

UNIVERSIDAD ANDINA “SIMÓN BOLIVAR”

**MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA GESTÁLTICA
PROGRAMA DE POSTGRADO
(2009-2011)**



ESTUDIO DE CASO

“DANZANDO CON LAS EMOCIONES”

La biodanza como instrumento de estimulación de las capacidades expresivas a un grupo de “Autoconocimiento desde la Psicoterapia Gestáltica” en estudiantes de la UPEA

POSTULANTE: KARINA ANGÉLICA COCA CHÁVEZ

TUTOR: TERESA BALDIVIEZO ÁLVAREZ

La Paz – Junio

2013

Dedicatoria

Dedicado a mis queridos padres Georgina y Mario, que son las personas más importantes en mi vida a quienes amo con todo mi ser, a mis hermanas Sandra y Kimena quienes con su amor y comprensión me acompañan todos los días.

Quiero dedicar también a mi amado sobrino Fabio que me enseñó la alegría de vivir cada día.

Agradecimientos:

Agradezco a Dios por estar presente en mi vida y darme en todo momento amor y fortaleza para concluir mis objetivos.

A mi querida mamita Georgina por darme su amor y fuerza que me ayuda a seguir adelante.

A mi tutora la Lic. Teresa Baldiviezo por haberme brindado su apoyo incondicional.

También quiero agradecer a mis terapeutas Colette Jansen y Luis Caballero que me enseñaron y acompañaron en mi proceso de crecimiento personal.

INDICE

CAPITULO I

EL PROBLEMA

- 1.1 Planteamiento del problema
- 1.2 Objetivo
 - 1.2.1 Objetivo General
 - 1.2.2 Objetivos Específicos
- 1.3 Justificación

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

- 2.1. Estado de la Cuestión
- 2.2. Conceptos Básicos
 - 2.2.1. Biodanza
- 2.3. Integración Humana
- 2.4. Capacidades Expresivas
- 2.5. Psicoterapia Gestáltica
 - 2.5.1. Base Filosófica
 - 2.5.2. Conceptos Teóricos
 - 2.5.3. Origen e Historia de la Terapia Gestáltica
- 2.6. En que se basa la Terapia Gestalt
- 2.7. Etapas de proceso terapéutico
- 2.8. Técnicas de Intervención Psicoterapéutica de la Psicoterapia Gestáltica

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

- 3.1. Tipo de Estudio y Diseño de la Investigación
- 3.2. Descripción de la Muestra
- 3.3. Técnicas e Instrumentos de la Investigación
 - 3.3.1. Instrumentos
 - 3.3.2. Consideraciones Éticas

CAPÍTULO IV

CASO CLÍNICO

- 4.1. Presentación del Caso
- 4.2. Identificación
- 4.3. Proceso Terapéutico

CAPÍTULO V

SESIONES DE PSICOTERAPIA

PRIMERA SESIÓN DE BIODANZA

SEGUNDA SESIÓN DE BIODANZA

TERCERA SESIÓN DE BIODANZA

CUARTA SESIÓN DE BIODANZA

QUINTA SESIÓN DE BIODANZA

6. CONCLUSIONES

6.1. Referente al proceso del grupo

6.2. Referente a los objetivos

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA

RESUMEN

La estimulación de experiencias de vida permanecen en el desarrollo personal, es relevante por las situaciones con las cuales las personas van a enfrentar en el transcurso de la vida.

El presente Estudio de Caso se enfoca en estimular las capacidades expresivas a partir de sesiones en biodanza para el trabajo en un grupo de autoconocimiento en el medio Universitario, para el trabajo en Terapia Gestáltica, con el fin de tener espacios y actividades que contribuyan a que los estudiantes puedan vivenciar y ser más conscientes de su mundo interno y externo. Siendo así, el objetivo de este trabajo es analizar el contexto sociocultural del grupo, describir las capacidades expresivas de cada participante, indagar sobre la relación entre biodanza y la terapia gestáltica y conocer acerca de la utilidad de la biodanza.

Este trabajo da cuenta de los significados que le otorgan las personas que practican biodanza a las relaciones existentes entre esta práctica corporal y la Terapia Gestáltica desde el área desarrollo de capacidades expresivas personales.

La Metodología contribuye en recoger la información mediante un conjunto de técnicas no estructuradas en las que predomina la observación participante.

Se realizaron sesiones planificadas con anticipación que contribuyó para la organización con el tiempo, las dinámicas y el espacio de retroalimentación final.

Se concluyó que la biodanza que es una herramienta que permite desarrollar de manera positiva las capacidades expresivas de cada participante del grupo de autoconocimiento de Terapia Gestáltica estudiantes de la UPEA.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

El presente trabajo da cuenta de una posible correlación entre la biodanza y la psicoterapia gestáltica, empleando algunas estrategias de la biodanza para fortalecer el trabajo en autoconocimiento, conformado por estudiantes de la Universidad Pública de El Alto de La Paz. Una de las características de personalidad sociocultural fue la introversión, dificultad expresiva en el lenguaje corporal y verbal, timidez, falta de confianza y seguridad en sí mismo/a; lo cual se hace en varios de los casos de los/as participantes un problema ya que la mayoría (por las carreras de Ciencias de la Educación y Parvulario), trabajan con niños en edades entre los 2 a 10 años por lo que se hace necesario la expresión y manejo corporal.

Por otra parte, tradicionalmente la actividad física se ha fundamentado en la teoría del entrenamiento deportivo a partir de prácticas motrices deportivistas, de rendimiento, mantenimiento y acondicionamiento físico, con ello han dejado de lado la posibilidad de encontrar nuevas relaciones a partir de otras formas de expresión motriz como el autoconocimiento corporal.

Uno de los aspectos que se trabajan en el grupo de autoconocimiento es la integralidad en la persona. La biodanza es un sistema de integración humana, de renovación orgánica que nos lleva e induce vivencias integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y las situaciones de encuentro con el grupo.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general:

Describir y analizar la biodanza, como herramienta útil y fructífera en un proceso terapéutico, aplicada a un grupo de autoconocimiento formado por estudiantes de la UPEA para estimular las capacidades expresivas.

1.2.2 Objetivos específicos:

- Analizar las características del contexto sociocultural del grupo de autoconocimiento formado por estudiantes de la UPEA.
- Describir y facilitar que capacidades expresivas presenta un grupo de autoconocimiento formado por estudiantes de la UPEA.
- Indagar sobre los principales aspectos de la biodanza en relación a la psicoterapia gestáltica.
- Determinar la utilidad de la biodanza para el trabajo en psicoterapia gestáltica, para el cambio de estilo de vida, para la integración personal.

1.3 Justificación

El proceso en el grupo de autoconocimiento con jóvenes de la UPEA fue un espacio que en muchos casos podían expresar sus emociones y sentimientos de manera libre y espontánea.

Sin embargo, se pudo percibir que alguno/a de los/las jóvenes casi hasta el final de las sesiones, empezaba a relatar algunas experiencias traumáticas. Es en este sentido que en un grupo de autoconocimiento

pueden ocurrir este tipo de experiencias; es importante el respeto por el tiempo que cada persona tiene para su propio proceso. Por ello, uno de los instrumentos que planteo para el trabajo en el proceso de autoconocimiento, es la biodanza que consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y las situaciones de encuentro de grupo. La música es un lenguaje universal y en Biodanza tiene la función esencial de evocar vivencias y enfocarnos en el aquí y ahora.

Esta técnica puede ser el estímulo de conexión con la vida, que permite a cada individuo integrarse consigo mismo y con los demás por eso puede estimular en su proceso de autoconocimiento específicamente en el estímulo de las capacidades expresivas.

“El objetivo de la Biodanza es recuperar la coherencia entre emociones, cognición y acción, que por efectos culturales, hemos ido perdiendo. Para esto trabajamos con la música, que denota emociones sin que la barrera de la razón consiga frenarlas, con el movimiento o danza que transforma la emoción en acto, y con la vivencia, el acto más importante de cognición integrada”¹

En general, desde el componente de la motricidad y con la motivación de lograr acciones que conduzcan a la formación integral del ser humano, surgen una serie de interrogantes frente a la influencia que ejercen las prácticas corporales. Al respecto, se encuentra que una de las dificultades es el poco conocimiento que se tiene en los ámbitos educativos, laborales y cotidianos sobre los beneficios que tiene para el ser humano los procesos de vivencia a partir del conocimiento del propio cuerpo. Por ello se hace necesario el trabajo con el cuerpo por la población con la cual trabajan los participantes del grupo la expresión corporal.

¹ Toro Rolando (2007). Biodanza. Cuarto Propio, Chile pag.29

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Estado de la cuestión:

Los estudios que se llevan a cabo sobre el sistema biodanza se apoyan teóricamente en los planteamientos realizados por Rolando Toro; en Bolivia no se han realizado investigaciones sobre la relación biodanza y la Terapia Gestáltica. Por ello, se enfatiza en la investigación la biodanza que está enfocada en fortalecer los recursos y capacidades genuinas positivas de cada persona y los aspectos que comparte con el resto de la humanidad; además de la Terapia Gestáltica que promueve la visión de que el individuo es un ser creativo en constante crecimiento y capaz de guiar conscientemente su comportamiento, desarrollando su máximo potencial en direcciones que logren finalmente su límite máximo como individuos únicos e irrepetibles y encontrando por sí mismo las soluciones a sus problemas asumiendo la responsabilidad de manejar su propia vida.

“El aporte fundamental de Rolando Toro es de corte epistemológico y se refiere al concepto del Principio Biocéntrico, como estilo de sentir y de pensar que toma como punto de partida la vivencia y la comprensión de los estilos de vida”²

“En el sistema de biodanza es de vital importancia desarrollar las líneas de vivencia consideradas canales por donde fluyen los potenciales humanos, estas son: la vitalidad que es el ímpetu vital, la energía del individuo para enfrentar el mundo y relacionarse con él; la afectividad relacionada con el mundo emocional y sensible de la persona, tiene relación con la vinculación que se establece con el otro, con el grupo y

² Idem 1 pag.30

Este principio es propuesto como el principal paradigma del sistema biodanza que sirve de fundamento a las diferentes ciencias y disciplinas del conocimiento como la educación, la psicología, la sociología, el derecho y la medicina, porque sitúa como centro y punto de partida el respeto por la vida humana.

con la comunidad; la *sexualidad* se relaciona con la capacidad de sentir deseo y placer. Tiene que ver con el contacto y la vinculación profunda con el otro; la *creatividad* es el elemento de renovación, está relacionado con el pensamiento divergente, la asertividad, la acción y la expresión; y la *trascendencia* es la capacidad de ir más allá del propio ego para vincularse con unidades cada vez mayores y se relaciona con los lazos de armonía con el ambiente”³

La terapia Gestalt es una terapia humanista que nace durante los años 50 como respuesta a las terapias que insistían mucho en el trabajo sobre el pasado (infancia, experiencias pasadas, etc.)

“La Terapia Gestáltica no es un consejero ni un pescador a la caza de errores en el paciente, lo que puede hacer es acompañar y facilitar procesos de auto descubrimiento y dependerá de la persona y de los movimientos que el terapeuta realice para que dicha persona se dé cuenta o no de cómo se encuentra en ese preciso momento de su vida”⁴

2.2 Conceptos básicos:

2.2.1 Biodanza

¿Qué es?

El prefijo “BIO” tiene su origen en el término griego “*Bios*” que significa vida y la palabra “Danza” de origen francés, significa movimiento integrado y con sentido. La biodanza es un sistema que integra la música, el movimiento y la vivencia, el objetivo fundamental es el desarrollo de las potencialidades humanas, en sus tres dimensiones: individual, colectiva y en relación con el entorno. “Biodanza es un sistema que utiliza el movimiento, la música y el grupo favorece la aceleración de procesos

³ Castaneda Gloria y Chalarca la Maria (2004). La Biodanza como práctica corporal en relación con la de Promoción de la Salud. Medellín, p. 8

⁴ Salama Hector (2001). Psicoterapia Gestalt proceso y Metodología. Alfaomega. México D.F. pag. 36

integrativos a nivel molecular, celular, metabólico, neurológico y existencial, en un Ambiente enriquecido mediante ecofactores universales humanos. Las experiencias vivenciales de la práctica semanal son capaces de modificar el organismo y la existencia humana a diversos niveles: inmunológico, homeostático, afectivo-motor, y existencial.; aunque sólo viviéndola se puede abarcar su verdadero significado.”⁵ Es decir que no es necesario saber bailar.

“Rolando Toro Araneda creador de la Biodanza, nació en Concepción (Chile) el 19 de Abril de 1924. Su infancia transcurrió alrededor de su casa natal con sus padres y hermanos, y la escuela básica del Barrio de la Plaza Condell de esa ciudad. Proviene de una familia de educadores: su abuelo fue profesor en la ciudad de Cañete, su madre (Norma), siete de sus tías y dos de sus hermanos fueron profesores”⁶

Antes de encontrar su verdadera vocación como educador y decidir formarse como profesor de enseñanza básica en la Escuela Normal “José Abelardo Núñez” en el año 1943, pasó tres años por la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción.

Toro R. señala:

“Los Juegos de Psicodanza son un conjunto de experimentos de expresión corporal. Sus integrantes no son artistas profesionales, son personas que buscan apasionadamente un sentido interior dentro del mundo que vivimos». ⁷ Estos juegos aluden al poder musical para curar enfermedades, invocar las fuerzas de la naturaleza, despertar el amor o el deseo, armonizar las sociedades, etc... Para lograrlo hay que despertar en el hombre la musicalidad interior perdida y restituir su vitalidad animal.

⁵ Idem 1 pag. 59

⁶ País Muñoz Ximena (2010). Escuela Modelo Rolando Toro. Marzo y Abril de 2010 desde <http://www.biodanzahoy.cl>

⁷ Idem 6 [http:// www.biodanzahoy.cl](http://www.biodanzahoy.cl)

Estos juegos no son propiamente danzas, ni teatro, ni pantomima en el sentido tradicional. Se trata de formas libres de expresión corporal con música y sonidos dentro de pautas coreográficas permitiendo gran creatividad, sinceridad y fuerza vital de los bailarines

La biodanza es un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida.

Los fundamentos teóricos de la biodanza a los que hace referencia esta investigación están relacionados con el discurso denominado *Sistema Biodanza* creado por Rolando Toro, en el año 1965, mientras trabajaba como miembro docente del Centro de Estudios de Antropología Médica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Santiago de Chile.

“El sistema biodanza es un encuentro humano, es una nueva sensibilidad, es la posibilidad en un nuevo modo de vivir, a partir de intensas vivencias inducidas por la danza, el canto y las situaciones de encuentro en grupo, vivencias capaces de modificar el organismo y la existencia humana a diversos niveles: inmunológico, homeostático, afectivo-motor y existencial; es un sistema de integración afectiva, de renovación orgánica y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida”⁸. Su metodología, que se fundamenta en la vivencia, promueve la potenciación del ser humano en sus diversas dimensiones a través de la música y el movimiento.

La biodanza no consiste sólo en bailar sino en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que conecte al ser humano consigo mismo, con el otro y con el entorno; no se trata de una mera reformulación de valores, sino que es una verdadera transculturación, es un aprendizaje que permite una modificación esencial para el ser humano y además busca que las personas accedan a nuevas formas de vida.

“La biodanza desarrolla las potencialidades humanas mediante la vivencia integrada, la música y el movimiento”⁹. Entonces la biodanza pretende que el individuo sea consciente y por esto, es importante investigar para conocer, transformar y de esta manera averiguar el cómo el porqué y el

⁸ Idem 1 p. 8

⁹ Cupperman, Daniel. La estrategia del minotauro. En: Antología Cuerpo en Movimiento 1 y 2. pag. 49 – 57.

para qué de nuestro cuerpo y sus acciones. Si investigamos cualquier parte de nuestro cuerpo podemos vivenciar no solo la forma, el tamaño, la consistencia, los puntos de apoyo y la movilidad, sino que también se enriquecen sus posibilidades, logrando exteriorizar sensaciones, emociones y pensamientos, trabajando simultáneamente cuerpo-mente, es decir, al ser humano en su totalidad.

La música induce a vivencias integradoras que permiten entrar en contacto profundo con la propia identidad, despertando los potenciales latentes de la vida e induciendo la regulación de las funciones orgánicas. “La música representa un estímulo para expresar una emoción integrada al movimiento; es utilizada con bases científicas para lograr cambios físicos, emocionales y de conducta en las personas; es una herramienta que permite mejorar la calidad de vida a través de las vivencias, desarrollando a sí mismo la consciencia y potenciación de las dimensiones humanas” ¹⁰

2.3 Integración humana

En la **Biodanza** el proceso de integración se realiza mediante el estímulo primordial de conexión con la vida, que permite a cada individuo integrarse consigo mismo, con la especie y con el universo.

“Integración humana: en Biodanza el proceso de integración actúa mediante la estimulación de las funciones primordiales de la conexión con la vida, que permite cada individuo integrarse a si mismo, a la especie y al universo.

Renovación orgánica: es la acción sobre la autorregulación orgánica, inducida principalmente mediante estados especiales de trance que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y stress.

¹⁰ Ídem pag.60

Reeducación afectiva: es la capacidad de establecer vínculos con las otras personas.

Reaprendizaje de las funciones originarias de vida: es aprender a vivir a partir de los instintos. El instinto es una conducta innata, hereditaria, que no requiere aprendizaje y se manifiesta mediante estímulos específicos, tienen por objetivo conservar la vida y permitir su evolución. Los instintos representan la naturaleza en nosotros, y sensibilizarse a ellos significa reestablecer la ligación entre naturaleza y cultura.

Vivencias integradoras: es una experiencia vivida con gran intensidad en el aquí-ahora y con calidad ontológica (se proyecta sobre toda la existencia).

Las vivencias en Biodanza son integradoras por que tienen un efecto armonizador en si mismas. Las vivencias en Biodanza están orientadas para estimular los potenciales de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia, denominados Líneas de Vivencia.” (Rolando Toro Araneda*)¹¹

Fomenta poder integrarnos con otras personas en el amor, en el sexo, en la comunicación afectiva poder integrarnos ecológicamente con la naturaleza.

Igual que en Gestalt en Biodanza el concepto integración es un concepto importante: ver hasta que punto estamos integrados con nosotros mismos y no disociados (en Gestalt trabajamos mucho las polaridades e integramos la polaridad que no vemos o no queremos ver)

2.4 Capacidades Expresivas

¹¹Rolando Toro Araneda “Biodanza”(2008) Edición Cuarto Propio y Espacio Indigo 2da.Edición.

“Se entiende por capacidad expresiva toda conducta, impulso, aptitud y actitud voluntaria o involuntaria que nos lleva a expresar emoción, pensamiento, ideas, sentimientos, etc. que en biodanza se expresan a través del movimiento con la música”¹²

La expresión corporal, como resultado de la percepción reflexiva y del movimiento expresivo, debe estar centrada en la presencia, conciencia y vivencia del cuerpo como totalidad personal en el movimiento.

Los juegos de exploración del cuerpo, del espacio y de materiales diversos realizados de forma individual o en grupo, potencian el sentimiento, aceptación y conocimiento corporal, necesarios para el desarrollo de la sensibilidad, la autoestima y la valoración de la configuración y funcionamiento del cuerpo al servicio del bienestar individual y colectivo.

Tras justificar la importancia de la Capacidad Expresiva como elemento importante para el desarrollo integral de la persona, habría que determinar las diferentes categorías que conforman la Capacidad Expresiva.

Dichas categorías Expresivas y Comunicativas serían desde nuestro punto de vista tres:

- Conocimiento personal
- Comunicación interpersonal.
- Comunicación introyectiva.

2.5 Psicoterapia Gestáltica

¹² Arteaga Milagros, Viciana Virginia, Conde Julio (1999). Desarrollo de la Expresión Corporal Tratamiento Globalizador de los contenidos de representación. Segunda Edición. Inde. pag. 36

2.5.1. Base Filosófica

El Fundador Frederick S. Perls empezó a elaborar la Terapia Gestalt alrededor del año 1942. Gracias al equipo neoyorquino, con el que formó la primera escuela, las bases teóricas del método fueron establecidas en 1951 sobre los fundamentos de la Psicología Gestalt, el psicoanálisis y las investigaciones fenomenológicas y existencialistas. “Con el crecimiento de esta corriente, otras teorías y modelos fueron influenciando el pensamiento de Perls, que termino rechazando toda teorización, considerándola como una “masturbación de meninges”.¹³

Mencionamos aquí las bases de lo que hoy se entiende por Terapia Gestalt.

Psicoanálisis: La formación profesional de Perls está relacionada con grandes nombres del psicoanálisis, incluso, con el propio Freud, con el que acabó de diferenciarse en su obra “*Yo hambre y agresión*”. Consideraba los descubrimientos de Freud como de gran valor, pero veía obsoletos los aspectos filosóficos y técnicos de la terapia.

Si bien, como años de psicoanalista, la influencia sea inevitable, esta queda patente en sus ideas en la reformulación que hace de los ***mecanismos de defensa y el trabajo con sueños***.

Existencialismo: El principio básico del existencialismo es el de que una persona debe responsabilizarse de su propia existencia. Según Perls uno mismo es el único que se puede mover, pensar, sentir o vivir.

Fue Laura Perls la que abrió el acceso a los existencialistas de los años 20/30, en particular a Martín Buber desde su visión de ***El YO y el TU***, esta relación se entiende como un diálogo existencial, donde dos individuos se encuentran como personas, donde cada una es impactada por y responde a la otra.

¹³ Castanedo C. Terapia Gestalt: Orígenes y aplicación al campo de la salud mental. Ponencia presentada en las Jornadas de Psicología Humanista

Fenomenología: Desde esta corriente, que se desarrolla en otro punto, se defiende que la experiencia debe ser simplemente descrita como se da, nunca debe analizarse ni interpretarse. La base de la fenomenología está en el planteamiento de Husserl: “No expliquemos, solo describamos”. Este planteamiento incidió en la Terapia Gestalt en su apego por lo obvio y el trabajo en el aquí y ahora. Andoni Durán Plazaola.¹⁴

La Psicología de la Gestalt: Laura Perls, que era doctora en Psicología Gestalt, aportó su conocimiento en este terreno para el desarrollo de la Terapia Gestalt. No fue la única. La aportación mas clara desde la psicología gestalt es la diferencia que ésta hace de la *figura-fondo*. En psicoterapia un asunto inconcluso puede ser figura o foco de preocupación de la persona. Cuando esta gestalt es cerrada, se va al fondo y otra situación emerge del fondo y se convierte en figura de necesidad a satisfacer.

Relacionado con ello, otra de las aportaciones que hace la psicología gestalt a la Terapia Gestalt es la del concepto de autoactualización, que defendía Goldstein. Según este concepto, la autoactualización es la que dirige el organismo, la satisfacción de una necesidad específica se convierte en figura cuando es un requisito para la autorrealización del organismo total.

Por otra parte, la psicología gestalt enfatiza que “*el todo es más que la suma de sus partes*”, por lo que un cambio que se da en el todo (el sistema) afecta a todo el sistema. Se define, en parte, por este concepto a la Gestalt como un *enfoque holístico*.

Las religiones orientales: y en especial el Budismo Zen. Estas corrientes, mediante sus símbolos, testimonian que los extremos de un mismo contexto (**polaridades**) están relacionados entre sí, e incluso, pueden ser similares.

¹⁴ Duran Plazaola Adonai. Documento en línea independiente. Sin fecha de publicación. Desde www.nura/info/ficheros.com

El Psicodrama: de J.L. Moreno, del que adopta la idea de dramatizar las experiencias y los sueños. La aportación del psicodrama y el teatro a la Terapia Gestalt se centra sobre todo en el aspecto práctico de esta última, ya que adopta de la primera la idea de *dramatizar las experiencias* y los sueños dentro de la propia terapia.

La teoría de la coraza muscular de W. Reich: planteó que el ser humano es más que la palabra, que el símbolo o la imagen, es todo ello sustentado en el cuerpo, la postura y el movimiento. Aproximarse integralmente a su complejidad implica no olvidarnos ni de lo obvio ni de lo oculto, de lo consciente y de lo inconsciente, de la causa y del objetivo. La Coraza, según la opinión de Reich, el carácter forma una especie de defensa contra la ansiedad creada por los intensos sentimientos sexuales y agresivos del niño y el correspondiente temor al castigo, la cual se marca en el cuerpo.

Al nacer venimos con el impulso biológico de satisfacer nuestras necesidades inmediatamente, sin embargo entramos en conflicto porque nos vamos dando cuenta que para obtener amor hay que seguir reglas, posponer la satisfacción, por lo que nos empiezan a dar miedo nuestros propios impulsos, por ejemplo, podemos perder el amor de la madre y por lo tanto, tendríamos pocas probabilidades de que seamos capaces de sobrevivir. Si la madre se va nos duele, nos da tristeza y el abandono es el mayor generador de cólera

La teoría de la Indiferencia Creativa: de Sigmund Friedlander, de la que extrae su teoría de las polaridades.

“La Teoría Humanista y el Enfoque Gestalt, nacen con la finalidad de facilitar el crecimiento y el potencial humano, enfatizan la observación no – manipulativa de la conducta en el aquí y ahora y se centran en la importancia del proceso de toma de conciencia de la persona, con un

enfoque holístico de cómo está viviendo y creándose a sí misma, para comprender el proceso de crecimiento a través del auto descubrimiento de sus propias posibilidades, para satisfacer sus necesidades, tomando contacto consigo mismo y con los elementos del ambiente, identificando aquellos que le son tóxicos y los que puede asimilar”¹⁵

2.5.2 Conceptos Teóricos

“La palabra Gestalt, de origen alemán, tiene varios significados, como configuración, estructura, modelo, figura, forma, totalidad...”¹⁶

Es una psicoterapia humanista con un espíritu holístico. La persona es una unidad formada por cuerpo, mente y emoción que además se relaciona con otras y por tanto hay que tener en cuenta también aspectos familiares, sociales y relacionales.

La psicoterapia Gestalt se interesa más por la experiencia presente que por los recovecos del pasado. Enfatiza la toma de conciencia de lo que ocurre en el aquí y el ahora, en el plano mental, emocional y corporal. No es necesario cavar en antaño, ya que los asuntos pendientes del pasado y los aspectos conflictivos de la personalidad están en el presente pujando para emerger y completarse.

“Un concepto básico de la Psicología Gestalt es el ‘campo psicofísico’ que se compone del ‘yo’ y el ‘medio ambiente conductual’. El campo psicofísico determina la conducta, lo que por naturaleza es tanto psicológico como físico. Dentro del campo psicofísico se encuentran los determinantes de las conductas que constituyen el yo y los determinantes externos compuestos del medio ambiente conductual; del yo forma parte mi ropa, mi familia, mi país. El medio ambiente conductual refiere a todo lo que es experiencia o conocimientos conscientes; se determina por la distribución de fuerzas en el medio físico o geográfico. Estas fuerzas o

¹⁵ Salama Hector (2001). Psicoterapia Gestalt Proceso y Metodología. México D.F. pag. 35

¹⁶ Idem 14 desde www.nura/info/ficheros.com

estímulos sensoriales actúan sobre los órganos sensoriales; éstos a su vez sobre el sistema nervioso, y de ahí van a la mente”¹⁷

La Terapia utiliza variables fisiológicas, sociológicas, cognitivas y motivacionales. Ninguna dimensión relevante se excluye de la teoría básica del enfoque gestáltico.

2.5.3 Origen e Historia de la Terapia Gestalt

La Terapia Gestalt fue creada y desarrollada por Fritz Perls (1893-1970) Toma el nombre y algunas influencias de la escuela de la gestalt alemana, pero también del psicoanálisis (Freud, Jung, Rank...) y de la fenomenología y del existencialismo.

Perls se interesó también por los trabajos de W. Reich sobre el cuerpo como sistema de defensa y coraza caracterológica y por Moreno y sus técnicas teatrales, psicodramáticas y expresivas.

2.6 En qué se basa la Terapia Gestalt

“La Terapia Gestalt se basa en la noción de autorregulación del organismo. Cualquier organismo sano es capaz de detectar su necesidad y de ponerse en movimiento para satisfacerla”¹⁸. En un proceso de creación y satisfacción de experiencias y necesidades, las personas contactan consigo mismas y con el ambiente para permanecer fuertes, equilibradas y crecidas, cuando estas experiencias y necesidades son interrumpidas y por tanto no llegan a satisfacerse, las personas se tornan fóbicas al contacto con lo cual pierden vitalidad, espontaneidad, capacidad de expresión y van acumulando asuntos inconclusos.

¹⁷ Castanedo Celedonio (1997). Sueños en Terapia Gestalt. México. pag. 45

¹⁸ Documento en línea independiente. Sin fecha de publicación. Desde www.galeon.com

El Ciclo en Gestalt

El concepto de ciclo en gestalt viene a referirse al proceso que tiene lugar cuando surge una necesidad orgánica y lucha por ser satisfecha. Una representación gráfica de esta idea nos sitúa ante un fondo (ambiente) del que emerge una figura (una gestalt) que pondría en marcha un ciclo de este tipo, que debe ser concluido. Aunque en la práctica siempre hay etapas de ciclos que no se han completado, y por tanto, gestalts aun sin cerrar. Cuando la gestalt queda definitivamente cerrada, la figura vuelve a formar parte del fondo de nuevo.

Perls, Goodman y Hefferline (1951): Fueron los primeros en describir lo que denominaron proceso de contacto-retirada o ciclo de excitación, que consta de cuatro etapas:

- a. **El precontacto:** se identifica por la emergencia del deseo o necesidad. Este deseo inicialmente se manifiesta por un conjunto de sensaciones que luego se transforma en excitación, y finalmente adopta la forma de una figura de interés (hambre, sed, necesidad de orinar, deseo sexual...)
- b. **El contacto (o toma de contacto):** se produce activación de la energía, y la excitación retrocede al fondo. La acción resultante determina que el sujeto movilice todo su cuerpo para dirigirse al objeto que va a satisfacer su necesidad, lo que implica la elección o rechazo de las diversas posibilidades de acción.
- c. **Fase de pleno contacto o contacto final:** tiene lugar una confluencia o indiferenciación entre el organismo y aquello que satisface la necesidad. Para ello se requiere una congruencia entre percepción, emoción, pensamiento y acción, que finalmente conduce a la satisfacción de la necesidad.

- d. **El post-contacto o retirada:** aquí se produce la retirada del objeto de satisfacción y la asimilación de la experiencia; por tanto, la integración y el crecimiento.¹⁹



Fuente: El Blog de la Gestalt-Terapia²⁰

2.7 Etapas del proceso terapéutico

“El objetivo principal de la Terapia Gestáltica es lograr que las personas se desenmascaren frente a los demás, y para conseguirlo tienen que arriesgarse a compartir sobre sí mismos; que experimenten lo presente, tanto en la fantasía como en la realidad, en base a actividades y experimentos vivenciales. El trabajo se especializa en explorar el territorio afectivo más que el de las intelectualizaciones (ZIM)”²¹. Se pretende que los participantes tomen conciencia de su cuerpo y de cada uno de sus sentidos.

¹⁹ Instituto Argentino de Formación e Investigación (2012), pag. 3-4

²⁰ Artículo escrito por Sarrió Ardanis Clotilde (España) desde www.gestalt-terapia.es

²¹ Documento en línea independiente sin fecha de publicación, desde www.metodosivadevida.com

La filosofía implícita en las reglas es proporcionarnos medios eficaces para unificar pensamiento y sentimiento. Tienen por designio ayudarnos a sacar a luz las resistencias, a promover una mayor toma de conciencia, a facilitar el proceso de maduración. Se busca también ejercitar la responsabilidad individual, la "semántica de la responsabilidad".

Las principales etapas son las siguientes:

1. **El principio del aquí y ahora:** Este es uno de los principios más vigorosos y más fecundos de la TG. Con el fin de fomentar la conciencia del ahora, y facilitar así el darse cuenta, sugerimos a la gente que comunique sus experiencias en tiempo presente. La forma más efectiva de reintegrar a la personalidad las experiencias pasadas es traerlas al presente, actualizarlas. Hacer que el sujeto se sitúe allí en fantasía y que haga de cuenta que lo pasado está ocurriendo ahora. Para ello hacemos preguntas como las siguientes: ¿De qué tienes conciencia en este momento? ¿De qué te das cuenta ahora? ¿A qué le tienes miedo ahora? ¿Qué estás evitando actualmente? ¿Cómo te sientes aquí y ahora? ¿Qué necesitas?
2. **La relación Yo-Tú:** Con este principio procuramos expresar la idea de que la verdadera comunicación incluye tanto al receptor como al emisor. Se busca que tome conciencia de la diferencia que hay entre "hablarle a" su interlocutor y "hablar" delante de él. ¿En qué medida estás evitando tocarlo con tus palabras?
3. **Asumir la propiedad del lenguaje y la conducta,** o sea, responsabilizarse de lo que se dice y/o se hace. Esto se vincula directamente con el lenguaje personal e impersonal. Es común que para referirnos a nuestro cuerpo, a nuestras acciones o emociones, utilicemos la 2º ó 3º persona. "Me causas pena" en lugar de "Yo siento pena"; "Mi cuerpo está tenso" en lugar de "Yo estoy tenso", etc. Merced al simple recurso de convertir el lenguaje impersonal

en personal aprendemos a identificar mejor la conducta y a asumir la responsabilidad por ella.²²

4. **En Gestalt está prohibido decir "no puedo"; en su lugar se debe decir "no quiero", esto es, ser asertivo.** Ello debido a que muchas veces el sujeto se niega a actuar, a experimentar, a entrar en contacto, descalificándose antes de intentarlo siquiera. No se puede obligar a la persona a hacer algo que no desea, pero sí se le puede exigir responsabilidad, a asumir las consecuencias de su decisión evasiva, para lo cual un honesto "no quiero" es lo más adecuado.
5. **El continuum del darse cuenta:** El dejar libre paso a las experiencias presentes, sin juzgarlas ni criticarlas, es algo imprescindible para integrar las diversas partes de la personalidad. No buscar grandes descubrimientos en uno mismo, no "empujar el río", sino dejarlo fluir solo, libremente.
6. **No murmurar:** Toda comunicación, incluso las que se supone son "privadas" o que "no interesan al grupo", debe ventilarse abiertamente en él o en su defecto evitarse. Las murmuraciones cómplices, son evitaciones, formas de rehuir el contacto, además de faltar el respeto al grupo e ir contra su cohesión al establecer temas "que no le competen" en su presencia. Esta etapa tiene por fin el promover sentimientos e impedir la evitación de sentimientos.
7. **Traducir las preguntas en afirmaciones; salvo cuando se trata de datos muy concretos.** Preguntas como "¿Puedo ir al baño? ¿Me puedo cambiar de sitio? ¿Me puedo ir?", etc., deben ser traducidas como "Quiero ir al baño; Me quiero cambiar de sitio; Me quiero ir". Así, el preguntón asume su responsabilidad y las consecuencias de lo que afirma, en lugar de adoptar una postura pasiva y de proyectar su responsabilidad en el otro, a fin de que él le dé la autorización.

²² Idem 21 desde www.metodosivadevida.com

8. **Prestar atención al modo en que se atiende a los demás.** ¿A quién le prestamos atención? ¿A quién ignoramos?, etc.
9. **No interpretar ni buscar "la causa real" de lo que el otro dice.** Simplemente escuchar y darse cuenta de lo que uno siente en función a dicho contacto.
10. **Prestar atención a la propia experiencia física, así como a los cambios de postura y gesto de los demás.** Compartir con el otro lo que se observa, lo obvio, mediante la fórmula de "ahora me doy cuenta de ..."
11. **Aceptar el experimento de turno;** correr riesgos al participar en la discusión.
12. Considerar, aunque no se haga explícito, que **todo lo dicho y vivido en el grupo es estrictamente confidencial.**²³

En síntesis, la Terapia Gestáltica persigue:

- Vivir en el ahora.
- Vivir en el aquí.
- Dejar de imaginar y fantasear en exceso sustituyendo al contacto real.
- Dejar de pensar innecesariamente sustituyendo a la acción.
- Dejar de aparentar o jugar al "como sí".
- Expresarse o comunicar.
- Sentir las cosas agradables, desagradables y el dolor.
- No aceptar ningún "debería", más que los propios, impuestos por uno mismo en base a nuestras necesidades y experiencias.
- Tomar completa responsabilidad de las acciones, sentimientos, emociones y pensamientos propios.²⁴

2.8 Técnicas de Intervención Psicoterapéutica de la Psicoterapia Gestáltica

²³ Ibidem desde www.metodosivadevida.com

²⁴ Documento en línea independiente. Sin fecha de publicación. Desde www.psicologia-online.com

El terapeuta gestalt utiliza como técnicas: la situación del aquí y el ahora que le sirven para crear oportunidades de crecimiento, realizar encuentros, vivenciar experimentos, hacer observaciones fenomenológicas, tomar contacto y llegar al continuo de la conciencia sensorial.

“La terapia Gestalt, al enfatizar el continuo de la conciencia de uno mismo y del mundo, se convierte en una forma de vida y de sentir la experiencia propia”²⁵

Casi todas las actividades de la terapia Gestalt consisten en vivencias denominadas experimentos de conciencia dirigida. La meta que se persigue es que el paciente descubra los mecanismos que utiliza para alienar una parte de su proceso y evitar el darse cuenta de si mismo y de su medio. Todas las reglas y sugerencias dadas están diseñadas para ayudar al cliente a descubrirse y no para modificar una actitud o conducta específica.

El terapeuta planifica el experimento, comparte el control y la observación con el mismo paciente, la conducta externa fenomenológica es percibida directamente por el psicólogo y la interna es percibida sólo por el paciente. Cuando el paciente es capaz de experimentar y vivenciar sin la ayuda del terapeuta, la psicoterapia concluye.

La observación es el corazón de la experimentación en Terapia Gestalt. Se concentra en el significado que tiene el evitar darse cuenta, lo alienado o inaccesible que está el cliente. El lenguaje corporal es una parte importante de la observación. Los síntomas físicos son considerados como una comunicación más exacta del sentir emocional del paciente que su propia comunicación verbal. Pedir al paciente que exagere un

²⁵ Publicado por La Psicología en Tus Manos. Universidad de Guadalajara
La Terapia Gestalt no es analítica e intenta integrar la personalidad fragmentada o dividida. Para ello se sirve de un enfoque no interpretativo que tiene lugar en el aquí y el ahora.

movimiento o un gesto puede dar como resultado el surgimiento de un descubrimiento importante para él. La observación del terapeuta mientras el paciente relata su darse cuenta puede proporcionar algunos datos para verificar la observación interna, lo que existe internamente en un organismo es reflejado por su conducta externa.

El encuentro yo-tú en el aquí y el ahora es la cápsula central de la psicoterapia Gestalt. El terapeuta mantiene su derecho de independencia en la relación yo-tú, esta independencia puede ayudar a eliminar el reforzamiento del terapeuta a la conducta que es disfuncional, y permite que el terapeuta ofrezca al paciente autoapoyo, que sea autodirectivo y autoactualizante.

Se permite al terapeuta ser espontáneo, pero debe incrementar el darse cuenta del paciente, utilizando para esto las técnicas de experimentación. Perls defendía el descubrimiento por el paciente mismo usando sus propios sentidos, mientras mantenía para fines experimentales la relación yo-tú en el aquí y el ahora. “El objetivo del encuentro gestáltico es descubrir e incrementar el darse cuenta, no está diseñado para lograr la catarsis. El terapeuta establece un contacto directo con el paciente, con sus sentidos, estando alerta al proceso, incrementando el darse cuenta del paciente”²⁶

No tomar una posición en los asuntos morales del paciente. El terapeuta puede comunicar algo referente a sus propios valores, siempre y cuando se prevenga al paciente de no hacer uso de tal información para evitar encontrar su propia identidad por imitación.

Las técnicas se aplican tanto en trabajo individual como en grupal con el objetivo de que el cliente llegue a descubrir su proceso y sensibilizarlo al darse cuenta.

²⁶ Bassan Bruno (2003). Terapia Gestalt Recopilación de Artículos y demás. Instituto de Psicoterapia Gestalt. México. Pag. 46

1. El diálogo: Cuando se descubre que existe una desintegración en la persona (partes en pugna), el terapeuta sugiere a ésta que experimente tomando cada parte del conflicto, una a una, haciendo un diálogo entre ellas. También se puede establecer un diálogo con otra persona que es significativa para el paciente y está ausente (diálogo con la persona ausente), o diálogo entre diferentes partes del cuerpo. Para el diálogo se puede utilizar la “silla vacía”.
2. Hacer la ronda: Mientras se realiza un trabajo individual con alguien del grupo, a menudo surge como figura un tema que implica a otras personas del grupo (imaginar lo que las otras personas piensan de uno o tener un sentimiento determinado sobre alguien del grupo). En estas situaciones el terapeuta puede sugerir que esta persona haga la ronda y comunique sus fantasías o imaginaciones a cada miembro del grupo.
3. Asuntos Inconclusos: Los pacientes que se someten a Terapia Gestalt son motivados para experimentar con asuntos inconclusos, para que se den cuenta de que éstos están inconclusos. Cuando el asunto es un sentimiento no expresado a uno o varios de los miembros del grupo, se pide a la persona que exprese sus sentimientos o emociones directamente.
4. “Yo asumo responsabilidad”: La conducta de la persona, sus sensaciones, sus sentimientos, emociones, y su pensamiento es algo que le pertenece a ella y es su única responsabilidad. Una técnica para lograr que la persona tome conciencia de que es ella la que decide su propia conducta es añadir después de cada oración “... y yo me hago responsable”.
5. La proyección: Cuando una persona se imagina que otra tiene hacia ella un determinado sentimiento o prejuicio se le pide que compruebe si eso no es una proyección, experimentando con sentirse ella misma con ese sentimiento o prejuicio. A menudo la persona descubre que ella tiene el mismo sentimiento que ve en los otros y que además tiene y rechaza el mismo prejuicio que desaprueba en los otros.

6. Invertir roles: Cuando el terapeuta considera que la conducta de una persona indica el evitamiento de un impulso latente, puede pedir a dicha persona que haga el rol opuesto al que ha estado realizando.
7. Contacto / separación: Al cliente no se le pide que no escape de la realidad, sino que se dé cuenta de cuándo y cómo él escapa o se ausenta y cuándo y cómo mantiene el contacto.
8. El ensayo: La persona que teme manifestar sus emociones al grupo es ayudada para que relate su fantasía y lo que ocurriría si revela al grupo lo que siente. Un mecanismo usado frecuentemente es ensayar internamente un rol social futuro. La escena que asusta anticipadamente revela el temor de que el nuevo rol no será bien ejecutado.
9. La exageración: los pequeños movimientos y gestos ligeros pueden sustituir y bloquear la verdadera toma de conciencia de los procesos afectivos. El terapeuta, al observar los movimientos del cuerpo del cliente, los reporta para que se dé cuenta de ellos pidiéndole que repita y exagere un movimiento determinado. Esto incrementa la percepción del medio que utiliza el cliente para bloquear la toma de conciencia.
10. “Puedo ofrecerte una frase”: cuando el terapeuta estima que existe un mensaje equívoco y poco claro, puede construir una oración con ese mensaje y preguntar al cliente si desea decirla en voz alta, repetirla y que se dé cuenta de cómo le suena.
11. “Naturalmente” y “es obvio que”: Frecuentemente las personas pierden o se les escapa lo obvio, buscando en los otros el soporte de sus comunicaciones. La primera de esas situaciones se enfrenta haciendo que el cliente construya una frase que comience con “Es obvio que...”. La segunda, o búsqueda del soporte de la comunicación verbal, puede ser enfrentada experimentalmente haciendo que la persona añada al final de cada oración “...naturalmente”.
12. “Puede usted quedarse con sus emociones”: Al reportar el darse cuenta, los clientes rápidamente escapan de los sentimientos de frustración. A menudo el terapeuta pide a su cliente que se quede con esa emoción,

que mantenga el continuo del darse cuenta. El enfrentar este dolor psíquico es una necesidad para salir del callejón sin salida ²⁷

²⁷ Publicado por La Psicología en Tus Manos. Universidad de Guadalajara

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Estudio y Diseño de la Investigación

La metodología utilizada fue de **Tipo Cualitativo**, ya que ésta facilita explicar cómo las personas asistentes al grupo de autoconocimiento, comprenden, narran, expresan, actúan y vivencian el trabajo grupal. “En esta metodología la mayor parte de los análisis se realizan con palabras”²⁸. Estas, tras ser organizadas permiten al investigador comparar, contrastar y analizar, traduciéndose a datos numéricos sin que supriman la explicación cualitativa. Tomado en cuenta la base filosófica de la Psicoterapia Gestáltica (ver Marco Teórico Base Filosófica en Psicoterapia Gestáltica)

Desde este método se comprenden mejor las complejas interrelaciones que se dan en la realidad, gracias a que su objetivo es la comprensión por medio de la indagación de los hechos.

“No existe una fuente única de la investigación cualitativa”²⁹ Se considerarán como tales aquellos que utilicen un plan de investigación autocalificado como cualitativo. Presentamos a continuación algunas subcategorías.

Estudio de casos:

Estudios descriptivos no estructurados que se refieren a una única unidad muestral, bien sea una persona, un grupo, una organización, etc. En este trabajo se realizó la intervención terapéutica con un grupo de autoconocimiento en Psicoterapia Gestáltica con 8 personas.

²⁸ Rodríguez G. (1996). Metodología de la Investigación Cualitativa. Málaga: Aljibe. Pag. 34

²⁹ Stake R. E. (1999). Investigación con estudio de casos. Segunda edición. Madrid. Pag. 41

- Intrínseco. El investigador se encuentra con él, no lo elige. Hay poco interés en generalizar sobre las especies; el mayor interés reside en el caso concreto, aunque el investigador estudia también una parte del todo y busca comprender qué es la muestra, como funciona.³⁰

En este “Estudio de Caso en Psicoterapia Gestáltica” sería el enfoque cualitativo de origen fenomenológico.

“Habitualmente, solo los investigadores de la perspectiva cualitativa hacen referencia explícita a su adscripción epistemológica, por lo que el criterio de demarcación para ese tipo de estudios es la propia referencia de los autores a ese enfoque de la metodología”.³¹

“La terapia Gestalt es una terapia existencialista, que se ocupa de los problemas provocados por nuestra aversión a aceptar la responsabilidad de lo que somos y de lo que hacemos. “ (Baumgardner, 2006. Pag 19)³²

En este sentido se procedió de la siguiente manera:

- Búsqueda de bibliografía, a través de contactos con instituciones que trabajan la biodanza, artículos.
- Lectura analítica sobre libros y artículos de biodanza y psicoterapia gestáltica.
- Elaboración de fichas, mapas conceptuales, cuadros comparativos entre biodanza y psicoterapia gestáltica integrando conceptos del “aquí y ahora, darse cuenta, contacto, integralidad” presente en ambos abordajes.

³⁰ Idem 29 Pag. 42

³¹ Referencia Mgr. Teresa Baldiviezo (2013)

³² Baumgardner, P. y Perls, F. (2006). Terapia Gestalt: teoría y práctica Fritz Perls y su aplicación Patricia Baumgardner. México: Pax.

- Análisis de la información, datos recopilados del contexto sociocultural y capacidades expresivas encontradas durante las sesiones con el grupo de autoconocimiento estudiantes de la UPEA.
- De acuerdo a las sesiones en las cuales se aplicó la biodanza se establecieron posibles herramientas que permitieron conocer la utilidad de la biodanza en autoconocimiento.
- Sistematización de la información tomando en cuenta elementos sobre biodanza y psicoterapia gestáltica y su correlación.
- Elaboración de un plan de acción para cada sesión.

3.2 Descripción de la Muestra

Los/as estudiantes que participan en el grupo de autoconocimiento no fueron específicamente escogidos para participar en el grupo, sino que ellos/as de manera voluntaria asistieron a los encuentros.

Son ocho participantes de inicio y finalizaron seis. Los cuales son estudiantes de la Universidad Pública de El Alto de las carreras de Ciencias de la Educación y Parvulario en su mayoría.

3.3 Técnicas e Instrumentos de la Investigación

- La entrevista individual en profundidad se realizó con historias de vida, donde se aprehendieron los significados que tiene el grupo de autoconocimiento y la biodanza.

- La observación simple, utilizando un Diario de campo donde se registró la fecha, la actividad del día, también se extrajo una muestra representativa de las conductas a observar, por otra parte se definió el universo de conductas en este caso expresiones corporales como gestos y movimientos que emergieron en las vivencias.
- La revisión documental de textos y monografías sobre el tema de estudio.
- La encuesta se hizo con base en un instrumento que contenía preguntas abiertas como guía temática.
- En el grupo de autoconocimiento se utilizaron las siguientes técnicas: Contacto/Separación, Asumir su propia responsabilidad, Observación constante de los movimientos, Sensaciones y Percepciones, Cambio de roles, experimentos, fantasías, hacer la ronda, silla vacía. (ver Marco Teórico técnicas en Terapia Gestáltica)

3.3.1 Instrumentos

- Diario de campo: para la descripción detallada de los acontecimientos observados en los escenarios.
- Fichas: se utilizaron para el análisis documental.

3.3.2 Consideraciones Éticas

Se garantiza a las personas absoluta reserva, anonimato y privacidad de la información.

Antes de la entrevista, se les da una clara información acerca de los objetivos e importancia de este estudio; además, se les asegura que es una investigación que no representa riesgos personales ni colectivos.

CAPITULO IV

CASO CLÍNICO

4.1 Presentación del caso e Identificación:

Los estudios de investigación que se han desarrollado en la universidad son un gran aporte para conocer acerca de los aspectos socioculturales, estructurales, políticos, etc. La investigación “Cicatrices y Crecimiento” de autor Colette Jansen, “busca ofrecer orientación para mejorar la calidad de vida de personas afectadas por traumas”³³; esta toma en cuenta a un grupo de estudiantes de la UPEA, siendo este un primer abordaje al trabajo de grupo en autoconocimiento con un enfoque gestáltico.

Motivadas por el trabajo de investigación realizado por nuestra maestra fue que conformamos un grupo de estudiantes interesados en participar de las sesiones.

Las sesiones se realizaron a partir del 15 de noviembre de la gestión 2012, con un grupo de inicio de 8 participantes de los cuales actualmente componen el grupo estable 6 personas mujeres que estudian las carreras de Ciencias de la Educación y Parvulario.

La convocatoria fue abierta en la Universidad Pública de El Alto se contaron con 5 participantes que asisten regularmente a las sesiones.

Se iniciaron las sesiones con breves explicaciones de lo que es la psicoterapia gestáltica y sobre el encuadre para cada sesión. En estas sesiones también se realizó la recopilación de datos acerca de las características del contexto sociocultural del grupo de estudiantes de la UPEA.

³³ Jansen Colette (2010). Cicatrices y Crecimiento Las Experiencias Traumáticas y los Recursos Existentes en la Población Estudiantil de La Paz y El Alto. Editorial Verbo Divino. Primera Edición. Bolivia

Durante el mes de febrero se empezaron con las sesiones de biodanza con el objetivo de incentivar las capacidades expresivas de cada participante.

El grupo inicialmente estaba compuesto por 8 participantes de los cuales había una pareja de matrimonio de 25 y 35 años los cuales se encontraban en proceso de divorcio con 3 hijos dos de los cuales acompañaban a la pareja a las primeras sesiones de grupo; una joven de 28 años que trabajaba y estudiaba Parvulario, tres hermanas la menor de 23 años estudiante de la carrera de Parvulario, la hermana del medio de 25 años estudiante de la carrera de Ciencias de la Educación, la mayor de 29 años egresada de la carrera de Ciencias de la Educación, además se incorporó al mes la prima de las hermanas de 23 años estudiante de Parvulario; una pareja de novios de 26 años ambos estudiantes de Ciencias de la Educación.

En el transcurso de las sesiones dejaron de asistir los 2 participantes varones por motivos de trabajo y quedaron las mujeres las cuales empezaron con su proceso de terapia como también con las sesiones de biodanza. El proceso terapéutico de cada participante fue dándose según la confianza que tenían en el grupo, existían algunos confrontes entre las parejas y también entre las hermanas como también se protegían. El juego era un aspecto que se percibía en varios momentos y comentaron que ayudaba para sentirse seguros: textual "... el juego me hace sentir seguro y que puedo hablar el mismo idioma con mis compañeros/as...."

4.2 Particularidades

Al empezar el trabajo de grupo se pudieron realizar dinámicas de grupo con juegos libres, no tan específicos para la terapia gestáltica, donde los/as participantes se motivaron para empezar la sesión; sin embargo al empezar las sesiones con dinámicas de manejo del cuerpo se observó resistencia al dar consignas como por Ej. empezamos a caminar y (luego de pasar un tiempo prudente) Consigna: "...ahora nos encontramos con la

mirada de otra persona"...Las reacciones fueron: ..."me sentí incómoda y no puede ver a ninguno/a de mis compañeros/as"...me sentí inseguro"...pensé que no iba a terminar""sentí vergüenza"...

Por esta razón, se fueron realizando juegos que el grupo propuso para iniciar las sesiones, de esta manera se percibió un clima de seguridad y confianza. Sin embargo antes de empezar con las sesiones de grupo cada participante manifestó que la energía acumulada en el cuerpo necesitaba ser liberada lo cual podía hacerse temporalmente, con poca profundidad y en pequeñas cantidades a través de diversos canales como estallidos emocionales; restableciendo el control mediante actividades como por Ej. consumo de alcohol, agresividad u otros medios que aportaban un alivio pasajero, etc. De ahí la necesidad de buscar otras alternativas para liberar tensiones, nivelar y descargar la energía.

Por tanto, se planteó la Biodanza, con el ánimo de contribuir a las capacidades expresivas de los/las estudiantes, desde la visión de integralidad.

En cada sesión se comenzó con una ronda inicial de cómo se sienten en el aquí y ahora, posteriormente se empezó con las sesiones de biodanza, hasta finalizar la última actividad; si durante la sesión alguno/a de los participantes sentía la necesidad de trabajar en terapia, se priorizaba este trabajo personal.

4.3 Proceso terapéutico

El proceso terapéutico se fue desarrollando durante 3 meses, una vez por semana y en los cuales se implementaron las sesiones de biodanza.

Al empezar con las sesiones de biodanza se percibió con más énfasis el lenguaje corporal, se trabajó la psicoterapia gestáltica desde lo corporal y el fluir energético, de tal manera que se fue avanzando lo suficiente para

estar más dispuestos a expresarse de manera espontánea y libre no sólo de forma corporal con la danza sino también verbal.

Alguna de las participantes que le era incómodo poder hablar sobre sus emociones y sentimientos después de las primeras sesiones narraba como se había sentido después de las sesiones, textual "...era como expresarme con el cuerpo algo que me cuesta decirlo con palabras..."

En cada sesión se calculó el tiempo para abrir la posibilidad de que alguna de las participantes quiera o sienta trabajar en terapia.

CAPITULO V

SESIONES DE PSICOTERAPIA

PRIMERA SESIÓN DE BIODANZA

Fecha: 16 de Noviembre de 2012

Número de sesión: Primera Sesión de Biodanza

Grupo: 7 participantes

Investigaciones:

Se puede advertir que la biodanza trabaja también desde el aquí y el ahora, desde la presencia física.

Temas tratados:

- Presentación del programa
- Autoimagen
- Autoconcepto
- Práctica introductoria de Biodanza

Observaciones del practicante:

Registro de observación	Autoimagen	Autoconcepto	Ansiedad y Estrés	Síntomas físicos
Narrativa	Me siento gorda	Casi siempre me siento tímida	Me preocupa como relacionarme con mis compañeras y docentes	Me siento cansada y agotada
Narrativa	No soy bonita	Soy una persona tímida	Me da ansiedad al hablar	Dolor de espalda

Narrativa	Me siento fea	En ocasiones me siento inferior a los demás	Estrés con mis estudios y el trabajo	Dolor de cuello
Narrativa		Me siento insegura		Mucho dolor de cabeza

Creación propia Ver Anexo 3

Reflexiones del practicante:

Teniendo en cuenta el registro de observación y el trabajo integral de cada participante, se resume a continuación lo que se entiende por “capacidad expresiva” en el ambiente universitario en el que se forman las estudiantes (carreras de Ciencias de la Educación y Parvulario), se puede entender que no existen materias que tengan un contenido psicomotriz en el caso de que las estudiantes trabajen con niños/as menores de 4 años, lo cual se hace necesario para su vida profesional.

Intervenciones del practicante:

Objetivo:

Sensibilización con un nuevo modelo consigo mismo y con los demás.

N°	Ejercicio	Objetivo	Descripción	Consigna
1	RONDA DE APERTURA	Integración. Vivir el momento aquí y ahora	Los miembros del grupo se toman de las manos y danzan al ritmo de la música con ojos cerrados.	Dejémonos invadir por la música para conectarnos con la emoción.
2	RONDA DE ACTIVACION INICIAL	Integración del grupo	Es una ronda fluctuante donde nos damos la posibilidad de acercarnos, alejarnos, e	Aproximarnos al otro puede convertirse en una aventura

			ir identificándonos con el grupo. Hacemos giros a la derecha y a la izquierda.	maravillosa
3	MARCHA SINERGICA	Integración, ritmo, sinergismo	Es un caminar natural, individual, sintiendo mi ritmo.	Siento como voy caminando por la vida
4	MARCHA FISIOLÓGICA	Restablecer el tono muscular, ganar seguridad	Se trata de caminar naturalmente, alargando un poco los pasos	Conectemos nuestra energía, nuestra vitalidad
5	RONDA DE CELEBRACION	Celebración del encuentro y despedida feliz.	Seguimos en la ronda y ahora vamos agradecer por haber compartido este espacio de libertad y de contacto personal y con los otros.	Con alegría y gratitud hacemos esta ronda final manifestando con una frase como se sintieron.

Fuente: Creación propia

Mensaje utilizado al fin de la sesión:

“Biodanza es danzar para la vida, y poder vivir bien con felicidad y teniendo todo lo que uno necesita”

Aprendizaje del practicante:

Esta primera experiencia me hace dar cuenta de la integración y la unidad emocional de las tres hermanas, su trabajo en equipo para obtener seguridad y confianza para con el resto del grupo. El lenguaje corporal, a partir de la biodanza da énfasis al contacto de sí mismo/a.

SEGUNDA SESIÓN DE BIODANZA

Fecha: 23 de Noviembre de 2012

Número de sesión: Segunda Sesión de Biodanza

Grupo: 7 participantes

Investigaciones:

A partir de la biodanza la persona puede recordar (memoria corporal) experiencias pasadas. Es importante que exista también el trabajo e intervención en terapia.

Temas tratados:

- Ansiedad y Estrés
- Síntomas físicos
- Recursos de la persona.

Observaciones del practicante:

Registro de observación	Ansiedad y Estrés	Síntomas físicos	Control de impulsos
Narrativa	En los parciales me da mucho miedo y angustia	Tengo un nudo en la garganta	Siento odio y fastidio
Narrativa	Me da miedo hablar en público	No sabía como activar mi cuerpo	No siento control sobre mis emociones
Narrativa	Me siento preocupada a por todo lo que me pasa	Dolor de espalda	Tengo un carácter muy fuerte y agresivo

Creación propia Ver Anexo 3

Reflexiones del practicante:

La danza es un lenguaje universal, tomando en cuenta la siguiente definición: ...es la acción, ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones... por tanto esto nos lleva a definir el folklore que hace referencia a las creencias, prácticas y costumbres que son tradicionales de un pueblo o cultura. Esto incluye a los relatos, las artesanías, la música y los bailes, por ejemplo.

Estas dos definiciones nos permiten acercarnos al concepto de danza folklórica, que son los bailes típicos y tradicionales de una cultura. La danza folklórica suele realizarse por tradición (no es un arte innovador) y puede ser bailada por cualquier hombre y mujer (no es exclusividad de los bailarines profesionales, aunque existen grupos profesionales de danza folklórica).

La vivencia y el momento son únicos y de cada persona; aunque se encuentre en otro contexto.

Intervenciones del practicante:

Objetivo:

Posibilitar a los participantes la percepción de que sus emociones se pueden expresar a través del movimiento estimulando la creatividad.

N°	Ejercicio	Objetivo	Descripción	Consigna
1	DANZA RITMICA EXPRESIVA	Desarrollar el ritmo y la expresividad	Danza individual, siguiendo el ritmo de la música, expresando con plenitud	Expresémonos con libertad

			nuestra identidad	
2	RESPIRACIÓN DANZANTE	Conexión con el acto vital de respirar	Danza individual, respirando naturalmente, sintiendo la emoción de la música.	Sintamos la respiración como el acto vital por excelencia
3	RONDA DE ACTIVACION	Recuperar progresivamente la presencia; retornar al aquí y al ahora	Cuando esté bien con cada uno, se acercan al centro formando una ronda, van abriendo los ojos hasta entrar en contacto con el momento presente.	Vamos activando el movimiento en esta ronda

Fuente: Creación propia

Mensaje utilizado al fin de la sesión:

“El goce y el placer están en la vida cotidiana la danza nos permite retomarlo”

Aprendizaje del practicante:

Aprendí nuevas técnicas de trabajo interior que han constituido un estilo propio como terapeuta, la biodanza es un aporte muy grande de creatividad y expresión que se integró de una manera holística.

TERCERA SESIÓN DE BIODANZA

Fecha: 30 de Noviembre de 2012

Número de sesión: Tercera Sesión de Biodanza

Grupo: 6 participantes

Investigaciones:

La biodanza estimula para el trabajo de cierre en el ciclo de la Gestalt (esta afirmación se la puede validar con una población más amplia)

Temas tratados:

- Emociones e infancia
- Visualización y metas

Observaciones del practicante:

Registro de observación	Autoeficacia (Introyectos)	Síntomas físicos	Control de impulsos
Narrativa	Las personas no confían en mis conocimientos	Inquietud en las manos o pies	Tengo carácter muy fuerte
Narrativa	Me aislaba en el momento de participar en grupo	Cansancio y fatiga	Me complico mucho por cosas sin importancia
Narrativa	No me permitía expresar con total libertad lo que sentía	Resfrío	Ser afectada por todo y por todos

Creación propia Ver Anexo 3

Reflexiones del practicante:

La danza puede tener diferentes connotaciones como ser: en el ámbito profesional, cultural, comercial, etc. esta presenta estructuras establecidas en los movimientos (como pasos, coreografías, estilos, etc.) lo cual hace que al escuchar determinada música nos movemos de la manera en que aprendimos a seguir con el cuerpo ese ritmo. La biodanza no presenta estructuras o esquemas para el movimiento es activar los movimientos humanos de forma armónica e integradora; es un sistema que integra la música, el movimiento y la vivencia, con el objetivo fundamental de desarrollar las potencialidades humanas, en sus tres dimensiones: individual, colectiva y en relación con el entorno (Castañeda y Chalarca, 2004).

Intervenciones del practicante:

Objetivo:

Promover la integración armoniosa del grupo en sí mismo y de cada participante en ese contexto.

Nº	Ejercicio	Objetivo	Descripción	Consigna
1	RONDA DE APERTURA	Integración. Vivir el momento aquí y ahora	Los miembros del grupo se toman de las manos y danzan al ritmo de la música con ojos cerrados.	Dejémonos invadir por la música para conectarnos con la emoción.
2	EUTONÍA DE MANOS	Recuperar la capacidad de establecer relaciones interpersonales	Con las palmas de las manos unidas, dos personas danzan en búsqueda de armonía	Un movimiento para aprender a relacionarnos en la igualdad

		basadas en la Reciprocidad		
3	CARICIAS DE MANOS EN PAREJA	Entrar en contacto afectivo con la Pareja	En pareja se toman las manos y comienzan a acariciar sutilmente las manos de la compañera.	Entreguémonos en esta caricia con mucha presencia
4	RONDA DE CELEBRACION	Celebración del encuentro y despedida feliz.	Seguimos en la ronda y ahora vamos agradecer por haber compartido este espacio de libertad y de contacto personal y con los otros.	Con alegría y gratitud hacemos esta ronda final manifestando con una frase como se sintieron.

Fuente: Creación propia

Mensaje utilizado al fin de la sesión:

Puedo encontrar bienestar, alegría, capacidad de disfrute, placer de estar vivo y también poder fluir, poder comunicar, poder estar en contacto con el otro, poder tener ese intercambio”.

Observaciones:

En esta sesión antes de la ronda final una de las participantes trabajó en psicoterapia.

Aprendizaje del practicante:

Existen muchas maneras para acercar el mundo externo, al estudio del mundo interno de las personas; la cuestión es atrevernos a hacerlo respetuosamente.

CUARTA SESIÓN DE BIODANZA

Fecha: 7 de Diciembre de 2012

Número de sesión: Cuarta sesión de Biodanza

Grupo: 6 participantes

Investigaciones:

Se pudo percibir menos introyectos, a partir de las sesiones de biodanza.

Temas tratados:

- Las polaridades
- Danza y proyecto de vida.
- Visualización y metas

Observaciones del practicante:

Registro de observación	Autoeficacia (Introyectos)	Síntomas físicos	Control de impulsos
Narrativa	No hacía sentir mi voz	Dolor en los brazos	No tengo los conocimientos para manejar y controlar mis emociones
Narrativa	Me aislaba en el momento de participar en grupo	Dolor en las caderas	Me complico mucho por cosas sin importancia
Narrativa	No me permitía expresar con total libertad lo que sentía	Resfrío	

Creación propia Ver Anexo 3

Reflexiones del practicante:

El trabajo en el grupo de autoconocimiento contribuye a crear espacios de reflexión que permitan reinterpretar y transformar la vida universitaria y su recuperación en la sociedad, con la ayuda de la investigación, para garantizar la pertinencia y la calidad de sus programas, proyectos y acciones.

Intervenciones del practicante:**Objetivo:**

Estimular las capacidades expresivas y de la afectividad.

N°	Ejercicio	Objetivo	Descripción	Consigna
1	CAMINAR CON MOTIVACION AFECTIVA	Apertura, emoción, disposición a Entregar	Se trata de caminar superando la marcha mecánica, en un impulso de la totalidad de mi ser desde la emoción.	Conectemos nuestra afectividad en este encuentro con los otros
2	CAMINAR CON SOLTURA	Apertura, soltar, disposición a Entregar	Es un caminar natural, individual, soltando tensiones en las articulaciones y en todo el cuerpo	Empezamos a preparar nuestro cuerpo hacia el objetivo de darnos
3	ABANICO CHINO	Descubrir al otro y dejarnos descubrir. Trabaja la integración afectivo –	Con una pareja frente a frente colocar las manos extendidas frente al rostro y moverlas lentamente	Movimientos creativos que nos permiten conectar nuestra luz interior

		motora	en armonía con la música; para descubrir tras esa barrera al otro.	
4	DANZAR PARA EL OTRO	Creatividad, entrega	Uno de los dos se sienta y el otro de pie en frente realiza una danza expresiva	Cuidar al otro al entregar mi afecto
5	RONDA DE CELEBRACION	Celebración del encuentro y despedida feliz.	Seguimos en la ronda y ahora vamos agradecer por haber compartido este espacio de libertad y de contacto personal y con los otros.	Con alegría y gratitud hacemos esta ronda final manifestando con una frase como se sintieron.

Fuente: Creación propia

Mensaje utilizado al fin de la sesión:

“Siento que puedo conectarme con la alegría y con el placer propio del cuerpo y de los otros”

Aprendizaje del practicante:

La experiencia vivencial de grupo la Biodanza es una metodología cuyo propósito es facilitar una congruencia entre lo teórico y lo que cada persona ha logrado en su práctica de vida.

QUINTA SESIÓN DE BIODANZA

Fecha: 14 de Diciembre de 2012

Número de sesión: 5 sesiones de Biodanza

Grupo: 6 participantes

Investigaciones:

Se incentivó la espiritualidad de los/as participantes, trabajando la integralidad desde un enfoque holístico.

Temas tratados:

- Respiración y expresiones emocionales desde la Biodanza
- Retroalimentación
- Cierre

Observaciones del practicante:

Esta sesión fue de cierre para las sesiones de biodanza, en la cual se trabajó además retroalimentación acerca de las sesiones.

Reflexiones del practicante:

En el contexto no existen investigaciones acerca de la biodanza aplicado a un grupo de autoconocimiento. Por referencia se conoce que se realizan cursos de biodanza con especialistas en biodanza en Institutos de Yoga, Reiki, comida vegetariana, etc.

Si bien, el grupo tiene pocas participantes, es un aporte estratégico para mejorar el bienestar de cada persona en su vida personal y profesional.

Intervenciones del practicante:

Objetivo:

Motivar el aprendizaje a danzar la vida y re-descubrir el placer de vivir.

N°	Ejercicio	Objetivo	Descripción	Consigna
1	RONDA DE ACTIVACION INICIAL	Integración del Grupo	Es una ronda fluctuante donde nos damos la posibilidad de acercarnos, alejarnos, e ir identificándonos con el grupo. Hacemos giros a la derecha y a la izquierda	Y vamos Identificándonos con las diferentes formas que toma la vida a nuestro alrededor
2	CAMINAR FISIOLÓGICO	Aumentar la seguridad en nosotros mismos	Es un caminar natural, individual, pasos largos, mirada al frente	Vamos caminando con seguridad
3	DAR Y RECIBIR CONTENCIÓN EN PAREJA	Dar y recibir contención	Las dos personas se sientan uniéndose un lado de la cadera, en dirección opuesta. Uno abraza y contiene y el otro se entrega, cuando baja la música, cambian los roles	Recibir contiene nos sana
5	RONDA DE	Celebración del encuentro y	Seguimos en la ronda y ahora vamos	Con alegría y gratitud hacemos

	CELEBRACION	despedida feliz.	agradecer por haber compartido este espacio de libertad y de contacto personal y con los otros.	esta ronda final manifestando con una frase como se sintieron.
--	-------------	------------------	---	--

Fuente: Creación propia

Mensaje utilizado al fin de la sesión:

“Aprender a vivir para uno mismo, reconocerse y relacionarse con los demás.”

Aprendizaje del practicante:

Las motivaciones para practicar biodanza surgen de mi bienestar personal, lógicamente que después de experimentarlo, yo he tenido la posibilidad de implementarlo al grupo de autoconocimiento que puedan vivenciarlo; además de hablarles de los beneficios que yo he tenido, pero inicialmente no fui pensando en aplicarlo a otra gente, sino para mí”.

El encuentro consigo/a mismo/a convoca a que cada una de las personas que la practican, ya sea como formación personal o como el terapeuta o maestro que orienta las diferentes propuestas metodológicas, deben convertirse en un ser protagónico de dicho proceso, ya que como lo dijo Roldan, 1997 “nadie puede actuar con solvencia a favor del desarrollo de otros, sino tiene la capacidad de actuar a favor del suyo propio”; por lo tanto el maestro o terapeuta requiere tener sus propias experiencias donde se estimulen todos sus procesos vitales.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES

6.1 Referente al proceso del grupo

- ❖ En cuanto al proceso del grupo cada participante hizo su propio proceso durante el tiempo de trabajo grupal, antes de las sesiones de biodanza; sin embargo al incorporar las sesiones de biodanza al grupo, se pudo observar el contacto individual y grupal más activo sin expresiones inhibitorias.
- ❖ Se percibió que el grupo utilizaba recursos personales y grupales para protegerse.
- ❖ Este estudio se apoyó en las concepciones de la Psicoterapia Gestáltica y buscó superar, más allá de la objetivación y la medida, la potenciación de las capacidades humanas lo que implica explorar desde el autoconocimiento otras esferas del ser humano.
- ❖ Este estudio señala que a pesar de las dificultades que tiene la implementación de estas técnicas corporales a nivel personal, la biodanza, tiene como objetivo fundamental la modificación de los estilos de vida de una comunidad determinada, a través de prácticas corporales que benefician de una u otra forma el encuentro consigo mismo, con los demás y con el entorno.
- ❖ La biodanza estimula la fase de contacto en el ciclo de la Gestalt donde se activa la energía de la persona. Activando precisamente la emoción consigo mismo, lo que estimula además las capacidades expresivas de la persona.
- ❖ Antes de las sesiones en biodanza se realizaron sesiones de autoconocimiento, por tanto, el grupo se encontraba en una etapa relativo de avance del proceso, casi todos los/las estudiantes ya habían afrontado sus procesos y superado algunos miedos, dándose cuenta de las interrupciones en el ciclo gestáltico como la

confluencia y la retroflexión. Debido a estos logros fue que los participantes pudieron tener la vivencia (biodanza), aunque sería conveniente realizar las experiencias con una muestra mucho más amplia.

6.2. Referente a los objetivos:

- El trabajo en biodanza implementada en el grupo de autoconocimiento contribuyó como una estrategia para la estimulación de las capacidades expresivas no solo con el cuerpo sino también de manera verbal, ya que a partir de las sesiones de biodanza las participantes empezaron algunas con su proceso terapéutico.
- Se pudo identificar que el deporte es un factor importante como actividad sociocultural o de recreación, las fiestas folclóricas y la práctica de la danza en una institución están en menor porcentaje. Ver Anexo 2
- Entre las capacidades expresivas que utilizan en la vida cotidiana se encuentra en un mayor porcentaje los juegos lúdicos que son además una herramienta de trabajo con la población que trabajan (niños, adolescentes y adultos); luego se encuentra las actividades artísticas (canto, teatro, artes plásticas, danza), la expresión corporal y los deportes. Ver Anexo 2
- En cuanto a la relación entre la terapia gestáltica y la biodanza cada participante del grupo encontró lo siguiente:

Terapia Gestáltica	Biodanza
Se trabaja de manera integral	Se trabaja de manera integral

Capacidad de escuchar la mente y el cuerpo	Capacidad de escuchar el cuerpo
Trabajo de adentro hacia afuera	Trabajo de fuera hacia dentro

Ver Anexo 2

- El trabajo en biodanza aportó de manera positiva en el cambio de estilos de vida a partir de la práctica en biodanza en cuanto a la autoestima, relación con el grupo, contacto con el cuerpo e incentivó para el trabajo con la población que los participantes trabajan (niños, adolescentes y adultos). Ver Anexo 2
- Todas estas experiencias permiten formar sujetos más seguros, más claros e ir construyendo otras formas diferentes de abordar el cuerpo, donde se posibilite la potenciación de todas sus capacidades, desplegarlas a otras personas e ir cambiando las acciones pedagógicas, donde los esquemas repetitivos y la dirección permanente van creando bloqueos y simplemente nos vuelven grandes imitadores, olvidando y dejando de ver y escuchar todas esas huellas que dejan las vivencias agradables y desagradables de todas nuestras experiencias. Anexo 2
- Este estudio señala que a pesar de las dificultades que tiene la implementación de estas técnicas corporales a nivel de la educación formal e informal, la biodanza, puede ser una herramienta útil y necesaria, que de una u otra forma tiene como objetivo fundamental la modificación de los estilos de vida de una comunidad determinada, a través de prácticas corporales que benefician de una u otra forma el encuentro consigo mismo, con los demás y con el entorno. Anexo 2

7. RECOMENDACIONES

- Se necesita que la Universidad brinde a los universitarios espacios que les permitan acercarse a su autoconocimiento y autodescubrimiento, entender y vivenciar su mundo interno para que así lleguen a ser académicos, investigadores y profesionales mucho más conscientes y objetivos.
- A las instituciones encargadas de la formación de profesionales que trabajan con personas deben incluir dentro de los planes de formación las prácticas corporales y específicamente la biodanza, como una herramienta que posibilita la comprensión y ampliación del trabajo con el cuerpo, desde una perspectiva fenomenológica, que facilite la integración del ser humano con el medio que lo rodea, a partir de sus propias vivencias.

BIBLIOGRAFÍA

- Artículo escrito por Sarrió Ardanis Clotilde (España) desde www.gestalt-terapia.es
- ARTEAGA Milagros, Viciano Virginia, Conde Julio (1999). Desarrollo de la Expresión Corporal Tratamiento Globalizador de los contenidos de representación. Segunda Edición. Inde.
- BASSAN Bruno (2003). Terapia Gestalt Recopilación de Artículos y demás. Instituto de Psicoterapia Gestalt. México.
- BETÉS de Toro, Mariano (2000). Fundamentos de musicoterapia. Madrid. MORATA.
- CÁSSIA Regina (2008). Biodanza: Gesten, Worte und Musik. Alemania. BIODANZA-SCHULE

- CASTAÑEDO, Celedonio (2009). Terapia Gestalt: Orígenes y aplicación al campo de la salud mental. Ponencia presentada en las Jornadas de Psicología Humanista
- CUPPERMAN Daniel. La estrategia del minotauro. En: Antología Cuerpo en Movimiento 1 y 2
- CASTAÑEDO Celedonio (1997). Sueños en Terapia Gestalt. México.
- DE CASSO Pedro (2003). Gestalt, terapia de autenticidad: de "ego" a "sí mismo": la vida y la obra de Fritz Perls. Kairós
- DOCUMENTO en línea independiente. Sin fecha de publicación desde www.galeon.com
- DOCUMENTO en línea independiente. Sin fecha de publicación desde www.metodosivadevida.com
- DURAN Plazaola Adonai. Documento en línea independiente. Sin fecha de publicación. Desde www.nura/info/ficheros.com
- GARCÍA Licea Fernando (2005). Psicoterapia Gestalt: proceso figura-fondo. El Manual Moderno
- GLORIA María Castañeda Clavijo, Catalina María Chalarca Jaramillo (2004). La biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud. Medellín – Colombia. Universidad de Antioquia Instituto Universitario de Educación Física Especialización en Educación Física: Actividad Física y Salud Medellín
- GLORIA María Castañeda Clavijo, Catalina María Chalarca Jaramillo (2004). La biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud. Medellín – Colombia. Universidad de Antioquia Instituto Universitario de Educación Física Especialización en Educación Física: Actividad Física y Salud Medellín

- JANSEN Colette (2010). Cicatrices y Crecimiento Las Experiencias Traumáticas y los Recursos Existentes en la Población Estudiantil de La Paz y El Alto. Editorial Verbo Divino. Primera Edición. Bolivia
- MARC, Edmond (1993). Guía práctica de las nuevas terapias: las técnicas, los fundadores, los terapeutas. Kairós.
- MOLINA María Lorena (2001). *Modelos de intervención asistencial, socioeducativo y terapéutico en trabajo social*. Costa Rica. Universidad de Costa Rica
- MONTES Silvia, Rivera Francisco (2000). Manual de biodanza. Centraal Boekhuis
- Montero Ignacio y Orfelio G. León (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. International Journal of Clinical and Health Psychology. Vol. 5. España
- PAÍS Muñoz Ximena (2010). Escuela Modelo Rolando Toro. Marzo y Abril, desde www.biodanzahoy.cl
- PUBLICACIÓN: Instituto Argentino de Formación e Investigación (2012)
- RODRÍGUEZ G (1996). Metodología de la Investigación Cualitativa. Málaga: Aljibe.
- ROULIN Paula (2009). Biodanza. Recto Verseau Editions
- SALAMA Hector P (2010). Psicoterapia Gestalt. Buenos Aires Argentina. AMAT
- SALAMA Penhos Hector (2001). Psicoterapia Gestalt Proceso y Metodología. México D.F. Alfaomega
- STAKE R. E (1999). Investigación con estudio de casos. Segunda edición. Madrid
- TORO Rolando (2007). *Biodanza*. Chile. Cuarto Propio
- TORO Rolando (2009). *Biodanza*. Chile. Centraal Boekhuis
- TORO Araneda Rolando (2008) "Biodanza" Edición Cuarto Propio y Espacio Indigo 2da.Edición.

- www.psicologia-online.com. Publicado por La Psicología en Tus Manos. Universidad de Guadalajara
- Zinermann, Susana. El Laboratorio de Danza y Movimiento Creativo. Buenos Aires, Editorial Humanitos. 1983.

ANEXO 1

Formato Guía de la entrevista y la encuesta

Esta encuesta hace parte de la recolección de información para la elaboración de la Tesis: "Danzando con las Emociones". Requisito indispensable para optar por el título de Maestría en Psicoterapia Gestáltica. La información consignada en dicha encuesta será de absoluta reserva.

Agradecemos su colaboración.

Ciudad de origen:

Fecha:

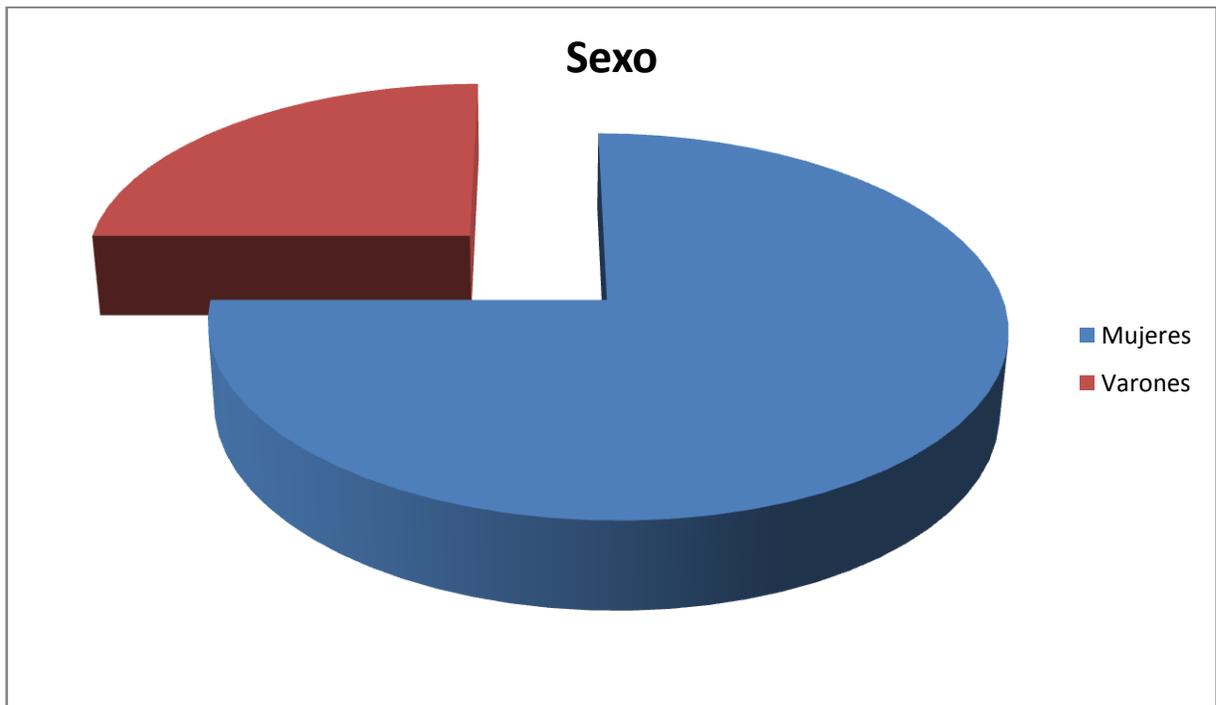
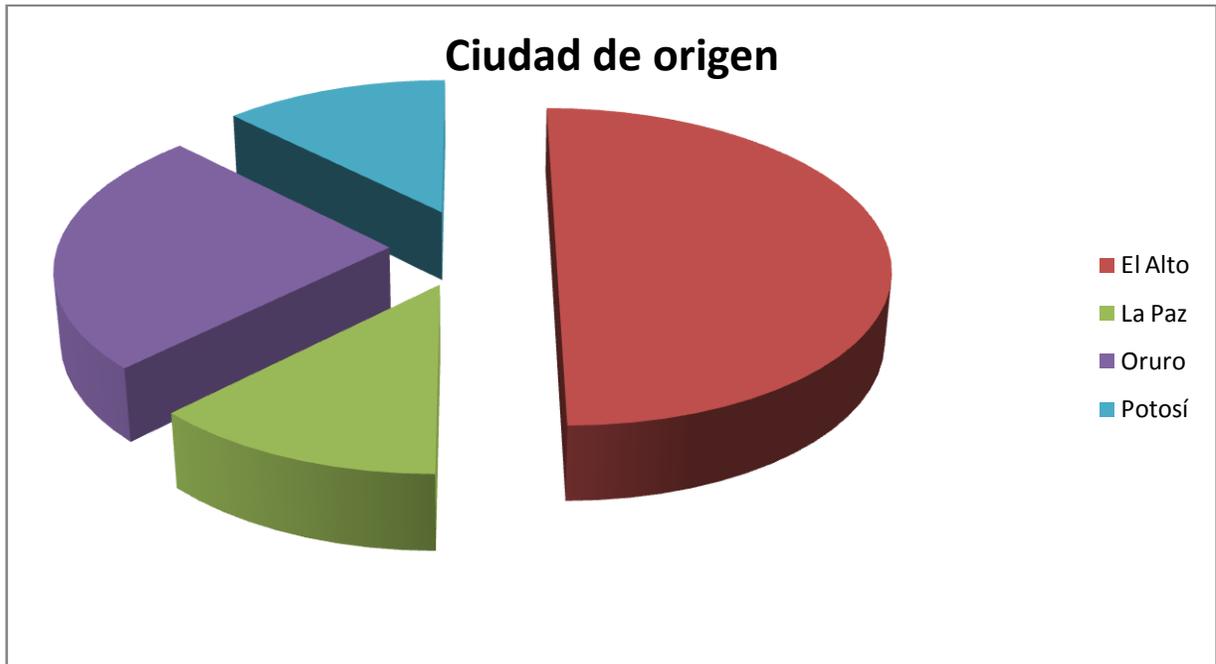
Edad:

Profesión:

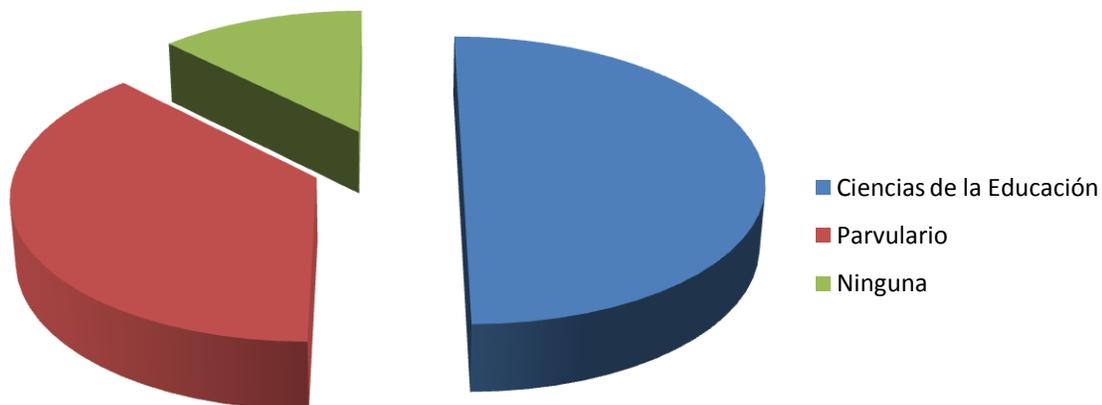
Sexo: F M

- En que proceso de formación se encuentra en su carrera?
- Cuál(es) son las actividades socioculturales que realiza en su vida cotidiana como por Ej. deportes, actividades culturales, danzas folclóricas, fiestas, etc.
- ¿Cuáles han sido los aportes de la Biodanza a su formación personal?
- Qué estrategias expresivas (corporales, verbales, artística, etc.) utiliza en su contexto laboral, académico, personal?
- ¿Cómo han cambiado sus estilos de vida a partir de la práctica de Biodanza?
- ¿Qué relación encuentra entre la práctica de Biodanza y la terapia Gestáltica?
- ¿Qué beneficios le han aportado el trabajo en terapia Gestáltica en su desarrollo personal?

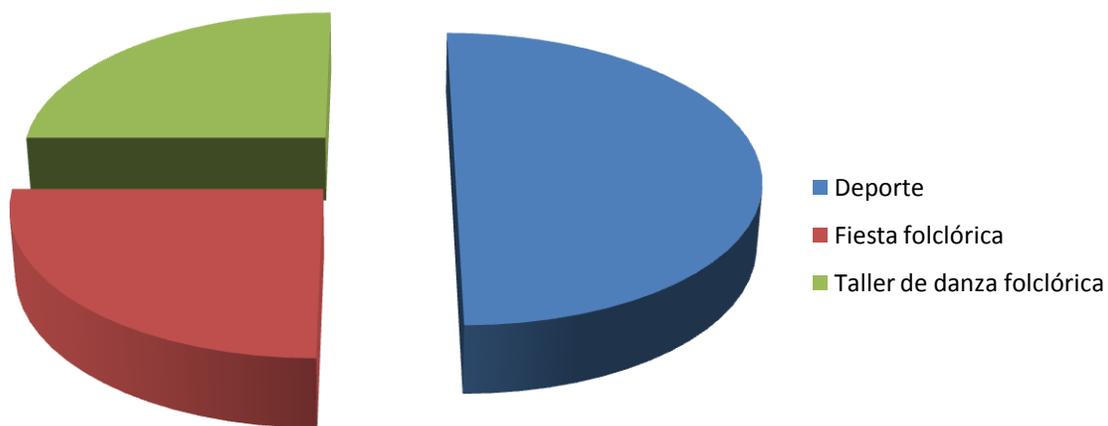
ANEXO 2



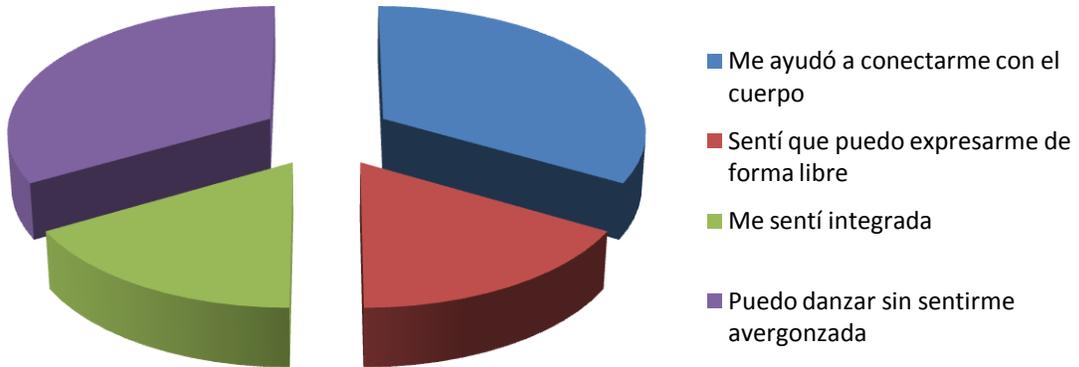
Carrera que estudia



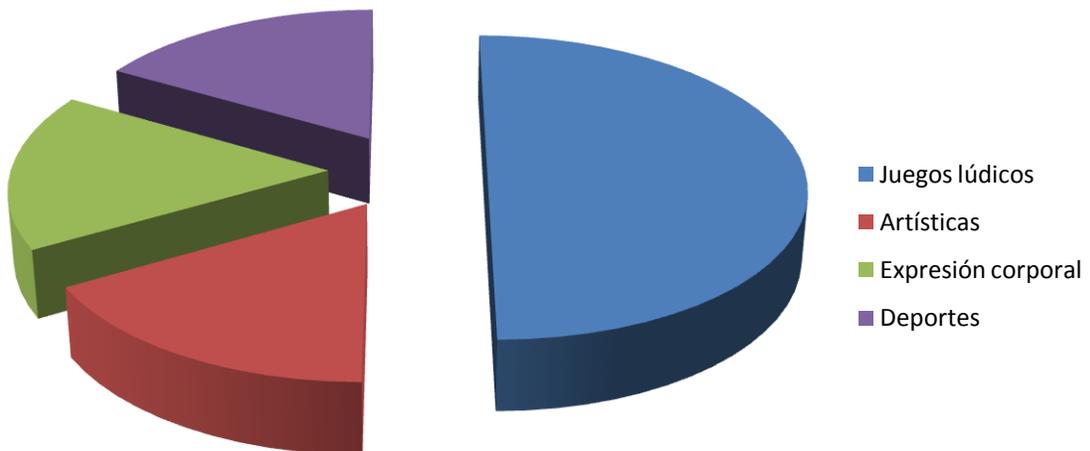
Actividades Socioculturales



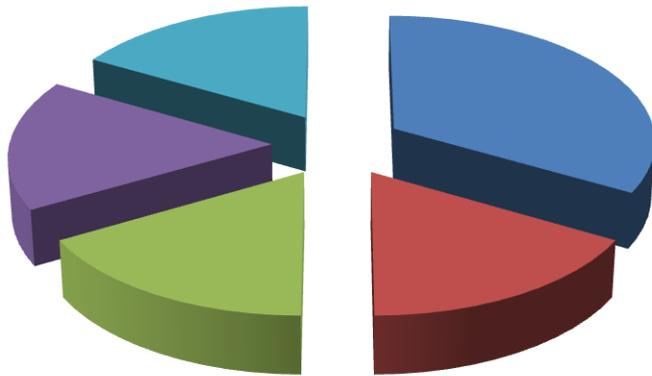
Aportes de la Biodanza en su proceso personal



Capacidad expresiva

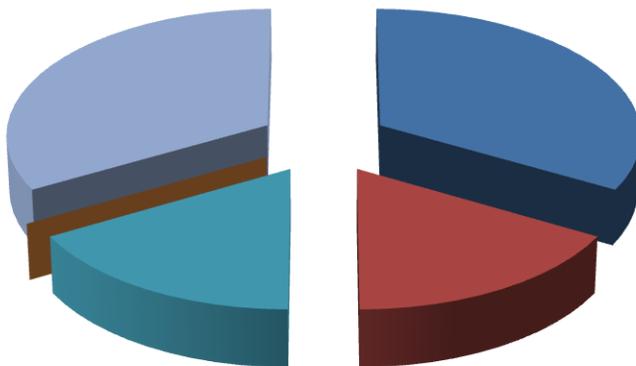


Cambio de estilo de vida a partir de la práctica de Biodanza



- Puedo trabajar esquema corporal con la población Niños
- Siento que logro trabajar en terapia con mi cuerpo
- Sentí recordar vivencias de la infancia
- Puedo valorar y querer mi cuerpo
- Puedo bailar conmigo misma

Relación entre biodanza y Terapia Gestáltica



- La biodanza es integral como en la terapia gestáltica
- Es la capacidad de escucharse a si mismo y de escuchar las necesidades del cuerpo porque uno se ha oído mucho desde la mente
- La biodanza me brinda elementos para trabajar ese ser de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro
- No responde

ANEXO 3

REGISTRO DE OBSERVACIÓN

Categoría	Subcategoría	Observaciones
Biodanza	Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none">-Transformaciones en la manera de sentir y pensar.- Pilar de la vivencia: Conexión música, movimiento y emoción- Tomar decisiones- Liberación de emociones- Cambio interno- Herramientas nuevas para salir de los problemas- Encuentro consigo mismo/a.- Relacionarse de manera más fácil.- Hablar de si misma/o, sentimientos, deseos.- Asumir el cuerpo con mayor seguridad.- Conciencia de lo que me rodea.- Escuchar las necesidades del cuerpo.
Biodanza	Capacidades Expresivas	<ul style="list-style-type: none">-Conexión con el cuerpo y lo que uno expresa.- Ímpetu vital y energía.- Conectar con la vida.- Sentirse vivo.- Conexión con la familia.- Deseo y capacidad de vivir.

		<ul style="list-style-type: none">- Estado físico.- Capacidad de estar arraigada en mi ser interior.- Capacidad de ser yo misma- Capacidad de construir la vida.
--	--	---