



**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**Mejoramiento de la Dinámica grupal: Aplicación de Arte-Terapia,  
Músicoterapia y Conciencia Corporal basada en Auto-observación**

**Daniela Páez Espinosa**

**Teresa Borja Ph.D., Psicóloga Clínica, Directora de Trabajo de  
Titulación**

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

Quito, octubre de 2015

**Universidad San Francisco de Quito**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**HOJA DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Mejoramiento de la Dinámica Grupal: Aplicación de Arte-Terapia, Musicoterapia y  
Conciencia Corporal basada en Auto-Observación**

Daniela Páez Espinosa

Teresa Borja, Ph.D.,  
Directora  
del Trabajo de Titulación

---

Gustavo Villacreses, Sic. Clín.  
Miembro del Comité  
de Trabajo de Titulación

---

Carmen Fernández-Salvador, Ph.D.,  
Decana del Colegio de Ciencias  
Sociales y Humanidades

---

**Quito, octubre de 2015**

## © DERECHOS DE AUTOR

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

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

Firma: \_\_\_\_\_

Nombre: Daniela Páez Espinosa

C.I.: 171809910-2

Lugar: Quito - Ecuador

Fecha: octubre de 2015

## **DEDICATORIA**

"Existe la creencia de que al principio todas las artes eran una, y esta afirmación es cierta: la música, la poesía y el arte se complementan mutuamente y comparten la capacidad de unificar cuerpo, mente y espíritu" (McCarthy, 2001).

Quisiera dedicar este trabajo a "las artes" y a las personas que han sido mi soporte en la creación del mismo: a mi Madre y a mi Padre (que han estado ahí siempre), a mi Hermana (con su risa), a mi Prima (con sus ojos), y a mi Amiga (Bo). Ustedes, en muchas maneras, me han construido, dándome todo lo que he necesitado para construirme.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco al poder, conferido a la Naturaleza, de nutrir a las almas. Agradezco a mis progenitores por darme a luz, por apoyar cada una de mis ideas, por guardar un registro detallado (físico y de memoria) de mi paso por este mundo, por el jardín que me rodea, por su infinita generosidad. A mi madre por su inocencia, su sexto sentido, y su emoción universal, y a mi padre por su propia inocencia, su humor y su lógica terrenal. A mi hermanita por ser igual y diferente a mí. A Anaís Córdova, por compartir conmigo en estas y otras dimensiones. A mi gran amiga Jimena Muhlethaler por encontrarme en el otro lado del continente y por ser mi "mano derecha" en esta investigación.

A todas las personas que me han mostrado la magia que es el arte, así como a los grandes pensadores (Germán Maldonado) por contagiarme las ganas de dudar y de encontrar mi propia libertad.

A Carmen Cal por entregarme todo lo que sé acerca de la Psicomotricidad.

A Javiera Torres Bacigalupe y a Pablito Yépez (de la Danza aérea) por enseñarme a ser mi cuerpo.

A Antonio Páez, Daniel Pacheco y Andrés Antunez (de la Música) por enseñarme la música desde más allá de lo explicable. Y con ellos a todas mis amigas y amigos del mundo del sonido, donde se es libre.

A Alejandra Gonzalez Soca (del arte) por mostrarme que toda obra es un proceso de investigación, que no acaba nunca.

## RESUMEN

Se realiza un análisis de los progresos de 5 casos ante la aplicación de ejercicios de Musicoterapia, Arte-terapia y conciencia corporal (basada en auto-observación). La musicoterapia se trabaja a través del ritmo, el Arte-terapia a través de un "autorretrato grupal", y la conciencia corporal a través de ejercicios de respiración/relajación y trabajo en Tela (Danza aérea). La aplicación busca tener efectos positivos en la dinámica grupal y en la auto-percepción, y se espera que el trabajo a nivel individual en auto-observación, traerá beneficios a nivel de grupo. Los datos obtenidos después de 7 sesiones de terapia revelan que, a nivel de auto-percepción los avances son significativos, pero que los efectos a nivel grupal aún no se manifiestan de forma evidente.

***Palabras claves:** Musicoterapia, arte-terapia, conciencia corporal, psicomotricidad, respiración, sistema educativo, Gestalt, auto-percepción, dinámica grupal*

## ABSTRACT

This study analyzes the progress of 5 cases during the application of Musical therapy, Art therapy and Kinesthesia (based on self-observation). The Musical therapy is acquired through exercises involving rhythm. Art therapy is acquired through a drawing consisting on a "group self-portrait". And Kinesthesia is acquired through breathing/relaxation exercises and work on Aerial Silk. The application expects to have positive effects on the group dynamic and on self-description. On the other hand, it is expected that working on an individual level on self-observation, will be beneficial for the group. The data obtained after 7 sessions of therapy reveal that, the variable *self-description* augmented noticeably, but the effects on the group dynamic aren't significantly evident (yet).

**Key words:** *Music therapy, art-therapy, kinesthesia, psychomotricity, breathing, educational system, Gestalt, self- description, group dynamics*

## TABLA DE CONTENIDO

<b>Resumen</b> .....	7
<b>Abstract</b> .....	8
<b>INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA</b> .....	11
Antecedentes .....	11
El problema.....	12
Hipótesis .....	14
Preguntas de Investigación .....	15
Contexto y marco teórico .....	15
El propósito del estudio .....	16
El significado del estudio .....	17
Presunciones del autor del estudio.....	17
Supuestos del estudio.....	18
<b>REVISIÓN DE LITERATURA</b> .....	19
Géneros de literatura incluidos en la revisión .....	19
Pasos en el proceso de la revisión de la literatura .....	19
Formato de la revisión de literatura .....	19
Tema 1. Teoría de Gestalt-terapia .....	20
Tema 2. Musicoterapia .....	25
Tema 3. Psicomotricidad-la importancia del cuerpo en el aprendizaj.....	31
Tema 4. Arte-terapia .....	38
<b>METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	43
Justificación de la metodología seleccionada .....	43
Herramienta de investigación utilizada .....	43
Descripción de participantes.....	45
Fuentes y recolección de datos .....	46
<b>ANÁLISIS DE DATOS</b> .....	47
Detalles del análisis .....	47
Análisis cuantitativo .....	48
Análisis cualitativo .....	49
Importancia del estudio .....	57
Resumen de sesgos del autor .....	58
<b>CONCLUSIONES</b> .....	59
Respuestas a las preguntas de investigación.....	59
Limitaciones del estudio .....	68
Recomendaciones para futuros estudios.....	69
Resumen general.....	70
<b>REFERENCIAS</b> .....	72
<b>ANEXO A:</b> Cuestionario de cohesión en deportes para niños .....	76
<b>ANEXO B:</b> Cuestionario de Auto-percepción de Washington.....	77

**TABLAS**

Tabla 1. Tests de Auto-percepción y Cohesión (Pre y Post) .....	48
---	----

**FIGURAS**

Figura 1. Diferencias entre el sistema educativo existente y uno basado en los fundamentos de la Psicomotricidad. ....	56
--	----

## INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA

En la Casa Comunitaria de la Supermanzana “C” en Carcelén alto se reúnen a practicar Danza Contemporánea algunas niñas, niños y jóvenes, de los cuales algunos viven en la cercanía, y otros viajan largas distancias para llegar. El equipo trabaja tres veces a la semana, tres horas al día. Han realizado algunas coreografías con la instrucción de su profesor, pero al observar al grupo es posible notar la ausencia de una dinámica de equipo. No se percibe unidad en el grupo, existen “subsistemas” conformados por las personas de edades comunes. Se observa, además, que cuando el grupo persigue un objetivo común (realizar una serie de movimientos en conjunto) cada persona lo hace individualmente, y es el profesor el que da sugerencias y órdenes acerca de cómo mejorar. De esta manera, no son miembros del grupo quienes se apoyan y sugieren cambios en busca de un mejor desempeño general.

Para trabajar los problemas mencionados se ha propuesto la aplicación de ejercicios de Arte-Terapia, Musicoterapia y Conciencia corporal basados en auto-observación, esta intervención utilizará fundamentos teóricos de la Psicoterapia de Gestalt y buscará que los miembros del equipo puedan tener un mayor contacto consigo mismos, y simultáneamente trabajará para fortalecer la dinámica del grupo, a través de un contacto consciente con el *otro*.

### **Antecedentes**

El problema que se observa en este grupo, particularmente, responde a procesos que ocurren a nivel de sistema social, específicamente en el ámbito de la educación. El sistema educativo en el cual nos encontramos envueltos desde la era prusiana en el siglo XVIII está

muy lejano a percibir al ser humano como un ser integral, compuesto de emoción, cognición y cuerpo. Esto se traduce a otros espacios, como el que corresponde al grupo de danza alrededor del cual trabaja este proyecto. La pedagogía que se utiliza está muy limitada a la técnica y poco enfocada hacia la persona, dando lugar a la ausencia de una dinámica real de equipo, reflejando así la "inhumanidad" del sistema educativo actual.

### **El problema**

La psicología en el Ecuador aún se maneja de un modo bastante tradicional, hay escuelas que se practican más, y por ende se demandan más al momento de requerirse, como la terapia Cognitivo-Conductual y el Psicoanálisis. Adicionalmente, el sistema educativo tiende a homogenizar las actividades y de cierto modos los comportamientos. ambos componentes comparten una falencia: no toman a la construcción individual del sujeto, en tanto consigo mismo, como una prioridad.

En oposición a esto, existen algunas corrientes que no son así de populares, específicamente en el Ecuador, y sin embargo, funcionan con gran efectividad fundamentándose en preceptos teóricos distintos (o "alternativos"). Algunas de estas son las planteadas en esta aplicación: la musicoterapia, el arte-terapia, la conciencia corporal, la Gestalt. Como corrientes terapéuticas son también formas de ver el mundo y de percibir la relación entre sujeto-entorno, no apuntan a un proceso mecánico basado en fines específicos sino que buscan un involucramiento del individuo; esto implica que el sujeto forja los avances de su proceso terapéutico a partir de la conciencia sobre sus acciones. Veo en estas corrientes una posibilidad crítica frente a los procesos tanto terapéuticos, como educativos, utilizados en la actualidad.

El estudio que he desarrollado se justifica en la búsqueda de un nuevo modo de percepción de la psicología y los procesos terapéuticos. La palabra "nuevo" no refiere precisamente a los fundamentos teóricos de esta nueva aplicación, sino a su aterrizaje en el medio, este aterrizaje puede aplicarse tanto en procesos terapéuticos como en trabajo con grupos. De esta manera, puede conllevar a nuevas formas de aprendizaje y enseñanza, ya que demuestra la importancia de la creatividad en un sistema educativo, a más de la importancia de la comunicación de los sujetos con su cuerpo para lograr un proceso de aprendizaje positivo.

La importancia de este proceso radica en algunos aspectos. En primer lugar, un proceso educativo que incorpore estas corrientes al enseñar, y que priorice en procesos de conciencia en el sujeto, sería radicalmente distinto al actual, ya que propone cambiar la homogeneidad por heterogeneidad, trabajo general por colectivo, proceso técnico por creativo, y sobre todos estos cambios, apunta a la creación de un relato de la experiencia individual en tanto diferenciada, subjetiva y vivencial. Todos estos componentes se reducen a un proceso: el autoconocimiento. En segundo lugar, los nuevos procesos de aplicación devienen en nuevos fundamentos teóricos que al reproducirse en el medio académico y difundirse entre lectores particulares puede seguir aterrizando en el mundo concreto innovando los procesos educativos y de socialización. Puedo ver esta secuencia entre fundamentos-aplicación-nuevos fundamentos como un proceso de circularidad entre teoría y procesos terapéuticos, esta circularidad es necesaria para la formación de una nueva escuela, o como he mencionado, una nueva forma de percibir el mundo, la conciencia, los sujetos y el aprendizaje. En tercer lugar, veo un trasfondo ético en esta nueva forma de ver el mundo. Si los sujetos basan su caminar en la búsqueda de sí mismos basada en un aprendizaje de su cuerpo y su conciencia, su relación con su entorno es constructiva y

genera un aprendizaje vivencial y completo, que puede ser utilizado en su vida y le lleva a auto-conocerse, fortaleciendo su auto-confianza. Es decir, dirige su energía hacia sí mismo para construirse y poder reaccionar responsablemente frente a los elementos de su entorno.

Justifico también este estudio en una necesidad personal de plasmar mis aprendizajes a través de este enfoque, el proceso vivencial se ve direccionado también hacia la reproducción de un proceso que he llevado personalmente y ha afectado mi forma de percibir el mundo. La sabiduría del cuerpo es grande y ahí recae la necesidad de establecer un contacto estrecho con él, somos seres condicionados por nuestra conciencia en relación con nuestro cuerpo concreto; es sensato afrontar nuestra vida cotidiana conociéndonos a nosotros mismos.

### **Hipótesis**

En el grupo de danza contemporánea de la Supermanzana "C" no existe una dinámica de equipo. La hipótesis de la causa del problema es que el modo de enseñar en la actualidad está muy centrado en el método y la técnica y no en que haya un aprendizaje holístico y completo. Por otro lado, la hipótesis de la solución es que trabajar desde una perspectiva holística y humanista (aplicar Musicoterapia, Arte-terapia y Conciencia corporal), enfocada en la auto-observación y en el contacto con el otro tendrá efectos positivos en la dinámica general del grupo y, a nivel individual, en la auto-percepción.

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo y hasta qué punto la aplicación de Músico-terapia, Arte-terapia y Conciencia corporal basado en auto-observación puede ayudar a generar una dinámica adecuada del equipo de danza contemporánea de la Supermanzana "C"?

¿Cómo y hasta qué punto el trabajo enfocado a la auto-observación puede traer beneficios a nivel de grupo?

### **Contexto y marco teórico**

En este estudio se asume que el sistema educativo, el cual envuelve métodos específicos de enseñanza y aprendizaje, conlleva una falla fundamental que reside en cómo este percibe y enfrenta las necesidades del ser humano. Se conoce, desde los estudios en Psicomotricidad, que la perspectiva desde la cual se educa a los sujetos en la actualidad es prácticamente unidimensional, en otras palabras, se toma en cuenta únicamente la educación desde un punto de vista cognitivo, dejando de lado los otros componentes de la vida humana: la emoción y el cuerpo. Esto resulta en una educación inhumana, técnica e individualista, que no se preocupa de proporcionar seguridad (tanto externa como interna) al individuo, desde una perspectiva de comunidad, sino que al contrario, incentiva a la competitividad entre los miembros de un mismo grupo.

Este modo de enseñar se encuentra presente más allá del aula de clase en la escuela, extendiéndose en muchos casos a la enseñanza de cualquier asignatura, en el caso de este estudio, a la danza. Utilizando los preceptos de la Psicología Gestalt, junto con la Psicomotricidad, es posible analizar y criticar los métodos de enseñanza de este sistema educativo. En el cual se trata a todas las personas como completamente iguales, y no como

seres humanos con experiencias, pensamientos, sentimientos, o, en definitiva, modos de entender diversos.

### **El propósito del estudio.**

Se espera encontrar que la aplicación de Arte-terapia, Musicoterapia y conciencia corporal basada en Auto-observación genere efectos positivos tanto en la Auto-percepción como en la dinámica grupal. Esto se deduce a partir del hecho de que, por su cuenta, los tres tipos de terapia suelen tener efectos positivos, pero cada terapia alude y trabaja con diferentes aspectos de la vida humana. El Arte-terapia funciona a nivel de imagen y recuerdo, centrándose en el significado de los mismos. Por otro lado, la Musicoterapia trabaja a nivel de sonido y conciencia del presente, así como del cuerpo y la conexión de este con el sonido. Finalmente, el trabajo en cuanto a conciencia corporal es un modo de trabajar directamente con la conciencia del presente a través del movimiento. En los tres se encuentra involucrada la emocionalidad de la persona, sin embargo cada terapia accede y evoca emociones muy diversas. En este estudio, al tomar como base los fundamentos de la Psicomotricidad, en los que se declara al ser humano como un ser integral compuesto de cuerpo, cognición y emoción, se ha considerado que incorporar estas tres terapias logrará que exista un aprendizaje holístico así como un progreso más efectivo, al funcionar con el conjunto y la interacción entre los tres componentes de la persona.

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

En Ecuador, tanto la Musicoterapia como la Arte-terapia y la terapia basada en la conciencia corporal son tipos de terapia que recién empiezan a aparecer en el ámbito de la Psicología, existiendo pocos centros que trabajen con las mismas, así como pocas personas instruidas para hacerlo; en esto recae la importancia de este estudio que, a pesar de que no

desarrolla una "nueva" terapia, logra unir y aprovechar las cualidades de cada terapia, creando así un nuevo modo de trabajo.

### **Definición de términos.**

Psicomotricidad.- es una técnica que tiende a favorecer, por el dominio del movimiento corporal, la relación y la comunicación que el niño va a establecer con el mundo que le rodea (a través de diferentes objetos) (Durivage, 1984).

Holístico.- refiere al todo o a un grupo de elementos que conforman un todo (Berrios, 2013).

Psicología humanista.- "movimiento plural formado por destacados autores de procedencias teóricas distintas: terapeutas de visión existencialista, fenomenólogos, gestaltistas, psicoanalistas heterodoxos no freudianos, psicólogos de la personalidad y psicólogos evolutivos" (Sáiz Roca, Anguera, Civera, de la Casa, 2011).

Tela.- En esta investigación la palabra *tela* hace alusión al género de alrededor de 20 metros de largo que es utilizado en la Danza aérea.

### **Presunciones del autor del estudio.**

Se presume que las participantes responderán honestamente en los tests tanto de cohesión como de auto-percepción. Además, se presume que todos los estudios realizados a través del tiempo, y en diversas partes del mundo, que han servido para desarrollar tanto la Musicoterapia como el Arte terapia y la Conciencia Corporal podrán utilizarse como base y fundamento de los preceptos desarrollados por este estudio. De la misma manera, se presume que las participantes están interesadas en formar parte de este estudio y participar de las actividades que el mismo conlleva.

### **Supuestos del estudio**

La importancia de esta investigación recae en el hecho de generar una conciencia acerca de cómo puede cambiar la enseñanza y, en consecuencia, el aprendizaje. A pesar de que este estudio utiliza tres tipos de "terapia", la idea es que no se intenta destacar estas técnicas como únicamente terapéuticas, sino como métodos y preceptos que pueden utilizarse para transformar el funcionamiento del sistema educativo en general en busca de que los procesos de aprendizaje (holístico e integral) se conviertan en experiencias placenteras para la niña y el niño en crecimiento, que estará construyendo su percepción de la vida, su criterio y su auto-percepción en base, principalmente, a sus experiencias educativas.

A continuación se encuentra la Revisión de la Literatura dividida en cuatro temas: Gestalt-terapia, Musicoterapia, Psicomotricidad-la importancia del cuerpo en el aprendizaje, y finalmente, Arte-terapia. A esto, le sigue una explicación acerca de la metodología del estudio así como el análisis de los datos recolectados, las conclusiones y la discusión.

## **REVISIÓN DE LA LITERATURA**

### **Géneros de literatura incluidos en la revisión**

#### **Fuentes.**

La información que ha sido utilizada para diseñar este estudio proviene, principalmente, de libros retirados de la Biblioteca de la Universidad San Francisco de Quito. Así mismo, se han utilizado algunos recursos electrónicos de la misma biblioteca, incluyendo bases de datos y revistas académicas. Además, se han utilizado libros de la base de datos de Google Books.

### **Pasos en el proceso de revisión de la literatura**

Con el objetivo de utilizar información de fuentes variadas, para generar un mejor entendimiento así como una explicación más completa de los preceptos usados para el desarrollo de este estudio, se ha realizado búsquedas en bases de datos, en internet, así como en la Biblioteca. Se han utilizado artículos académicos acerca del tema para buscar más profundamente la bibliografía necesaria, en otras palabras, se han encontrado fuentes utilizadas por otros investigadores en estudios similares.

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

La revisión está dividida en cuatro temas principales: La Gestalt-terapia, La música (Músicoterapia), el Arte (Arte-terapia) y el Cuerpo (conciencia corporal). Dentro de los mismos se ha revisado por autores, conectando en ciertos casos los preceptos similares de unos con otros. Es importante que el lector empiece por entender la teoría Gestáltica, que en muchas maneras abarca los temas subsiguientes, pero de manera muy general. Posteriormente es necesario entender la conexión entre la Músicoterapia y la Conciencia Corporal. Y finalmente, se procede a explicar en qué consiste el Arte-terapia, siendo que

esta alude a niveles menos primitivos y más complejos del ser como los son la memoria, la auto-percepción y, de manera general, el significado.

"Existe la creencia de que al principio todas las artes eran una, y esta afirmación es cierta: la música, la poesía y el arte se complementan mutuamente y comparten la capacidad de unificar cuerpo, mente y espíritu" (McCarthy, 2001).

### **Tema 1. Teoría de Gestalt-terapia**

La psicoterapia Gestalt utiliza algunas herramientas del buddhismo zen como la respiración consciente y la meditación para alcanzar estados de mayor contacto con uno mismo, así como con el mundo exterior (De Lucca, 2010). La respiración es el elemento conductual más importante para aprender a regular la ansiedad y accionar de manera consciente (De Lucca, 2010). La meditación, que consiste en una respiración consciente, además de una escucha activa del mundo (tanto externo como interno) logra empoderar a la persona de modo que sienta un mayor control sobre su paso en el mundo (De Lucca, 2010; Fagan, Shepherd, 2008). A través de estas prácticas es posible ponerse en contacto con el propio cuerpo, de modo que sea posible *darse cuenta* de cómo nos encontramos, y de qué nos dice nuestro entorno (Stevens, 1976). El *darse cuenta* implica que existe un estado óptimo de conciencia del entorno, así como de los mundos internos (corporales, emocionales, de pensamiento) (Stevens, 1976). En el momento en que se es consciente de los pensamientos, de las emociones, y de las acciones personales es posible controlar la propia *interferencia* en el mundo (De Lucca, 2010). Cuando hay conciencia de la interferencia, hay responsabilidad, tanto con la propia persona como con el entorno. La

apreciación de la actualidad, el estar consciente y la responsabilidad conforman lo que la Gestalt define como el *ser* (Naranjo, 1989).

Las actitudes básicas de la terapia Gestalt, es decir, la apreciación de la actualidad, el estar consciente y la responsabilidad, son actitudes que los terapeutas comunican sin predicar (Naranjo, 1989). El término "actitud" denota una respuesta que es global por parte del individuo que implica aspectos tanto afectivos como cognitivos y de conducta (Naranjo, 1989). De esta manera, es importante que estén presentes estas actitudes, en todos los ámbitos de la vida de la persona que tomará el rol de terapeuta. Es así como se logrará transmitir las mismas (Naranjo, 1989). Es trascendental que el terapeuta esté consciente de la importancia que conlleva el plasmar su "humanidad" en la autenticidad y profundidad de la relación terapéutica, esta humanidad abarca el interés por el paciente, así como el cuidado, en planos personales y afectivos, así como la disposición a transmitir las propias experiencias, y su apertura a un mayor crecimiento (que es importante ya que se transmite al paciente) (Fagan, Shepherd, 2008). La calidad del contacto, así como de la relación entre el paciente y el terapeuta, determinará la eficacia de la terapia (Woldt, Toman, 2007). Este contacto, es un contacto libre de objetivos, es decir, no existe un intento de efectuar cambios en la persona, esto gira alrededor de algo que ha sido demostrado con todo tipo de psicoterapia, es decir, de que la auto-aceptación, en este caso, facilitada por un terapeuta, lleva al crecimiento más que al estancamiento del individuo (Naranjo, 1989; Woldt, Toman, 2007). El único cambio que podría buscar el terapeuta en el paciente, sería precisamente que este logre implementar estas actitudes básicas, que le permitirán auto-observarse, y por lo tanto, auto-aceptarse (Naranjo, 1989). Dice Naranjo "el paciente que quiere "cambiar", *desea lo menos posible de él mismo*, y entonces evita, miente, simula, etc.

Y sin embargo, eventualmente aprenderá, por medio de la simple *experiencia de ser* , que no necesita buscar ser lo que no es" (1989).

La teoría de la Gestalt conlleva ciertos *mandatos morales*, los cuales hacen referencia a la búsqueda de una vida buena (Naranjo, 1989). Algunos de estos mandatos son los que se enlistan a continuación. Primeramente, vivir ahora, preocupándose más del presente que del futuro o del pasado (Naranjo, 1989). Para complementar al *ahora* es importante vivir *aquí*, relacionándose más con lo que está presente que con lo que está ausente (Naranjo, 1989). En cuanto a lo personal, las prácticas meditativas logran que la persona experimente el presente (aquí y ahora) de forma plena (Stevens et. al., 1978). En el ámbito terapéutico, el terapeuta , al "analizar" al paciente (en su contexto), no tomará en cuenta eventos causales del pasado, así como tampoco objetivos referentes a eventos futuros, únicamente se los tomará en cuenta en la medida en que afecten al presente (Woldt, Toman, 2007). La Gestalt nos dice "deja de imaginar: experimenta lo real", lo cual está relacionado directamente con vivir aquí y ahora, para complementar dicha experiencia, es importante que se abandonen los pensamientos innecesarios, para que sea posible sentir y observar (Naranjo, 1989). En palabras de Stevens (1978) "estamos tan repletos de experiencias pasadas aprisionadas que no hay lugar para nuevas vivencias.

En cuanto al modo de relacionarse, la Gestalt sugiere que es preferible expresar antes que explicar, justificar, juzgar o incluso manipular (Naranjo, 1989). A través de las prácticas, las personas aprenden que expresarse es saludable, además de que aprenden de cómo expresarse (al tomar en cuenta los preceptos del contacto con los pensamientos y sentimientos propios, así como del contacto con el otro) (Stevens, Perls, Van Dusen, Tobin, Stevens, Hall, Enright, Resnick, Clements, Joslyn, Schnake, Huneus, 1978). En relación al modo en que nos enfrentamos a nuestras emociones, lo mejor para estar en contacto con

nuestro ser es entregarnos al dolor tanto como al placer, percatándonos de nuestro estado constantemente (Naranjo, 1989). Un precepto importante es el responsabilizarse plenamente de las propias acciones, sentimientos y pensamientos, y, finalmente, aceptar ser como se es (Naranjo, 1989; De Lucca, 2010). Para lograr esto, lo que más necesitamos es información sobre nosotros mismos como ¿quién soy?, ¿qué necesito?, ¿qué quiero?, ¿qué siento?, ¿qué me incita?, ¿cómo puedo frenarme a mí mismo?, ¿cómo me satisfago a mí mismo? (Stevens et. al., 1978). Estas preguntas están implicadas en el *darse cuenta* del mundo interior, o todo lo que se puede saber acerca de la realidad, según cómo cada uno la vivencia (Stevens, 1976).

La filosofía fenomenológica que abarca la Gestalt, basada en gran parte en la teoría de Husserl, defiende que la experiencia deberá ser descrita simplemente como se da, sin necesidad de un análisis o de una interpretación (Durán, 2008). Es imposible conocer la realidad tal como es más allá de nuestras percepciones y entendimientos propios de la misma, y lo único que podemos conocer son las apariencias de las cosas, debido a nuestros límites humanos (Woldt, Toman, 2007). Describir la realidad de esta forma, bastante objetiva, conlleva a una observación pura, carente de creencias ni prejuicios *a priori*. De cierta manera lo que se propone es "poner el mundo entre paréntesis" de modo que pueda existir dicha observación pura que excluya todo tipo de juicio de valor (Durán, 2008). Husserl, en sus palabras, lo explica de este modo: "No expliquemos, sólo describamos" (cit. en Durán, 2008). Lo interesante de esta postura es que se va en contra del modo racionalista en que hemos sido educados, razón por la cual implica, justamente, un desaprender que no será, de ninguna manera, algo fácil (Durán, 2008). A pesar de que los seres humanos son iguales en muchas maneras, debido a compartir características y cualidades propias de la

especie, cada ser humano experimenta el mundo desde su propia percepción e interpretación (Woldt, Toman, 2007). Cuando Husserl desarrolla el método fenomenológico, busca encontrar la manera de separar la realidad en dos partes: una formada por las variables experienciales, y otra por los elementos interpretativos que se imponen sobre los experienciales (Spinelli, 1989 cit. en. Woldt, Toman, 2007). La fenomenología, dice Husserl (1992), es una "*liberación* de todos los prejuicios". La fenomenología implica una búsqueda, por sobre todo, de la objetividad, a pesar de que en el momento en que esta objetividad corresponde a una mente individual, siempre estará cargada de una cierta subjetividad (Durán, 2008).

Dentro de la terapia de Gestalt, esta fenomenología toma lugar en el sentido en que sólo se trabaja sobre el fenómeno y su expresión, es decir, lo obvio, o en otras palabras, lo presente (Durán, 2008). Esto se manifiesta, en la teoría Gestáltica, a través de los mandatos mencionados anteriormente (Naranjo, 1989). Se hace referencia a la experiencia inmediata, que reside en el aquí y ahora, y será lo que se trate en la terapia (Durán, 2008). Como mencionan Woldt y Toman (2007), el terapeuta no toma en cuenta los aspectos del paciente que refieran a su pasado ni a su futuro, y lo hace únicamente en la medida en que afecten al presente. Si se trata de un hecho pasado (o futuro), la forma de analizarlo fenomenológicamente consistiría en tomar en cuenta los aspectos en los que ese hecho atraviesa el tiempo para afectar al sujeto en el momento actual (Durán, 2008).

Naranjo (1989) sugiere que para vivenciar lo que podemos potencialmente vivenciar, lo primero que debemos hacer es dejar de hacer cualquier otra cosa. En otras palabras, para vivir cada momento plenamente, lo único que debemos hacer es vivirlo plenamente, dejarnos ir en la experiencia, como un conjunto de sensaciones que son inevitables. El término Self en la teoría de Gestalt implica la capacidad que tiene cada

organismo de tener contacto con su ambiente de forma espontánea, deliberada y creativa (Woldt, Toman, 2007). Es imposible vivenciar lo que ya pasó, lo que está ahora ausente. Lo único que podemos vivir es el aquí y ahora. En este sentido, la realidad siempre es ahora (Naranjo, 1989). En términos budistas, la Atención Pura se ocupa únicamente del presente, enseñando al individuo a vivir con plena conciencia del aquí y ahora, así como a enfrentar el presente sin escapar hacia los pensamientos acerca del pasado o del futuro (Fagan, Shepherd, 2008). En la vida cotidiana, como se mencionó previamente, vivenciar implica un desaprender de los métodos racionalistas de ser. Sin embargo, hay un momento en el que este vivenciar únicamente sucede sin que tenga que haber una decisión consciente del sujeto de empezar a "desaprender" (Naranjo, 1989). Este momento es el de conciencia corporal. A través de la experimentación de los movimientos conscientes del cuerpo, el individuo se ve obligado a desligarse de sus pensamientos para poder estar pendiente de lo que su cuerpo dicta.

## **Tema 2. Musicoterapia**

La música es, en sí, un lenguaje que está compuesto por algunos elementos como lo son el tono, el ritmo, la melodía, la armonía y el timbre (Miller, 1967; McCarthy, 2001). En esta aplicación se ha intentado aprovechar el poder del ritmo, así como su simpleza, para realizar actividades efectivas y didácticas con un tiempo corto de instrucción. El ritmo refiere al tempo y al pulso, y no es más que la fuerza estructural que sirve para organizar una composición, dándole forma (McCarthy, 2001). Rita Shotwell (1984) en su libro *Rhythm and Movement Activities for Early Childhood* menciona que utilizar el ritmo para trabajar con niños, logra potenciar aspectos que van más allá de las capacidades auditivas (que también son afectadas, evidentemente). El ritmo ayuda a las niñas y niños a desarrollar

habilidades locomotoras, y no-locomotoras (a través del movimiento), además de destrezas con los músculos más pequeños de las manos, o en otras palabras, motricidad fina. Así mismo, potencia la auto-percepción (Shotwell, 1984). Los seres humanos, del mismo modo que la música, somos guiados por el ritmo debido a que habitamos un mundo natural, que, a su vez, está regido por ciclos rítmicos (McCarthy, 2001). La música y el sonido, en el sentido en que son energías, logran estimular el movimiento tanto interno, como externo del ser humano (Hemsey de Gainza, 2002). El ritmo tiene la capacidad de poner orden en nuestras vidas, gracias a su regularidad, tal como cuando a un bebé se lo mece en una silla para que descanse (McCarthy, 2001). Dicho de otra manera, el ritmo tiene el poder de envolver y abrazar al entorno. En una improvisación musical, si el percusionista disminuye el tempo, todos los instrumentos lo disminuirán de manera instintiva, e igual pasa con las personas, cuando hay un ritmo presente, es imposible escapar.

Por otro lado, el poder de la Música recae en el hecho de que esta, a través de tensiones y silencios, altos y bajos, sonidos suaves y estruendosos, refleja los movimientos internos y externos de nuestra vida (Miller, 1967; McCarthy, 2001). "La música se despliega utilizando el tiempo como medio, como el carácter humano, y a través del tiempo se descubre a sí misma" (McCarthy, 2001). La música juega con la emoción humana, a través de su lenguaje que es tan abstracto, pero absolutamente objetivo. Es objetivo en el sentido de que la música entra e invade el ambiente, y tal como lo hace el ritmo, envuelve al mismo. Así como lo haría un imán con un objeto metálico, ella evoca imágenes y emociones (McCarthy, 2001). La música nos provee de algo esencial que todos necesitamos, en palabras de Hemsey de Gainza (2002) "el bebé interrumpe el llanto y sonrío cuando se le canta; los niños, los jóvenes y los adultos recurren a la música para dormir, para estudiar, para despertarse, para trabajar, para entretenerse, para relajarse". Sus

momentos de clímax, así como sus caídas, logran comunicarse tan (o quizá más) efectivamente que las palabras, llegando a comunicar en niveles emocionales, más que cognitivos. Este alcance a nivel emocional que conlleva la Música, es capaz de exponernos a zonas de nuestro sentir a las cuales de otro modo quizá no hubiéramos podido acceder, siendo que lo hace sin que podamos evitarlo (McCarthy, 2001). Hemsy de Gainza (2002) explica que un objeto sonoro de cualquier tipo penetra el campo auditivo de quienes se encuentran en su radio de acción, y sin embargo, cada persona reaccionará dependiendo de su realidad."La música nos reta a extender nuestros horizontes, a hacernos dueños de nuestro dolor y nuestra tristeza, así como de nuestra ternura y nuestra alegría" (McCarthy2001).

El poder terapéutico de la música es inherente a la misma. Escuchar música puede asistir al ser humano a reconocer, así como a ordenar, partes de sí mismo que habían sido olvidadas, o que habían permanecido como desconocidas (McCarthy, 2001). Es por esto que una vida espiritual y musical involucra una profunda escucha interior (McCarthy, 2001). Eisner (1972) explica que el tipo de contribución a la experiencia y al conocimiento humanos, que subyace al arte, justifica en un sentido esencialista la enseñanza del arte. En palabras de Hemsy de Gainza, la conducta expresiva (en la música específicamente) de descarga, logra equilibra a la conducta receptiva de carga, y a partir de esto se genera un equilibrio dinámico integrado al que todo individuo en desarrollo tiende (2002). Por último, la música implica una cierta predisposición "para escuchar las lecciones que se susurran en la sangre" (Hesse cit. en McCarthy, 2001).

Tanto en Musicoterapia como en Arte-terapia se trabaja en la interferencia consciente. En la Musicoterapia es posible crear conciencia de nuestra interferencia gracias

al complejo sonido-ser humano-sonido (Benenzon, 2004). Cuando un sujeto genera un sonido, este (el sujeto) empieza por ser el intermediario entre el sonido, pero a continuación el sonido es el intermediario entre el ser humano y otro sonido; esta relación llega a ser aún más compleja (y completa) cuando el sonido está siendo creado por diferentes individuos (en grupo) (Benenzon, 2004). Este complejo es descrito por Hemsy de Gainza (2002) como el proceso de musicalización, que está representado por la ecuación dinámica y bidireccional hombre-música. En esta ecuación el sujeto puede actuar de emisor, así como de receptor (Hemsy de Gainza, 2002). En el Arte-terapia se trabaja con la creatividad del sujeto, permitiendo al mismo explorar dentro de sus propios pensamientos y emociones. En este tipo de terapia el complejo que se crea es entre el ser humano y su bosquejo (expresión artística), y lo importante es que, al crear entiende, consciente o inconscientemente, que puede crear su propia vida, o en términos de Gestalt: interferir en el mundo de modo consciente (Wadeson, 1980, De Lucca, 2010).

Existen 5 aspectos del crecimiento humano según Robert Evans Nye y su colega Vernice Trousdale Nye (1957). Estos aspectos son: físico, socio-emocional, intelectual, estético y espiritual; los cuales no funcionan independientemente, sino influyendo los unos sobre los otros (Nye & Nye, 1957). La música resulta en un punto de unión de todos estos aspectos. Esta contribuye al desarrollo del aspecto físico en el sentido en que mejora la coordinación muscular, al relacionar una postura adecuada con una mejor calidad en la voz y más control (Nye & Nye, 1957). Expresión es un sinónimo de Acción, así como también de Movimiento (Hemsy de Gainza, 2002). La habilidad de responder adecuadamente a estímulos rítmicos es altamente importante para trabajar el equilibrio corporal, así como una sensación de bienestar (Nye & Nye, 1957). En el momento en que un niño golpea un

tambor logra sentir el poder que deviene de la coordinación muscular y el pulso rítmico (Nye & Nye, 1957). A más de esto, siempre es necesario que exista un esfuerzo consciente en el ejercicio de escucha, y evidentemente en la ejecución (Miller, 1967). De este modo, la música y el ritmo, específicamente, son un potenciador de la confianza propia en el momento en que se logra controlar el cuerpo (Nye & Nye, 1957).

Nye & Nye (1957) señalan que, por otro lado, la música contribuye al desarrollo socio-emocional en el sentido de que la música es capaz de reflejar, de manera dramática, la necesidad del ser humano de pertenecer a una familia, a un grupo, a un lugar. La música tiene la capacidad de asistir a los niños a encontrar seguridad emocional y competencia social, así como a entender y tomar parte en aspectos de la vida democrática de grupo (Nye & Nye, 1957). Toda conducta conlleva un cambio, o en palabras de Piaget (1974 cit. en. Hemsy de Gainza, 2002) todo movimiento, pensamiento o sentimiento responde a una necesidad, que es a su vez la manifestación del desequilibrio. El contenido emocional que se comunica a través de la música es capaz de poner a las personas en contacto con sus propias emociones, de modo que las canalizan a través de la música (Nye & Nye, 1957). La música permite a las personas tener una mayor sensibilidad hacia los sentimientos de otros en el momento en que los sujetos presencian a otros tocando música y reconocen y aprecian lo que otros grupos, a los cuales ellos no pertenecen, están realizando (Nye & Nye, 1957). En circunstancias de equilibrio funcional, cada individuo tiende a escoger o tomar, mediante la vía auditiva, el elemento que, en cada situación, necesita (Hemsy de Gainza, 2002). Además de esto, las actividades musicales permiten a los instructores observar en los sujetos capacidades, problemas, contextos sociales, experiencias, modos de pensar, etc (Nye and Nye, 1957).

Para complementar los hallazgos de Nye & Nye (1957), Benenzon (2004) explica sobre la importancia de trabajar la comunicación, que está estrechamente ligada con el aprendizaje socio-emocional mencionados por los autores de *Music in the elementary school*. Para empezar, Benenzon (2004) señala que el aparato de comunicación del ser humano se compone de cuatro partes: la primera, sus órganos sensoriales (el receptor), la segunda, su aparato evaluativo, el cual incluye las funciones de escrutinio, memoria y toma de decisiones, la tercera, sus órganos efectores (el transmisor) y la cuarta, el cuerpo, como "alojamiento protector del aparato de comunicación". Y cuando se trabaja en grupo, la expresión artística se convierte en un importante vehículo de comunicación (Sinrod, 1964 cit. en Wadeson, 1980).

Con respecto al crecimiento intelectual, Nye & Nye (1957) hacen referencia al hecho de que la música es un arte abstracto, a través del cual el ser humano conceptualiza sus experiencias. En relación con el sujeto, la acción musical produce una descarga individual, a nivel de cuerpo, así como de mente (Hemsey de Gainza, 2002). El acceso a este aspecto intelectual se puede lograr a través de actividades que involucren investigar o reflexionar acerca de qué es lo que transmite una obra específica, y cómo logra transmitirlo. El contenido de la música estimula al intelecto a través del estudio de la notación, forma, estilo, historia, acústicos, instrumentación, melodía, ritmo y armonía (Nye & Nye, 1957). Para poder tener un máximo disfrute de la música, será necesario que exista un cierto entendimiento de la misma (Miller, 1967). El componente intelectual es importante, sin embargo, en edades tempranas este resulta como consecuencia del aprendizaje y crecimiento a nivel emocional, el cual se presenta como primordial (Nye & Nye, 1957).

Finalmente, la música presenta grandes beneficios para el aprendizaje y crecimiento a nivel estético y espiritual. Con crecimiento estético Nye & Nye (1957) hacen referencia a los juicios de valor que conciernen lo bueno, lo verdadero y lo bello. Uno de los principales propósitos, en realidad, de enseñar música (o con música) será el de analizar la belleza en el aspecto auditivo (Nye & Nye, 1957). Para que esto ocurra, es necesario que se desarrolle de forma óptima la Atención, debido a que es imperativo, para poder apreciar la belleza, el hecho de ser capaz de concentrarse, centrando la atención en ella (Miller, 1967). La música, a través de los tiempos, ha sido un medio para entender lo desconocido y satisfacer deseos espirituales, pero de la misma manera que involucra mucha libertad, implica también mucha disciplina y orden, por lo que al conectar estos aspectos, logra generar un aprendizaje, en muchas maneras, trascendental, al involucrar el crecimiento de respuestas estéticas, conductas éticas y agudeza espiritual (Nye & Nye, 1957). El aprendizaje, musical o no, logra concretarse a través de una serie de capacidades o destrezas en el campo sensorio-motor (corporal), así como a nivel afectivo y mental (Hemsey de Gainza, 2002). Estos tres elementos, el cuerpo, la emocionalidad y la mente, son fundamentales para entender los preceptos descritos a continuación con respecto a la Psicomotricidad.

### **Tema 3. Psicomotricidad - la importancia del cuerpo en el aprendizaje**

#### ***La educación en la historia y en la actualidad.***

La época de la Ilustración, es un punto de la historia que resulta crucial para esta investigación en particular. Cuando Descartes declara que el cuerpo y la mente son dos entes separadas, que además responden a modelos explicativos distintos, el cuerpo pasa a ser secundario (al ponerlo junto a la *razón*) (Watson, 2006). A partir de ese momento, toma

fuerza la ciencia (junto con la tecnología), convirtiéndose en el medio por el cual el ser humano sería capaz de controlarlo todo, tanto al instinto (al cuerpo), como a la naturaleza misma (Watson, 2006). La importancia de la mente, recae en el hecho de que es el motor de la ciencia (Watson, 2006). De esta manera va apareciendo la obligatoriedad de la educación, siendo que esta resulta trascendental para el desarrollo y el "progreso" de la sociedad (Justiparán, 2009). En ese momento empieza a darse una masificación de la educación, siendo que esta parece ser la puerta hacia un mejor posicionamiento económico. En consecuencia, el sistema educativo termina por enfocarse en la distribución del conocimiento, dejando ir su función esencial, es decir, la creación del mismo (Justiparán, 2009). Es posible concluir que si, en efecto, en algún momento existió una percepción unificadora del ser humano como cuerpo-mente, esta desapareció en el tiempo de la Ilustración, siendo que, además, la concepción moderna de la vida sigue presente en la actualidad.

La pregunta que surge es: ¿Cuál es la configuración social y psíquica de la relación mente-cuerpo en la modernidad?

Para responder a esto, se tomará en cuenta la perspectiva de Michel Foucault (2002), ya que este describe de manera minuciosa su teoría acerca del cuerpo como espacio de poder. Desde una mirada histórica, haciendo uso del método genealógico este autor introdujo el concepto de biopolítica.

Si se puede denominar "biohistoria" a las presiones mediante las cuales los movimientos de la vida y los procesos de la historia se interfieren mutuamente, habría que hablar de "biopolítica" para designar lo que hace entrar a la vida y sus

mecanismos en el dominio de los cálculos explícitos y convierte al poder-saber en un agente de transformación de la vida humana [...] (Foucault, 2002, p. 46).

La biopolítica, según Foucault (2002), consiste en un manejo sistemático de la población, ejecutado por las instituciones políticas que deviene en el control del cuerpo de los individuos, las restricciones son claras y aterrizan en la delimitación del discurso que rige los cuerpos. Adicionalmente, el autor menciona que este sistema requiere de conocimientos legitimados por el discurso de verdad que existe en el discurso médico, es decir, existe una disputa por el saber científico ya que implica poder político. Este saber científico justifica y promueve todo lo relativo a la especie, los sujetos desarrollan un deseo por pertenecer a dicha especie de forma legítima, para esto deben configurar sus cuerpos.

De este modo, como señala el autor, las sociedades desarrollan mecanismos de control del desenvolvimiento de los cuerpos basados en el disciplinamiento. Menciona que el biopoder como estructura de dominación de los cuerpos, norma, controla, mide, prohíbe y delimita los cuerpos concretos para introducir en el pensamiento una estructura de control basada en la sensación de vigilancia que asimilan los sujetos. Para el autor, la escuela, el hospital, el ejército, son instituciones donde se amoldan los cuerpo para ser funcionales para el sistema de producción. Foucault (2002, p. 51):

En resumen, puede decirse que la disciplina fabrica, a partir de los cuerpos que controla, cuatro tipos de individualidad, o más bien, una individualidad que está dotada de cuatro características: es celular (por el juego de la distribución espacial), es orgánica (por el cifrado de las actividades), es genética (por la acumulación de tiempo), es combinatoria (por la composición de fuerzas).

Como menciona el autor, el disciplinamiento debe inscribirse en todos los ámbitos posibles y normar la cotidianidad del sujeto, asignar sus espacios, actividades y manejo de tiempo. Es necesario señalar que la biopolítica incorpora sistemas homogenizadores de los cuerpos, ya que al primar la semejanza es mucho más fácil gobernar una población, el autor señala que el espacio de conquista del poder está inscrito en el cuerpo de los individuos.

### ***Prioridades de la educación en el Ecuador.***

El libro *Aporte ciudadanos a la revolución educativa* del autor Luna Tamayo (2009) es una publicación del Contrato Social por Educación del Ecuador, en este se realizó un esfuerzo a nivel nacional para, de manera colectiva, plantear cuáles son las prioridades de las políticas educativas del Ecuador en los próximos años. De este texto es posible rescatar algunas de las necesidades más urgentes del sistema educacional. Declara el autor que el sistema educativo necesita cambiar, es imperativo que el mismo logre favorecer "imaginarios positivos para niños, niñas y adolescentes" mediante políticas y modalidades que, por un lado, integren a toda la población en el aprendizaje, por otro, "promuevan la articulación de los actores que conforman el mundo referencial de los niños", y, por último, que incentiven y "fortalezcan la participación ciudadana a favor de la garantía del derecho a la educación". El hecho de considerar la diversidad dentro del ámbito educativo resulta extremadamente beneficioso para el mismo. Como menciona Luna Tamayo "cuando la autoridad pedagógica del maestro o maestra se forja en el respeto y la diversidad y participación del estudiante, el clima del aula favorece el aprendizaje". En otras palabras, si es que el estudiante fuera el elemento primordial en la educación, es decir, si la educación estaría enfocada en el elemento único que implica cada individuo, junto con su

circunstancia (en palabras de Ortega y Gasset), los resultados serían evidentes, siendo que la base de la sociedad es la educación.

***Psicomotricidad como respuesta a las fallas del sistema.***

Con el objetivo de generar un aprendizaje holístico e integral, esta Aplicación trabajará utilizando el cuerpo como el mediador entre la conciencia y el mundo exterior (Le Boulch, 1995). Es importante que el cuerpo esté involucrado y activo, ya que esto permite una mayor fluidez en las ideas, así como en las acciones (Le Boulch, 1995). A través del trabajo consciente del cuerpo es posible mejorar la capacidad, y en consecuencia, economizar el esfuerzo y la energía que se involucra en cada acción (Feldenkrais, 1991). Autores de Danza Movimiento Terapia sugieren que existe una conexión entre la personalidad y el modo en que una persona se mueve, de modo que cambios en los patrones de movimiento pueden generar cambios a nivel psicológico, desencadenando mejoras en la salud mental y física (Caja López, Gracia Parra, Rodríguez Jiménez, Terrón López, Velasco Quintana, 2012). Esta corriente de la psicoterapia se fundamenta en una teoría del conocimiento que sugiere que “el cuerpo conoce a través de su acción y crea los mundos en que vive, a la vez que es afectado y transformado por su contexto” (Caja López, et. Al. 2012). El mejoramiento de la capacidad implica que el sujeto adquiere mayor confianza en sí mismo, y esa confianza es la que utiliza para crear su mundo de manera consciente, al entender que sus capacidades son, en realidad, ilimitadas.

Los estudios en Psicología Evolutiva de Henri Wallon condujeron al desarrollo de la Psicomotricidad debido a que él estudió al desarrollo de niños y niñas a partir de una perspectiva global, combinando los siguientes aspectos: afectivo, cognitivo y motor (Rigal,

2006). Menciona el autor que con el término *motricidad* Wallon hace referencia al desarrollo de las emociones, la percepción, el pensamiento y el lenguaje. Así mismo, señala Rigal, los estudios de Wallon encontraron correlaciones entre el papel de las emociones y del tono muscular en los contactos iniciales de cada niña y niño con el mundo, siendo estos el punto de partida de su expresión y comunicación con los miembros de su entorno. De la misma manera, los estudios de Wallon nos muestran la íntima relación que existe entre la maduración fisiológica e intelectual correspondiente a cada ser humano. De este modo, demuestra lo fundamental del movimiento para lograr una madurez tanto a nivel físico como a nivel psíquico (Ortega y Obispo, 2007). En sí, la Psicomotricidad está definida como "el desarrollo físico, psíquico e intelectual que se produce en el ser humano mediante el movimiento", siendo el movimiento el fundamento de la evolución física, psíquica y afectiva (Ortega y Obispo, 2007). Esto se refleja en el modo en que, de no ser por el movimiento, no sería posible organizar la actividad en los inicios de la vida de niñas y niños, el movimiento termina siendo "planificador de todos los procesos mentales"(Ortega y Obispo, 2007). En definitiva, la psicomotricidad nos demuestra cómo a través del movimiento, o en otras palabras, del cuerpo, es posible conectarse con las otras áreas del ser, la emoción y la cognición.

Una herramienta fundamental que utiliza la psicomotricidad para generar conciencia en la niña o el niño, que a través de la conciencia logrará aprender de forma más rápida y eficiente es la pregunta "¿cómo te sientes?" (así como otras preguntas similares). Este tipo de preguntas llevan al sujeto a reflexionar acerca de su estado tanto anímico como corporal, e incluso mental (López Cassa, 2007). Es posible observar cómo, mediante una simple pregunta, se logra integrar las tres partes del sujeto (cognición, emoción y cuerpo),

permitiendo que el mismo tenga una mejor oportunidad de mejorar sus capacidades, encontrar mayor relajación en sus movimientos, y, en consecuencia, tener una mayor auto-percepción.

En el libro *Autoconciencia por el movimiento: ejercicios para el desarrollo personal*, su autor, Feldenkrais (1991), hace referencia a la *acción eficaz*, con lo que explica que "la eficacia de una acción se juzga ante todo por el simple criterio de si alcanza o no su propósito". Una vez que la acción se repite constantemente, esta debe ir mejorando al cuerpo de modo que la siguiente vez la acción resulte más eficaz. El autor destaca que este criterio explica claramente el aprendizaje desde una perspectiva corporal, donde la práctica llegará a perfeccionar la acción por medio de la repetición. Además, señala algunos factores que determinan a una acción bien ejecutada. Para empezar, menciona la reversibilidad del movimiento. Este término se refiere al aspecto voluntario de la acción. A diferencia de los movimientos reflejos o espasmos musculares que son irreversibles, incontrolables, la acción eficaz será siempre reversible. Menciona el autor que dos cualidades que permiten alcanzar la acción eficaz son la facilidad y la agilidad del movimiento, lo cual implica que el movimiento sea lento de modo que el cuerpo se encuentre en equilibrio, y que la acción no sea rebasada por la acción automática, en caso de haber dolor o incomodidad, lo cual ocasiona que quede suprimida la acción voluntaria. La acción será más eficaz mientras exista mayor equilibrio entre el control voluntario y la acción automática del cuerpo ante la gravedad o, en palabras de Feldenkrais, cuando no exista conflicto entre ambos tipos de acción. Finalmente, el autor señala que aunque no todas las acciones pueden ser, al inicio, fáciles y ágiles, lo ideal es que con la repetición el movimiento logre fluir resultando en un movimiento eficaz y fácil.

Para comprender la importancia de la acción eficaz, es importante entender qué es la kinestesia. Ortega y Obispo (2007) señalan que la kinestesia es la concienciación personal que puede tener un sujeto de cualquier tipo de movimiento muscular propio, así como de cuánta energía se ha empleado al ejecutar una acción. En las prácticas artísticas, musicales, y, sobre todo, corporales, la kinestesia juega un papel esencial debido a que permite al sujeto tener total control sobre su acción. La conciencia del cuerpo involucra una conciencia de cómo nos sentimos, a la vez que implica un desprenderse del pensamiento, o en tal caso, tener conciencia del mismo.

El conjunto de reacciones a la gravedad de un cuerpo es el equilibrio corporal. Como seres humanos, este equilibrio responde a una posición bípeda, y a los movimientos que se llevan a cabo en esta postura. Puesto en otras palabras, el equilibrio corporal es la adaptación a las necesidades que envuelve el estar parado (sobre dos pies), así como de los desplazamientos en la posición erecta que resulta de la bipedestación (Mesonero Valhondo, 2008). Es la condición de toda acción diferenciada y las diversas acciones serán tanto más coordinadas y precisas cuanto más cómoda y económica se la posición equilibrada de la persona (Mesonero Valhondo, 2008).

#### **Tema 4. Arte-terapia**

Harriet Wadeson (1980) en su libro *Art Psychotherapy* expone una idea que resulta, para este tema, trascendental. Wadeson sostiene que la Vida, el Sentido, la Creatividad y el Arte son, en sí, la misma cosa. Muchos de los esfuerzos del ser humano que sobrepasan las necesidades de supervivencia, parecen estar dirigidos hacia la creación del sentido de la

vida. Además, señala la autora, esta creación del sentido se diferencia de un mero descubrimiento del mismo. Adicionalmente menciona que la vida es una construcción de la realidad, es el conjunto de los significados que cada uno y cada una atribuya a su entorno, es decir que los elementos y fenómenos que nos rodean tienen sus propias características, pero estas no son lo que componen verdaderamente el sentido, sino lo que cada persona pueda interpretar, sentir, pensar y significar. Por otro lado, señala que la existencia de los mitos a lo largo de la historia revela esta necesidad del ser humano de encontrar el sentido de la vida, y desde siempre ha encaminado a las personas de una u otra manera (siendo guiadas por sus creencias). Por lo que dice que es posible contemplar el "sentido del sentido" si se da un paso hacia atrás, lo cual resulta fundamental para el arte y la psicoterapia.

Es importante tomar en cuenta el pensamiento Hegeliano con respecto al arte, expuesto por Georg Gadamer (1996) en su texto *Estética y Hermenéutica*. Hegel incluyó al arte dentro de las figuras del espíritu absoluto, en otras palabras, encontró en el arte una forma de autoconocimiento del espíritu que no puede ser penetrada por nada que sea extraño o insalvable, ninguna contingencia de lo real, nada del "carácter incomprendible de lo meramente dado". El autor menciona que dentro del arte, la realidad de una obra artística no está limitada al tiempo en que fue realizada, sino que a través del tiempo, dependiendo del espectador y de su propia realidad, la obra adquiere una nueva actualidad, posiblemente muy distinta a la intencionada por el autor espiritual de la misma. A esto, Gadamer llama la *inagotabilidad conceptual* de cualquier expresión artística. Es posible conectar esto con lo mencionado anteriormente acerca del significado que cada persona atribuye a los elementos de su entorno. La obra en sí misma tiene un significado original, por así decirlo, siendo este el sentido que el autor cargó a su creación, pero aquello que esta despierte en los

espectadores de la misma a lo largo de la historia expandirá el alcance de ese significado de manera ilimitada. De esta manera, se entiende que cada obra posee un presente intemporal.

Continuando con el pensamiento Hegeliano, en el sentido en que toda obra de arte nos dice algo y, por lo tanto, forma parte del orden de todo aquello que hemos de comprender, esta es objeto de la hermenéutica. El autor dice que la hermenéutica es el “arte de explicar y transmitir a través de un esfuerzo propio de la interpretación lo dicho por otros”. La estética misma, y por lo tanto la creación, implican hermenéutica por parte del sujeto que está involucrado en crear, quien está atribuyendo un significado, una interpretación propia de su obra y por lo tanto de su persona. De esta manera es posible volver a lo expuesto por Wadeson (1980) acerca del sentido del sentido, lo cual sería (de cierta manera) Hermenéutica.

Wadeson (1980) señala que el arte que puede ser considerado como genial debe comunicar en un nivel significativo de sentido, de manera que no se limita a señalar el mero estatus de los tiempos en que es creada, sino que, de una u otra manera, refleja de forma consciente una visión o percepción propiamente humana de nuestro universo, siendo así la manera en que el significado presente trasciende, dando lugar a nuevas formas.

Sin embargo, cuando se habla de Arte-terapia, poco importa que lo creado pueda ser considerado como “genial” o no, lo que se destaca en estos casos es la mera acción de crear. De esta manera, la creatividad y el arte no son la misma cosa (Wadeson, 1980). Furth (1992) señala que los dos tipos de creaciones, es decir, las imágenes provenientes del inconsciente estudiadas en arte-terapia y las obras de arte elaboradas por grandes artistas, tienen un origen equivalente en niveles similares del inconsciente. Estas imágenes encarnan material primitivo y no elaborado, cargado de contenido inconsciente que está estrechamente relacionado con las propias emociones, pensamientos, experiencias y

creencias (Furth, 1992). Mientras no todos somos capaces de convertirnos en grandes artistas, todos somos capaces de ser creativos, por más que sea de forma limitada. Esto se debe a que somos capaces de reflejarnos en nosotros mismos, de crear nuestra propia personalidad (Barron, 1968 cit. en Wadeson, 1980).

Existe una estrecha relación entre la psicoterapia y el sentido, esto se muestra con el hecho de que cuando una persona busca atender a una terapia es posible que esta no está dando a su vida el significado que desea. Al trabajar alrededor de sus propias experiencias y creencias se logra significar y re-significar ciertos acontecimientos, dando lugar a nuevas creencias, que serán más funcionales para el individuo. A través de la creatividad es posible evidenciar las propias creencias para estudiarlas y así trabajar para cambiarlas. Es aquí donde entra la importancia del ser creativo, que al crear entiende, consciente o inconscientemente, que puede crear, así mismo, su propia vida.

En su artículo *El arte, un camino para sanar*, Meza Álvarez (2010), destaca que el ser humano a través de la historia se encontró con la necesidad de expresarse y de dejar una huella en su mundo, dando lugar al arte. La autora menciona que el arte brinda distintos lenguajes, así como una posibilidad de comunicarse con uno mismo y con el mundo exterior. De la misma manera, señala, la riqueza del arte reside en su capacidad de liberación. De este modo explica que el arte-terapia utiliza estas propiedades del arte como canal de expresión, comunicación, integración y creación.

Esta intervención busca juntar los preceptos de los 3 tipos de terapia (musical, artística y corporal) para propiciar un aprendizaje completo a través del involucramiento tanto personal como grupal en cada una de las actividades. A esto se le suman algunos preceptos de la terapia Gestalt, como la importancia de la respiración y del contacto con uno mismo y su mundo exterior. Al trabajar el contacto con los propios pensamientos,

sentimientos y movimientos, se podrá generar acciones (interferencias) con mayor conciencia y, por lo tanto, responsabilidad con las personas del entorno. De esta manera se espera que la dinámica del grupo mejore a través del trabajo consciente a nivel individual y a nivel grupal, incentivando la ayuda y el apoyo mutuo, así como los sentimientos de comunidad entre los miembros.

## METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación corresponde a un diseño híbrido, cualitativo y cuantitativo. Es cuantitativa en cuanto a sus evaluaciones de medición, que nos presentan resultados numéricos. Por otro lado, al tratarse de un estudio en ciencias sociales, los métodos cuantitativos de evaluación no son suficientes para cubrir todos los aspectos involucrados en la investigación, en el comportamiento de los sujetos, sus reacciones, etc. Como menciona Cook (1986) es necesario reconocer que hay ciertas áreas del conocimiento, como en este caso la Psicología, que al investigar se evalúa. En estos casos, se asume que el sujeto que investiga está implicado en su investigación, se conoce sobre quién piensa e interviene en el estudio.

La metodología utilizada es la más apta para responder a la pregunta de investigación debido a que en esta están involucrados factores que no son únicamente cuantitativos, como lo son la auto-observación y la dinámica de grupo, que si bien pueden ser evaluadas con instrumentos, envuelven muchos factores que no pueden ser medidos. De esta manera, la investigación cualitativa permitirá analizar de forma general y completa los comportamientos de los sujetos, así como su relacionamiento, tanto consigo mismos como con sus pares.

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

En este estudio, como se ha mencionado previamente, se ha utilizado una metodología mixta (cualitativa y cuantitativa). Por un lado, la investigación es principalmente cualitativa, siendo que se toman en cuenta muchos preceptos psicológicos y subjetivos, los cuales logran reforzarse a través de una medición de tipo cuantitativa, que permitirá hacer un análisis detallado de las variables y su posible relación. La metodología

mixta es óptima para estudios como este, donde existen variables numéricas, pero un análisis puramente cuantitativo no basta para poder analizar todos los datos, ya que existen varios preceptos subjetivos, que deberán ser analizados cualitativamente (Cook, 1986).

### **Herramienta de investigación utilizada**

Para este estudio se han utilizado dos herramientas de investigación, el cuestionario de Auto-percepción de Washington (Smoll, Smith, Barnett, Everett, 1993), y el Cuestionario de cohesión en deportes para niños (Martin, 2011). A más de esto, se realizará un seguimiento individual y grupal para que sea posible analizar los avances y progresos, así como los efectos de la aplicación en cada miembro.

#### **Cuestionario de Auto-percepción de Washington**

El cuestionario de Auto-percepción de Washington (ver anexo B.) mide algunos reactivos que pueden dar al investigador una idea general de cómo se encuentra la Auto-percepción de niños y niñas. Los objetivos de desarrollar un test de este estilo corresponden a poder tomar medidas que beneficien a los niños y niñas en cuanto a su Auto-percepción. El test debe ser llenado en la presencia del investigador, en un ambiente tranquilo y agradable que no tenga mayores distracciones para el niño (Smoll, et. al., 1993) El Este test, que fue desarrollado por investigadores de la Universidad de Washinton en Seattle, sirve para medir la Auto-percepción en niños y niñas. Tiene una consistencia interna de .80 a .86, así como una confiabilidad test- retest de .85, además tiene una validez de .80. Esto demuestra que es un test que mide lo que está destinado para medir, además de que sus valores, a través del tiempo, se mantienen constantes. El test consta de 6 ítems que refieren a atributos positivos, así como también 8 ítems que hacen referencia a auto-evaluaciones

negativas. Todos los ítems tienen una naturaleza global de evaluación, y no están enfocados en dominios particulares de competencia (O'Rourke, Smith, Smoll, Cumming, 2012).

### **Cuestionario de cohesión en deportes para niños**

Este cuestionario (ver Anexo A.) fue desarrollado con el objetivo de evaluar la cohesión en grupos de deporte de niños y niñas, el objetivo de los investigadores fue que los datos que puedan obtenerse al utilizar el test sirvan para que los entrenadores tengan la oportunidad de generar condiciones óptimas para que los jóvenes atletas puedan estar más satisfechos con su experiencia deportiva (Martin, 2011). Al igual que el test anterior, este debe ser tomado en un ambiente tranquilo y agradable que no contenga mayores distractores, en caso de no entender algo, el investigador debe explicarlo a quien llena el test sin sugerir cuál respuesta podría ser más "correcta". El desarrollo de este cuestionario fue dado en tres etapas, la primera consistió en que habían niños activamente participando en la construcción de ítems. En la segunda etapa, se utilizó la información rescatada de la primera etapa para formular los potenciales reactivos del test. Finalmente, la tercera etapa sirvió para establecer la validez de constructo. El test cuenta con una confiabilidad test-retest de 0.92, una consistencia interna de 0.96 y una validez de 0.90. Esto muestra que el proceso realizado por los investigadores al desarrollarlo fue muy meticuloso, dando como resultado un test estandarizado con una alta confiabilidad y validez (Martin, 2011).

### **Descripción de participantes**

#### **Número.**

En este estudio existe un único grupo, el cual consiste en 5 individuos de diferentes edades.

**Género.**

Todas las participantes son mujeres.

**Edad.**

Las edades de las participantes van desde 8 hasta 14 años de edad, encontrándose el promedio etario en 10.2 años.

**Nivel socioeconómico.**

El nivel socioeconómico de la muestra es Medio.

**Fuentes y recolección de datos**

La información se ha recolectado a partir de dos instrumentos, siguiendo un modelo pre-post. Se ha utilizado el Cuestionario de cohesión en deportes para niños (Martin, 2011), como para sustentar los datos obtenidos (más allá del cuestionario) en cuanto a la primera variable: la dinámica grupal. El estudio realizado por Martin (2011) para construir el cuestionario, probó que el mismo tiene una alta validez interna, así como una moderada confiabilidad.

Por otro lado, el Cuestionario de Auto-percepción de la Universidad de Washington, mide algunos constructos que nos dan una guía acerca de como la persona evaluada se percibe a sí misma, permitiendo reforzar los datos encontrados con respecto a la segunda variable: la auto-percepción. Este test tiene una validez interna alta y confiabilidad moderada (Smoll et. al., 1993).

## ANÁLISIS DE DATOS

### Detalles del análisis

Los datos fueron tabulados y analizados por la investigadora, que fue quien interpretó, a su vez, todas las entrevistas. En base a conocimientos previos acerca de medición en actitudes, se realizará el análisis de las escalas (ambas de Likert), comparando los resultados iniciales con los posteriores. Se presenta una tabla en la que se reúnen los datos de cada test.

A continuación se detallan los resultados de las pruebas así como del análisis en Minitab de dos T-tests emparejados, que se llevaron a cabo para evaluar si las diferencias son estadísticamente significativas, así como de dos correlaciones de Pearson que fueron realizadas para analizar si existe una correlación entre las variables Auto-percepción y Cohesión (es importante recalcar que estos análisis estadísticos han sido realizados únicamente como apoyo para el análisis cualitativo debido a que esta investigación no consiste con una muestra estadísticamente significativa).

### Análisis Cuantitativo.

**Tabla 1. Tests de Auto-percepción y Cohesión (Pre y Post)**

CÓDIGO participante	C. Pre	C. Post	A. Pre	A. Post
102	27	27	18	20
103	21	29	20	24
104	24	26	24	27
105	24	23	16	19
106	28	27	19	24
<b>TOTAL</b>	<b>124</b>	<b>132</b>	<b>97</b>	<b>114</b>

Para comprobar la hipótesis de que la aplicación de Musicoterapia, Arte-terapia y Conciencia Corporal afecta a la cohesión grupal se realizó un t-test emparejado. Los resultados indican que no existe diferencia significativa entre los datos obtenidos previamente al tratamiento y aquellos obtenidos posteriormente ( $T = -0,95$ ;  $P = 0,398$ ). La media de los valores Pre fue de 24,8, mientras la media de los valores Post fue de 26,4.

Para comprobar la hipótesis de que la aplicación de Musicoterapia, Arte-terapia y Conciencia Corporal afecta a la Auto-percepción se realizó un t-test emparejado. Los resultados muestran que sí existe una diferencia significativa entre los datos obtenidos previamente a la intervención y aquellos obtenidos posteriormente ( $T = -6,67$ ;  $P = 0,003$ ). La media de los valores de Auto-percepción Pre (19,4) es significativamente menor que la media de los valores de Auto-percepción Post (22,8).

Para comprobar la hipótesis de que existe una correlación entre la Auto-percepción y la Cohesión grupal se realizó una correlación de Pearson para los valores previos a la

intervención de ambas variables. Los resultados indican que no existe una correlación significativa ( $r=-0,231$ ;  $P=0,709$ ).

Así mismo, se realizó una correlación de Pearson entre los valores Post de cada variable, y los resultados indican que la correlación no es significativa ( $r=0,467$ ;  $P=0,427$ ).

### **Análisis cualitativo.**

Desde una perspectiva cualitativa, es posible destacar que las actividades realizadas demostraron incentivar al apoyo entre miembros del grupo. Al ser una actividad nueva para todos, todos estaban en capacidad de aprender y compartir ese aprendizaje con sus compañeros en el caso de que alguien no supiera cómo hacer. Sin embargo, algunos roles dentro del grupo se traducían a estas actividades, como el de líder. Específicamente la chica 103, a quien el profesor suele exigir más de lo que exige a las demás (por su capacidad), tiende a asumir autoridad dentro del grupo, e inclusive tomó actitudes de este estilo con la investigadora. Hay dos factores que pueden influir en esto, el primero es que ella es la mayor, excepto cuando se unen, ocasionalmente, al grupo tres personas mayores de 20. Al ser ella la más grande del grupo de niñas, además de que es buena en la danza y por esa razón el profesor la reconoce constantemente (de diversas maneras), puede que sienta una cierta superioridad con respecto al resto.

A más de este hecho específico, no se encontraron otros comportamientos individuales que perjudiquen a la dinámica grupal, más bien se encontró que se tendía a trabajar en parejas, formadas por miembros de edades similares, amistad o parentesco. Esto no permitía que exista una fluidez entre el grupo, pero a la vez sí, en el sentido de que a

pesar de subdividirse con los miembros que eran más afines, sí se lograba trabajar con todos. Durante las sesiones se hizo un intento por dividir a estas parejas al momento de trabajar, por ejemplo, en dos grupos separados con el fin de que se construya afinidad entre todos y no sólo de cada uno con su mejor amigo dentro del grupo. Esto despertaba quejas en los miembros, pero terminaba resultando. De todas maneras, durante las actividades estas parejas sí se salían de sus grupos para interactuar entre ellas (entre "mejores amigos"). Se piensa que el hecho de que cada uno tenga ciertas personas con quienes es más afín es un fenómeno de los grupos, y es beneficioso para los miembros del mismo ya que cada persona tiene un "apoyo" dentro del grupo a quien recurrir tanto en ocasiones de alegría, como en circunstancias incómodas o frustrantes. Esto se concluye a partir del hecho de que cada subsistema (o pareja) representaba para las personas un espacio de sentirse protegido y en confianza. Dicho en otras palabras, separar a las parejas estaba bien para trabajar todos con todos y generar nuevos modos de interacción entre los miembros del grupo, pero hacerlo en exceso podría haber traído efectos negativos al quitar a cada persona su espacio, como se ha dicho anteriormente, de confianza y protección, y, por lo tanto, de comodidad.

Se cree que hay una diferencia relativamente baja entre los resultados pre y post por una serie de razones. Para empezar, se considera que el test que mide Cohesión, no muestra valores que necesariamente reflejen, en su totalidad, a la Dinámica de grupo como tal. Por esta razón, podemos asumir que el grupo puede ser "unido" o tener una alta cohesión, sin necesariamente tener una adecuada dinámica. Esto es posible concluir a partir del hecho de que, desde un inicio, los resultados de Cohesión fueron relativamente altos. Se piensa que al tratarse de un grupo y su dinámica, que no es algo que puede cambiar drásticamente de un día para otro, la intervención sí afectó positivamente a la dinámica, pero para que estos

resultados sean significativamente diferentes tendría que pasar más tiempo, hacerse más sesiones y sólo ahí, volver a evaluar.

En comparación con el constructo grupal (dinámica de grupo), la auto-percepción resultó más accesible y fácil de abarcar mediante las actividades realizadas.

En cuanto a algunas observaciones por parte de la investigadora, se puede destacar que ciertos miembros que al inicio mostraban una gran frustración al no poder realizar las actividades, al final de las sesiones estaban más capacitados para enfrentar actividades que implicaban dificultades para los mismos. Esto es más fácil de entender a través del ejemplo de la niña 104. En el primer día que se hicieron actividades con la Tela, 104 no logró con la misma facilidad que sus compañeras realizar la actividad. Esta actividad involucraba fuerza en las manos y brazos, que de haberse tratado de una niña que no hace danza contemporánea, podría haber sido el factor limitante, sin embargo, 104 tenía buena fuerza en sus brazos por lo que se puede concluir que su incapacidad se debía a una falta de confianza, más que de fuerza. Ante la frustración, 104 empezó a llorar, y fue necesario incentivarle y hablar con ella durante algunos minutos para que acceda a volver a intentarlo. La razón de su llanto era que todos habían podido menos ella. Al final de las sesiones, cuando todas tenían que hablar, 104 no quería por que le daba vergüenza, pero no fue difícil convencerla de que no había razón para avergonzarse siendo que todas iban a compartir las mismas cosas, y que ninguna respuesta era correcta o incorrecta. Basado en estos hechos es posible observar que sí se generó un cierto nivel de confianza en sí misma al punto de poder enfrentar dificultades con mayor facilidad.

La chica 102, de 12 años, era la mejor amiga de 103 (la "líder"). Ellas dos eran el subsistema más fuerte y marcado, muchas veces se aislaban para conversar entre ellas, y en ocasiones daban la impresión de estar hablando, o incluso riéndose de alguien más del grupo. 102 tiene a su hermana menor (106) en el grupo. Estas no interactúan mucho, pero llevan una relación positiva. Así como no se veía a 102 ayudando a 106, tampoco se manifestaba ningún conflicto entre ellas. 102 se mostró apática a realizar algunas de las actividades, a pesar de que cuando llegaba el momento de hacerlas no se quejaba y, más bien, disfrutaba de la actividad. En las actividades de musicoterapia habían tres "sapitos" de madera que sonaban como tales y que, por obvias razones, eran los preferidos de todos. 102 siempre pedía que se le dé el sapito, y en una ocasión no me quería devolver otro instrumento que ella tenía en su mano hasta que yo no le dé un sapito. Yo no accedía a sus manipulaciones, pero estas eran recurrentes. Se cree que muchas veces la apatía de ella hacia las actividades se debía a que no le desafiaban, ya que cuando se trataba de la Tela su actitud era muy distinta y esta era una actividad que para ella representó tanto un reto como un logro (al poder subirse con éxito a la Tela). Al final de las sesiones ella declaró que le gustó la tela, precisamente, porque le hacía sentir que "podía".

Como se ha relatado anteriormente, la chica 103 (de 14 años) tendía a tomar una posición de autoridad con los miembros del grupo. A pesar de esto, o tal vez por esta misma razón, ella ayudaba mucho a sus compañeras y le gustaba explicar algo cuando ella ya sabía. Podía ser que en ocasiones yo le delegue una tarea de este tipo a 103, pero habían ocasiones en las que al no tener una instrucción todavía, ella empezaba a dirigir la clase sin que yo se lo pida explícitamente. Por esta razón, habían veces en las que yo permitía que ella lidere al grupo y otras en las que no. En una ocasión se me acercaron 102 y 103 (que

son mejores amigas) con una queja acerca de una chica de 24 años que se unía eventualmente al grupo. Lo que resulta importante destacar de esto, es que 102 fue la que empezó a hablar, pero en el momento en el que tenía que decirme lo que tenían que decirme prefirió no decir nada ella, sino pedirle a 103 que me diga. El rendimiento, dentro del ámbito de la danza, por parte de 103 es muy destacable. En ocasiones se observó que su profesor de danza tenía un trato preferencial con ella, exigiéndole más que a sus compañeras de una manera pública. Esto puede ser bueno para ella como individuo al entrenarla e incentivarla a ser mejor, sin embargo, puede ser perjudicial para el grupo ya que otros miembros pueden sentir que ella es superior por sus capacidades.

La niña 105 (de 9 años) era bastante silenciosa y un poco tímida, a diferencia de otras de sus compañeras que tendían a ser más escandalosas. Ella tendía a juntarse con su primo que, ocasionalmente, atendía a clases con el grupo. Ellos tenían una relación de hermanos, y ella me hizo saber que le gustaba pasar con él porque "es su primo y le quiere mucho". Si yo le dejaba a 102 trabajar con 103, ella sentía que tenía el derecho a trabajar con su primo, ya que estaba claro quién se llevaba mejor con quién. En las primeras sesiones, hubieron ciertos ejercicios en los que 105 tuvo dificultad, y ante eso, no quiso seguir intentando. Cuando iniciaron las prácticas en la tela, aunque al principio tuvo miedo, al ver que tenía fuerza como para trabajar le gustaba buscar nuevos retos, fue la única que intentó hacer una figura que resultaba más compleja y dolorosa que las actividades normales que se realizaban con el grupo. Cuando sus compañeras eran injustas con ella (siendo que ella no se imponía quejándose directamente con las compañeras y exigiendo de esa manera justicia) 105 se ponía triste y me buscaba para que la ayude. Por lo que reveló en la última sesión se sabe que 105 disfrutó de los ejercicios de respiración porque le

"permitían sentir su cuerpo", a diferencia de con "el profe" que únicamente les aplasta (en ejercicios de flexibilidad). Esto comprobó los beneficios directos de este tipo de ejercicios.

Finalmente, la niña 106 (de 8 años) era bastante querida por su grupo, era pequeña (tanto en cuanto a su tamaño, como en su actitud). Su madre estaba presente en algunas clases y estaba constantemente preocupada por ella, a pesar de que ella era bastante capaz y no mostraba problemas al realizar las actividades. Ella se juntaba mucho con 104, posiblemente debido a que tienen la misma edad. Los resultados de sus tests de auto-percepción aumentaron drásticamente con la intervención.

En cuanto a las actividades de musicoterapia, la mayor parte de los miembros del grupo pudieron realizar las actividades sin problema. Los ritmos que se proponían eran muy simples, por lo que era fácil alcanzar los objetivos y tener fluidez en la actividad. La niña 106 tuvo algunas dificultades cuando tenía que acentuar únicamente dos de los cuatro tiempos, pero una vez que se le daba una guía ella era capaz de desempeñar la actividad sin problema. Estos ejercicios, que involucraban el ritmo, resultaron muy didácticos y divertidos para los participantes.

En lo que respecta a las actividades de conciencia corporal, entre las cuales se encuentran ejercicios de respiración, estiramiento y flexibilidad, así como también ejercicios físicos más complejos como el trabajo en la tela, las niñas eran capaces de seguir instrucciones sin problema, a pesar de que en algunas de las actividades se escuchaban quejas de quienes "no podían". Se encontró que era difícil hacer ejercicios de relajación que tomen más de tres minutos (la Psicomotricidad recomienda no hacer ejercicios de relajación que duren más de cinco minutos porque los niños se aburren o impacientan y no se logran

los objetivos deseados), sin embargo, las niñas me pedían que hagamos respiraciones y relajaciones, generalmente al inicio de la clase cuando estaban agitadas después de su clase de danza con el otro profesor. Como se relató previamente, en la sesión final la niña 105 (de 9 años) declaró que lo que más le gustó de las actividades fue hacer ejercicios corporales con la respiración porque le permitían sentir su cuerpo, a diferencia de los ejercicios que hacen con su profesor de danza, donde él las "aplasta" en busca de la flexibilidad o estiramiento. A partir de esta afirmación se confirma la efectividad de estos ejercicios para poner a la persona en contacto con sus músculos y articulaciones, es decir, con su cuerpo, en contraste con los métodos típicos que se utilizan para entrenar al cuerpo donde hay la incomodidad no tiene importancia al ser "parte" del proceso. Esto no significa que toda actividad física debería prescindir de cualquier grado de incomodidad, al contrario, para entrenarse es necesario que exista un grado de incomodidad como consecuencia de sobrepasar el propio límite de esfuerzo, sin embargo, percibir a la incomodidad como parte fundamental del entrenamiento físico puede perjudicar a la persona en el sentido de que esta no se ve obligada a buscar su propia comodidad dentro del esfuerzo. Esto puede resultar en estrés y, por lo tanto, tensión excesiva en ciertos músculos. El principal beneficio de trabajar la conciencia corporal es que esta permite a la persona adquirir mayor control sobre una mayor cantidad de músculos. De esta manera, se logra economizar el esfuerzo, al invertir la mínima cantidad de energía (y mayor relajación) en cada movimiento. Es lógico, por lo tanto, que la persona sienta placer al realizar un ejercicio que en la normalidad le causa mucha incomodidad y tensión de un modo relajado y conscientemente controlado.



*Figura 1. Diferencias entre el sistema educativo existente y uno basado en los fundamentos de la Psicomotricidad.*

En la figura 1 se intenta demostrar la relación entre dos modos distintos de abarcar al ser humano en la educación y los efectos positivos o negativos de los mismos. Se piensa que la sobrevaloración de la mente que aparece como la herramienta de la Sociedad para alcanzar el Progreso, que da lugar a una educación masiva, genera métodos de evaluación estandarizados, que descartan la posibilidad de que cada individuo tenga capacidades diferentes. Esto genera efectos negativos, o limitantes, en la auto-percepción de cada sujeto en la manera en que, al no ser "capaz" (bajo los estándares masivos), este puede percibirse a sí mismo como incapaz, o como inferior a aquellos que sí son capaces. Se cree que este tipo de educación logra incentivar la competitividad entre sujetos, al estar muy claro quién es

"mejor" y quién es "peor". Por otro lado, se muestra cómo la educación basada en la integralidad del ser humano que propone la psicomotricidad - mente, cuerpo, emoción - permite que exista una educación personalizada, que toma en cuenta las capacidades, fortalezas y debilidades de cada sujeto. Al no existir un estándar de calificación, se permite que cada individuo tenga capacidades y debilidades, sin que esto le haga mejor o peor que nadie. De esta manera, hay una auto-percepción más objetiva, en la que sé qué puedo y qué no puedo hacer, y el estar consciente de las cosas que puedo me da fuerza para intentar de nuevo en las que no puedo. Al eliminar los métodos estandarizados de calificación, no hay una percepción de quién es el mejor y quien es el peor, y por esta razón se incentiva a la ayuda y al apoyo entre compañeros, más que a la competitividad.

### **Importancia del estudio**

Este estudio, que ha sido aplicado como un proyecto a pequeña escala puede servir como base para estudios posteriores que profundicen en el tema expuesto. Los problemas del sistema educativo actual afectan a todas las personas que pasan por este, y por lo tanto, cambiar y transformar este sistema en uno más humano beneficiaría, de la misma manera, a todos los sujetos que atraviesen un proceso educativo. Para que esto llegue a pasar es necesario que exista mucha teoría e investigación que fundamente estos cambios, por lo cual es importante la contribución de este estudio específico. En la actualidad si existen investigaciones alrededor de la musicoterapia, el arte-terapia y los beneficios del trabajo corporal consciente, por lo cual es posible basarse en estas teorías que ya existen (desde hace más de medio siglo) para crear nuevas propuestas que puedan ser reconocidas por la Ciencia, para que de este modo tomen fuerza tanto en un ámbito terapéutico como de educación. En contraste con la terapia Cognitiva-conductual, que tiene mucha fuerza en la

actualidad debido a la gran cantidad de estudio e investigaciones que han demostrado la efectividad de la misma, las ramas terapéuticas planteadas en esta investigación no presentan tal respaldo teórico. Por esta razón es importante investigar y realizar experimentos con muestras más representativas que la que fue utilizada para este estudio, de modo que en el futuro se desarrollen nuevos métodos de terapia y de enseñanza, basados en teorías humanistas que tomen en cuenta la integralidad del ser humano.

### **Resumen de sesgos del autor**

Las limitaciones de este estudio que respectan a las expectativas previas de la investigadora, son equivalentes a las limitaciones de todo estudio cualitativo. Tanto en la aplicación de las terapias, como en la observación e interpretación de la misma está implicada la subjetividad de quien ejecuta la investigación. Más allá de esto, este estudio contó con una observadora independiente que tomó parte en el análisis de los datos para disminuir el sesgo de los mismos.

## CONCLUSIONES

### Respuestas a las preguntas de investigación

¿Cómo y hasta qué punto la aplicación de Músico-terapia, Arte-terapia y Conciencia corporal basado en auto-observación puede ayudar a generar una dinámica adecuada del equipo de danza contemporánea de la Supermanzana "C"?

A través de actividades que incentivaron al apoyo mutuo, así como otras que llevaron a los sujetos a tener un mayor auto-control, y otras que los obligaron a auto-describirse, se logró un efecto positivo en la dinámica grupal del equipo de danza de la Supermanzana "C". Se percibió que los efectos en la dinámica fueron reales, a más de que los mismos miembros del grupo mencionaron que las actividades realizadas les gustaron por el hecho de que implicaban un espacio en el que se podían ayudar y apoyar entre compañeros.

Se piensa que para que la dinámica de equipo pueda estar presente es necesario que las actividades que se realicen tomen en cuenta esta necesidad. En otras palabras, los beneficios que presentó esta aplicación para los miembros del grupo no podrán ser aprovechados en su totalidad mientras los métodos de trabajo del instructor del grupo no tomen un giro hacia esta dirección. El hecho de haber permitido a los miembros del grupo apoyarse, y compartir en muchos niveles, sirvió para generar nuevos esquemas de interacción, así como nuevas posibilidades en cuanto a la expresión y comunicación general del grupo.

¿Cómo y hasta qué punto el trabajo enfocado a la auto-observación puede traer beneficios a nivel de grupo?

Esta pregunta sólo es posible contestar desde un punto de vista cualitativo. Los datos numéricos obtenidos en esta investigación no son lo suficientemente representativos como para poder concluir, a partir de un análisis estadístico, si la una variable influye sobre la otra. Los datos muestran que el trabajo en el constructo de auto-percepción fue altamente efectivo, y a nivel cualitativo sí se observaron avances en cuanto a la dinámica grupal. Sin embargo no es posible confirmar que el trabajo enfocado en la auto-observación traiga beneficios a nivel de grupo, porque bien puede ser que los avances a nivel de grupo respondían a las actividades realizadas de manera grupal. Por esta razón, esta pregunta permanece abierta para ser respondida con investigaciones posteriores.

### **Discusión**

La estructura del sistema educativo debe ser funcional a los objetivos de homogenización del Sistema. Es posible que sea por esta razón que no se hayan incorporado los fundamentos de la Psicomotricidad a los métodos educativos actuales, a pesar de que esta tiene una base teórica que existe desde hace más de 50 años. Además, no se trata únicamente de teoría, sino de datos comprobados empíricamente que demuestran la eficacia de estas técnicas en el aprendizaje, por lo cual se esperaría que sean tomadas en cuenta para incrementar el alcance de la educación. El control consciente del cuerpo implica un mayor control en el accionar, o en otras palabras, implica que el sujeto adquiere *poder*. La necesidad de homogenizar a los sujetos, por lo tanto, es contraria a la necesidad (psicomotriz) de apoderar a los mismos.

Tanto con Arte-terapia, como con Musicoterapia y el mejoramiento de la conciencia corporal, el sujeto entiende que es capaz de hacer ciertas cosas que, posiblemente, percibía como fuera de su alcance. Cuando el ser humano está atravesando los trece y catorce años

de edad, las actividades que resultan difíciles en ese momento, permanecerán como inalcanzables en los años posteriores (Feldenkrais, 1991). En este contexto, es posible hacer una referencia al funcionamiento del sistema educativo, en especial en estas tres áreas: el arte, la música y el cuerpo. Mi experiencia personal me ha mostrado que los profesores de estas tres suelen descalificar a los niños y niñas que no son capaces de llevar a cabo la actividad estipulada. Los sujetos que experimentan dificultades suelen ser reconocidos por sus compañeros, justamente por sus "incapacidades", así como los sujetos capaces son destacados y reconocidos precisamente por lo contrario. De esta manera se van instaurando creencias acerca de las propias capacidades e incapacidades, de modo que al enfrentarse con esas mismas actividades en edades más avanzadas, los sujetos creen que ellos no son capaces de realizarlas debido a su "incapacidad" en edades más tempranas (Feldenkrais, 1991).

En el área correspondiente al desarrollo de la conciencia corporal, es crucial el hecho de que la idea de hacer cualquier tipo de actividad física es fortalecer el cuerpo (y con él, la salud), y no tendría por qué implicar sufrimiento, dolor o incomodidad para la persona. Cuando se trabaja desde una perspectiva de conciencia de la respiración, y máxima optimización de la energía invertida en el movimiento, se logra conectar y controlar al cuerpo a partir del control de la respiración. Es importante que exista una coherencia entre las inhalaciones/exhalaciones y el movimiento. Siendo que los músculos necesitan de oxigenación, coordinar la inhalación con el movimiento que implique mayor esfuerzo logra oxigenar adecuadamente los músculos al mismo tiempo que permite a la persona tener una máxima conciencia del movimiento a realizar. En otras palabras, inhalar optimiza la inversión energética al ser utilizado en los momentos de máxima tensión muscular. Por el contrario, así como existe el pico de tensión en el movimiento, también

hay un momento en que se optimiza la energía al controlar la relajación muscular a través de la exhalación. La exhalación, de por sí, reduce la tensión muscular, por esta razón si se coordina los elementos de la acción que necesitan menos tensión con el exhalar se podrá tener un máximo control, así como también el cuerpo podrá aprovechar para descansar (aunque sea por un instante) y prepararse para el próximo pico de tensión, es decir, para el próximo momento de inhalación.

Cuando la niña 105 menciona que los ejercicios de respiración le hacían sentir su cuerpo, esto se debe, justamente, al factor de coordinación de la respiración con el movimiento. En cada estiramiento había un momento de inhalación, que además consistía de ciertas indicaciones para optimizar la respiración a través de la apertura (a nivel muscular) de los pulmones. Posterior al momento de inhalación, como segundo paso, se procedía al estiramiento en sí, utilizando la exhalación para poder alcanzar mayores niveles de flexibilidad, al alcanzar mayores niveles de relajación muscular. En otras palabras, mientras más relajado está el cuerpo, más lejos puede llegar. La relajación está directamente relacionada con el equilibrio corporal, mayor relajación implica mayor equilibrio, así como mayor equilibrio implica mayor relajación.

Como explica Mesonero Valhondo (2008) el equilibrio del cuerpo implica el conjunto de reacciones a la gravedad por parte de un individuo. Estas reacciones responden, primordialmente, a una posición bípeda. Mesonero Valhondo dice: "Es la condición de toda acción diferenciada y las diversas acciones serán tanto más coordinadas y precisas cuanto más cómoda y económica sea la posición equilibrada de la persona" (2008). A partir de esta afirmación podemos volver a considerar el aspecto de "incomodidad" que suele estar presente en cuestiones de actividad y entrenamiento físico. Si el equilibrio implica una máxima precisión y coordinación en la acción, esto significa que el nivel de dolor corporal

y tensión excesiva (incomodidad) debe ser, o resulta siendo, mínimo. Para poder adquirir niveles óptimos de equilibrio en el cuerpo, es necesario realizar cada acción de un modo consciente, usando la respiración como la herramienta principal y, a la vez, sintiendo las partes del cuerpo que están más tensionadas, de modo que se busque optimizar la energía a través de la relajación consciente de todos los músculos que no se estén utilizando. De esta manera, es imperativo que la acción sea generada paso por paso, respiración por respiración, para desarrollar un máximo equilibrio.

En las clases "normales" de educación física, o como en el caso de este estudio, la clase de danza contemporánea, no suele tomarse en cuenta el factor relatado anteriormente, es decir, la necesidad de encarar cada movimiento como un conjunto de elementos, ejecutando cada uno de manera independiente. Al contrario, suele ocurrir que se exige un cierto movimiento como una totalidad (en el caso de danza un ejemplo sería los pasos dentro de la coreografía). Al no romper cada movimiento en partes o pasos, buscando un único resultado final, no es posible que la persona alcance un nivel adecuado de equilibrio, tanto corporal como consciente. Cuando el movimiento no es consciente, no es preciso, lo cual implica una cierta dificultad para la persona ejecutándolo, que se ve obligada a repetir el movimiento una gran cantidad de veces para poder *entenderlo*. Este entendimiento puede ser alcanzado de manera más rápida y efectiva si se tiene consciencia de "los medios" que llevan a un "fin", que en este caso es el paso de baile que está siendo solicitado por el profesor.

Cuando se trabaja en psicomotricidad con una niña o niño es necesario preguntarle constantemente cómo se siente mientras está realizando cualquier tipo de acción, la cual podría ser escribir, pintar, correr, etc (López Cassa, 2007). El punto de hacer esa pregunta es generar consciencia en el individuo de cómo su cuerpo experimenta cada acción. Es

común que, al pintar con lápices de colores, una persona asiente con fuerza el lápiz sobre el papel, lo cual puede generar malestar en los dedos, así como en la muñeca o incluso el brazo y el hombro. La idea es que en el momento que se le pregunta cómo se siente a la persona que está utilizando el lápiz de la manera estipulada, esta, a la vez, le "pregunta" a su cuerpo, quien le indica a través de estas sensaciones de dolor que no se está ejecutando la acción correctamente. En otras palabras, no sólo se trata del hecho de hacer la pregunta, sino de dejarle al sujeto saber que su cuerpo debe sentirse cómodo en cada acción, y que el dolor no significa que la acción tendrá mayor efectividad, sino posiblemente todo lo contrario.

Desde esta perspectiva es posible criticar a la educación occidental y a los modos de enseñanza implicados en la misma que rara vez, por no decir nunca, recurren a preguntar al sujeto cómo se siente en la actividad que está realizando, sino que únicamente se espera que el individuo cumpla con su tarea, y si esta no está "bien" se lo recrimina por eso. Si entendemos bien, preguntar a alguien cómo se siente no hace alusión únicamente a las sensaciones físicas, sino también al factor afectivo de la persona. Es así como una pregunta tan simple llega a ser suficiente para integrar los tres componentes de la humanidad del sujeto, logrando que exista un verdadero aprendizaje.

El lenguaje de la música y, en el caso de las actividades de esta investigación, del ritmo, es un lenguaje que resulta fácil comprender y replicar en el sentido de que un tempo constante "dibuja" e impone una estructura (rítmica) al entorno. Considerando que el movimiento corporal tiene su propio ritmo, a este le resulta "lógica" la estructura propuesta. La importancia de la aplicación de musicoterapia recae en el hecho de que a través de la música es posible aterrizar a los cuerpos y a las mentes en el momento presente.

El disfrute que está implicado en la música es que esta invade el espacio, y lo transforma, entendiendo al *espacio* en sus cualidades físicas y psíquicas. En esa transformación la persona siente, y re-experimenta sensaciones pasadas personales o incluso universales.

La conciencia del presente está, en muchos sentidos, más ligada al cuerpo que a la mente. El cuerpo, a través de los sentidos capta la realidad en su forma tangible, en su presente. De esta manera, es el que verdaderamente vincula al individuo al presente inmediato. La kinestesia, o conciencia corporal, es la verdadera conciencia del presente. Se relaciona esto con el aspecto de la respiración y su conexión con el control corporal consciente.

En términos Gestálticos, las ideas que tenemos de nuestro pasado y nuestro futuro, las preocupaciones, no nos dejan estar en equilibrio, ya que nos alejan del presente, del eterno aquí y ahora. Escuchar música y, más aún, producir o generar sonidos y cadenas de sonidos, siendo que se utiliza al cuerpo, nos deposita en el momento presente, empezamos a vivenciar lo que estamos vivenciando (Naranjo, 1989). El hecho de compartir esta experiencia con un grupo genera procesos más complejos en términos de interacción, por lo cual enriquece a los individuos, y fortalece al grupo. Que cada individuo sea responsable de un sonido consigue en muchas maneras equilibrar al grupo, al equipara la función de cada miembro dentro del mismo, en el presente inmediato.

El alcance del Arte-terapia en esta aplicación se debe al auto-retrato. Auto-retratarse implica, necesariamente, regresar a ver hacia adentro. En esta ocasión el dibujo que se realizó fue uno de todo el grupo, en el que cada miembro se dibujaba a sí mismo en un contexto único, que era la Tela. La Tela era el lugar y momento presente, en donde cada

uno se podía colocar a su gusto, eligiendo conscientemente los colores que desee utilizar. La consigna de elegir los colores iba con una intención de que cada individuo plasme una parte de sí en el dibujo (de sí). En la sesión siguiente cuando todas, sentadas en un círculo, contaron a las otras qué colores eligieron y por qué, se generó un ambiente de mucha confianza, al sobrepasar ciertas barreras de lo que tenemos vergüenza de expresar. En la instrucción antes de empezar la actividad, se trató de dejar claro que nada de lo que estaba en ese dibujo podía ser calificado como "bien" o "mal", "lindo" o "feo", que incluso todo era "lindo" porque el dibujo contenía únicamente dibujos que cada uno hizo de sí mismo, y se entendió que eso jamás podría estar mal. Esta "instrucción" fue repetida por una o dos niñas durante los relatos, cuando alguien estaba rehusándose a compartir. Las razones para escoger los colores fueron que les recordaban al cielo, al mar, a la alegría, a la naturaleza, etc. Cuando cada una compartía su dibujo con el grupo, compartía una parte, quizá, de su esencia. La chica 102 dijo que utilizó el celeste porque este le recuerda al cielo cuando está, así, sin nubes y sin nada. El cielo es un elemento cotidiano, y apreciar su belleza podría entenderse como una práctica espiritual. De esta manera, en esta actividad estaban implicadas las emociones personales y grupales, los efectos de la actitud de cada persona en el grupo, y, principalmente, la dinámica grupal de apoyo a cada miembro en busca de un *fluir* en conjunto, que obtuvo resultados positivos, creando un ambiente de paz y comodidad hasta la finalización de la actividad.

El punto de cruce entre las tres áreas: Musicoterapia, Arte-terapia, y Conciencia corporal, es el *empoderamiento*.

Retomando las ideas expuestas por Michel Foucault (2002) acerca del control de los cuerpos en busca de una homogenización, se constata que lo que estas terapias buscan es

oponerse a ese control, al considerar al individuo como único, y fomentar la búsqueda de libertad. El aprendizaje es una experiencia que llena al sujeto de conciencia, todo aprendizaje debería ser libre. Aprender en libertad significa crear, en el sentido de crearse de manera individual un proceso de búsqueda del conocimiento. Para crear, se necesita empoderarse, sentir que las propias capacidades son suficientes para lograr cualquier objetivo propuesto. Con respecto a la biopolítica de Foucault, específicamente, el poder que concede el trabajo con el cuerpo, el desarrollo de una conciencia kinestésica, es una herramienta fundamental para oponerse al manejo sistemático de la población. La conciencia del momento presente me permite decidir conscientemente, dibujar mi camino de vida, llevarme por donde yo quiero, y sé que quiero ir.

A través de la Musicoterapia se trabaja la interferencia consciente en el entorno, mi efecto en el grupo, y todo esto a través del cuerpo, que ejecuta la acción. Existe una estrecha conexión entre la consciencia del sonido con el cuerpo que lo produce, de modo que el sonido responda al movimiento. Cuando en el grupo se logra fluir en el ritmo, esto produce reforzamientos positivos, al sentir poder, en cuanto al grupo por ser el todo, y al individuo, por ser capaz de fluir dentro del todo. En cuanto al Arte-terapia, esta nos entrega poder al permitirnos ver directamente hacia adentro, y al expresar lo que encontramos con personas de nuestro entorno. Poder expresar de manera sincera, aspectos, así mismo, sinceros, de nuestra persona es un gran paso en el sentido de la confianza, tanto en uno mismo, como en el grupo como totalidad.

En definitiva, a través de conocerse uno mismo, es posible adquirir conciencia de nuestro ser en el presente y esto, a su vez, nos permite tomar control de nuestros actos, de nuestras palabras, de nuestro modo de acercarnos al otro, es por esto que se espera que los

beneficios obtenidos en la auto-percepción, puedan traducirse en beneficios para el grupo como un todo.

### **Limitaciones del estudio**

Una de las limitaciones del estudio es que los tests fueron modificados de la escala original, por una recomendación de uno de los supervisores del trabajo. Las escalas de Likert utilizadas, que contenían valores del 1 al 5 fueron cambiadas a escalas con valores del 1 al 3.

La muestra utilizada fue altamente heterogénea ya que no venía delimitada por un muestreo aleatorio sistemático sino que estaba sujeta a una población pre-existente a este estudio. Se puede afirmar que esta condición de pre-existencia era necesaria para contar con un espacio de intervención funcional a esta investigación, ya que esto nos brinda la oportunidad de hacer un análisis comparativo antes y después de la intervención del estudio. El promedio etario de la población es 10.2 años.

Las limitaciones del estudio son equivalentes a las limitaciones de la investigación cualitativa, en especial, contando con un tiempo tan corto de intervención que difícilmente podría proveer saturación teórica. Los resultados se ven atravesados por la subjetividad del investigador, ya que, mi percepción de los cambios dentro del grupo (del cual formé parte) depende de mi capacidad de sintetizar lo que ocurría.

Frente a esto, la investigación contó con un observador externo que se mantenía al margen de los sucesos y aportó a esta síntesis.

### **Recomendaciones para futuros estudios**

Siendo que este estudio fue llevado a cabo como un estudio de caso (cualitativo) más que como una investigación cuantitativa, los datos numéricos resultantes del análisis estadístico han servido únicamente como apoyo a las observaciones de la investigadora. En el caso de repetir este estudio con una muestra que consista en más de 30 sujetos, se recomienda realizar un MANOVA con los datos de Pre y Post de cada test en busca de encontrar la posible relación entre los dos constructos: la dinámica grupal y la auto-percepción.

Algo que aprendí como investigadora fue que al trabajar con niñas y niños hay momentos en los que se puede percibir que no están disfrutando y, por lo tanto, que no están aprovechando una actividad, y sin embargo esta percepción puede resultar de elementos externos que se manifiestan como una falta de atención y concentración en consecuencia de factores circunstanciales. En respuesta a esta "percepción", llegué a suprimir ciertas actividades que no parecían disfrutar para reemplazarlas por otras, aunque esto no hubiera sido necesario. En otras palabras, es necesario confiar en las bases teóricas y propuestas de trabajo, y analizarlas desde un punto de vista objetivo, para sobrepasar ciertos obstáculos y poder obtener los resultados que se espera tener (siendo que se toma en cuenta preceptos teóricos previos que predicen ciertos resultados).

Entre otras cosas, tener un equipo para trabajar (aunque este consista únicamente de dos personas) resulta extremadamente útil en el momento de realizar prácticas como las propuestas en esta investigación. Por un lado, al hacer trabajo físico hay algunos peligros que están involucrados, por lo cual es muy importante tomar las debidas precauciones. Tener más de una persona al mando permite tener un mayor alcance y mayor facilidad para controlar las actividades, y tomar los cuidados necesarios.

## **Resumen general**

Este estudio tuvo lugar en la Casa comunal de la Supermanzana "C" de Carcelén, se trabajó con el grupo de danza contemporánea, tomando únicamente 5 casos dentro del grupo para realizar el análisis general de los datos. El problema encontrado fue que el grupo no tenía una dinámica adecuada de equipo, al no existir un espacio dentro de su entrenamiento para trabajar, como un equipo y no como un conjunto de individuos. Ante este problema se propuso la Aplicación de Musicoterapia, Arte-terapia y Conciencia Corporal basada en Auto-observación. Se considera que el problema en cuestión responde a un problema a nivel del Sistema educativo, el cual involucra métodos de enseñanza que resultan, desde la perspectiva de esta investigación, inhumanos.

Como base para esta investigación se encuentran las teorías de Arte-terapia y Musicoterapia, así como también de Autoconciencia del cuerpo (conciencia corporal). A través del Arte, la Música y el Cuerpo se intenta fomentar un equilibrio personal que permita al sujeto tener una interacción constructiva con su entorno. La respiración es un elemento fundamental dentro de este proceso debido a que esta tiene el poder de relajar al cuerpo y genera conciencia del movimiento. La teoría de la Psicomotricidad es fundamental para el desarrollo de este trabajo ya que es esta la que plantea que el ser humano es integral, al estar compuesto por tres elementos: uno corporal, uno mental, y uno emocional. De la misma manera, la Psicología Gestalt permite que se comprenda la importancia del uso de estas terapias desde una perspectiva de conciencia en el momento presente.

La metodología de la investigación es cualitativa y cuantitativa, tomando en cuenta que los datos obtenidos a nivel cuantitativo han sido utilizados como un refuerzo a la evaluación cualitativa debido a que la muestra no es representativa. Se ha trabajado la Musicoterapia a través de ejercicios de generación de ritmo, el Arte-terapia mediante un

dibujo de un "auto-retrato grupal" y la conciencia corporal a través de ejercicios de respiración, relajación, yoga, y sobre todo, con trabajo en la Tela. Esta exige al individuo gran concentración, control de la respiración y de cada músculo, así como relajación. Se ha recopilado información numérica a través de dos tests: el Cuestionario de auto-percepción de Washington, y el Cuestionario de Cohesión en deportes para niños, la cual siguió un modelo pre-post.

Los datos encontrados revelan que la aplicación tuvo efectos positivos en la auto-percepción, así como también en la dinámica del grupo aunque a menor escala. Esto se comprobó con los testimonios de cada participante, entre los cuales se mencionaba el factor de apoyo y ayuda que los ejercicios aplicados involucraban, así como también que las actividades en la Tela les hacían sentir "que podían". Otro de los factores que fue mencionado por las participantes en los testimonios fue el hecho de que los ejercicios con respiración controlada les permitían "sentir su cuerpo". Esto comprueba que fueron alcanzados algunos de los objetivos de la aplicación de manera efectiva, tomando en cuenta el corto período de tiempo que implica la intervención.

La importancia de generar bases teóricas que permitan e incentiven a la expansión de las terapias planteadas en esta tesis, y no sólo como terapias, sino como métodos de trabajo a nivel de educación, es que a través de las mismas se puede abarcar al aprendizaje desde una perspectiva que busque la libertad del individuo, incentivar la creatividad del mismo, empoderándolo para que este sea capaz de soñar y conseguir sus sueños, compartiéndolos con su entorno.

## REFERENCIAS

- Benenzon, R. O. (2004). *Teoría de la musicoterapia (aportes al conocimiento no verbal)*. Mandala Ediciones: España.
- Berrios, G. (2013). *Historia de los trastornos mentales: la psicopatología descriptiva desde el siglo XIX*. Fondo de cultura económica: México D.F.
- Caja López, M., Gracia Parra, P., Rodríguez Jiménez, R., Terrón López, M., Velasco Quintana, P. (2012). *Inteligencia emocional y Comunicación: la conciencia corporal como recurso*. Universidad Europea de Madrid: España.
- Cook, T. (1986). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. Ediciones Morata: Barcelona.
- De Lucca, F. (2010). *La estructura de la transformación. Teoría, vivencia y actitud en Gestalt-terapia a la luz de la sabiduría orgánica*. Tiempo de lectores: Uruguay.
- Durán, A. (2008). *Fenomenología, el concepto*. Nura. Recuperado el 15 de abril de 2015 de: [http://www.nura.info/ficheros/Fenomenolog%C3%ADa\\_1273832654.pdf](http://www.nura.info/ficheros/Fenomenolog%C3%ADa_1273832654.pdf)
- Durivage, J. (1984). *Educación y psicomotricidad*. Trillas: México D.F.
- Eisner, E. (1972). *Educar la visión artística*. Paidós Educador: Barcelona.
- Fagan, J., Shepherd, I. (2008). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Amorrortu editores: Buenos Aires.
- Feldenkrais, M. (1991). *Autoconciencia por el movimiento: ejercicios para el desarrollo personal*. PAIDOS: Madrid.

- Foucault, M. (2002). *Historia de la sexualidad*. Siglo XXI editores: Buenos Aires.
- Furth, G. (1992). *El secreto mundo de los dibujos*. OCEANO: Barcelona.
- Gadamer, G. (1996). Estética y hermenéutica. *Revista de filosofía No 12*. Gesammelte Werke: Berlín.
- Hemsey de Gainza, V. (2002). *Música: amor y conflicto. Diez estudios de psicopedagogía musical*. Grupo Editorial Lumen: Buenos Aires.
- Husserl, E., (1992). *Invitación a la fenomenología*. PAIDOS: Madrid.
- Justiparán, A. (2009). *Educación y modernidad*. Siempre Historia. Recuperado el 20 de abril de: [www.siemprehistoria.com.ar/2009/11/educación-y-modernidad-i/](http://www.siemprehistoria.com.ar/2009/11/educación-y-modernidad-i/)
- Meza Álvarez, M. (2010). *El arte, un camino para sanar*. UNIFE: Lima.
- Le Boulch, J. (1995). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los seis años*. PAIDOS: Argentina.
- López Cassa, E. (2007). *Educación emocional: programa para 3-6 años*. WK Educación: Madrid.
- Luna Tamayo, M. (2009). *Aportes ciudadanos a la revolución educativa*. Contrato Social por la Educación: Quito.
- Martin, L. (2011). *Development of a Cohesion Inventory for Children's Sport Teams*. University of Western Ontario - Electronic Thesis and Dissertation Repository: Ontario.
- Miller, H. (1967). *Introduction to music*. Barnes and Noble Inc: Nueva York.
- Naranjo, C. (1989). *La vieja y novísima Gestalt. Actitud y práctica de un experiencialismo atóxico*. Editorial Cuatro Vientos, Santiago.

- Nye, R. E., Nye, V. T. (1957). *Music in the Elementary School*. Prentice-Hall Inc: New Jersey.
- O'Rourke, D., Smith, R., Smoll, F., Cumming, S. (2012). *Parent-Initiated Motivational Climate, Self-Esteem, and Autonomous Motivation in Young Athletes: Testing Propositions from Achievement Goal and Self-Determination Theories*. University of Washington: Seattle.
- Ortega, J., Obispo, J. (2007). *Manual de psicomotricidad. (Teoría, exploración, programación y práctica)*. Ediciones La Tierra Hoy S. L.: Barcelona.
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria*. INDE: Barcelona.
- Sáiz Roca, M., Anguera, B., Civera, C., de la Casa, G. (2011). *Historia de la psicología*. Editorial UOC: Madrid.
- Stevens, J. (1976). *El darse cuenta: sentir, imaginar y vivenciar*. Editorial Cuatro Vientos: Santiago.
- Stevens, J., Perls, F., Van Dusen, W., Tobin, S., Stevens, B., Hall, R., Enright, S., Resnick, S., Clements, C., Joslyn, M., Schnake, A., Huneus, F. (1978). *Esto es Gestalt*. Editorial Cuatro Vientos: Santiago.
- Smoll, F. L., Smith, R. A., Barnett, N. P. & Everett, J. J. (1993). *Enhancement of children's self esteem through social support training for youth sport coaches*. Journal of Applied Psychology: Washington. 78 602-610.

Mesonero Valhondo, M. (2008). *Educación psicomotriz, necesidad de base en el desarrollo personal del niño*. Universidad de Oviedo: Oviedo.

Wadeson, H. (1980). *Art Psycho-therapy*. Wiley-Interscience Publication: EEUU.

Watson, P. (2006). *Ideas*. Editorial crítica: Londres.

Woldt, A., Toman, S. (2007). *Terapia Gestalt: historia, teoría y práctica*. Manual Moderno: México D.F.

## ANEXO A. CUESTIONARIO DE COHESIÓN EN DEPORTES PARA NIÑOS

Código participante:

Cuestionario de cohesión en deportes para niños.

Las siguientes preguntas cuestionan sobre tus sentimientos hacia tu grupo de danza. Pon un círculo alrededor de un número del 1 al 3 para demostrar cuán de acuerdo estás con cada afirmación. 1 (NO estás de acuerdo), 2 (estás un POCO de acuerdo), 3 (estás BASTANTE de acuerdo).

1. Los miembros de nuestro grupo de danza comparten las mismas metas.

1                    2                    3

2. Yo invito a mis compañeras a hacer cosas conmigo.

1                    2                    3

3. Todas tenemos las mismas creencias.

1                    2                    3

4. Algunas de mis mejores amigas se encuentran en este grupo.

1                    2                    3

5. Me gusta la forma que trabajamos juntas como un equipo.

1                    2                    3

6. Los miembros de nuestro grupo no trabajan bien juntos.

1                    2                    3

7. Todas nos juntamos bastante entre nosotras.

1                    2                    3

8. Como un equipo, estamos unidas.

1                    2                    3

9. Llamo o escribo a mis compañeras bastante.

1                    2                    3

10. My equipo me da la oportunidad de mejorar mis habilidades.

1                    2                    3

11. Me gusta pasar tiempo con mis compañeras.

1                    2                    3

12. No me llevo muy bien con mis compañeras.

1                    2                    3

13. Cuando se acabe el curso seguiré hablando con mis compañeras.

1                    2                    3

14. Fuera del curso de danza nos mantenemos juntas.

1                    2                    3

15. Nos gusta la forma en que trabajamos juntas como un equipo.

1                    2                    3

17. Cuando nos presentamos, todas nos llevamos bien.

1                    2                    3

## ANEXO B. CUESTIONARIO DE AUTO-PERCEPCIÓN DE WASHINGTON

Código participante:

### Cuestionario de Auto-percepción de Washington

Las personas tienen distintos tipos de sentimientos acerca de sí mismos. Aquí abajo están enlistadas algunas oraciones que describen algunos de estos sentimientos que las personas tienen. Lee con atención cada oración y piensa en tí mismo. Cada emoción puede ser (1) NO como tú, (2) Un POCO como tú, (3) BASTANTE como tú. Has un círculo en el número que representa como te sientes. No hay respuestas correctas o incorrectas, intenta ser tan preciso y honesto como puedas sobre tus sentimientos.

1. Me siento segura de mi misma	1	2	3
2. Muchas veces desearía ser otra persona	1	2	3
3. Me siento orgullosa de mi misma	1	2	3
4. Me siento decepcionada de mi misma	1	2	3
5. Desearía cambiar muchas cosas de mi	1	2	3
6. Muchas veces me siento un fracaso	1	2	3
7. Me gusta ser del modo que soy	1	2	3
8. Siento que voy a ser un éxito	1	2	3
9. Muchas veces me siento avergonzada de mi misma	1	2	3
10. Pienso muy positivamente de mí misma	1	2	3
11. Normalmente me va mal con lo que hago, siento ganas de rendirme.	1	2	3
12. Muchas veces me siento como una perdedora	1	2	3
13. Me siento tan buena como los demás	1	2	3
14. Desearía ser una mejor persona	1	2	3