

**DANZA MOVIMIENTO TERAPIA (DMT): UN ENFOQUE INNOVADOR EN LA
SALUD MENTAL PARA EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO.**

*DANCE MOVEMENT THERAPY (DMT): AN INNOVATIVE APPROACH IN MENTAL
HEALTH FOR POST TRAUMATIC STRESS DISORDER.*

Isabela Arcila López¹

Ana María Betancur Ospina²

Jessica Isaza García³

Estefany Meneses Velásquez⁴

Asesor

Daniel Esteban Cardona Lema⁵

Universidad Católica Luis Amigó

2023

¹ Psicóloga en formación Universidad Católica Luis Amigó
isabela.arcilalo@amigo.edu.co

² Psicóloga en formación Universidad Católica Luis Amigó
ana.betancursp@amigo.edu.co

³ Psicóloga en formación Universidad Católica Luis Amigó
jessica.isazaga@amigo.edu.co

⁴ Psicóloga en formación Universidad Católica Luis Amigó
estefany.menesesve@amigo.edu.co

⁵ Docente investigador. Universidad Católica Luis Amigó
daniel.cardonale@amigo.edu.co

RESUMEN

El estudio de la Salud mental ha ganado importancia en los últimos años debido al aumento de enfermedades mentales y trastornos emocionales en la población. La falta de prevención integral y rehabilitación en el ámbito físico, mental y social ha llevado a problemáticas que se ven reflejadas en el aumento de los diagnósticos de trastornos mentales. Uno de ellos es el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) caracterizado por recuerdos angustiosos recurrentes y reacciones disociativas relacionadas con el evento traumático. La Danza Movimiento Terapia (DMT) se presenta como una intervención clínica que utiliza el movimiento para promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo. Se utiliza como una forma de expresión no verbal que permite a las personas con TEPT comunicar y manejar sus emociones. El presente artículo pretende revisar los componentes de este dispositivo y cómo puede convertirse en una posibilidad de intervención en salud mental para el TEPT.

Palabras clave: Salud mental, Trastorno de estrés postraumático (TEPT), Danza Movimiento Terapia (DMT), Intervención clínica, experiencias traumáticas, cuerpo.

ABSTRACT

The study of mental health has gained importance in recent years due to the increase in mental illnesses and emotional disorders in the population. The lack of comprehensive prevention and rehabilitation in the physical, mental and social fields has led to problems that are reflected in the increase in diagnoses of mental disorders. One of them is Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) characterized by recurrent distressing memories and dissociative reactions related to the traumatic event. Dance Movement Therapy (DMT) is presented as a clinical intervention that uses movement to promote the emotional, social, cognitive and physical integration of the individual. It is used as a form of non-verbal expression that allows people with PTSD to communicate and manage their emotions. This article aims to review the components of this device and how it can become a possibility for mental health intervention for PTSD.

movement, improving mental health and addressing trauma-related disorders and stressors.

Keywords: Mental Health, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), Dance Movement Therapy (DMT), Clinical Intervention, traumatic experiences, body.

INTRODUCCIÓN

La salud mental con anterioridad ha sido tomado como un tema tabú, gracias a las concepciones y tradiciones culturales, pero en los últimos años este tema ha tomado fuerza debido a la preocupación que se ha generado dado al aumento de enfermedades mentales y alteraciones emocionales en la población, la deficiencia en la prevención, tratamiento y rehabilitación entorno al bienestar físico, mental y social conlleva a que se desaten una serie de factores problemáticos, donde el principal de ellos es el desarrollo y aumento de trastornos mentales, el cual su diagnóstico depende de criterios clínicos que permitan establecer una clasificación dentro de la cual se puede ubicar un trastorno mental.

Dentro del grupo de los trastornos relacionados con traumas y factores del estrés, se encuentra el trastorno de estrés postraumático (TEPT), el cual, tiene como componente principal el trauma, denominado como un hecho impactante de carácter físico y/o psicológico, que va cargado de un alto impacto emocional, que según el DSM-V (2014), se caracteriza por recuerdos angustiosos recurrentes de carácter involuntario o intrusivo, sueños angustiosos recurrentes relacionados con el evento traumático, reacciones disociativas en donde el sujeto siente y/o actúa como si se estuviera repitiendo el evento traumático, malestar psicológico intenso, alteraciones negativas cognitivas y del estado de ánimo vinculadas al suceso traumático y alteración de la reactividad asociada al suceso, en ocasiones presentando síntomas disociativos como la despersonalización y la desrealización.

En esta línea, de acuerdo al estudio de salud mental realizado por la secretaría de salud (Alcaldía de Medellín, Secretaría de Salud 2019), para el año 2019 en el distrito de Medellín, se evidencia que el 8,04% de la población había sido diagnosticada con TEPT

alguna vez en su vida y el 1,91% durante el último año, teniendo una prevalencia de 2,45% en mujeres y 1,24% en hombres, así mismo, el índice de TEPT en el distrito de Medellín, indica una prevalencia de vida del 3,3% en la población de 13 a 18 años, del 6,4% en la población de 19 a 29 años, del 10,4% en la población de 30 a 44 años y del 8,5% en la población de 45 a 65 años correspondiente al 100% del 8,4% evidenciado.

El presente artículo tiene como objetivo analizar los efectos que posee la Danza Movimiento Terapia (DMT) en la intervención en salud mental en jóvenes adultos diagnosticados con trastorno de estrés postraumático. Para el entendimiento de este, se realizaron diferentes entrevistas semiestructuradas a personas expertas en salud mental, DMT y personas con dicho diagnóstico.

Acorde a recorrido realizado en la pregunta de investigación, se hace necesario disponer de un dispositivo de intervención psicológica, que permita el tratamiento y mejoría de los síntomas causados por TEPT. Así, la Danza Movimiento Terapia, propone ser una intervención clínica específica que se puede definir como “el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo” (American Dance Therapy Association, 2020), la cual, poco a poco se ha ido instaurando dentro de las artes creativas como dispositivo aplicado a la psicoterapia, permitiendo al sujeto la posibilidad de expresar y comunicar sentimientos de manera no verbal a través de la corporalidad, la sintonía del movimiento y la respiración.

Dicho dispositivo puede ser implementado de manera individual o grupal, pues la forma en la que los sujetos pueden expresar aquella sintomatología que les produce un malestar puede ayudar al desarrollo de una terapia en la cual el diálogo posterior a esta sea de forma más fluida y tranquila.

Al ser una estrategia no invasiva, es decir no genera un efecto de presión en los participantes ni dirige acciones de manera forzada, sino que por el contrario, le permite al sujeto una intervención basada en sus alcances corporales y mentales; facilita que los malestares latentes puedan ser sacados a escena y así mismo hacer un trabajo progresivo sin necesidad de que los participantes puedan manifestar una incomodidad latente al tener que hacer una exposición de su malestar, lo cual no implica que no la puedan manifestar, ya que se utilizan técnicas en la DMT como la empatía kinestésica que permiten la contención y manejo de la exposición de los malestares latentes, simplemente se pretende generar un tipo de acomodación o adaptación a su salud mental, de forma que la DMT les permite expresar las emociones, pensamientos y sentimientos a través del movimiento, a su vez, comprender las experiencias propias y reducir las tensiones emocionales. Esto quiere decir, que los participantes puedan entender que mostrar y manejar aquella sintomatología que les produce malestar es parte del proceso que se llevará para poder llegar a un bienestar.

La DMT es desarrollada de acuerdo a las posibilidades y capacidades de cada persona y a su vez permite a la población tratante más mecanismos de comunicación, esto permite que no solo se pueda evidenciar una mejoría en el componente físico (ya sea que haya una característica física por somatización) y en la salud mental, pues, se manejan diferentes componentes los cuales abarcan una salud mental como es una liberación de estrés y tensión, aumenta su capacidad de percepción y propiocepción y genera una la capacidad de expresión para la comunicación. Esta alternativa ayuda a la población con el diagnóstico de TEPT puesto que al atravesar un evento traumático básicamente la comunicación respecto a este evento se vuelve en su mayoría de veces nula, ya que, se forma un abarrera en donde se hace nula la comunicación respectiva ante el sentimiento provocado por este evento traumático.

Se puede decir que la DMT es una estrategia no invasiva y apta para las personas diagnosticadas con TEPT, pues no permite la revictimización generada por estos eventos traumáticos, sino, que facilita la comunicación e interpretación del malestar generado por medio de la corporalidad y el movimiento. Al ser una comunicación no verbal se debe saber interpretar que es lo que se desea expresar para que posteriormente se pueda dialogar y dar un punto de inicio para empezar la intervención y proceso terapéutico.

En resumen, la DMT es un dispositivo de intervención clínica que se enfoca en los componentes físicos, emocionales y cognitivos del ser humano por medio del movimiento para posibilitar que el participante explore sus emociones, pensamientos y sentimientos, trabajando en pro de la mejora de la salud mental, abordando trastornos relacionados con trauma y factores de estrés, disminuyendo la sintomatología de un malestar utilizando el movimiento, la improvisación y la exploración corporal, permitiendo así la comunicación no verbal y la conexión entre la mente y el cuerpo.

METODOLOGÍA.

Esta investigación fue desarrollada desde el enfoque cualitativo, el cual puede definirse como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable. (Quecedo Lecanda & Castaño Garrido, 2003). La investigación bajo el enfoque cualitativo se sustenta en evidencias que se orientan más hacia la descripción profunda del fenómeno con la finalidad de comprenderlo y explicarlo a través de la aplicación de métodos y técnicas derivadas de sus concepciones y fundamentos epistémicos, como la hermenéutica, la fenomenología y el método inductivo. (Sánchez, 2019).

Por lo anterior, este enfoque permitió identificar y conocer distintas posturas y percepciones de ciertas personas, quienes desde sus conocimientos, experiencias y realidades sobre la Danza Movimiento Terapia, brindaron una valiosa información de cómo puede intervenir dicho dispositivo terapéutico en pacientes diagnosticados con trastorno de estrés postraumático. Esto con el objetivo de responder la pregunta de investigación inicial “¿Cuál es el rol de la danza movimiento terapia en un proceso terapéutico en adultos jóvenes diagnosticados con trastorno de estrés postraumático en el distrito de Medellín?”

Para obtener esta información, se llevaron a cabo tres fases. La primera, la creación de una entrevista semiestructurada, la cual, como es mencionado por Terejo (2021) “recolecta datos de los entrevistados a través de un conjunto de preguntas abiertas para recolectar información suficiente para entender el área de interés”. Esta entrevista fue realizada a personas que han estado involucradas de alguna u otra manera en sesiones de Danza Movimiento Terapia, entre ellas, dos expertos en dispositivos terapéuticos, y un paciente de TEPT, lo que posibilitó tener distintas percepciones desde experiencias y conocimientos sobre el tema. A cada persona se le realizó una serie de 10 preguntas y cada respuesta brindó herramientas claves para responder a la pregunta de investigación: ¿Cuál es el rol de la danza movimiento terapia en un proceso terapéutico en adultos jóvenes diagnosticados con trastorno de estrés postraumático en el distrito de Medellín.?

En un segundo momento, se realizó una revisión documental que permitió tener más información sobre aspectos importantes de la Danza Movimiento Terapia como dispositivo terapéutico y cómo éste puede intervenir favorablemente en el proceso de los pacientes con TEPT, aportando así, a la salud mental. La última instancia de este proceso consistió en una clasificación intencional explícita (documentos con la intención de registrar sucesos sociales)

e implícita (documentos sin propósito específico que pueden ser usados para un análisis de la vida social)(Giraldo, González, 2013).

Esta investigación se realizó desde el corte fenomenológico, en donde se representa la estructura profunda del mundo vivido, hace visible la experiencia consciente, reflexionando acerca de los orígenes de lo vivido.” (Calderon y Calle, 2018) , es una forma de investigación que busca dar respuesta a hechos, circunstancias o acontecimientos por el que se puede atravesar, y a su vez comprender, interpretar y teorizar desde su propia naturaleza y estructura, la cual, depende de los mismos individuos que hacen parte del fenómeno y de cómo son experimentados y percibidos por ellos mismo.

RESULTADOS:

De acuerdo a la búsqueda y obtención de información relevante sobre rol de la danza movimiento terapia como proceso terapéutico en el trastorno de estrés postraumático, se llevó a cabo una serie de categorías, las cuales tienen los siguientes resultados:

Componentes de la DMT.

Acorde a la pregunta de investigación planteada en un inicio y a la utilización del análisis de las entrevistas y la revisión documental, se encuentra en la utilización terapéutica de la dramaturgia, algunos dispositivos de las artes aplicadas en la intervención clínica o psicoterapéutica, una de ellas es la danza, denominada por Ávila (2013) como un elemento de la dramaturgia en la representación escénica donde se tomará la acción coreográfica como método de representación de la realidad estructural, histórica y narrativa de carácter realista, abstracto o ficticio. Específicamente la Danza Movimiento Terapia parte del concepto de que la

mente y el cuerpo están interconectados, es decir, “trata de integrar cuerpo y mente brindando bienestar, facilitando la expresión, pero trabajando con los emergentes”. (E3, 2023). De esta forma, la DMT utiliza componentes fundamentales como el movimiento y el cuerpo, en donde el movimiento concibe en cómo el cuerpo se desplaza a través del espacio y el cuerpo pasa a ser un elemento fundamental para la expresión a través del movimiento, debido a que “el cuerpo tiene toda la información primaria de antes del lenguaje, entonces tiene un material simbólico que sólo es accesible por medio del movimiento” (E3, 2023) y apunta a la expresión de estas experiencias, sensaciones y lugares en donde la palabra no alcanza. Por ende, en la DMT se guía de una estructura base para el desarrollo de una sesión, la cual está compuesta por check in, caldeamiento, desarrollo y check out, ya que permitirá tener una línea de base para el desarrollo de diferentes técnicas de la DMT las cuales van a variar según lo que traiga a colación el paciente. en el siguiente testimonio se evidencia algo de esta premisa:

“dependiendo de cómo llegue el moviente, podés pasar del check in al caldeamiento que es como empezar a entrar al cuerpo y al movimiento, mirar si él se quiere mover, si quiere desarrollar algún movimiento, dependiendo de la posición o lugar del espacio en donde quiera estar, después sigue el desarrollo, el dmt tiene que estar observando y utilizando la empatía para hacer las propuestas pero yo no las llevo hechas, son propuestas que salen de lo que la persona me lleva y el check out es cuando terminamos, puede ser verbal, gráfica o de escritura, se le pregunta si quiere decir o poner algo de la experiencia en gráfica, palabras o alguna producción. ¿Qué te llevas hoy?, ¿Con que te vas?. Le hago la devolución preguntándole cosas acerca de sus movimientos o gestos. Dependiendo de eso ubico como voy a hacer la otra propuesta” (E3, 2023).

De este modo, la sesión será guiada por los emergentes propuestos por el moviente, es por esto que la DMT no obliga al moviente a bailar, ya que “considera el no movimiento como movimiento, separa también entre movimientos internos y movimientos externos. Cuando se refiere a danza no solo se refiere a bailar, se refiere a cada movimiento cotidiano como una danza” (E3, 2023), por esto mismo la sesión es dirigida por el moviente y no por el terapeuta, ya que este último está dentro de la sesión, pero no dentro del movimiento, es decir, está presente como observador, pero hace parte de la sesión, ya que si hay algún tipo de reacción emocional por parte del movimiento, el terapeuta podrá recurrir a técnicas como la empatía kinestésica en donde el terapeuta se mueve como el moviente, así mismo, si el moviente se detona, se da la posibilidad de realizar una atención en crisis a partir de la utilización de algunas técnicas especializadas en la contención emocional de pacientes.

La aplicación de estas técnicas permite la contención emocional por medio del peso corporal, el movimiento e incluso el desplazamiento, lo cual ejerce un trabajo con el moviente de forma individual o grupal. Es decir, se posibilita así la participación grupal en la contención de uno de los participantes, a la par de la presencia del terapeuta, buscando que el cuerpo vuelva a tomar el ritmo de respiración normal.

De este modo la DMT permite atravesar tanto procesos grupales como individuales, en donde el cuerpo retoma memorias desde lo sensorial y trae al moviente al aquí y al ahora. En ocasiones la palabra también se utiliza al interior de las sesiones con el fin de promover el bienestar del moviente.

Intervención terapéutica

De acuerdo a las entrevistas realizadas se puede afirmar que la DMT se categoriza como un dispositivo de intervención terapéutica, ya que este contribuye a la disminución del malestar del sujeto en conjunto con otra serie de intervenciones y un apto proceso terapéutico, lo que ayuda a que el sujeto pueda hacer confrontación consigo mismo ya sea de forma guiada o espontánea.

Algunos profesionales en la salud mental establecen que hay una relación directa entre este dispositivo dramático como estrategia de intervención según lo nombró uno de los entrevistados: “La danzaterapia es una postura psicológica que consta de diferentes escenarios y depende de la técnica, puede ser guiada o no (...) En la danzaterapia también se realiza el proceso de evaluación, diagnóstico e intervención y mediante las herramientas usadas, se realiza un proceso de expresión de emociones causados por dicho conflicto.” (E1, 2023)

Haciendo seguimiento al paso a paso que se hace en la DMT, se evidencia que en cuanto al TEPT hay un manejo en los niveles de ansiedad que el recuerdo traumático puede generar, hay mejor control de sus impulsos y a medida que transcurre el proceso terapéutico se puede restablecer de manera más acertada un diálogo donde la población diagnosticada con TEPT se manifiesta de forma más abierta respecto a esos eventos que le generan un malestar.

Efectos terapéuticos:

La danza movimiento terapia tiene gran peso y relevancia en la salud mental de las personas, específicamente en aquellas diagnosticadas con TEPT, pues como medio de intervención terapéutico, permite la expresión de emociones causadas por el conflicto de cierto hecho o suceso traumático, lo que se evidencia en el discurso de cada entrevistado, ya que

desde sus distintas experiencias y conocimientos, aluden a una misma idea: el cuerpo transmite emociones, sensaciones y liberaciones; la corporalidad tiene la capacidad de comunicar sin transmitir ni una sola palabra, e incluso, sin ningún movimiento, ya que dentro de los síntomas de los pacientes diagnosticados con trastorno de estrés postraumático, se encuentra la falta de emociones positivas y la dificultad de expresar las otras. “El trauma en la vida del paciente significa un quiebre que provoca sensaciones difíciles de aceptar y elaborar, constituyendo una discontinuidad súbita en la vida, afectando así al sujeto y a las personas. que lo rodean.”

(Bermudez Durán, Barrantes Martínez, & Bonilla Alvarez, 2020). Es por esto que se debe tener cuidado con el método de intervención y tratamiento con este tipo de pacientes y la DMT no los obliga ni los presiona, los acompaña desde su necesidad y así como es mencionado por E3, experta en dicho dispositivo terapéutico:

“La DMT es una clínica que trata de integrar cuerpo y mente brindando bienestar, facilitando la expresión pero trabajando con los emergentes y la DMT no te obliga a bailar.”
(E3, 2023)

Este espacio terapéutico es guiado por el paciente partiendo de sus necesidades, por medio de un conjunto integrado por cuerpo y mente que le permiten liberar emociones y sensaciones, mostrando también su libertad de expresarlas, ya que en este espacio terapéutico no existe una sola forma de participación, sino que se desarrolla de acuerdo a la necesidad de cada uno y esto facilita que el paciente sienta una mayor confianza, apoyo y acompañamiento por parte del terapeuta y de sus compañeros.

Como es mencionado anteriormente, la DMT genera en los pacientes con TEPT una reducción en los niveles de ansiedad y estrés, ocasionando así un mejor control en los impulsos.

Trastornos relacionados con trauma y factores de estrés.

Los pacientes diagnosticados con trastorno de estrés postraumático traen consigo una serie de síntomas que afectan diferentes aspectos de su cotidianidad, como sus relaciones interpersonales, su percepción de sí mismo y del mundo, sus pensamientos pasan a ser angustiantes la mayor parte del tiempo y carecen de emociones positivas, además, suelen tener recuerdos del hecho traumático fácilmente, generando en ellos sentimientos no placenteros que se les dificulta expresar, entonces se debe tener cuidado con el tipo de terapia a implementar, pues la corporalidad, la música, el movimiento y demás componentes traen memoria. Es por esto que la DMT es guiada por la necesidad de cada paciente en el aquí y ahora, respetando su proceso individual, y acompañando como observador sin involucrarse en el movimiento, ya que poco a poco, el paciente puede liberar su trauma a su manera, favoreciendo así a la reducción del estrés provocado por las situaciones previas traumáticas.

Trabajar con personas con TEPT es delicado desde el cuerpo porque las sensaciones corporales siempre traen memoria, Obviamente la memoria del trauma siempre es más fuerte que la memoria de las cosas. Es gente que no pueden darse cuenta de la experiencia traumática, pero por el lado del movimiento y del cuerpo, siempre sale, y sale también como crean vínculos después de la experiencia traumática. Con la expresión pueden sacar ese punto de lo traumático que les tocó. (E3. 2023. Sandra Milena Vélez: Psicóloga y experta en Danza Movimiento Terapia)

Entendiendo así, que el cuerpo es un componente fundamental en el trauma, donde se presentan una variedad de síntomas fisiológicos que pueden llevar a una respuesta maladaptativa y/o desorganizada como por ejemplo lo puede ser una postura encorvada, la

evitación al contacto, el llanto, el temblor, entre otros que conducen a aumentar la intensidad de la sintomatología psicológica. Por consiguiente y por su relación con el cuerpo, la danza movimiento terapia contribuiría a mitigar el síntoma.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los hallazgos obtenidos de la información brindada por expertos en dispositivos dramatúrgicos y paciente diagnosticada con TEPT, todos inmersos de alguna u otra manera en la DMT, muestra el gran impacto que tiene este tipo de intervención en el tratamiento de personas que han atravesado por algún suceso traumático, lo cual coincide con las investigaciones de antecedentes que señalan la importancia de este dispositivo como medio terapéutico en pacientes diagnosticados con trastorno de estrés postraumático.

Los resultados encontrados en las experiencias y conocimientos de cada entrevistado frente a este dispositivo, muestran como la DMT reúne la parte física y psicológica de cada sujeto, creando así, un equilibrio entre cuerpo y mente que permiten la expresión de emociones y sentimientos causados por el conflicto interno de la experiencia traumática o de la situación momentánea de espacio/tiempo y como es mencionado por Rodriguez (2011), la funcionalidad de la DMT es la forma de utilizar el movimiento como modelo de integración física y psicológica para el desarrollo de las capacidades expresivas en un proceso de autodescubrimiento y solventación de conflictos psicoemocionales. De forma concreta se puede decir que el origen fundamental de la DMT es el abordar a través de la comunicación no

verbal y el análisis del movimiento problemáticas relacionadas con los componentes de salud mental.

El uso de la DMT como dispositivo de intervención terapéutico lleva a tener al menos los resultados esperados en cuanto a la aplicación en personas diagnosticadas con algún tipo de trastorno relacionados con trauma y factores de estrés , específicamente el TEPT, siendo para esta población un dispositivo apropiado por todas las características de libre expresión las que permiten la gestión en conjunto entre persona y terapeuta de los malestares los cuales se suprimieron o tenían sintonía con ellos.

Las herramientas que ofrece da la DMT y sus componentes facilita la relación que se entabla entre terapeuta y paciente, a su vez y de forma indirecta la adherencia que este sujeto pueda tener con su proceso, puesto que al ser un dispositivo con el cual se habla a través del cuerpo y su movimiento, se vuelve más sencillo expresar de forma no verbal aquel malestar o trauma.

Las personas diagnosticadas con TEPT fácilmente pueden verse afectadas por distintas situaciones de su entorno, lo que las hace susceptibles de experimentar crisis emocionales de forma constante y genere un malestar que se mantenga en el tiempo y se encuentren estrategias de afrontamiento poco adaptativas que alteren aún más el estado psicológico de la persona. Es por esto que la DMT es un dispositivo terapéutico apto para el tratamiento de dichos pacientes y así mismo se evidencia la importancia de un mayor reconocimiento por parte de profesionales y estudiantes de psicología, ya que si tuviera mayor resonancia en el distrito en Medellín, habría mayor posibilidad de abarcar diferentes temas en los cuales se puede ver expuesto los malestares que en un primer momento lo llevaron a iniciar un proceso terapéutico.

La DMT ha sido pensado como dispositivo de intervención terapéutico para las diferentes personas las cuales tengan un malestar o propiamente un trastorno, en este caso está referido a personas diagnosticadas con algún tipo de trastorno relacionado con trauma y factores de estrés, específicamente el TEPT. Los hallazgos obtenidos muestran el impacto que ha logrado generar este tipo de intervención en el tratamiento de personas que han atravesado por algún suceso traumático y así mismo se muestran en conflicto constante por estos malestares que constantemente están sintiendo y somatizando . La DMT permite la gestión conjunta entre persona y terapeuta de los malestares.

El enfoque cualitativo utilizado durante el proceso de esta investigación permitió obtener información asertiva respecto a la investigación en conjunto con las descripciones de personas expertas en salud mental, DMT y pacientes con TEPT. Gracias a los testimonios recolectados se encuentra un respaldo en cuanto a la eficacia que tiene la DMT como una forma de intervención terapéutica en la población diagnosticada con TEPT.

De forma más resumida, se puede concluir que la DMT como técnica de intervención clínica es apta para abordaje del trastorno de estrés postraumático en jóvenes adultos, permitiendo la expresión y la gestión de las emociones a través del movimiento, siendo una forma de comunicación no verbal, y facilitando la mejora y un nivel de estabilidad en la salud mental de la población con TEPT.

Como profesionales de la salud mental, se necesita indagar un poco más en cuanto al uso y manejo de la DMT, ya que es una estrategia novedosa, conocida y asumida como estrategia de intervención en muy pocos países, y a su vez las personas conocedoras respecto a este tema son pocas, por lo cual es necesario establecer una forma de divulgación para su conocimiento colectivo y así mismo el poder especializarse en la DMT, hablando especialmente de Colombia las personas conocedoras y especializadas son muy pocas, gracias

a que sus estudios fueron adquiridos en países donde la DMT tiene mayor resonancia, para poder llegar a implementar este dispositivo es necesario tener en cuenta en que campo se aplicará, bajo cuales criterios y a que población, una vez identificados cada uno de ítems se deberá establecer cómo se puede ejecutar un plan de intervención con la DMT

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Acebedo, LV (sf). *La danza y sus beneficios para la salud mental*. Instituto De Neurociencias. Retomado de:
<https://institutoneurociencias.med.ec/blog/item/856-beneficios-danzaterapia-pacientes-psiquiatricos>

American Dance Therapy Association (ADTA). (2020). *¿Qué es la Terapia de Danza/Movimiento?*. Retomado de:
<https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>

American Psychiatric Association - APA. (2014) *Manual Diagnóstico Y Estadístico De Los Trastornos Mentales DSM-5*. (5a. ed.). Editorial médica panamericana.

Ávila Aguilar, Marta (2013). Danza y Dramaturgia. Sin dramaturgia nada se sostiene. ESCENA. Revista de las artes, 72(1),75-82. Retomado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=561158773011>

Bermudez Durán, L. V., Barrantes Martínez, M. M., & Bonilla Alvarez, G. (2020). Trastorno por estrés postrauma. *Revista médica sinergia*, 11.

Gaja, M. (2014). La Danza como Conexión entre Cuerpo y Mente | ISEP. Universidad

ISEP. Retomado de:

<https://www.isep.com/co/actualidad-educacion/danza-movimiento-terapia-como-conexion-entre-cuerpo-y-mente/>

Gaborit, M. (2006). Desastres y trauma psicológico. *Pensamiento psicológico*, 26.

Giraldo Montoya, D. y González Mazuelo, E. (2013). *La investigación cualitativa: un recorrido por el interior del ser*. Medellín, Colombia: Universidad Pontificia Bolivariana.

Lavandier, Y. (2003). La dramaturgia. Cinefilia. Retomado de:

https://cinefilia.nuestroscursos.net/pluginfile.php/62/mod_resource/content/4/SOBRE_DRAMATURGIA/7129100-La-Dramaturgia-De-Yves-Lavandier_1_.pdf

Piñas, B. (s.f.). Trastorno de Estrés Postraumático: Reviviendo la experiencia traumática. *Área humana: Investigación, innovación y experiencia en psicología*.

Quecedo Lecanda, R., & Castaño Garrido, C. (2003). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*. *Revista de psicodidáctica*, 36.

Reyes, S. A. (2018). Efecto de la danza movimiento y terapia como intervención complementaria, para el tratamiento de pacientes con trastorno de ansiedad generalizada [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional Autónoma De México.

Rodríguez, R. (2011). *Uniendo Arte y Ciencia a través de la Danza Movimiento Terapia*. Universidad Europea de Madrid. Retomado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3675957>

Sánchez Flores, F. A. (2019). *Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos*. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. doi: <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

Secretaría de Salud, Alcaldía de Medellín. (2019). *Estudio de Salud Mental Medellín 2019*. Retomado de: <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5131>