos y sensaciones; logrando así mayor entendimiento de sus orígenes, naturaleza e interacción. Dentro de esta práctica se busca establecer una relación amorosa y no enjuiciadora con la experiencia vivenciada. Según Delgado y Salgado en una investigación, mencionan que el “*mindfulness* puede considerarse un ejercicio *meta*, en el sentido de metacognición darnos cuenta de nuestra cognición, meta-interocepción darnos cuenta de nuestras

sensaciones, meta-emoción darnos cuenta de nuestros sentimientos y emociones-, e incluso de meta-conciencia darnos cuenta de nuestro “darnos cuenta”. (Delgado & Salgado 2003).

Algunas de las habilidades esenciales de esta práctica tienen que ver con aspectos de la espiritualidad, tomados de las filosofías orientales. “La capacidad de relacionarnos amistosamente con nuestra propia experiencia sensorial, emocional y cognitiva, de un modo deliberadamente consciente, en el que se cultiva una actitud receptiva, de apertura, aceptación, curiosidad, ecuanimidad y amor incondicional.”(Delgado & Salgado, 2003)

En base a lo mencionado anteriormente, la práctica de la danza-terapia entra dentro de un marco que trabaja a partir del *mindfulness*, situándola como una práctica de auto-conocimiento y atención plena, pues en el trabajo psico-corporal la persona mantiene atención en su práctica en el aquí y el ahora.

“En psicoterapia *mindfulness* se enseña como una habilidad de auto-regulación emocional que ayuda a des-identificarse de los procesos mentales y a ser menos reactivo al propio flujo experiencial, de forma que disminuyen las conductas asociadas a los polos de evitación o sobre-implicación emocional.” (Delgado & Salgado, 2003)

Algunos de los mecanismos psicoterapéuticos descritos por los autores de este estudio en base al *mindfulness*, mencionan los siguientes: “la exposición, la extinción, el *reappraisal*, la conciencia corporal, la relajación, el cambio cognitivo, el funcionamiento cuerpo mente mejorado, el desapego, la aceptación y la auto-compasión.” (Delgado & Salgado, 2003).

Estos procesos psico-corporales permiten a la persona tomar mayor conciencia de sí misma y aumentar por consecuencia sus capacidades cognitivas en cuanto a la forma en cómo se mira a sí misma y la resolución de conflictos. En casos de violencia sexual, estos son constructos importantes sobre los cuales se debe trabajar, sobre todo porque tienen relación con la auto-imagen, que en estos casos estaría bastante afectada.

Las modificaciones cognitivas igualmente participan en este proceso, haciéndose evidente aspectos como: “descentramiento o *insight cognitivo*, de *fusión cognitiva* o cambio en la perspectiva del *self*, apuntando todos estos términos a una nueva manera de relacionarse con la propia experiencia cognitiva, que se llega a percibir como un encadenamiento de eventos transitorios, mudables y relativos, y en todo caso como algo distinto de la realidad y de la experiencia íntima de la propia conciencia.” (Delgado & Salgado, 2003)

Tomando en cuenta los principios del *mindfulness*, la danza-terapia y la Danza Primal específicamente, como herramienta terapéutica representa una oportunidad de llevar a la persona a un proceso de auto-conocimiento y desarrollo de sus capacidades internas como formas de recobrar la *confianza básica* y así generar mecanismos de afrontamiento para sus necesidades. En el caso de violencia sexual, resulta ser una práctica que permite reconectar con estos aspectos espirituales internos y con ello desarrollar un proceso de auto-sanación en el cual la mujer afectada recobre sus fortalezas y aumente su sentido de auto-conciencia.

Toda la información recabada con anterioridad, permite acentuar la utilidad y eficacia del acompañamiento corporal en distintos trastornos y necesidades humanas. Es un hecho, que la aplicación de las artes en contextos terapéuticos, representa un beneficio a nivel *holístico* para el ser humano; ya que existen múltiples estudios al respecto. En consecuencia, es importante dar paso al segundo tema relevante de esta investigación, el abuso sexual y el trastorno de estrés post traumático (TEPT). Se ha planteado al inicio de esta investigación, que la aplicación de la Danza Primal, considerada como un tipo de terapia creativa y transpersonal, podría ser beneficiosa para el trastorno (TEPT) en este contexto específico.

Para ello es importante conceptualizar algunos temas claves de este segundo tema, los cuales se expondrán a continuación.

## **2. *Abuso sexual y Trastorno de Estrés Post- Traumático***

### **2.1. *Concepto y características del abuso sexual***

Según la OMS, la Organización Mundial de la Salud, la violencia sexual es definida como: “Todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo” (OMS, 2013)

Dentro de esta definición también se menciona el uso de ciertos grados de fuerza, intimidación psicológica, extorsión y amenazas. Puede existir violencia sexual cuando una mujer no está en condiciones de consentir tal acto como por ejemplo: cuando está ebria o bajo efectos de algún estupefaciente; dormida o mentalmente incapacitada. (OMS, 2013).

“El Estudio multi-país de la OMS definió la violencia sexual como actos en los cuales una mujer: fue forzada físicamente a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad; tuvo relaciones sexuales contra su voluntad por temor a lo que pudiera hacer su pareja; fue obligada a realizar un acto sexual que consideraba degradante o humillante.” (OMS, 2013)

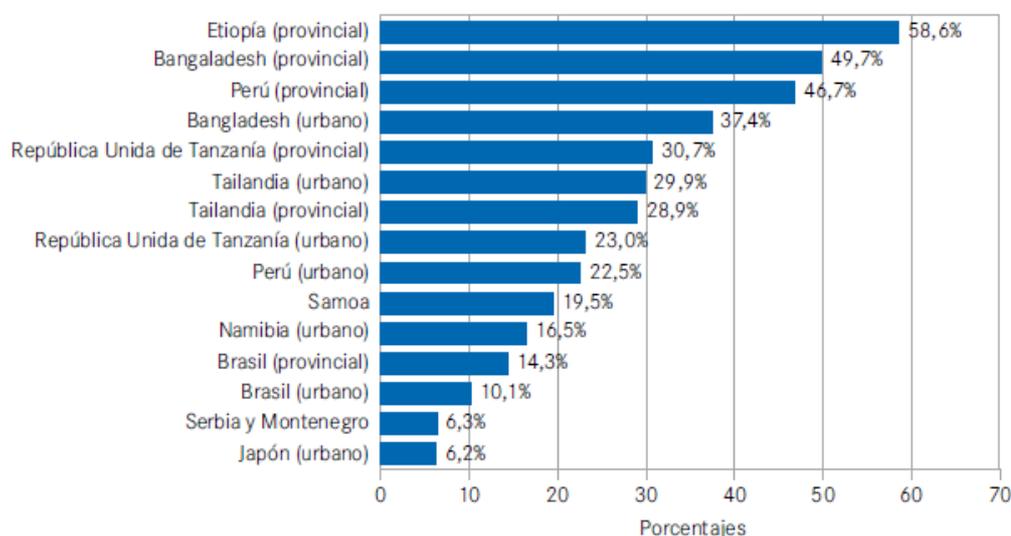
Este tipo de violencia representa un delito que “atenta contra el derecho a la libertad sexual, a la igualdad y a la integridad física, moral, psicológica y sexual de las mujeres.” (Camacho, 2014). En el texto *La violencia de género contra las mujeres en el Ecuador*, Camacho menciona que la violación representa la manifestación más brutal de la discriminación, el sometimiento y el deseo de control del cuerpo femenino. Este hecho se refiere específicamente a la dominación desde el poder, como plantea Camacho citando a Bourdieu (2000), el acto de dominar sexualmente a una persona está directamente relacionado con “dominar en el sentido de someter a su poder”, lo cual se refiere específicamente a la cualidad coercitiva que posee la violencia de género (Camacho, 2014). La violencia de género está asentada en un marco patriarcal dentro del cual se ha desarrollado nuestra sociedad históricamente. El cuerpo de la mujer es propenso a ser vulnerado de distintas maneras, y no solamente el cuerpo, sino también la psiquis y la parte emocional. La Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer (OEA, 1994), define la violencia contra la mujer como “cualquier acción o conducta basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado” (Pontón, 2009). Es así que la violencia contra la mujer es un tema que compete tanto a las familias de nuestra sociedad, como a cada individuo que la conforma; tomando en cuenta que es una experiencia privada que al ser pública, debe ser atendida por instituciones que aseguren el cuidado y protección de las mujeres.

La violencia sexual, se puede llevar a cabo en distintos ámbitos, tanto a nivel público como privado. Puede haber violencia sexual infligida por la pareja, por desconocidos, conocidos o familiares cercanos. Puede existir abuso sexual en la niñez, adolescencia y adultez; tanto en hombres y mujeres. “En una revisión de las investigaciones efectuado por la

OMS en el 2004, se calculó que la prevalencia mundial de victimización sexual en la niñez era de alrededor de 27% entre niñas y de aproximadamente 14% entre niños varones.”(OMS, 2013). Específicamente en mujeres adultas, el porcentaje de abuso sexual a nivel mundial se puede ver claramente en el siguiente gráfico.

Figura 1

**Porcentaje de mujeres de 15 a 49 años de edad que alguna vez tuvieron parejas y que informaron haber sufrido violencia sexual infligida por su pareja después de la edad de 15 años (3)**



Fuente: (OMS, 2013)

Es claro que la violencia sexual representa un porcentaje importante, sobre todo en países menos desarrollados, y que no cuentan con leyes, educación y entidades que protejan a la mujer en estos casos. Más adelante se ampliará el tema a través de estadísticas, casos y características referentes al Ecuador.

A continuación se conceptualizará el Trastorno de estrés post-traumático, el cual representa uno de los trastornos más comunes que resulta de un abuso sexual. Conoceremos varias de

sus manifestaciones y síntomas que son claves para ser diagnosticado, así como estadísticas y estudios sobre el mismo.

## 2.2. *Concepto y características del Trastorno de estrés post-traumático (TEPT)*

El Trastorno de Estrés Post-traumático (TEPT) es uno de los trastornos más comunes desarrollados por mujeres que han sufrido violencia sexual por parte de su pareja. El porcentaje de mujeres afectadas por esta condición es entre 33% y 84%.(e.g., Arias y Pape, 1999; Echeburua, Corral, Amor, Zubizarreta, y Sarasua, 1997; Jones, Hughes, y Unterstaller, 2001). El TEPT incluye síntomas tales como “recuerdos estresantes intrusivos, pesadillas, insomnio y evitación de actividades, los cuales causan un importante deterioro en la calidad de vida de las personas que lo padecen” (DSM-IV-TR, APA, 2002). (Calvete, E. et al. 2007). En algunos estudios se ha encontrado que las experiencias de maltrato y violencia son capaces de afectar las cogniciones de la víctima. (Arias y Pape, 1999; Dutton, Burghart, Perrin, Chrestman, y Halle, 1994) (Calvete, E. et al. 2007). Dos de los constructos cognitivos principales que se ha encontrado que son afectados a causa de la violencia son: la auto valía y la autoeficacia. (McCann, Sakheim, y Abrahamson, 1988).

Desde el punto de vista cognitivo, se han realizado varias investigaciones acerca del impacto de la violencia sexual y este trastorno. En un estudio acerca de la relación del TEPT con violencia en mujeres, se buscó evaluar la conexión entre los síntomas característicos de este trastorno y esquemas cognitivos negativos en mujeres maltratadas. Para ello se reunieron 119 mujeres las cuales recibieron tratamiento especializado para víctimas de violencia doméstica severa. De este grupo de mujeres se encontró que 77 mujeres (67.54%) cumplieron

los criterios para el diagnóstico de TEPT según la Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático. (Calvete, E. et al. 2007).

Los resultados de este estudio muestran que las mujeres que habían presentado criterios diagnósticos para TEPT tenían puntuaciones más altas en esquemas cognitivos relativos a desconexión, rechazo y autonomía deteriorada (Calvete, E. et al. 2007). Igualmente se observó que había diferencias significativas en las puntuaciones de los esquemas de abuso y vulnerabilidad al daño. (Calvete, E. et al. 2007). “El esquema de Abuso implica la creencia de que las demás personas dañarán y abusarán de la víctima de una forma intencional; otros estudios sugieren que el esquema de abuso puede desarrollarse, o al menos activarse, como consecuencia del maltrato experimentado en la vida adulta.” (Calvete, E. et al. 2007). Según Dansky et al. (1990) Algunos de los esquemas negativos que son consecuencia de traumas son: la maldad del mundo y la falta de honestidad de las demás personas. (Calvete, E. et al. 2007). “El elevado sentido de «amenaza» ha sido subrayado frecuentemente como característico en las personas con TEPT (Jones et al., 2001; Kemp, Green, Hovanitz, y Rawlings, 1995).” (Calvete, E. et al. 2007).

Según las autoras de este estudio, los datos obtenidos evidencian que “la mayor presencia de abuso sexual, seguida de maltrato físico, era un rasgo distintivo de las mujeres con criterio diagnóstico para TEPT. (Calvete, E. et al. 2007).

### 2.3. *Impactos del abuso sexual*

El abuso sexual forzado es sin duda uno de los traumas más graves que puede vivir una persona. Según las estadísticas, las mujeres son las más afectadas en este ámbito, en vista de que el cuerpo femenino posee una gran carga de objetivación y violencia en distintas

áreas, desde la publicidad hasta en el ámbito de relación de pareja. La experiencia traumática de un abuso sexual tiene impactos a nivel físico, psicológico y social de manera muy importante. Debido a que el abuso sexual se refiere a “una relación sexual forzada con una persona que no ha dado su consentimiento, puede involucrar fuerza física, amenaza de fuerza o puede darse contra alguien que es incapaz de resistirse.”(Cernuda, 2013)

Las víctimas de violencia sexual, poseen una alta vulnerabilidad y sentido de culpa; en este sentido es importante generar un acompañamiento que le permita disminuir el sentido de victimización, y que pueda recuperar sobre todo la *confianza básica*. Después de una agresión sexual, la persona necesita de mucho apoyo social, familiar, pero sobre todo información para poder comenzar su proceso de sanación. A continuación se detallarán las distintas áreas que se ven afectadas tras un abuso sexual.

De manera general, los impactos del abuso sexual competen a todas las áreas del ser humano. A continuación tenemos un cuadro de la OMS, 2013 que describe algunos de los impactos y consecuencias más comunes.

**Figura 2**

**Ejemplos de consecuencias de la violencia y la coacción sexuales para la salud de las mujeres**

<b>Salud reproductiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traumatismo ginecológico</li> <li>• Embarazo no planeado</li> <li>• Aborto inseguro</li> <li>• Disfunción sexual</li> <li>• Infecciones de transmisión sexual (ITS), incluida la infección por el VIH</li> <li>• Fístula traumática</li> </ul>
<b>Salud mental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión</li> <li>• Trastorno por estrés postraumático</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Dificultades del sueño</li> <li>• Síntomas somáticos</li> <li>• Comportamiento suicida</li> <li>• Trastorno de pánico</li> </ul>
<b>Conductuales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamiento de alto riesgo (por ejemplo, relaciones sexuales sin protección, iniciación sexual consensual temprana, múltiples compañeros íntimos, abuso del alcohol y otras drogas)</li> <li>• Riesgo mayor de perpetrar (los hombres) o de sufrir (las mujeres) violencia sexual posteriormente</li> </ul>
<b>Resultados mortales</b>	<p>Muerte por:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suicidio</li> <li>• complicaciones del embarazo</li> <li>• aborto inseguro</li> <li>• sida</li> <li>• asesinato durante la violación o en defensa del “honor”</li> <li>• infanticidio de un niño nacido como resultado de una violación</li> </ul>

Fuente: (OMS, 2013)

### 2.3.1. Impacto físico

El primer impacto importante en casos de violencia sexual, es el impacto que recibe el cuerpo de la víctima. El cuerpo representa este espacio personal y sagrado de cada individuo, el cual al ser violentado, produce en la víctima una serie de síntomas que reflejan la agresión. El cuerpo como patrimonio personal de una mujer, representa “su casa”, o su espacio personal privado que merece ser respetado y considerado dentro de un marco social, como

espacio propio y herramienta personal. En un abuso sexual, el cuerpo se ve vulnerado y puede llevarse a cabo “la relación sexual vaginal, anal u oral y puede involucrar el uso de una parte del cuerpo o un objeto.” (Cernuda, 2013). Algunas de las consecuencias en la salud de la víctima tienen que ver con infecciones de transmisión sexual, así como de embarazo no deseado. También incluye golpes, cicatrices, y cualquier tipo de secuelas corporales superficial, debido al forcejeo si es que la víctima está consciente. En otras ocasiones si la víctima no está consciente, puede presentar heridas en las zonas vaginal y anal, las cuales reflejan la evidencia del abuso. La víctima también puede presentar síntomas físicos como dolores abdominales, disfunciones sexuales, problemas psicosomáticos, entre otros. Las víctimas de una violación pueden ir en busca de ayuda médica, en vista de que algunas no son capaces de revelar su trauma o asumir socialmente el hecho de haber sido ultrajadas. Muchas de estas personas aparecen en consultorios médicos con síntomas como: “dolores de cabeza, problemas alimentarios, dolor o problemas para dormir.” (Cernuda, 2013).

### 2.3.2. Impacto psicológico

Las consecuencias del abuso sexual pueden ser muy severas y presentarse a largo plazo. Algunos de los síntomas más frecuentes son: ansiedad, miedo, depresión, intentos suicidas, disfunciones sexuales, dificultades en el funcionamiento cotidiano y las relaciones sociales. Así mismo la persona al presentar sintomatología somática, puede presentar conductas autodestructivas que incluyen como se mencionó anteriormente autoagresión e ideación suicida. (Cernuda, 2013)

Algunas de las emociones más comunes en casos de violencia sexual son: “ira u hostilidad, confusión, llanto o aturdimiento, miedo, pérdida del control emocional, nerviosismo o risa

inapropiada, no comer ni dormir bien, comportamiento rigurosamente controlado, aislamiento de familiares y amigos.” (Cernuda, 2013)

Como se ha mencionado en el Cuadro 1, las dificultades psicológicas son múltiples, entre ellas el TEPT (Trastorno de estrés Post-traumático), depresión, ansiedad, dificultad para dormir, intentos de suicidio, entre otros. Elementos psicológicos que es importante atender con un tratamiento psicoterapéutico cognitivo, que proporcione a la persona herramientas cognitivo-conductuales; así como acompañamiento emocional que permita reinterpretar las experiencias psicológicas y crear re-significaciones.

### 2.3.3. Impacto social (TEPT)

Las relaciones sociales se ven seriamente afectadas en estos casos, ya que la persona al tener miedo y ansiedad social por ser violentada; presenta una disminución de la *confianza* en relación a otras personas. Pueden aparecer problemas en cuanto a la interacción con la familia, la pareja; específicamente en relación a las mujeres violentadas por sus parejas. Se presentan también problemas en la relación con los padres y con los hijos. Algunas de las reacciones más comunes que se dan en la interacción social son: hostilidad, temor, sentimientos de amenaza constante, entre otros. Específicamente en mujeres adultas agredidas, se puede presentar de manera muy general según algunos estudios, el trastorno de estrés post traumático o TEPT. De igual manera, este trastorno incluye: “depresión, ansiedad, disfunciones sexuales, desórdenes de la alimentación, desorden de personalidad múltiple, desorden obsesivo compulsivo, abuso de drogas y alcohol y conducta suicida.” (Cernuda, 2013)

Como hemos visto, el abuso sexual trae consigo múltiples daños a la salud de la persona afectada y consecuencias a nivel personal, social, emocional, afectivo y existencial. Condiciones que ponen a la víctima en un alto riesgo de reproducir la experiencia así como de re- victimizarse.

A continuación se va a exponer estadísticas mundiales y estudios realizados en nuestro país en referencia al tema.

#### *2.4. Estadísticas mundiales y estudios en el Ecuador*

En general el abuso sexual es un tema que causa conmoción y controversia a nivel mundial. Se ha encontrado en algunos estudios que la mayoría de mujeres violentadas sexualmente, fueron víctimas de tal suceso por parte de personas conocidas, específicamente sus parejas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se encontró que las tasas de violencia sexual realizadas por la pareja fluctúan entre un 5% y 15% en América Latina y el Caribe. (OMS, 2013).

En nuestro país se han podido evaluar algunos datos estadísticos relevantes que compete mencionar. En Ecuador, es un grave problema que “según la Encuesta Demográfica y de Salud Materna e Infantil- ENDEMAIN 2004 (CEPAR, 2005), el 41% de las mujeres alguna vez casadas o unidas entre 15 y 49 años reportó haber recibido maltratos verbales o psicológicos; el 31% violencia física; y el 12% violencia sexual por parte de alguna pareja o expareja.” (Pontón, 2009). Casi siempre, la violencia proviene de un compañero cercano o pareja íntima de la víctima, según CEPAR, esto sucede en un 80% de los casos.(Pontón, 2009). Existe un alto porcentaje de violencia contra las mujeres en varias estadísticas consultadas, específicamente, el 10% de las mujeres de 15 a 49 años han reportado que

tuvieron algún tipo de violencia sexual, dentro de las cuales un 7% fue violada y un 4% sufrió algún tipo de abuso sexual. (Pontón, 2009). Las mujeres que con mayor frecuencia experimentan violencia sexual, según el estudio de Pontón, son mujeres con residencia urbana, que están divorciadas, separadas o viudas. Así mismo el nivel socioeconómico es clave para estos casos, pues la mayoría de afectadas provienen de bajos niveles de instrucción y en difícil situación económica. Estos estudios, demuestran que en la mayoría de los casos, la experiencia de violencia provino de personas cercanas a las víctimas, según las estadísticas un 86% respecto a la violación y 81% en el abuso sexual (CEPAR, 2005:11, citado en Pontón, 2009). Es importante recalcar la relevancia de este dato anterior, pues muchos de los casos no suelen ser denunciados porque la víctima desconoce sus derechos y justifica la agresión verbal o sexual basándose en una visión patriarcal que mantiene al hombre en situación de poder sobre ella. “La violencia de los esposos o de la pareja continúa siendo una práctica arraigada en nuestro país”. (Camacho, 2014) Algunas de las mujeres que sufren violencia sexual, son mujeres que mantienen una relación co-dependiente con su agresor. Esta vinculación sentimental evita que la mujer responda conscientemente ante la agresión, pues se puede decir que lo justifica debido a que es su pareja o por los sentimientos que tiene hacia él. Según Camacho, basándose en los datos estadísticos recogidos; la mayoría de veces la mujer es violentada por una persona cercana de su entorno familiar, un 76% de ellas mencionan como perpetradores a sus esposos, novios y convivientes. Esto evidencia que el ámbito familiar o de pareja es el espacio más frecuente para el atentado a los derechos físicos, emocionales y sexuales de las mujeres.

Esto quiere decir que la mujer depende emocional y físicamente de su agresor y es por esta misma razón que no puede realizar la denuncia, pues su vínculo emocional

disfuncional se lo impide. Existen entidades que ayudan a las víctimas, tales como las Comisarías de la Mujer y la Familia, Consejo Nacional de las Mujeres (CONAMU), Dirección Nacional de Género (DINAGE) y la Oficina de Defensa de los Derechos de la Mujer y la Familia (ODMU). Pero desafortunadamente los casos no son siempre denunciados y estas entidades a pesar de su existencia, se ven siendo irrelevantes cuando no existe una cultura de denuncia. Según Pontón, los datos mencionados anteriormente reflejan únicamente denuncias realizadas por violencia en el ámbito intrafamiliar, pues “en el país aún no existen leyes para sancionar este tipo de violencia en el ámbito público.”(Pontón, 2009). En casos de delitos sexuales, el Ministerio Público si recepta denuncias en el ámbito intrafamiliar y público.

A continuación se expondrán algunos factores desencadenantes de la violencia contra la mujer, los cuales han sido recogidos en base a encuestas y estadísticas de algunos estudios realizados.

Según Camacho (2014), la principal causa de la violencia contra la mujer, sea esta verbal, física o sexual; se asienta en un marco patriarcal sustentado por el ejercicio de poder-dominación masculino que existe sobre los cuerpos y la vida de las mujeres. La autora explica que esta es la causa primordial por la cual se dan las agresiones, sin embargo existen algunos factores específicos que desencadenan estos episodios de violencia. Uno de los factores principales son los celos, los cuales aparecen como el principal motivo desencadenante de algún tipo de violencia. Según los datos recogidos en esta investigación, la autora señala que un 47,4% de mujeres han sido agredidas por esta razón.

Otro factor tiene que ver con el consumo de alcohol o drogas, un 37,4% de mujeres agredidas aseguran que fueron violentadas por su compañero bajo los efectos de estas sustancias. Así mismo un 37, 2% menciona como otro factor para la violencia, el hecho de

que su pareja tenía otra relación amorosa. Camacho menciona que estos tres principales factores se convierten en desencadenantes de una situación de violencia, sobre todo cuando la mujer reclama o pide explicaciones. “En estos casos, la violencia sirve para silenciar a las mujeres e impedir cualquier cuestionamiento que ponga en duda los privilegios o libertades que se dan los hombres con base en las jerarquías de género.”(Camacho, 2014)

Se han podido observar algunos datos importantes acerca de la violencia contra las mujeres en el Ecuador, y específicamente respecto a la violencia sexual. Estos datos reflejan la situación actual del país en cuanto a las dinámicas sociales y familiares que se llevan a cabo bajo un marco patriarcal hegemónico que es la evidencia del nivel educativo y psicológico dentro del cual están asentados estos hechos.

En consecuencia, es pertinente mencionar que los aspectos psicológicos tanto del agresor como de la víctima, son causas reales que se deben señalar. En este mismo estudio realizado por Camacho, se mencionan algunos aspectos relevantes desde el punto de vista psicológico, y que pueden dar apertura al siguiente tema.

La autora menciona que existe cierta asociación entre la violencia de género y el maltrato en la infancia. En algunos datos recogidos por este estudio, se señala que la violencia por parte de la pareja es más frecuente, en mujeres que han sufrido algún tipo de maltrato en su infancia. “3 de cada 4 mujeres (75,1%) que eran pegadas frecuentemente cuando eran niñas son o han sido agredidas físicamente por su pareja o ex pareja.”(Camacho, 2014).

Así mismo es importante mencionar que el hombre, en este caso el agresor más común, también ha sufrido algún tipo de violencia en su infancia, con lo cual se replica el círculo de agresor-agredido en la adultez. Según los datos de este estudio un “79,3% de los hombres que violentan a las mujeres fueron maltratados de forma frecuente cuando eran niños”. (Camacho, 2014). El estudio muestra una correlación positiva entre ambas variables,

demostrando que efectivamente cuando una persona es agredida en su infancia, va a tender a replicar esa misma dinámica en la adultez. Inclusive cuando un niño ha observado violencia física o verbal entre sus padres, en base a la teoría del aprendizaje social de Piaget, va a construir su aprendizaje basándose en aquello que le rodea. “Piaget es un teórico interactivo para quien el desarrollo es una compleja interacción de los factores innatos y ambientales.” (Meece, 2000)

Es así que una situación de violencia familiar en la infancia, tendrá igualmente incidencia a largo plazo en la adultez, pues su base está asentada en los constructos cognitivos generados en esta etapa.

Evidentemente el tema de la violencia sexual, es un tema que podría abarcar un amplio espectro de factores, situaciones sociales, etapas de la vida, etc. En este trabajo nos enfocaremos específicamente en la violencia sexual en mujeres adultas; y a partir de conocer los mecanismos de intervención psicológica que ya han sido aplicados y estudiados, se propone la integración de la danza como un aporte a lo que ya existe en cuando a investigación sobre el tema.

### 2.5. *Intervenciones terapéuticas en el abuso sexual*

Algunas de las recomendaciones generales que promueve la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) respecto a la violencia sexual, son las siguientes:

- Permitir a las víctimas supervivientes tener un abordaje integral a sus necesidades.
- Acceso a servicios de atención médica y salud de manera integral. Atención compasiva por un personal capacitado.
- Apoyo psicológico

- Anticoncepción de emergencia.
- Tratamiento y evaluación de enfermedades de transmisión sexual.
- Información sobre aborto seguro.
- Examen forense, si es que la mujer decide denunciar al agresor.

Fuente: (OMS, 2013)

En cuanto al abordaje psicoterapéutico, una adecuada intervención, debería contar con un equipo interdisciplinar, que considere el caso desde sus múltiples aristas. Según Córdoba & Vallejo (2012) existen algunos autores que coinciden en indicar que el tratamiento para víctimas de violencia sexual, debe ser realizado con el apoyo de un equipo de terapeutas y profesionales que trabajen desde distintas áreas. Es aún más importante considerar la interdisciplinariedad, cuando la persona es diagnosticada con trastorno de estrés post- traumático (TEPT). (Córdoba & Vallejo, 2012). Algunas de las técnicas recomendadas para el tratamiento son:

### Relajación

Esta técnica incluye ejercicios de focalización en la respiración, con el fin de apaciguar el estrés psicofisiológico, así como llevar a la persona a modular sus emociones a través de la misma. Esta técnica usada antiguamente en prácticas orientales, permite un incremento en la actividad parasimpática del organismo, promoviendo la liberación de neurotransmisores tales como la serotonina, que permiten la conexión con un estado físico agradable.

La re-estructuración cognitiva: Una de las terapias más aplicadas y conocidas alrededor del mundo en múltiples trastornos, es la terapia cognitiva conductual; de la cual uno de los métodos principales es la reestructuración cognitiva. Este método se basa en el tratamiento de cogniciones y constructos cognitivos principalmente, los cuales al ser modificados a partir de la re-significación modificación de patrones conductuales, ayudan a la víctima a encontrar estrategias de afrontamiento para el trauma desde un nivel cognitivo. En un estudio realizado con mujeres víctimas de violencia sexual en su vida adulta, se aplicó un programa cognitivo conductual en el cual participaron 138 víctimas. A estas mujeres se les evaluó con la Escala de gravedad de síntomas de TEPT, el STAI, el MFS-III, BDI, el HDRS, la Escala de autoestima y la Escala de inadaptación.

Los resultados para este estudio fueron la disminución de síntomas del trastorno de estrés post-traumático en un 100%, un 65% para el ámbito emocional y un 60% sobre la evitación sexual. (Echeburúa et al., 2013) En este estudio se comprobó la eficacia del método a lo largo de un año, lo cual evidencia la eficacia de este tratamiento en casos de violencia sexual.

### La psicoterapia psicodinámica

Esta técnica invita a la persona que ha sido abusada sexualmente, a aliviar los síntomas de sufrimiento personal y dolor a través de ejercicios que le permitan acercarse a la experiencia buscando la re-significación y construcción de un futuro que permita a la víctima dar un sentido distinto a la historia del trauma. Así se busca disminuir el impacto de la agresión sexual sufrida. (Watson, 2007, citado en Córdoba & Vallejo, 2012).

Dentro del marco de la psicoterapia psicodinámica, es recomendable que la paciente pueda acceder a la interpretación de sus deseos para hacerse responsable de los mismos; conectando

aquellas funciones psicológicas disociadas y promoviendo el desarrollo de la capacidad analítica. Esto ayuda a la persona a aumentar su capacidad de discernimiento respecto a la realidad, facilitándole nuevas dinámicas de relación, aumentando su autonomía y asertividad. Con ello permitir la resolución del conflicto de agresividad y culpa, tomando conciencia de la compulsión a la repetición. Así, se busca dotar a la paciente de información oportuna y pertinente sobre las entidades sociales y de apoyo sanitario a las cuales puede acudir. (Hembree & Foa citado en Córdoba & Vallejo, 2012)

Es un hecho que la terapia psicodinámica es importante para abordar el tema del abuso sexual, ya que este tratamiento “reduce la sintomatología e incrementa los aspectos relacionados con el ajuste social y el funcionamiento interpersonal saludable en las personas.”(Córdoba & Vallejo, 2012)

El uso de psicofármacos: Los autores recomiendan en casos leves de TEPT el uso de psicoterapia, sin embargo en casos graves, si es recomendable el acompañamiento con psicofármacos; los cuales pueden ser combinados por lo menos durante un periodo de doce meses, y con un seguimiento posterior. (Córdoba & Vallejo, 2012)

#### Terapia Breve sistémica:

Uno de los argumentos para el uso de la terapia sistémica en general, es que todos los miembros del sistema familiar participan de cierta manera en los problemas que se dan a nivel psicológico y afectivo. En este sentido, en caso de abuso sexual, se ha explorado el uso de esta terapia para tratarla desde un punto de vista sistémico, en el cual el mismo sistema familiar participa en la recuperación del caso. “Perrone (1997) hace un estudio detallado sobre violencia y abuso sexual en la familia, dándole a estos fenómenos una connotación

poco convencional en el sentido de que tanto las víctimas como los victimarios participan en el hecho como actores de una misma escalada de interacción, y pone el acento en la importancia del estilo de relación de todos los que participan, más que en el individuo aislado.” (Flores et al., 2007). Algunas de las estrategias que se usan en este tipo de terapia sistémica, son: hacer énfasis en la recuperación de poder por parte de la víctima, poder que lo había puesto en el agresor. También se revisan las dinámicas o “rituales instalados en la familia alrededor del abuso” (Flores et al., 2007). Como se había mencionado antes, desde este punto de vista, toda la familia es participante dentro de este evento, y por lo tanto se debe atender todas estas partes que lo componen. “La meta final será entonces que la víctima, al recuperar su poder, salga del hechizo y concluya el tratamiento con una reparación de su auto-imagen e historia.” (Flores et al., 2007).

Un ejemplo de esta intervención es la práctica sistémica desarrollada por Michael White, quien en referencia al abuso sexual propone un tratamiento que engloba los siguientes aspectos: “externalizar el problema, situar la imagen dominante en el contexto de las interacciones y en el contexto social más amplio, el trabajo con preguntas sobre la influencia relativa y finalmente, el trabajo con preguntas que inciten a la elaboración de una imagen alternativa.” (Flores et al., 2007). El terapeuta trabaja específicamente en generar una nueva imagen de la persona víctima del abuso y con ello llevarlo a dejar de lado todo tipo de restricciones o limitaciones que le impidan acceder a esta re-significación.

El principal aspecto de esta metodología busca generar cambios a nivel cognitivo, haciendo hincapié en los significados. Con ello, el trabajo busca generar como meta sistémica, que la persona víctima del abuso pueda “darle un giro a la forma como se cuenta su historia.”(Flores et al., 2007).

### Terapia de posibilidades:

Este modelo está basado en el trabajo del presente con orientación hacia el futuro con el fin de resolver las secuelas que deja el abuso sexual. Este modelo es planteado por Bill O'Hanlón (2001); y se basa en tres aspectos principales, utilizados a modo de estrategias de afrontamiento:

1. Reconocimiento de la experiencia vivida, tanto en el pasado como en el presente, abriendo posibilidades de cambio. (Flores et al., 2007).
2. Facilitar a la persona a que reconecte con aquellos aspectos propios que han sido disociados o devaluados a causa del trauma; y llevarla a que pueda recobrarlos y darles valor nuevamente. (Flores et al., 2007).
3. Ayudar a la persona a reconstituir una visión del futuro cargada de significado y con posibilidades que le lleven a encontrar la manera de trascender la experiencia traumática. (Flores et al., 2007).

### Terapia Transpersonal

La terapia Transpersonal es una de las más recientes metodologías aplicadas en psicoterapia, al ser una nueva corriente está generando nuevas investigaciones en torno al uso de metodologías alternativas que en conjunción con la psicoterapia, generan cambios en los pacientes. La terapia transpersonal, como hemos mencionado anteriormente en el capítulo acerca de la corriente Transpersonal, busca enfocar el trabajo en el desarrollo de potencialidades y capacidades que lleven a la persona a ir *más allá* de los constructos cognitivos que ha generado de sí misma. En este sentido la terapia Transpersonal combina aspectos cognitivos conductuales, con aspectos espirituales y creativos, llevando a la persona

a encontrar diversas formas de resolver sus temas psicológicos. En casos de abuso sexual, la terapia transpersonal es recomendable ya que apunta a la trascendencia y a la re-significación de experiencias dolorosas, además de que la dimensión espiritual lleva a la paciente a encontrar esperanza en el presente y futuro a partir del despliegue de sus potencialidades y reconexión con sus fortalezas. Algunas de las premisas para este trabajo se han abordado con anterioridad en la descripción de la mirada desde la Psicología Transpersonal.

## 2.6. *Danza-terapia en el tratamiento de TEPT por abuso sexual*

### 2.6.1. Resultados de la aplicación de la danza en el abuso sexual

Se han realizado algunos estudios en torno al tema del abuso sexual y su acompañamiento con distintas terapias creativas, específicamente la danza terapia. Se han podido mirar algunos estudios en los cuales la danza ha sido una herramienta que ha permitido el acompañamiento en estos casos. A continuación revisaremos algunos estudios que fundamentan el uso de esta metodología para la violencia sexual, y la forma en cómo las participantes se han visto beneficiadas del trabajo psico-corporal. En una de las investigaciones realizadas en Colombia con víctimas de abuso sexual, se propuso la aplicación de la danza como herramienta terapéutica. En esta investigación se recalcó la importancia de trabajar sobre los vínculos afectivos que las mujeres establecen con otras personas a nivel íntimo y social. Se encontró que en las mujeres violentadas sexualmente existía una gran incapacidad para desarrollar estos vínculos afectivos, pues existía mucha desconfianza respecto a los otros. Se encontró que “la auto-culpa y la baja autoestima

aparecen reiteradamente en las investigaciones como dos síntomas persistentes que afectan de manera directa la vida relacional y afectiva de las mujeres sobrevivientes de abuso sexual.” (Córdoba & Vallejo, 2013). Los autores de esta investigación mencionan que la culpa lleva a las víctimas a ubicarse en un lugar de desventaja para crear vínculos empáticos, y que por lo tanto se debe trabajar mucho a nivel de recuperación de la confianza básica.(Córdoba y Vallejo, 2013). En esta misma investigación se hizo énfasis en la utilización de la danza como herramienta terapéutica, sobre todo en el trabajo de la empatía *kinestésica*, como hemos mencionado en el capítulo sobre el arte, esta capacidad permite a una persona entender el mundo interno de otra y sentirse en conexión a partir del entendimiento del proceso del otro. “Hoffman (1981) afirma que la capacidad empática se manifiesta en la respuesta afectiva que genera un individuo respecto al estado emocional de otra persona, en un nivel de congruencia que alude a la respuesta afectiva de preocupación o compasión por el sufrimiento ajeno.”(Córdoba & Vallejo, 2013) Los autores de esta investigación afirman que uno de los aspectos más importantes en la recuperación de un trauma de violencia sexual se sostiene en la empatía con el grupo y con el terapeuta. Algo que en psicología llamamos alianza terapéutica, un aspecto relacionado directamente con la empatía; pues se establece un vínculo sostenible entre paciente y terapeuta, así como en terapia de grupo y esto permite que la terapia tenga buenos resultados. En cuanto a la empatía, los autores mencionan que es efectivo el uso del cuerpo en este acompañamiento ya que el terapeuta y el paciente, se siente en vinculación y eso genera confianza para el tratamiento.

En este estudio se demostró que la danza en cuanto a función comunicativa, permite transmitir los estados internos y en cierta medida evidenciar la identidad de una persona a partir de sus movimientos corporales. (Córdoba & Vallejo, 2013) Esto permite acompañar a la persona desde un espacio mucho más íntimo, que además se ve expresado a través de su

rostro, respiración, gestos, postura, etc. Como mencionan los autores de esta investigación, el discurso se performatiza, y con ello se pueden descubrir y acompañar procesos que a través de una metodología meramente cognitiva no sería posible.

Respecto a la danza movimiento terapia (DMT), los autores de esta investigación mencionan que, tras haber realizado varios estudios en mujeres que habían recibido sesiones de DMT, afirmaron que las participantes tenían mayor conexión con su mundo emocional y psicológico, permitiéndoles expresar dolores emocionales intensos. (Mills & Daniluk, 2002). Se encontró también que hubo mejoría en cuanto a la auto-imagen corporal en el sentido de acrecentar la seguridad y comodidad con sus cuerpos. Así mismo recabaron la importancia de este trabajo para la apertura de aspectos inconscientes del paciente que podrían ayudarlo a entenderse mejor en un nivel profundo. Los autores concluyen en esta investigación que “la danza y las terapias corporales se constituyen en estímulos potencializadores de respuestas empáticas en vidas humanas que han perdido la confianza básica en el otro.” (Córdoba & Vallejo, 2013)

En otro estudio realizado en la Universidad de Columbia, se aplicó la danza terapia a varias personas que habían experimentado experiencias traumáticas en sus vidas, incluido el abuso sexual, y que habían encontrado en la danza terapia una vía de ayuda para sus aflicciones. En estos estudios se encontró que algunas de las mujeres a las cuales se entrevistó y aplicó sesiones de danza terapia, habían obtenido resultados positivos de su experiencia. En este estudio se describen varios testimonios de los participantes, por ejemplo el caso de una mujer que creía que por haber sido abusada sexualmente, ella conservaba en su cuerpo mucha energía y dolor. Con los talleres de danza terapia, ella pudo re-experimentar algunas situaciones dolorosas emocionalmente, las cuales le permitieron dar un giro a su experiencia dolorosa y empoderarse de ella. “Dejar salir esa energía negativa de mi cuerpo fue muy útil

para empoderarme” (Mills, 1998). La autora de este estudio menciona que las mujeres reportaban beneficios en el relajamiento de la energía emocional a través de sus cuerpos, y como esto les ayudó en su proceso terapéutico; tomándolo como una vía para resolver sus dificultades. (Mills, 1998). Uno de los aspectos más relevantes de este trabajo con danza terapia, se refiere al trabajo con la intimidad y la confianza, la autora de este estudio describe varias experiencias de las mujeres participantes en las que mencionan la importancia de sentirse emocionalmente conectadas con los otros miembros del grupo a través del tacto y el movimiento empático, lo cual generó en ellas un sentido de reciprocidad y libertad para expresarse auténticamente sin ser juzgadas. (Mills, 1998)

Una de las dificultades más grandes en casos de violencia sexual, es que las mujeres llegan a tener cierto temor de su cuerpo; como hemos mencionado anteriormente, la distorsión de la auto-imagen que crea este tipo de trauma, lleva a una disociación mente-cuerpo, que perpetúa las secuelas post-traumáticas. En este sentido, la autora de la investigación mencionada con anterioridad; las mujeres participantes de este estudio, mencionaron que la práctica de danza terapia les había ayudado a establecer una reconexión con sus cuerpos; así como con las sensaciones y el sentido de estar presente. Mills menciona que algunos de los resultados logrados en este estudio se refieren a:

- Acrecentar la aceptación y cuidado de su cuerpo
- Reprogramar a través del cuerpo, nuevas experiencias en especial para sobrevivientes de traumas.
- Disminuir la tendencia a quedar presas de mecanismos de defensa.
- Acrecentar el auto-conocimiento en base a la recuperación de aspectos inconscientes de experiencias pasadas.
- Incrementar la conciencia respecto a sentimientos e integrar un sentido de totalidad.

(Mills, 1998)

Mills menciona que “a través de la danza terapia, las mujeres incrementaron su sentido de conciencia respecto a las partes de su cuerpo y sus sensaciones. A través de reconectar con la conciencia de su cuerpo en este sentido, las mujeres fueron capaces de *volver a sus cuerpos*, y de sentirse más presentes y enraizadas.” (Mills, 1998)

En general en este estudio, tanto mujeres que habían sufrido abuso sexual, como aquellas que no lo habían experimentado; obtuvieron beneficios de la práctica de la danza-terapia.

Otros estudios realizados a través del Psico-ballet, muestran formas de abordar el tema de la violencia sexual. En la investigación mencionada a continuación, se aplicó la danza terapia en 21 mujeres que habían sufrido violación y presentaban síntomas de TEPT. Este estudio se acompañó con sesiones de terapia grupal igualmente. Para este estudio se procedió a realizar entrevistas clínicas psicológicas a cada una de las mujeres aplicándoles una batería de test psicológicos. “El proceso de intervención duro seis meses, con una sesión de 90 minutos cada semana, que se distribuía de la siguiente manera: 60 minutos de danza-terapia y 30 minutos de sesión grupal de terapia cognitiva.”(Cernuda, 2013).

Algunos de los resultados obtenidos se refieren a la disminución de niveles de ansiedad (45%), también disminución de niveles de depresión (37%), aumento de autoestima en un 42%. (Cernuda, 2013). El autor de esta investigación afirma que “la danza terapia es una herramienta útil para tratar este tipo de pacientes, y que es poco funcional tratar a pacientes que presentan vivencias pasadas de abuso sexual sin una atención específica del cuerpo.” (Cernuda, 2013).

Estos estudios muestran que la danza terapia, en cualquiera de sus manifestaciones o metodologías, es útil como herramienta de acompañamiento en casos de abuso sexual. Si bien no hemos encontrado abundante información acerca del uso de la Danza Primal en estos casos, el sustento teórico y científico que ofrecen las investigaciones con danza terapia, o Danza Movimiento Terapia (DMT); permiten el acercamiento de la Danza Primal como tratamiento coadyuvante en casos de violencia sexual. Se ha observado los beneficios de la práctica psico-corporal en múltiples niveles a partir de la visión *holística*, y se han expuesto algunos casos estudiados a nivel mundial que sustentan su aplicación. A continuación encontraremos algunas referencias de estudios realizados en Ecuador, los cuales utilizan la danza-terapia, en este caso la Danza Primal, como herramienta acompañante de un proceso terapéutico.

#### 2.6.2. Danza como herramienta terapéutica en Ecuador

La danza como herramienta terapéutica en nuestro país, no tiene aún suficiente investigación y aplicación en el campo psicoterapéutico. Sin embargo existen algunas investigaciones realizadas a modo de tesis de grado de algunas universidades de nuestro país, las cuales han expuesto el tema como una forma de acercar el uso del arte-terapia en contextos terapéuticos. Si bien no existe mucha información académica al respecto, si existen varios centros y terapeutas que trabajan con estas metodologías psico-corporales basándose en metodologías humanistas y transpersonales.

Una de las referencias para este trabajo es el estudio de caso realizado por Liliana Podvin en Ecuador. Este trabajo de investigación se desarrolló como tesis de grado en psicología clínica en la Universidad San Francisco de Quito. En “Estudio de caso: Aplicación de Terapia

Humanista y Danza Primal en una paciente con Trastorno de Depresión Mayor, Duelo y Cleptomanía”, Podvin describe la forma en como la Danza Primal representa una buena estrategia de acompañamiento en un caso como estos. En este estudio, la autora realiza un programa diseñado para este caso específico en el cual utiliza aplicaciones psicoterapéuticas humanistas y la utilización de la Danza Primal. En este estudio, Podvin concluye que “se puede decir con cierta seguridad que la terapia Humanista, con principal énfasis en el EFT (Emotional-Focused Therapy) y la Danza Primal son efectivos en tratar la depresión mayor en clientes adultos. De manera subjetiva (observada por la terapeuta), se puede decir que estas modalidades terapéuticas también ayudaron a disminuir (no eliminar) los comportamientos e impulsos de cleptomanía.” (Podvin, 2011).

Esta aplicación de la Danza Primal para este caso específico demuestra que el acompañamiento desde el cuerpo en psicoterapia es bastante eficaz y necesario.

Se realizó otro estudio en Ecuador, desde la rama antropológica, en la cual se propuso la “Danza Primal, propuesta para tejer alteridades: una aproximación desde la antropología del cuerpo” (Valarezo, 2014). En este estudio, igualmente desarrollado a partir de tesis de grado en antropología, se aplicó la Danza Primal en “hombre y mujeres de barrios populares de Quito, equipos técnicos de organizaciones tanto de la sociedad civil como del Estado que trabajan en desarrollo social y servicios de educación, salud, derechos de niñez. Jóvenes de colegios de Quito que llevan adelante una propuesta de Capacidades Ciudadanas.” (Valarezo, 2014). En este estudio se realizaron varios talleres de Danza Primal con este grupo objetivo, y se concluyó que la Danza Primal es una herramienta eficaz para el acercamiento humano.

“El propósito de la danza primal es acceder a sabidurías cósmicas que permitan una reconstrucción del tejido de la alteridad, cuya fractura es una de las problemáticas más

acuciantes que enfrenta hoy la humanidad: nuestra incapacidad para acercarnos y dialogar con amor y con respeto con la diferencia del otro.” (Valarezo, 2014)

Estos dos estudios proponen nuevas metodologías en cuanto al acercamiento humano tanto en psicoterapia como en antropología; en los cuales se evidencia que la Danza Primal es un sistema que permite el entendimiento humano comunitario, el acompañamiento empático, el despliegue de capacidades de cada una de las personas a nivel individual y colectivo. Así también dan cuenta a la necesidad que existe de recopilar más información acerca del uso de la danza en estos ámbitos y en nuestro país, abogar por una mayor investigación acerca del tema.

A continuación se expondrá el tema central de este proyecto de investigación, el cual propone un acercamiento desde la Danza Primal a víctimas de abuso sexual diagnosticadas con TEPT. Este tema es un tema nuevo que no se ha abordado en el Ecuador, y que merece su atención. El tratamiento del abuso sexual requiere de un acompañamiento psico-corporal, y si bien algunos psicoterapeutas utilizan métodos psico-corporales para este tratamiento, aún no se ha escrito acerca del tema. Es por ello que, como se ha mencionado con anterioridad, este trabajo es único en su tipo, y una ventana a nuevas propuestas de investigación que busquen generar un acercamiento *holístico* en el ámbito de la psicoterapia en este tema específico.

### 2.6.3. Danza primal en el tratamiento de TEPT por abuso sexual.

A lo largo de todo el trabajo, se han mencionado varias fuentes, investigaciones, conceptos y metodologías relevantes para sustentar el uso de la Danza Primal en el tratamiento de TEPT por abuso sexual. En el presente trabajo se buscará conocer la experiencia de mujeres que han

sufrido abuso sexual, que tengan diagnóstico de TEPT y que por lo tanto puedan acceder a experiencias vivenciales con Danza Primal.

Como hemos mencionado anteriormente, la Danza Primal constituye un trabajo bio-psico-corporal, que permite a las personas reconectar con sus emociones, sus sensaciones y crear mayor auto-conciencia de sus estados internos. La práctica como lo hemos detallado anteriormente en la sección acerca de la Danza Primal, busca llevar a la persona que la practica a desarrollar sus *capacidades básicas* de manera que las pueda desplegar conscientemente.

Algunos de los constructos sobre los cuales es importante trabajar en casos de abuso sexual, han sido mencionados en las investigaciones abordadas a lo largo del trabajo. Para trabajar con la Danza Primal en estos casos, estableceré asociaciones entre estos constructos y conceptos metodológicos de la misma los cuales permitirán observar con claridad los beneficios de esta práctica.

En las investigaciones acerca del abuso sexual y el TEPT, se ha mencionado que las mujeres que han sufrido abuso sexual tienen un daño importante en algunos constructos psicológicos como: confianza, intimidad, empatía, auto-conocimiento, auto-valía, auto-eficacia, poder personal, sexualidad y sensualidad, apego, reconexión emocional, autonomía, capacidad de poner límites, entre otros. Estas mujeres que han sufrido abuso sexual y tienen diagnóstico de TEPT, son propensas a revivir situaciones de abuso si es que no tratan de manera adecuada su trauma. La Danza Primal en este sentido ayuda a resolver las dificultades que se presentan en estos constructos, en base a la práctica psico-corporal y energética; basándonos en una concepción transpersonal y *holística*, se trabaja específicamente en acrecentar potencialidades, y a partir de ellas desarrollar mejores capacidades de afrontamiento del trauma.

A continuación expondremos de manera ordenada algunas de las propuestas basadas en la Danza Primal. Se las expondrá en base al orden de las *capacidades básicas* y *chakras*, sus características y beneficios.

### Confianza básica

En el caso del abuso sexual, una forma de trabajar la *confianza básica* que se ha visto vulnerada, es a partir de resolver el conflicto temor-violencia. Taroppio, creador de la Danza Primal, menciona que para resolver este conflicto, es importante trabajar sobre “la identidad, los límites, la asertividad, la capacidad de decir que no, la sombra, el reconocimiento de nuestras necesidades y la posibilidad de tomar lo que deseamos.”(Taroppio, 2011). Una mujer violentada sexualmente, necesitará trabajar sobre estos aspectos, con el fin de disminuir el temor generado por la experiencia traumática. Una característica importante del trabajo sobre la *confianza básica* tiene que ver con la construcción de la identidad y la puesta de límites personales; elementos necesarios a trabajar en este caso. Cuando una mujer violentada sexualmente reconoce que merece ser tratada con amor y respeto, y que al mismo tiempo es capaz de “poner las cosas en su lugar”, se están acrecentando las capacidades de autonomía y auto-valía, mencionadas en varios estudios.

Es la *confianza básica* el principal constructo que se debe trabajar en este caso, y que a través de los ejercicios interactivos y psico-corporales en grupo, permiten a la mujer aprender de sí misma y de los demás.

La violencia al cuerpo, representa una de las formas más fuertes de agresión; es así que la persona agredida puede sufrir un grave desequilibrio emocional en cuanto a su identidad. Taroppio menciona que “la confianza básica se despliega en la construcción de la personalidad y el desarrollo de un ego funcional” (Taroppio, 2011) Es por ello que la

recuperación de la misma implica una reestructuración en la personalidad de la mujer violentada y fortalecimiento del ego vulnerado.

En el trabajo vivencial con la Danza Primal, Taroppio menciona que “mediante los ejercicios de Movimiento Primordial y Danza Primal, permite la liberación de las energías contenidas en aquellos episodios en los que, dada nuestra edad y nuestra capacidad física del momento, no podíamos responder a las agresiones y abusos externos y no podíamos huir como nos lo indicaban nuestros instintos” (Taroppio, 2011). La correcta catarsis de estas emociones contenidas en experiencias traumáticas, pueden ayudar a las mujeres violentadas a liberar emociones tóxicas, al mismo tiempo que permiten reconectarlas con otras emociones que fomenten la confianza.

#### Capacidad de gozo o extática

En la violencia sexual, uno de los centros energéticos más afectados es el que se refiere a la sexualidad y sensualidad, en este caso descrito como capacidad de gozo o extática. Esta capacidad se refiere a la capacidad de relacionarse con otros, la interacción íntima y la sexualidad. Taroppio menciona respecto a esta capacidad que tiene relación con “Eros como principio de relación, contacto, comunicación y encuentro” (Taroppio, 2011). Una mujer violentada sexualmente como hemos visto, atraviesa dificultades para relacionarse con las otras personas posteriormente al trauma. Esta capacidad está vinculada a los registros propioceptivos, a la sensibilidad, a la creatividad, al placer motriz y kinestésico y las relaciones sociales. Algunas de las características importantes, en relación a esta capacidad y que debe trabajar una mujer violentada son: tomar contacto con sus sensaciones y necesidades, conciencia de la satisfacción de estas necesidades, reconciliación con su sentido de placer corporal y de vinculación íntima. Taroppio habla sobre el deseo, como un antónimo

del despliegue de esta capacidad básica, y propone que “cuando el deseo está cargado de violencia las consecuencias son en el mejor de los casos, el desenfreno, la promiscuidad, el descuido personal, y en el peor, la invasión y la violación, internas y externas.”(Taroppio, 2011). También menciona que algunas de las patologías más comunes asociadas a esta capacidad básica son “las perversiones sexuales, ciertas psicopatías, las fobias y la histeria.” (Taroppio, 2011).

La mujer violentada debe trabajar entonces a partir de su cuerpo, la integración y reconexión con su sexualidad, abandonando la culpa y la vergüenza con respecto a su cuerpo. Esto le brindaría una sensación de reconciliación con su esfera física y las emociones y cogniciones asociadas a la misma.

#### Capacidad emotiva y poder personal

Esta capacidad, se podría decir que es, después de la *confianza básica*, la más importante, ya que recuperar el sentido de poder personal para una mujer, implica un gran paso para aumentar sus capacidades y fortalezas con el fin de empoderarse a sí misma, amarse y perdonarse.

Respecto a la capacidad emotiva y poder personal, el autor, Daniel Taroppio, menciona que “las emociones son impulsos a la acción”, y por lo tanto es importante que sean reconocidas y orientadas para un proceso de recuperación post-trauma. Las emociones más importantes que se evidencian en el abuso sexual, son la rabia, la ira, el miedo, la culpa, la vergüenza, entre otras. Es importante que en el proceso vivencial, la mujer realice un acto catártico, que le permita digerir estas emociones, e integrar este material interno. Los ejercicios vivenciales en la Danza Primal permiten que la mujer explore estas emociones y aprenda a lidiar con ellas, así como hacerse cargo de aquello que le corresponde sanar en sí misma para no caer en la

repetición del trauma. Taroppio menciona que “la persona sana se actualiza en cada acto, en sus conductas percibe y honra sus necesidades, sus deseos, sus posibilidades y la situación externa, lo que incluye a los otros, sus límites y sus derechos.”(Taroppio, 2011). Cuando una mujer que ha sufrido violencia sexual, logra integrar lo anteriormente citado, es capaz de “tomar las riendas” de su vida y empezar un proceso de sanación. Al mismo tiempo el empoderamiento permite en muchos casos que la terapia grupal se vea beneficiada por aquellas mujeres que poseen mayores capacidades de afrontamiento y que empatizan con aquellas a las que se les dificulta más conectar con su poder personal.

En la terapia grupal, compartir procesos emocionales lleva nuevamente a las participantes a generar empatía entre ellas, con lo cual el proceso terapéutico se ve beneficiado.

Dos de las características disfuncionales que se pueden desplegar desde esta capacidad, en mujeres violentadas sexualmente, son: la impotencia y la omnipotencia. La una en referencia a la falta de energía vital para realizar acciones y cumplir necesidades; y la otra en relación a la impulsividad, poder disfuncional y violencia. En relación a esto, Taroppio menciona que “el estrés, la angustia y la ansiedad son las emociones disfuncionales más vinculadas a este centro” (Taroppio, 2011). La mujer violentada sexualmente estará cargada de emociones reprimidas que le causan angustia e impotencia, pues la situación que ha vivido le podría haber causado disociación respecto a su cuerpo y mente, con lo cual es incapaz de expresarse emocionalmente. O por lo contrario, estará en un estado de vulnerabilidad tal, que le sería difícil continuar con sus tareas cotidianas y vida normal.

Algunos de los constructos mencionados con anterioridad, se verían trabajados a partir de la experiencia vivencial de esta capacidad básica de poder personal. Por ejemplo: el desarrollo de poder personal puede ayudar a decrecer la vulnerabilidad al daño, así como el constructo de abuso. Igualmente esta capacidad básica puede generar una mejoría en la auto-imagen y

resiliencia de la mujer violentada; los síntomas del estrés post-traumático también podrían recibir una mejoría.

Las 4 siguientes capacidades básicas, son: capacidad afectiva, capacidad de inteligencia creadora y existencial, capacidad intuitiva y capacidad de trascendencia. Estas 4 cuatro capacidades se refieren más a temas vinculares y espirituales, los cuales si son importantes en el desarrollo de la metodología de la Danza Primal.

La capacidad afectiva desde el modelo de la Danza Primal, permite a la mujer violentada sexualmente, la oportunidad de reconectar con su amor propio. Taroppio menciona que “siempre habrá pérdidas, desafíos o alguna relación en conflicto. El trabajo que hayamos realizado nos permitirá atravesar todo este tipo de experiencias dolorosas con más o menos serenidad. Aprenderemos a cerrar las relaciones inviables con la mayor delicadez y respecto por el otro y por nuestros sentimientos.”(Taroppio, 2011). Esta conciencia acerca de los cierres de ciclos, re-significaciones de experiencias dolorosas, acompañamiento emocional y compasión; es una forma relevante de abordar la experiencia del abuso sexual, ya que sin duda la toma de conciencia acerca del amor propio es imprescindible en estos casos. Para una mujer violentada, entender que esta experiencia que sufrió es un aprendizaje y una forma de acercarse a sí misma desde el amor, puede ayudarle a encontrar una vía de resolver de manera afectiva y compasiva su relación con el trauma. En las mujeres que aún permanecen con su pareja agresora, el trabajo en esta capacidad las llevará a buscar la viabilidad de la relación afectiva, o en el mejor de los casos, el cierre de la relación.

“Cuando la capacidad de confianza básica y de puesta de límites alcanza al corazón, se convierte en cuidado tierno y dedicación amorosa. Cuando la sexualidad y la capacidad de

gozo llegan al corazón, florece la alegría del encuentro amoroso pleno, de la fusión erótica. Cuando el poder personal se integra a la afectividad nos convertimos en factores de transformación.”(Taroppio, 2011)

La cita mencionada anteriormente demuestra que el trabajo interno de desarrollo personal y la metodología de la Danza Primal, permiten crear espacios que promueven el despliegue de nuestras potencialidades. Para una mujer que ha sufrido abuso sexual, tener la capacidad de sanar estas cuatro primeras capacidades básicas, permite que reconstruya su vida a partir de una mirada más amorosa y consciente sobre su existencia. Este trabajo podría ayudar a una mujer abusada, a encontrar una nueva manera de ver la vida, y de verse a sí misma; trabajando así la auto-imagen y auto-valía, que se habían mencionado con anterioridad.

Después de la capacidad afectiva, se despliegan tres capacidades que corresponden a la esfera transpersonal, específicamente a la dimensión espiritual. La capacidad de inteligencia creadora y existencial, la capacidad intuitiva y la capacidad de trascendencia; permiten a una mujer violentada reconectar con el carácter ritual y sagrado de la vida. En este sentido el abordaje de un trabajo desde la corriente transpersonal se justifica, pues al darle un sentido trascendente a la experiencia traumática, la persona puede reconstruir su sentido de realidad y generar una re-significación a partir de la experiencia espiritual.

En este sentido, el autor del modelo, Daniel Taroppio, justifica el uso de la dimensión espiritual basándose en el mundo arquetípico planteado por Carl Gustav Jung. “La búsqueda de la dimensión arquetípica se integra en el chakra de la intuición, al trabajo corporal energético y expresivo-emotivo, y la intuición constituye la vía regia a este ámbito ancestral del inconsciente” (Taroppio, 2011). La capacidad intuitiva y de trascendencia permiten a la

persona reconectar con aquellos símbolos propios del inconsciente personal y colectivo, llevándola a entenderse a sí misma más conscientemente. El autor fundamenta que el trabajo vivencial es imprescindible para este proceso, pues “mediante diversos ejercicios, tales como meditaciones guiadas, dramatizaciones e interacciones grupales, se van activando los arquetipos, símbolos del inconsciente, y de este modo se abre una comunicación directa y vivencial con el nivel arquetípico de la mente” (Taroppio, 2011) El trabajo psico-corporal con la Danza Primal y diversos ejercicios en torno a la misma, pueden producir en la mujer violentada sexualmente, oportunidades de encontrar símbolos que le ayuden en su proceso terapéutico. Además de ello, este trabajo vivencial reconecta a la mujer con sus percepciones internas propias que le orientan a encontrar nuevas formas de mirar al trauma.

Una experiencia transpersonal, puede ayudar a una mujer violentada sexualmente a encontrar experiencias previas al trauma, que le ayuden recursivamente a re-estructurar su realidad. En base a esto el autor propone que los estados expandidos de conciencia, pueden ser oportunidades de cambio tan profundas, que llevarían a una re-estructuración de la personalidad. (Taroppio, 2011). Sin embargo, este trabajo es mucho más profundo e intenso, que sería interesante abordarlo en una siguiente investigación.

Hemos visto que muchas de las herramientas psico-corporales, han sido utilizadas en casos de abuso sexual y que el arte-terapia representa una forma de terapia coadyuvante para el tratamiento de estos casos. La Danza Primal específicamente se ha propuesto como metodología principal para esta investigación; y fundamentada en los estudios del cuerpo desde la mirada del arte y desde la mirada de la terapia transpersonal, podría ayudar a muchas mujeres diagnosticadas con trastorno de estrés post-traumático por abuso sexual. Es así, que

buscamos conocer la experiencia de estas mujeres y observar la manera en cómo esta práctica artística-creativa, influye en su proceso terapéutico, así como en la recuperación del sentido sagrado de sus vidas.

## **METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

En el presente trabajo se ha propuesto una metodología cualitativa para conocer la experiencia de mujeres que han sido violentadas sexualmente. La metodología cualitativa va a aplicarse a lo largo de 4 meses en los cuales se aplicarán ejercicios de Danza Primal en el grupo objetivo. Se hará un estudio de caso con dos mujeres entre los 18 y 35 años que han sido violentadas sexualmente y estén diagnosticadas con trastorno de estrés post-traumático por consecuencia del abuso sexual. Este estudio de caso múltiple nos ayudará a comprender la experiencia de las mujeres violentadas sexualmente y la manera en como la Danza Primal influye en su proceso de cambio terapéutico.

La técnica a utilizar será: El estudio de caso, con la utilización de herramientas como observaciones y entrevistas a profundidad. Las entrevistas y observaciones se las realizará previamente al inicio de los talleres, y posteriormente al final de los mismos; con el fin de conocer la influencia de esta práctica y sus consecuencias.

### **Justificación de la metodología seleccionada**

Este trabajo de investigación busca comprender la experiencia de mujeres violentadas sexualmente a través de la implementación de talleres de Danza Primal. Se ha seleccionado

esta metodología en vista de que “el enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significado, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad.” (Hernández et al. 2010) Otra de las razones por la cual se utiliza este método, es porque se trata de un fenómeno que aún no ha sido lo suficientemente explorado y estudiado en la población seleccionada en nuestro país.

La metodología cualitativa, es una metodología bastante útil para comprender experiencias y explorar maneras más eficaces de acompañar este tipo de procesos con mayor profundidad.

Algunos de los criterios importantes dentro de la investigación cualitativa, son: “la conveniencia, relevancia social, implicaciones prácticas, valor teórico y utilidad metodológica.” (Hernández et al. 2010). Estos aspectos de la metodología cualitativa, ayudan a mirar con mayor claridad el objetivo de esta investigación; pues se han descrito con bastante profundidad las referencias teóricas que sustentan este estudio, lo cual le brinda un valor teórico importante. Así mismo es un estudio que al permitir entender la experiencia de las mujeres violentadas sexualmente y acompañadas por la vivencia de la Danza Primal, puede ayudar a desarrollar un mejor y más completo proceso terapéutico.

### **Herramientas de investigación utilizada**

Método: cualitativo

Técnica: estudio de caso

### Herramientas: observación y entrevista a profundidad

La técnica que se usará es el estudio de caso, basado en dos herramientas fundamentales que son la observación cualitativa y la entrevista a profundidad. El estudio de caso es una de las técnicas de la investigación cualitativa que buscan comprender la realidad educativa y social. Es un análisis detallado y descriptivo de unidades sociales únicas. (Yin, 1989). El estudio de caso es la técnica idónea para esta investigación, pues se trata de dos casos específicos, que al ser estudiados pueden ayudar a comprender la experiencia de otras mujeres que hayan vivido lo mismo.

Los estudios de caso se llevarán a cabo en base a entrevistas de profundidad que se realizarán antes y después de los talleres, buscando a través de las preguntas y el relato de la experiencia entender la vivencia de las mujeres y sus descubrimientos en el proceso con la Danza Primal.

Las entrevistas a profundidad, se realizarán a través de preguntas que estarán elaboradas en base a los aspectos mencionados en el marco teórico, tanto a los criterios definidos por algunas investigaciones, como a su relación con las *capacidades básicas*, definidas por la Danza Primal. Estas preguntas así mismo buscarán conocer de qué manera viven las mujeres estas experiencias, indagando acerca de sus emociones, sensaciones, pensamientos y de lo que descubren en base a integrar el trabajo psico-corporal a su tratamiento psicoterapéutico. También se les preguntará sobre imágenes mentales y espirituales que les ayuden a sobrellevar su proceso y que sean de ayuda para la resignificación de la experiencia traumática. Se les preguntará igualmente acerca de sus relaciones sociales antes y después de los talleres, y si las ven modificarse a partir de lo que van comprendiendo de sí mismas en el proceso.

En cuanto a la observación cualitativa, se observará el desenvolvimiento de las mujeres en los talleres a partir de su interacción, comunicación extra-verbal, movimientos corporales y emociones evidenciadas, con lo cual se procederá a describir lo observado desde afuera del taller. Los criterios que se usarán para las observaciones son: interacción individual (las participantes tendrán un espacio de introspección para conocer la forma en como ellas interactúan con sus propias emociones y pensamientos) y grupal (la forma en cómo cada una interactúa con el grupo), repertorio de movimientos a lo largo del proceso, emociones manifestadas, ambiente creado por las participantes a partir de ciertos ejercicios propuestos; el inicio, desarrollo y final del proceso de cada una a través de los talleres. Estos criterios se han seleccionado en base a una concepción de que a lo largo del taller, las mujeres están propensas a modificar su forma de relacionarse consigo mismas y con el ambiente que les rodea. En base al consentimiento informado sería pertinente grabar las sesiones con un fin meramente terapéutico para que ambos, paciente y terapeuta puedan observar y discutir los avances.

### **Descripción de participantes**

Para la presente investigación se requiere la participación de dos mujeres entre 18 y 35 años que hayan sido víctimas de abuso sexual y estén diagnosticadas con Trastorno de estrés post-traumático. Preferiblemente se requiere que sean de clase media-alta.

Los criterios bajo los cuales se seleccionaron estas participantes, es debido a que el estudio busca aplicar la Danza Primal en mujeres adultas. La edad es importante en vista de que son mujeres mayores de edad, y que además están en una etapa de la vida en la cual existe una transición entre la adolescencia y la adultez; lo cual las hace capaces de trabajar en un acompañamiento como este. Otro criterio de selección es la clase social, es importante mencionar que sean de clase media-alta; pues en muchos estudios se habla de la experiencia de mujeres violentadas sexualmente, pero de clase más baja. En consecuencia, sería interesante conocer cómo viven este mismo acontecimiento, mujeres que están en nuestra misma condición socio-económica, y que prácticamente podríamos tenerlas al lado nuestro sin saber que han sufrido alguna de estas situaciones. Esto es importante mencionar, pues en el imaginario social se cree que estas experiencias de violaciones sexuales, suceden únicamente en grupos sociales de clase baja o de ámbitos rurales. Se obvia el hecho de que muchas mujeres con quienes compartimos día a día, trabajo, educación o vivienda; puedan haber tenido una experiencia de este tipo.

Se han escogido igualmente mujeres ecuatorianas, ya que en nuestro país, el tema de la violencia sexual es algo que está comenzando a generar mayor investigación; y por ende este trabajo académico puede apoyar el despliegue de un proyecto de diagnóstico, intervención y prevención en esta área.

### **Reclutamiento de los participantes**

Para reclutar a las participantes, es importante trabajar en conjunto con un psicólogo clínico que pueda tener acceso a estas pacientes y que en conjunto se les pueda ofrecer el

acompañamiento que necesitan. Se solicitará al profesional clínico que facilite las historias clínicas de las pacientes para corroborar la existencia del trastorno de estrés post-traumático por abuso sexual. Así mismo se buscará que ambas pacientes cumplan los criterios mencionados anteriormente. Con esta información, se procederá a entrevistar a ambas pacientes con el fin de proponerles directamente la posibilidad del acompañamiento con la Danza Primal, así como invitarlas a participar de los talleres en caso de que no accedan. En caso de que acepten la propuesta, se les informará acerca de los objetivos del estudio y la sustentación científica acerca de los beneficios de esta práctica; con lo cual podrán conocer la forma en cómo se desarrolla el acompañamiento. Se les propondrá firmar un consentimiento informado, a través del cual conozcan todos los criterios del estudio. Posteriormente se procederá a poner en práctica la metodología mencionada con anterioridad (observación cualitativa y entrevista a profundidad) en los talleres de Danza Primal que se realizarán en un consultorio independiente.

### **Consideraciones éticas**

En un estudio como este es imprescindible considerar la ética profesional, ya que el tema del abuso sexual, es un tema que generalmente es un tabú y que no se lo menciona abiertamente socialmente por todas las implicaciones legales, familiares y personales que conlleva. Es así que a las participantes se les hará firmar un consentimiento informado, en el cual se detallarán los objetivos del estudio y todas las actividades a realizar; así como el criterio de confidencialidad del mismo. Este consentimiento se les hará firmar a las participantes, antes del inicio del proceso, donde además se aclarará que la participación es voluntaria y que no existirán implicaciones laborales o personales negativas. Igualmente se

recalcará que las participantes están en total libertad de retirarse del estudio en cualquier momento. Para asegurar el anonimato de las participantes, se referirá a ellas con un seudónimo. A la primera participante se le llamará (A) y a la segunda participante se le llamará (L); esto con el fin de proteger la identidad de ambas participantes. Cualquier consecuencia negativa se evitará manteniendo ética profesional en el estudio a partir del consentimiento informado y el uso del anonimato.

Según el código APA de ética profesional, es importante que un profesional de la salud mental, tenga un sentido de confidencialidad de la información que se le remite. “Los psicólogos tienen como obligación primordial y toman las precauciones razonables para proteger la información confidencial obtenida o conservada por cualquier medio, reconociendo que los alcances y límites de la confidencialidad pueden ser regulados por ley, o establecidos por reglas institucionales o por relaciones profesionales o científicas” (APA, 2010) Esto mencionado anteriormente se les explicará a las participantes, quienes a través del consentimiento informado, aceptan las condiciones del estudio y además se les explica acerca de la protección de la información.

Para evitar cualquier intrusión en la privacidad de la información que emiten las participantes, según el APA; “Los psicólogos incluyen en sus consultas e informes orales y escritos únicamente la información relativa al propósito para el que la comunicación ha sido realizada.” (APA, 2010). Esto significa que la información de las entrevistas, servirá únicamente para evidenciar si es que se cumple el objetivo del estudio, más no para publicar. “Los psicólogos discuten la información confidencial obtenida en su trabajo únicamente con fines científicos o profesionales apropiados y exclusivamente con personas claramente

involucradas en tales asuntos.” (APA, 2010) Esta información confidencial, se tratará únicamente en espacios privados, en consulta psicológica y con profesionales psicólogos clínicos que estén involucrados en estos casos; así como personas que estén interesadas en realizar investigación acerca de este tema.

## RESULTADOS ESPERADOS

A lo largo de este trabajo, se han revisado los antecedentes respecto al uso de la Danza Primal para el acompañamiento en casos de violencia sexual en las mujeres. Se han tomado en cuenta las referencias teóricas basadas en el arte terapia; así como las referencias conceptuales acerca del abuso sexual y el trastorno de estrés post-traumático (TEPT). En la metodología se describió la forma en cómo se aplicaría la Danza Primal al estudio de caso de dos mujeres que tengan las características descritas con anterioridad y que estén diagnosticadas con TEPT. En consecuencia, en esta sección, se describirán los resultados que se esperarían de la aplicación de la Danza Primal y que efectos tendrían sobre estas mujeres, basándonos en los parámetros descritos en la metodología.

El taller de Danza Primal propone una indagación interna respecto a las emociones y sensaciones que pueden estar retenidas en las participantes. A continuación mencionaré algunos de los resultados esperados respecto al trabajo con las *capacidades básicas* que han sido descritas con anterioridad:

Las dos mujeres participantes, al participar de los talleres vivenciales; obtendrán mayor *confianza básica* en cuanto a su auto-imagen, el desarrollo de su autoestima; específicamente la imagen que tienen de sí mismas. Hemos visto que en casos de violencia

sexual, la mujer se siente completamente desvalorizada y genera una auto-imagen distorsionada de sí misma. También tendería a establecer relaciones basadas en el miedo y la desconfianza e igualmente un alto grado de ira y rabia reprimidas. Desde el modelo de la Danza Primal, el trabajo de la *confianza básica* atiende específicamente a equilibrar ambas emociones primarias (el miedo y la ira), llevando a la persona a establecer una catarsis que le permita liberar los aspectos reprimidos en torno al trauma. Así mismo el trabajo de la confianza básica ayudaría a que las mujeres aprendan un aspecto básico y fundamental de supervivencia; y es la puesta de límites. Una mujer que ha vivido una situación de maltrato como hemos visto, tendría problemas para establecer un límite y salir de situaciones de abuso, tanto emocional como físico. Tener la capacidad de poner límites es un aspecto fundamental para la salud mental de una persona; puesto que en situaciones de abuso específicamente, este aspecto está muy deteriorado y en peores casos prácticamente nulo. Así mismo a lo largo del tiempo, y a través del trabajo con la Danza Primal, las mujeres participantes, podrían generar una mayor consciencia de saber escoger en qué situaciones estar y en qué situaciones no estar, así como qué cosas permiten que se les haga y diga y cuáles no. Tener confianza implica el desarrollo de seguridad en sí mismas, en lo que eligen pensar, sentir y vivir en general. Como hemos visto con anterioridad en algunos estudios, el trabajo corporal ayudaría a disminuir el miedo que implica confrontar al agresor. El cuerpo al sentirse más abierto, fuerte y expresivo; permitiría a las dos participantes, empoderarse y rescatarse a sí mismas de esta situación de abuso. Así mismo trabajar sobre la violencia interna que desarrollan estas mujeres por la impotencia de no poder defenderse, es un aspecto importante; ya que en ellas se crean patrones violentos a partir del abuso, con tendencia a replicarse. Como hemos visto en el modelo de la Danza Primal, cuando se resuelve la polaridad temor-violencia, correspondientes al chakra 1 *confianza básica*; es mucho más

sencillo y orgánico, trabajar sobre las siguientes capacidades. Después de los talleres psico-corporales, las participantes obtendrían mayor auto-estima y mayor confianza básica en general.

La liberación catártica, así mismo facilita el proceso de sanación; en el taller vivencial las participantes, tendrían el espacio adecuado para dejar salir aquellas emociones consecuencias del abuso, y que al soltarlas, facilitan el proceso de sanación. El trabajo con la Danza Primal ayudaría a disminuir síntomas como la ansiedad, depresión, dificultades de sueño y síntomas somáticos que pudieran aparecer como hemos visto anteriormente a partir de una violación sexual. Otro aspecto importante en cuanto al trabajo sobre la *confianza básica*, es que se lograría acrecentar la autonomía, lo cual permitiría a las dos mujeres “tomar las riendas” de su vida y establecer decisiones más acordes a lo que ellas desean para sus vidas. Así mismo el elevado sentido de amenaza que poseen las mujeres violentadas sexualmente, disminuiría gracias al trabajo vivencial en torno al manejo de emociones, puesta de límites y dinámicas relacionales.

Por otro lado, el trabajo vivencial en base a la reconciliación con su *capacidad de gozo*, y ligado a la *confianza básica*, permitiría a las mujeres reconectar con su sensualidad y sexualidad sanas, que las permitan establecer relaciones basadas en el mutuo respeto y sobre todo la seguridad en sí mismas y la confianza en los otros. Las dinámicas vivenciales que se trabajan en el taller de Danza Primal, invitarían a las participantes a explorar su forma de relacionarse con los demás y desarrollar mejores y más sanas maneras de crear vínculos. Un aspecto importante como hemos visto con anterioridad, es que generalmente existen antecedentes familiares que influyen en casos como este. Los ejercicios realizados en el taller, permitirían a las participantes, sanar vínculos familiares y relacionales que son parte de las causas y consecuencias del trauma. Todos estos aspectos trabajados en torno a la

*capacidad de gozo*, ayudarían a las participantes a alivianar tensiones orgánicas, como dolores y molestias físicas, ya que la Danza Primal actúa a nivel neuronal también reconectando a las participantes con sensaciones placenteras de relajación y mayor segregación de hormonas de la felicidad.

El trabajo sobre la *capacidad de gozo*, permitiría a las participantes alivianar el sentido de amenaza y también fomentar el apego seguro, y reconectar con la alegría y resignificación del trauma a partir de la empatía con las otras participantes y la terapeuta. Hemos visto en algunos estudios anteriores, que la empatía kinestésica representa una de las principales vías de entendimiento entre dos personas. Esta representa un aspecto fundamental para el cambio, ya que acentúa la alianza terapéutica con la terapeuta, y el hecho de sentirse acompañadas y comprendidas en su dolor. Se acrecentaría, el cambio cognitivo que es directamente influido por el ejercicio corporal, así como la auto-compasión; que como vimos en el capítulo de *mindfulness*, representa un constructo importante para la resolución de conflictos internos y la mejora de la calidad de vida.

En cuanto a la *capacidad de poder personal*, se esperaría que las participantes reconectaran con su propio poder de tomar decisiones, de crear su vida en la forma en como ellas lo decidan, empoderarse y salir de la situación de abuso, si es que esta aún es recurrente.

En cuanto al poder personal, podemos decir igualmente, que el empoderamiento sucede cuando las participantes, trabajen desde su cuerpo y posturas, la aceptación de que ellas merecen respeto y merecen ser amadas. Los ejercicios de Danza Primal para esta capacidad básica son específicamente ejercicios que buscan la expresión de emociones reprimidas y el desarrollo de constructos psico-corporales de autonomía, emotividad, capacidad de comunicación asertiva, control emocional (en el TEPT es muy común que las emociones aparezcan reprimidas o desordenadas). Así mismo el despliegue de la autonomía en las

participantes, permitiría cortar el vínculo de co-dependencia que podrían mantener con su agresor

La oportunidad de reconectar con el núcleo primordial, como hemos visto en la metodología de la Danza Primal, representa este aspecto interno del ser que permite mantener un sentido de seguridad y conexión con todo lo que existe. Este sentido de totalidad o reconexión con la Fuente, ayudaría a las participantes a sentirse protegidas por algo más grande que ellas, que sostiene su proceso de sanación. Al mismo tiempo tener la capacidad de re-significar la experiencia, reconectando con el sentido de divinidad y sacralidad de su cuerpo.

En la aplicación de la Psicología Transpersonal, se promueve la concepción de un sentido de ritualidad y sacralidad de las interacciones humanas, es así que en los talleres de Danza Primal, se promueve el respeto, la escucha y la capacidad de acompañar a las otras personas. Se espera que después de los talleres, las mujeres tengan la oportunidad de mejorar su calidad de vida en general. Las mujeres participantes tendrían la oportunidad de expresar en los talleres aquellas cosas que verbalmente no pueden por el trauma. Como hemos observado en algunos estudios, muchas mujeres violentadas tienden a callar su condición. La Danza Primal, ayudaría a que puedan expresar aquello que les avergüenza o lastima y que se les dificulta expresar verbalmente. Además de ello los talleres les ayudarían a crear vínculos más significativos y reales con otras personas y con sus familias. Trabajando la *capacidad afectiva*, tendrían un espacio para sentirse seguras, amadas y protegidas y sobre todo una oportunidad para tomar conciencia acerca del amor propio y del perdón hacia sus agresores. Este entendimiento es muy importante, pues evita la victimización; un aspecto que puede ser muy limitante para el proceso de recuperación. Cuando una mujer permanece en rol de víctima, es incapaz de ver más allá de la experiencia traumática, y por ende se le dificulta

sanarla. Trabajando la *capacidad afectiva*, se logra la ecuanimidad y la inteligencia emocional suficiente para trabajar los vínculos familiares, el manejo de emociones y el entendimiento de las mismas. Igualmente, poder entender la experiencia traumática y re-significarla desde un punto de vista trascendente. Estas mujeres que han podido pasar por los talleres experienciales y han podido re-significar sus experiencias traumáticas, tendrían muchas más empatía para ayudar a otras mujeres que han tenido el mismo problema y por ende colaborar en su proceso de sanación. Algo que habíamos mencionado anteriormente como *empatía kinestésica*, es un agente importante en la terapia grupal y facilita los procesos de terapéuticos.

Por otro lado, se evidenciaría en las dos participantes, un aumento de la conciencia corporal, lo cual establece directamente un aumento de la conciencia cognitiva y la capacidad de *insight*. Esta cualidad ayudaría a las participantes a modificar ciertos patrones conductuales que recrean situaciones violentas en sus vidas. Aquellas configuraciones conductuales, podrían ser modificadas a partir del trabajo en conjunto con la psicoterapia; la experiencia del taller ayudaría a evidenciar estos patrones, y en terapia a nivel lingüístico, el trabajo con los constructos disfuncionales que podrían estar interviniendo en la repetición de situaciones de violencia. Como hemos visto el cuerpo puede mutar y adoptar distintas emociones y actitudes, generando nuevas formas de actuar en el mundo. Es así que algunos de los resultados en torno a este hecho, generarían en las participantes el descubrimiento de nuevas maneras de ver la vida y de relacionarse con los demás, produciendo una vía hacia el cambio. Desde el punto de vista artístico como hemos mencionado con anterioridad, el arte produce una expresión proyectiva del mundo interno de la persona produciendo catarsis y una manera más sutil de expresar lo que la persona está sintiendo. Se esperaría que las participantes

posteriormente adquieran mayor sensibilidad respecto a la expresión no verbal y mayor capacidad intuitiva gracias a la *imaginación activa* utilizada en los talleres.

El trabajo con la Danza Primal, igualmente fomenta el despliegue de las potencialidades y no tanto el trabajo sobre la enfermedad o el trauma. Es por ello que resultaría una herramienta idónea para este trabajo. Después de las experiencias vivenciales, se esperaría que las mujeres adquieran mayor fortaleza en el despliegue de sus *capacidades básicas*. Así mismo se esperaría que desarrollaran mayores y más sanas capacidades de afrontamiento del trauma.

El nivel de estrés posterior al trauma es elevado, la Danza Primal actúa a nivel orgánico también generando sensaciones de liberación y relajación, trabajando el estrés y disipándolo. Elevando la inmunología y la vitalidad.

Algunos de los constructos que son fundamentales trabajar y que observamos a lo largo de este trabajo, son:

- Autoestima: Este constructo se refiere a la capacidad que tiene una persona para apreciarse a sí misma y tener amor propio. Es por ello que este constructo es fundamental mejorar y acrecentar en la mujer violentada sexualmente, pues en estos casos, esta se ve afectada gravemente. Posterior al taller de Danza Primal, se esperaría que los ejercicios de reconexión con el cuerpo y emociones, permitan a las participantes reconocerse como seres únicos y además merecedoras de los mejores tratos. Esto quiere decir que trabajar sobre este constructo y acrecentarlo, llevaría a las participantes a aumentar su amor propio, su capacidad de poner límites a aquellas cosas que las lastiman, tomar mejores decisiones en cuanto a sus relaciones personales y amar su cuerpo.

- Auto-concepto: Este constructo se refiere específicamente al juicio de valor que las personas tienen sobre sí mismas. No es lo mismo la autoestima, pero ambas van ligadas estrechamente. En casos de violencia sexual, normalmente este constructo estaría bastante

afectado, provocando en la mujer violentada, juicios de valor distorsionados acerca de ella misma. Estos juicios de valor, podrían estar afectando la recuperación de la participante, es por ello que se recomienda que estos casos sean atendidos con terapia cognitiva igualmente. Cuando un juicio de valor se rumia durante mucho tiempo en la mente de una persona, este llega a asentarse como una verdad para la misma. Entonces si es que una mujer violentada se repite a sí misma constantemente “no valgo nada”, “todo es mi culpa”, etc.; estos pensamientos empiezan a volverse una realidad constante, y por ende generar victimización y en casos más extremos la compulsión a repetir el trauma. Es así, que gracias a los ejercicios de Danza Primal y a al aumento del *insight*, se puede prevenir que las mujeres mantengan estos pensamientos y juicios de valor disfuncionales en sus mentes. El auto-concepto, en consecuencia, mejoraría gracias a la toma de conciencia acerca de los juicios de valor disfuncionales, los cuales se evidenciarían en medio del taller vivencial. Cuando el auto-concepto es positivo y funcional, la persona automáticamente empieza a modificar sus patrones relacionales y sanarlos.

- Autovaloración: Este constructo se refiere a la capacidad de que tiene una persona de relacionar su auto-concepto, con los valores e ideales propios. Es la forma en como aceptamos como somos y nos proyectamos a ser mejores; en general se refiere a la capacidad de asumir nuestra realidad y a partir de aceptarla, poder hacer algo mejor de ella. En los estudios de caso que se realizarían, se esperaría que las participantes, a través de los ejercicios vivenciales, desarrollen una mayor aceptación de su realidad actual, y con ello busquen un sentido de trascendencia. Al trabajar con psicología transpersonal, se esperaría que desarrollen un sentido de búsqueda existencial, que les permita conectar con el carácter trascendente de la vida y con ello re-significar el trauma de mejor manera. El mejoramiento

de la auto-valoración, permitiría a las participantes generar un diseño de vida, con el cual podrían mirar a profundidad aquellas cosas que les son alcanzables y aquellas que no les son alcanzables. Con esto podrían obtener mayor conciencia de aquello que pueden lograr y que tal vez no lo habían considerado. Con ello, acrecentarían su capacidad cognitiva de *mastery*, encargada de generar estrategias existenciales; y en consecuencia, aprender a diseñar la vida que quieren llevar.

Junto con estos tres constructos principales, el desarrollo físico y cognitivo de las participantes, podría mejorar, produciendo una mayor conexión con su cuerpo y llevándolo a sentirse sano y relajado. El trabajo con la Danza Primal permite al cuerpo de las participantes, sentirse en estados agradables, como consecuencia de la liberación emocional. Además de ellos, se acrecentaría la conexión cuerpo-mente; llevando a las participantes a desarrollar estados mentales más funcionales, agradables y estables, pudiendo superar la experiencia de trauma. El cuerpo así mismo, al trabajar con la Danza Primal, acrecienta su capacidad de resiliencia, creando estados psico-corporales agradables y llevando a las participantes a aumentar su despliegue de movimientos y reconectando con sensaciones de bienestar.

Al comprender la experiencia de estos dos casos de mujeres violentadas sexualmente, se podrían desarrollar programas de acompañamiento para estos casos, en los cuales el trabajo psico-corporal sería una de las herramientas principales, ya que el cuerpo refleja aquello que callamos; aquello que guardamos como secretos de vida. La danza es por ello un arte magna.

## Discusión

A lo largo de todo el trabajo se han observado las implicaciones del uso de la danza a nivel terapéutico, específicamente en casos de violencia sexual. Se han revisado algunos estudios que proponen algunas técnicas psico-físicas tales como el psico-ballet, la danza-terapia y la Danza Movimiento Terapia, con resultados positivos en casos de violencia sexual. Se han obtenido varias investigaciones que sustentan el uso de la danza a nivel terapéutico y que corroboran la hipótesis de que el trabajo físico es útil en el acompañamiento psicológico. Es por ello que se puede afirmar que acompañar el proceso terapéutico con un trabajo psico-físico, en este caso la Danza Primal, sería una buena oportunidad para conocer con mayor profundidad la experiencia de mujeres violentadas sexualmente. Así como, un espacio terapéutico idóneo para establecer el apoyo social y relacional que necesitan las víctimas.

Algunos de los argumentos importantes a considerar dentro del sustento teórico de esta investigación tienen que ver con los resultados de algunas investigaciones citadas en la revisión de literatura, que han demostrado que la terapia psico-física es útil a nivel terapéutico y puede aportar grandes beneficios. La Danza Primal, como herramienta para acompañar el proceso de mujeres violentadas sexualmente permitiría observar en las participantes un aumento en sus capacidades de afrontamiento del trauma. Como se mencionó en un estudio citado anteriormente, la utilización de una herramienta psico-corporal en un estudio sobre violencia sexual, demostró un cambio significativo en síntomas como ansiedad, depresión, aumento en autoestima, y afirmó que “la danza terapia es una herramienta útil para tratar este tipo de pacientes, y que es poco funcional tratar a pacientes que presentan vivencias pasadas de abuso sexual sin una atención específica del cuerpo.”

(Cernuda, 2013). Mencionamos nuevamente esta investigación haciendo énfasis en el hecho de que este tipo de acompañamientos terapéuticos, no serían completos o ideales, si es que no se atiende al cuerpo. Los resultados que se obtendrían utilizando la Danza Primal, no serían tan lejanos como los mencionados en las investigaciones y estudios revisados. Lo cual implica que la aplicación de la Danza Primal para casos de violencia sexual, sería una forma muy útil de acompañar estos procesos. Sobre todo en el ámbito emocional, así como en la resignificación. En uno de los estudios se menciona que “La DMT proporciona a la mujer a través del proceso creativo y lúdico de experimentación y exploración con el movimiento y su valor metafórico, la posibilidad de trabajar con sensaciones corporales y las memorias implícitas a fin de lograr elaborar un significado integrador de las experiencias y el necesario sentido corporal y del *self* coherentes.” (Palma, 2015). Rescatamos esta cita utilizada en la introducción, para fundamentar que desde cualquier punto de vista, el trabajo psico-corporal es plenamente beneficioso a nivel terapéutico. Desde un punto de vista artístico, sería igualmente útil el uso de la Danza Primal, ya que como herramienta proyectiva, permitiría conocer más a fondo el mundo interior de las participantes, proveyéndoles de herramientas útiles para acrecentar sus sensaciones de bienestar y una forma creativa para canalizar las experiencias más dolorosas. También se ha observado en estudios revisados que la toma de conciencia respecto a los aspectos personales que llevan a este tipo de interacciones violentas, es un tema que las víctimas de violencia sexual necesitan conocer y entender con el fin de no repetir la experiencia.

Los resultados que se obtendrían de esta investigación, ayudarían a conocer de mejor manera las dinámicas que interactúan dentro y fuera de las mujeres violentadas sexualmente, a nivel de la relación que tienen consigo mismas y con las personas que les rodean. En los resultados se podría observar con mayor detalle, la forma en cómo estas mujeres interactúan

consigo mismas, y cómo hasta cierto punto son también partícipes responsables de la violencia que generan contra ellas. Los resultados podrían demostrar que la violencia sexual, no es solamente una cuestión social y arraigada al machismo en referencia al género masculino. Sino que tiene que ver con la propia violencia estructural que reside dentro del ser humano, así como en las mujeres. Y que la oportunidad de conocer esa violencia interna y canalizarla a través de la danza o el trabajo creativo, podría representar una forma de entender el proceso por el cual se lleva a cabo la violencia sexual. Siendo esta una forma evidente de la violencia que existe dentro y por debajo de nuestra psiquis humana. Violencia que es importante conocer y entender como parte de lo que nos construye como seres humanos.

### **Limitaciones del estudio**

Este tipo de investigación se limita a ser llevado a cabo con dos personas que cumplen los criterios mencionados anteriormente en la descripción de participantes. Este estudio se limita al trabajo con pocas personas en vista de la delicadeza del caso por lo tanto no podríamos generalizar los resultados a otras mujeres en igual condición. Así mismo responde a una población particular y en nuestro país Ecuador, como una forma de acercamiento a una realidad que aún se mantiene silenciada en muchas familias y contextos sociales. El estudio está basado en información anterior que fundamenta el uso de la danza como herramienta terapéutica y permite tener una base teórica para el tema propuesto en esta investigación. Este estudio está limitado a llevarse a cabo en nuestro país, en vista de la necesidad de atender casos de violencia sexual e integrar el trabajo corporal en la práctica terapéutica que se lleva a cabo en el país. Como se ha mencionado con anterioridad, en nuestro país existen pocas

investigaciones que usan la Danza Primal para acompañamiento en casos de violencia sexual. Algunas de las limitaciones metodológicas que podrían surgir en caso de aplicar la investigación, tienen que ver con la confidencialidad de los casos, ya que para publicar resultados, se necesitaría que las participantes consientan el uso de la información que proporcionan. Es posible que no todas las participantes se sientan cómodas al divulgar sus experiencias; esto podría representar una limitación importante para este estudio. Algunas de las limitaciones del estudio de caso como técnica de investigación tienen que ver con el hecho de que un caso estudiado a profundidad, puede dificultar el análisis, en vista de que puede tener muchas variables a considerar. En vista de este aspecto, se puede volver muy difícil analizar todo lo que implica el estudio de caso además del contexto al que pertenece, el cual puede ser muy amplio.

### **Recomendaciones para futuros estudios**

La violencia sexual en nuestro país es un tema que se ha vuelto bastante popular en los últimos años, y cuya atención terapéutica implica la participación de un equipo multidisciplinario. Hemos podido observar a lo largo de este trabajo que se han hecho varios estudios en torno al tema, sin embargo no se ha usado la Danza Primal como tal, aplicable a estos casos. En vista de la abundante información artística, terapéutica y neuro-científica sobre el tema, sería importante realizar un seguimiento al uso de la Danza Primal como una herramienta que aporte en el campo terapéutico en nuestro país. Al mismo tiempo para futuras investigaciones, se podría proponer un estudio acerca de la Danza Primal, en el campo neuro-científico y en temas de rehabilitación social, prevención y posiblemente el

surgimiento de nuevas metodologías de trabajo psico-corporal, que inviten a ampliar las investigaciones en este campo.

Por otro lado, este estudio puede dar el punto de partida a otras investigaciones acerca de la forma en cómo el trabajo corporal, es un beneficio en múltiples ramas. Específicamente, la forma en cómo la danza, aumenta las capacidades y habilidades humanas, permitiendo recrearnos como seres dotados de más oportunidades y mayor amplitud de pensamiento y búsqueda existencial. Sería interesante que herramientas como la Danza Primal, la danza terapia, el arte terapia, entre otros; puedan ser aplicables a nivel educativo como parte de un pensum escolar, con el fin de promover la autoconciencia, el desarrollo personal y en este caso, en referencia al tema de este trabajo, una forma de prevenir futuros casos de violencia sexual.

Este estudio podría hacerse con mayor número de casos para que sus resultados puedan ser generalizados y confiables.

## REFERENCIAS

- Abelson-Hunter, L. (2013). *Dance/Movement Therapy: A healing modality for women who have been subjected to violence*. American Dance Therapy Association, Obtenido el 15 de septiembre de: <http://adta.org/Resources/Documents/OBR%20Clinical%20Info%20Sheet.pdf>
- Aguirre, C (2012). *Factores de Éxito Percibidos en Mujeres que han Sobrellevado Eventos de Abuso Sexual en Sus Vidas*. (Tesis de grado en Psicología Clínica). Universidad San Francisco de Quito. Quito- Ecuador.
- Briceño, B.; Cañizares, B.; Rivas, Y.; Lobo, H.; Moreno, E.; Velásquez, I.; Ruzza, I. (2010). La holística y su articulación con la generación de teoría. Universidad de los Andes. Venezuela. *EDUCERE, Investigación Arbitrada*, 48 (14), 73- 83.
- CDC. 2014. <https://www.cdc.gov/>
- Calderón, S. (2007). Psicoterapia del movimiento: herramienta terapéutica con pacientes esquizofrénicos. *Actualidades en Psicología.*, 21, 97 -115. Instituto de Investigaciones Psicológicas. Universidad de Costa Rica.
- Calvete, E. et al. (2007). Trastorno por estrés postraumático y su relación con esquemas cognitivos disfuncionales en mujeres maltratadas. *Psicothema*, 19 (3), 446-451. Universidad de Deusto.
- Camacho, G. (2014). *La violencia de género contra las mujeres en el Ecuador: Análisis de los resultados de la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres*. Consejo Nacional para la Igualdad de género. Quito, Ecuador.
- Carpintero, H.; Mayor, L. &Zalbidea, M.A. (1990). Condiciones del surgimiento y desarrollo de la Psicología Humanista. *Revista de Filosofía*. 3(3), 71-52. Editorial Complutense. Madrid.
- Cernuda, A (2013). Efectos de un programa de arte-terapia cognitiva conductual con mujeres víctimas de violencia sexual. *Avances en psicología clínica*. Santiago de Compostela, España.
- Córdoba & Vallejo (2012). Abuso sexual: tratamientos y atención. *Revista de Psicología*, 30(1), Colombia.
- Córdoba & Vallejo (2013). Violencia sexual y empatía: la danza en contextos terapéuticos. *Pensamiento Psicológico*, 11(2), 177-190. Colombia.
- Chodorow, J (1991). *Dance therapy and deeppsycho*logy.Routledge 11 New Fetter Lane, London.

- Delgado, P. L. & Salgado, J. (2003) Mindfulness y terapia focalizada en la emoción: Estudio de convergencias y divergencias. *Avances en Psicología Clínica*. Universidad de Zaragoza, España.
- Echeburúa, E.; Sarasual, B.; Zubizarreta, I. & De Corral, P. (2013). Tratamiento psicológico de mujeres víctimas de agresiones sexuales recientes y no recientes en la vida adulta. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*. 21(2), 249-269. Universidad del País Vasco.
- Flores M., R. & Vargas J. E. (2007). II. Protocolo de intervención breve sistémica para adultos víctimas de abuso sexual. *Temas selectos en Terapia Familiar Investigación y práctica clínica en nuestro contexto*. Universidad de Guadalajara, México.
- González R., Fernando L. (2008) *Psicología y arte: razones teóricas y epistemológicas de un desencuentro*. Tesis Psicológica, 3, 140-159. Fundación Universitaria Los Libertadores. Bogotá, Colombia.
- Grey, A. (1994) *Espejos sagrados: El arte visionario de Alex Grey*. InnerTraditions. Bear & Co. India.
- Grof, S. (1992) *La mente holotrópica*. Editorial Kairós. Barcelona
- Grof, S. (2008) *Psicología Transpersonal: nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Editorial Kairós. Sexta edición. Barcelona
- INEC. 2011. <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/home/>
- Meadow, Mary Jo. (1993) Yogic Chakra Symbols: Mirrors of the Human *Mind/Heart* *Journal of Religion and Health*, 32 (1), 67-78. Obtenido el 20 de noviembre del 2016 de: <http://www.jstor.org/stable/27510726>
- Mills, J. (1998) *Her body speaks: the experience of dance therapy for women*. University of British Columbia Library. Vancouver.
- Murow & Unikel, (1997) La musicoterapia y la terapia de expresión corporal en la rehabilitación del paciente con esquizofrenia crónica. *Salud mental*. 20(3) México.
- Organización Mundial de la Salud. 2013. <http://www.who.int/es/>
- Palma, M. (2015). *Cuerpos aislados, cuerpos deshabitados: Violencia de género y DMT*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Podvin, L (2011) *Estudio de caso: Aplicación de Terapia Humanista y Danza Primal en una paciente con Trastorno de Depresión Mayor, Duelo y Cleptomanía*. Universidad San Francisco de Quito. Ecuador.
- Pontón, J (2009). *Femicidio en el Ecuador: realidad latente e ignorada*. Flacso Sede Ecuador.
- Rodríguez Jiménez, R (2011). Uniendo Arte y Ciencia a través de la Danza Movimiento Terapia. *Danzararte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*. (7), 4-11. Universidad Europea de Madrid.

- Saldaña, D. (2009). El cuerpo erótico se convierte en cuerpo propio: Carolee Schneemann. *Versiones. Teorías y cultura visual contemporáneas*. 2,17- 46.
- Salgado, Judith. (2008) *La reapropiación del cuerpo: derechos sexuales en el Ecuador*. Ediciones AbyaYala. Universidad Andina Simón Bolívar.
- San Pedro, N. (2009). El papel de la Danza Movimiento Terapia en una institución de Salud Mental. *Avances en Salud Mental Relacional*, 8 (3). Bilbao.
- Sánchez López L. (2014) Efectividad de la expresión corporal para la mejora de la capacidad expresiva en el Trastorno Mental Grave. *NURE Investigación*. (73)  
Obtenido el 19 de octubre del 2016 de: [http://www.fuden.es/FICHEROS\\_ADMINISTRADOR/F\\_METODOLOGICA/NURE73\\_TFG\\_TMGrave.pdf](http://www.fuden.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/F_METODOLOGICA/NURE73_TFG_TMGrave.pdf)
- Schoop, T (1974) *Won't you join the dance?* Palo Alto: National Press Books.
- Taroppio, D. (2010). El vínculo primordial. Editorial Eleusis, Argentina.
- Taroppio, D. (2011) a. *Danza Primal*. Ediciones FUDEI, Mendoza, Argentina.
- Taylor, D. & Fuentes, M.(2011) *Estudios avanzados de performance*. Instituto Hemisférico de Performance y Política, Tisch School of the Arts, New York University. USA.
- UNICEF. 2016. <http://www.unicef.org/ecuador/>
- UNIFEM. <http://www.cinu.org.mx/onu/estructura/mexico/fond/unifem.htm>
- Villegas, M. (1986) *Anuario de Psicología*. La Psicología Humanista: Historia, concepto y método. (34). Universidad de Barcelona.
- Visser, F. (2004). *Ken Wilber o la pasión del pensamiento*. Editorial Kairós
- Whitehouse, M. & Pallaro, P. (2007) *Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved: a Collection of Essays, Volume Two*. Jessica Kingsley Publishers. Londres.
- Witting J. (2010) The Body and Nonverbal Expression in Dance/Movement Group Therapy and Verbal Group Therapy. *Creative arts therapy*. 34(1), 53-66. Eastern Group Psychotherapy Society. Obtenido el 1 de octubre del 2016 de: <http://www.jstor.org/stable/41719264>.
- Worthen-Chaudhari, L. (2011) New Partnerships Between Dance and Neuroscience: Embedding the Arts for Neurorecovery. *Dance Research: The Journal of the Society for Dance Research*, 29, 469-496. Obtenido el 17 de octubre del 2016 de: <http://www.jstor.org/stable/dancresejsocidan.29.469>

**ANEXO A: CARTA PARA RECLUTAMIENTO DE PARTICIPANTES**

Estimados pacientes,

Se envía esta carta con el fin de informar la necesidad de reclutar dos participantes para una investigación propuesta por la Universidad San Francisco de Quito en el área de Psicología.

El nombre de la investigación es “Danza Primal para el trastorno de estrés post-traumático (TEPT) por abuso sexual en mujeres adultas jóvenes en Ecuador” con lo cual se requiere la participación de dos mujeres adultas jóvenes entre los 18y 35 años que hayan sido víctimas de abuso sexual, diagnosticadas con trastorno de estrés post-traumático y se encuentren en tratamiento terapéutico con un psicólogo clínico. Es imprescindible que las participantes pertenezcan a un entorno social pudiente, es decir de clase media-alta. El fin de esta investigación es conocer la forma en cómo la Danza Primal influye en el tratamiento de este trauma. Los resultados podrán ser usados por los investigadores para dar a conocer la experiencia de ambas mujeres y los efectos de esta práctica en su tratamiento psicológico. Cabe recalcar que la identidad de las participantes será completamente anónima y la información que den a conocer ambas participantes será previamente analizada y evaluada antes de la publicación de los resultados.

Con el fin de establecer un punto de partida para la investigación de este tema en nuestro país, se agradece la participación de antemano.

Atentamente,

Alexandra Trujillo (Investigadora)

**ANEXO B: FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Código 001



**Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos**  
**Universidad San Francisco de Quito**  
 El Comité de Revisión Institucional de la USFQ  
 The Institutional Review Board of the USFQ

**Formulario Consentimiento Informado**

Título de la investigación: **Danza Primal para el trastorno de estrés post-traumático (TEPT) por abuso sexual en mujeres adultas jóvenes en Ecuador.**

Organización del investigador: **Universidad San Francisco de Quito**

Nombre del investigador principal **Alexandra Trujillo**

Datos de localización del investigador principal **0999200841, 02 2 95 16 58, alextrutamayo@gmail.com**

**DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO**

**Introducción** *(Se incluye un ejemplo de texto. Debe tomarse en cuenta que el lenguaje que se utilice en este documento no puede ser subjetivo; debe ser lo más claro, conciso y sencillo posible; deben evitarse términos técnicos y en lo posible se los debe reemplazar con una explicación)*

Este formulario incluye un resumen del propósito de este estudio. Usted puede hacer todas las preguntas que quiera para entender claramente su participación y despejar sus dudas. Para participar puede tomarse el tiempo que necesite para consultar con su familia y/o amigos si desea participar o no. Usted ha sido invitado a participar en una investigación sobre la utilidad de la Danza Primal para el Trastorno de estrés post-traumático por abuso sexual porque posee los criterios de participante necesarios para realizar la investigación en cuanto a diagnóstico, edad, posición social y los criterios descritos en la sección de metodología.

**Propósito del estudio** Este estudio se trata acerca de la utilidad que tiene la práctica de la Danza Primal para acompañar el tratamiento del trastorno de estrés post-traumático en casos de abuso sexual. Las participantes son dos mujeres adultas jóvenes que hayan sufrido un tipo de violencia sexual y que posean criterio de diagnóstico de TEPT. El propósito de este estudio es conocer la experiencia de ambas participantes en cuanto a la práctica de la Danza Primal y como esta influye en su proceso terapéutico.

**Descripción de los procedimientos** Las participantes asistirían a 2 talleres semanales de danza primal a lo largo de cuatro meses. Previamente al inicio de los talleres, se les solicitará a las participantes llenar un cuestionario acerca de sus emociones, pensamientos, etc. Posteriormente en la finalización de los talleres se les solicitará a las participantes llenar otro cuestionario acerca de su experiencia en el taller y los cambios que observarían por participar en el mismo. Junto con ello, se realizarán entrevistas a profundidad antes, durante y después de todo el proceso.

**Riesgos y beneficios** Algunos de los riesgos posibles en esta práctica tienen que ver con el desencadenamiento de procesos emocionales profundos que podrían desencadenar crisis. La forma en cómo se va a apoyar a las participantes para no generar problemas a largo plazo, es con la terapia psicológica, la cual va a ayudar a procesar todo el material emocional que surja en los talleres. La crisis es beneficiosa para el proceso psicológico en cuanto permite remover aspectos internos que facilitan el proceso de sanación. Los beneficios de atravesar la experiencia vivencial con los talleres van a ser reflejada en el avance terapéutico que se observe en las participantes a través de las entrevistas a profundidad. El beneficio general de esta práctica se observará a nivel físico, emocional, mental y existencial de las participantes; estos beneficios podrán ser observados desde el primer día en que se realice la práctica.

**Consentimiento informado** *(Es responsabilidad del investigador verificar que los participantes tengan un nivel de comprensión lectora adecuado para entender este documento. En caso de que no lo tuvieran el documento debe ser leído y explicado frente a un testigo, que corroborará con su firma que lo que se dice de manera oral es lo mismo que dice el documento escrito)*

#### **Confidencialidad de los datos**

Para nosotros es muy importante mantener su privacidad, por lo cual aplicaremos las medidas necesarias para que nadie conozca su identidad ni tenga acceso a sus datos personales:

- 1) La información que nos proporcione se identificará con un código que reemplazará su nombre y se guardará en un lugar seguro donde solo el investigador tendrá acceso.
- 2) Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.
- 4) El Comité de Bioética de la USFQ podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgieran problemas en cuando a la seguridad y confidencialidad de la información o de la ética en el estudio.

#### **Derechos y opciones del participante**

Usted puede decidir no participar y si decide no participar solo debe decírselo al investigador principal o a la persona que le explica este documento. Además aunque decida participar puede retirarse del estudio cuando lo desee, sin que ello afecte los beneficios de los que goza en este momento.

Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

#### **Información de contacto**

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0999200841 que pertenece a Alexandra Trujillo, o envíe un correo electrónico a alextrutamayo@gmail.com

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. William F. Waters, Presidente del Comité de Bioética de la USFQ, al siguiente correo electrónico: comitebioetica@usfq.edu.ec

<p>Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.</p>	
Firma del participante	Fecha: 22 de diciembre del 2016
Firma del testigo <i>(si aplica)</i>	Fecha: 22 de diciembre del 2016
<p>Nombre del investigador que obtiene el consentimiento informado Alexandra Trujillo Tamayo</p>	
Firma del investigador	Fecha: 22 de diciembre del 2016

## **ANEXO C: HERRAMIENTAS PARA LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN**

### **CRITERIOS PARA LA OBSERVACIÓN**

Antes del taller:

Se propone observar la forma en como las mujeres expresan su relato, observar la forma en como vienen vestidas, su manera de explicar sus emociones, el lenguaje que utilizan cuando se presentan y hablan sobre su vivencia.

A parte de estos detalles, es importante observar el lenguaje corporal que acompaña el relato verbal de las participantes, fijándose en el tono de voz, expresiones micro-faciales, postura corporal. Indagar también acerca de sus expectativas acerca de la práctica de la Danza Primal, así como su experiencia con el trabajo corporal. En esta fase es importante observar claramente cómo llegan las participantes, cuál es su semblante, con el fin de comparar al final del taller los cambios que podrían darse.

Durante el taller:

1. Observación general de la forma espontánea de bailar cada una de las capacidades básicas, y establecer anotaciones en cuanto a:
  - Capacidad para entrar en las consignas
  - Fluidez y conexión corporal con la música
  - Expresión y manejo emocional
  - Comodidad en cuanto al trabajo con el cuerpo
  - Conexión del cuerpo con la música propuesta
  - Dificultades o limitaciones para seguir alguna consigna o entrar en alguna emoción propuesta

- Capacidad de escucha y acompañamiento corporal

Después del taller:

La parte más importante de la observación es durante el taller, sin embargo la forma de corroborar la información observada y conversar con las participantes sucede después del mismo, y representa un espacio para conocer la experiencia con la Danza Primal e indagar acerca de las cosas que hayan podido surgir en el camino.

En esta fase, se recomienda observar el lenguaje utilizado por las participantes para describir su experiencia. También se recomienda observar la forma en como expresan su experiencia, qué tipo de lenguaje utilizan, si es emocional, racional, descriptivo, etc. Así se puede conocer el mejor lenguaje para llegar a las participantes.

### **ENTREVISTAS A PROFUNDIDAD**

Se realizarán entrevistas antes, durante y después de los talleres; con esto se puede proceder a conocer la experiencia de las participantes previamente a la intervención, y con ello conocer de qué contexto provienen. Las entrevistas se plantearán de acuerdo a algunos de los criterios mencionados anteriormente en la metodología. Se evaluará principalmente la forma en cómo la práctica ha influido sobre el auto-concepto, la auto-valía y la autonomía.

Algunas de las preguntas se relacionarán con la exploración de las capacidades básicas, las cuales corresponden a:

- Capacidad de confianza básica: Qué tanto pudieron las participantes conectar con la catarsis emocional en el manejo del temor y la ira; así mismo preguntarles acerca de cómo lo sienten y manifiestan en el cuerpo.

- Capacidad de gozo: De qué manera las mujeres encuentran mecanismos de develar aquello que su cuerpo les informa en cuanto a esta capacidad. De qué manera sintieron que el taller les ayudó a reconectar con su sensualidad y sexualidad sagrada. Es importante que en esta fase se les pregunte a las mujeres si es que a través del trabajo corporal sienten que encuentran de nuevo una conexión íntima consigo mismas.
- Capacidad de poder personal: En esta capacidad es importante indagar como la música y consignas ayudan a que estas mujeres reencuentren el sentido de poder y autonomía, así como la toma de decisiones que beneficien a su vida.
- Capacidad afectiva: En esta capacidad se indagará acerca de sus relaciones afectivas y la manera en como el trabajo con la Danza Primal les permite vincularse mejor con sus seres queridos, terminar relaciones afectivas conflictivas y mejorar su sentido de apego.
- Capacidad de comunicación, intuitiva y trascendente: En esta capacidad se les invitará a las mujeres a realizar ejercicios de introspección, para que puedan tomar conciencia acerca de sus procesos internos, también su conexión con la divinidad y su sentido de totalidad, el cual es fundamental para la recuperación.

En estas entrevistas, se les preguntará a las participantes acerca de sus necesidades emocionales, y que tipo de ayuda necesitarían para sobrellevar su trauma. Así mismo se les preguntará acerca de su historia familiar, sus necesidades creativas (las cuales pueden ayudarles a expresar sus emociones más internas con seguridad), sus necesidades emocionales y existenciales; así como la forma en como re-significarían la experiencia traumática.

Algunas de las preguntas propuestas por esta investigación son:

- ¿Después de la experiencia con Danza Primal, qué cambios observas en ti a nivel físico, emocional, mental y existencial?
- ¿Encuentras algún cambio en la manera de observar tu trauma después de los talleres de Danza Primal?
- ¿Qué beneficios encuentras en esta práctica para superar la situación de violencia a la cual fuiste sometida?
- ¿Qué entendimiento tienes sobre ti misma y tu cuerpo después de haber participado en los talleres vivenciales?
- ¿Qué observas de ti misma en cuanto al trabajo con las capacidades básicas? ¿Podrías hacer una descripción detallada de tu experiencia con la danza en cada una de las capacidades básicas?