

El papel del cuerpo en el uso de técnicas arte terapéuticas en intervenciones clínicas en Psicología.

Aproximaciones a un Estado del Arte ¹

The body's role in the use of therapeutic art techniques in clinical interventions in Psychology. Approaches to a State of Art.

Evelyn Alzate García

Stefania Gutiérrez Vélez

Daniela Ortiz Higueta

Katherine Tangarife Cañas

Maritza Velásquez Lindarte²

Resumen

Se expone el proceso de recolección de datos que sustentan la importancia del cuerpo en las intervenciones clínicas en psicología, enfocándolos desde un estado del arte. Recobrando técnicas donde el movimiento del cuerpo tiene el protagonismo en la intervención arte terapéutica, esto permite la comprensión de las diferentes emociones expresadas a través del cuerpo.

¹ Este artículo es uno de los productos del curso trabajo de Grado *El arte y el alma: el uso de técnicas arte terapéuticas en intervenciones clínicas en psicología*, para optar al título de Psicólogos de la Universidad Católica Luis Amigó. Este proceso fue acompañado por el docente Juan Carlos Hincapié Bravo.

² Estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Luis Amigó, sede Medellín.

evelyn.alzatega@amigo.edu.co stefania.gutierrezve@amigo.edu.co daniela.ortizhi@amigo.edu.co
katherine.tangarifeca@amigo.edu.co maritza.velasquezli@amigo.edu.co

Se puede establecer con certeza el aporte del arte terapia en los procesos creativos dentro de la psicoterapia como practica mediadora para que el cliente tenga una relación más genuina consigo mismo. Se evidencia la relación cuerpo-mente, como relación constante, que trabajan en continuidad formando una unidad.

Palabras clave: arte terapia, Cuerpo, Mente, Movimiento del cuerpo, Psicología, Psicoterapia, Técnicas de intervención

Abstract

The data collection process that supports the importance of the main concept in clinical interventions in psychology is exposed in this paper, is focusing them from a state of the art. Recovering techniques where body movement plays a leading role in therapeutic art intervention, this allows the comprehension of the different emotions expressed throughout the body.

It can be established with certainty the contribution of art therapy in the creative processes within psychotherapy as a mediating practice so that the client has a more genuine relationship with himself. The body-mind relationship is shown as a constant relationship, working in continuity forming a unit.

Key words: Art Therapy, Body, Mind, Body movement, Psychology, Psychotherapy, Intervention Techniques

Introducción

A lo largo de los años, el cuerpo ha sido objeto de investigación desde las diferentes culturas, concibiéndolo como un elemento esencial para el autoconocimiento de la experiencia humana; entendiendo que el ser humano realiza un cambio de conciencia en la mayoría de las ocasiones a través de lo que pasa por un cuerpo que es vivido, así, adquiriendo una enseñanza que puede integrar todas sus dimensiones (física, mental,

emocional y espiritual). La complejidad del cuerpo se evidencia en el ser humano, se evidencia mucha relación en función de esto y de la manera de poder intervenirlo.

Se presenta una serie de categorías que nos permiten abordar el cuerpo en los espacios arte terapéuticos desde diferentes perspectivas, técnicas y metodologías. Estas categorías se relacionan al diseño metodológico implementado para la recopilación de la información.

En la primera categoría es *cuerpo*; se estructura el foco fundamental del trabajo

La segunda categoría: *Creatividad: aportes teóricos*, expone las generalidades del proceso fenomenológico en cuanto al campo abordado, en ésta se contextualizan las relaciones entre arte e intervenciones. La tercera categoría por su parte aborda el tema de la *psicoterapia* y finalmente la cuarta categoría plantea las *estrategias de intervención a través del movimiento del cuerpo*, lo que permite comprender uno de los campos de aplicación que se pueden abordar desde esta temática.

Diseño Metodológico

El desarrollo de la investigación, se lleva a cabo enmarcado en los lineamientos de la investigación cualitativa. La metodología propuesta fue el estado del arte, el cual se caracteriza por una recolección de referencias bibliográficas, que sirven de base teórica para la construcción del tema del proyecto, la cual dará cuenta de la información con el propósito de entender, interpretar y describir el tema investigado. Así, Galeano y Vélez (2008, citados por grupo de investigación Psyconex ,2015), argumentan que a través de un Estado del Arte:

Es posible develar la heterogeneidad de las fuentes, la trama de relaciones y conexiones temáticas presentes en los mismos, estableciendo un orden jerárquico, señalando vacíos y necesidades de articulación y haciéndolos visibles y accesibles para que sean utilizados por la comunidad académica. Estas autoras establecen el Estado del Arte como una investigación de corte documental, a partir de la cual no sólo se

recupera información, sino que se trasciende reflexivamente el conocimiento que se encuentra respecto de un objeto de estudio. (p.14)

El Estado del Arte recolecta la información ya existente sobre el tema, partiendo de un rastreo que lleva a dar cuenta de los vacíos que puede tener la teoría; conduciendo a una comprensión del fenómeno a investigar y sus posibles aspectos a mejorar frente a la temática y construyendo unos aportes que den pie a lo que se encontró. (Grupo Psyconex, 2015)

Plan de recolección de datos

Se realizó un rastreo bibliográfico desde diferentes bases de datos de universidades y otras fuentes como libros y revistas, donde se encontraron artículos referentes al tema de Teatro como intervención arte terapéutica. A partir de esta recolección, se hace un acercamiento al tema dando inicio a la construcción de una matriz en el programa Excel® donde se realiza una agrupación de los datos encontrados por cada integrante del equipo, con el fin de relacionar y analizar toda la información que se sustrajo de dichas fuentes; este método facilita el análisis y la categorización de datos que ha permitido comparar la información a medida que se filtra. Al respecto, Gómez, (2015), expone que:

La matriz bibliográfica es un instrumento diseñado en Excel, donde se inventarían todos los textos que conforman el universo y sobre el cual se aplican los filtros de selección. También cumple la función de reseñar los textos, y lo hace de forma práctica y asequible. (p.426)

Posteriormente, lo que se pretendió con el diseño de la matriz fue estructurar la labor de análisis a partir de la agrupación de sub-categorías descriptivas, subcategorías analíticas para dar paso a las categorías emergentes, permitiendo darle un orden lógico a la información.

Plan de análisis de la información recolectada

El análisis de la información recolectada se dio inicialmente de manera individual, alimentando una matriz de análisis en el programa Excel®, en la cual se suministraba

cinco referentes teóricos semanalmente por cada integrante, para luego ser integradas de manera grupal en el cuerpo del trabajo, se recolecta un universo de 625 textos, de éstos, al aplicar los filtros de la matriz de análisis con la categoría *Cuerpo* se obtuvo una muestra de 200 en los que se pudo identificar una relación entre cuerpo e intervenciones artísticas terapéuticas, seleccionando aquellas cuya propuesta se enfoca desde una perspectiva fenomenológica.

En un segundo momento se tematizan los datos en sub categorías descriptivas, integrándose posteriormente en sub categorías analíticas, las cuales generaron una aproximación comprensiva a las categorías emergentes, mencionadas en la parte introductoria de este texto.

Se exponen a continuación las ideas más relevantes, identificadas durante este proceso.

Resultados

El Cuerpo:

Desde una perspectiva holística en Psicología, el cuerpo conecta todas las experiencias, emociones y pensamientos del sujeto, formando una relación que permite la expresión del alma a través de la toma de conciencia. “La psique siempre se ha expresado y siempre lo hará a través del cuerpo. El organismo es uno e integra ambos aspectos, físico y psíquico, materia y espíritu”. (Bernal, 2010, p.31).

En el campo psicoterapéutico se trabaja esta relación psique - cuerpo a partir de los modelos corporales que permiten al psicoterapeuta desarrollar técnicas que lleven al paciente a un darse cuenta, pasando todo por el cuerpo siendo éste, la herramienta principal.

Conviene subrayar que mediante el movimiento se puede expresar de manera corporal lo que se ha experimentado intrínsecamente. El movimiento y el cuerpo se vuelven uno solo y junto con la respiración son el medio para que los pacientes que así lo permitan, se abran a vivir la complejidad de sus emociones y nuevas experiencias.

El movimiento genera desplazamiento, energía, esfuerzo, éste se vive a través de procesos inconscientes y conscientes en el diario vivir, en las situaciones a enfrentar y en el espacio terapéutico. Es importante decir que el silencio y la quietud también forman parte de la comunicación del cuerpo.

El cuerpo y el arte se unen para formar un medio de comunicación, expresión y de psicoterapia que genera movimiento y transformación en la persona.

Por su lado, el arte ha sido utilizado a través del tiempo como medio de curación, sin embargo, sólo es hasta el siglo XX que surge el arte como terapia, siendo utilizada como recurso en distintas corrientes terapéuticas, donde el movimiento juega un papel vital. Relacionando el arte con el movimiento, encontramos la danza terapia y la terapia psicomotora, la expresión corporal como una herramienta pedagógica que se centra en el desarrollo de las habilidades expresivas y motoras de los individuos. (Salas, 2007, p.99).

El arte en esta vía, ha sido un campo investigado no solo por artistas sino también por psiquiatras y psicólogos, que a partir de allí han venido teniendo acercamiento a una experiencia diferente en su profesión, desde la psicología, el arte terapia ha sido vista como una manera de intervención en el campo terapéutico implementando diferentes técnicas para desarrollarlo como: danza, pintura, dibujo, artes escénicas entre otros.

El arte terapia en los espacios terapéuticos es un medio por el cual los individuos pueden expresar lo que no son capaces de verbalizar, permite hablar desde el mismo sujeto; concebir su subjetividad manifestando elementos sobre la concepción de sí mismo y el entorno en el que habita. Este proceso artístico, ofrece grandes maneras de trabajar en los procesos terapéuticos, permite una comprensión de símbolos y signos y lleva al paciente a procesos de autorreflexión; orientándolos al abordaje y comprensión de la experiencia fenomenológica que plantea la corriente humanista. Trabajando desde el arte terapia, la creatividad es una cualidad necesaria tanto para el paciente como para el terapeuta; no existe una dirección específica de lo creado, se da apertura para el descubrimiento, la exploración, la innovación que permite un darse cuenta.

El cuerpo en los espacios terapéuticos

En los últimos tiempos, las culturas y creencias han evolucionado y por ende la concepción del cuerpo también. Se tiene un pensamiento de un ser integral, con múltiples dimensiones y capacidades, que fluye inmerso en una realidad subjetiva. Un ser humano que es cuerpo-mente-espíritu y que es percibido de manera dinámica. Un cuerpo visto más allá de concepciones contradictorias que determinan al cuerpo como discurso o como naturaleza, es necesario reconocer su complejidad y abordarla desde diversas perspectivas pues: “El cuerpo es plural y contiene múltiples dimensiones” (Alarcón, 2015, p.1). El cuerpo no se limita a ser visto como una sola parte de algo (el ser humano) sino la totalidad. El cuerpo requiere comprensión y estudio en diferentes campos, espacios y maneras de abordaje.

El cuerpo visto desde una perspectiva holística, es una extensión de la mente que funciona desde un paradigma fenomenológico yo-cuerpo-mundo. Esta parte del hombre conecta todas las experiencias, emociones y pensamientos del sujeto, formando una relación que permite la expresión del alma a través de la toma de conciencia, adentrándose en un mundo tangible que permite el encuentro con otros, es una herramienta del individuo para estar inmerso en la sociedad.

El enfoque existencial, el cual, basando en la teoría fenomenológica, concibe el cuerpo como una existencia corporizada y vivida, es decir, el lugar desde y donde se organiza experiencialmente la existencia (Romero, 2003b). Así, este no se concibe sólo como un organismo o una máquina compleja; tampoco se ve únicamente como un centro de pulsiones libidinosas modificadas por el yo. Más bien, se entiende como el punto central donde se vivencia y organiza la existencia humana (Peña, 2011, p.226).

Esta concepción de cuerpo lleva a realizar un alto para hacer un análisis sobre el cuerpo concebido médica y biológicamente, conocido o denominado por autores como el cuerpo objetivo, y el cuerpo visto desde la experiencia, es decir; el cuerpo vivido. Se encuentra entonces una visión de cuerpo objetivo que ha estado inmerso en el pensamiento y la sociedad por años:

El cuerpo objetivo significa el cuerpo considerado como una realidad material, dotado de propiedades físicas (color, textura, forma) semejantes a otros objetos. Este cuerpo objetivo puede ser estudiado y analizado desde el exterior, en tercera persona, desde la perspectiva neutral y desinteresada del conocimiento científico, como en el caso, por ejemplo, de las investigaciones llevadas a cabo por la anatomía, la fisiología o la neurología. (Escribano, 2015, p. 72)

Mientras, el cuerpo vivido está cargado de experiencia y se refiere al:

Cuerpo tal como éste es experimentado por el propio sujeto, como centro de orientación alrededor del cual se organizan las dimensiones espaciales del mundo circundante; como capacidad de movimiento, acción y relación con otros seres; como órgano mediador o instrumento del conocimiento sensitivo y como campo de localización de las sensaciones. Husserl (sf, como se citó en Escribano, 2015, p. 72)

El cuerpo también es trabajado desde los espacios terapéuticos, el terapeuta debe llevar al paciente a ser conciencia de su propio cuerpo, pues de lo contrario solo se quedaría en movimiento y no habría proceso de sanación. Se trabaja desde el lenguaje verbal y no verbal, siendo observador y guía; ya que es el terapeuta, quien dispone de los medios para que el paciente salga a su propio encuentro generando una relación genuina.

Autoras como Carolyn J. Braddock (1997) trabajan los procesos de intervención enfocados en el cuerpo desde la realidad de sus pacientes y, desde allí, la concepción que tiene de este. En su libro: *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico*, aborda las diferentes miradas del cuerpo y la relación que tienen personas víctimas de abuso sexual con su cuerpo.

Se puede notar cómo a través del tiempo el hombre evoluciona y junto con él sus concepciones, su manera de pensar y percibir el cuerpo según su época. Al analizar desde diferentes enfoques o paradigmas el cuerpo surge el planteamiento ¿El hombre actual vive la experiencia del cuerpo, como un cuerpo vivido o como un cuerpo objetivo a raíz de sus vivencias? Intentando comprender que tanto el ser humano hace conciencia de lo que pasa por su cuerpo y el aprendizaje que adquiere de él.

Cuerpo y Mente

Se concibe no como nociones separadas sino como una *totalidad* que integra al individuo y que le permite moverse desde una misma unidad. Estas dos unidades del hombre forman un sistema, están unidos para ser un vehículo cargado de experiencia, emoción y expresión del ser humano; una instancia (la mente) sería la carga, el contenido, lo que está oculto y lo que se hace consciente, y el otro (el cuerpo) sería el medio para mostrar, hablar, darse a conocer, es decir, comunicarse con el mundo exterior. El cuerpo siempre cumple la función de mostrarse, de expresar y no solo lo hace a través del exterior, con la postura, los gestos o la piel, sino que también lo hace de manera completa en un proceso que empieza desde el interior (movilizando los pensamientos, sentidos y organismo).

En todo este proceso de expresión de la psique a través del cuerpo, encontramos el proceso de enfermedad y somatización. No es gratuito encontrar enfermedades físicas cargadas de contenido psicológico; procesos que no se trabajaron desde el interior, ideas que no se pudieron verbalizar, dolores que no se pudieron sanar y experiencias que no se quieren recordar ni repetir. Todo esto, se convierte en energía, en una carga fuerte y pesada que busca un espacio en la mente y que está, como mecanismo de autodefensa, busca con fuerza por donde expulsarlo, por donde expresarlo y es ahí, cuando el cuerpo habla y el individuo de manera consciente empieza a encontrar su lenguaje. “La medicina occidental fue la pionera en comprender el cuerpo desde la mente, desde la antigüedad, los griegos decían *psyché* (de aquí viene Psicología) y *sôma* (de aquí viene Somatología)” (González, 1999, p. 105a). Se comprendían los procesos somáticos (la mente hablando en el cuerpo) como una unidad en conjunto. “El hombre es alguien psicósomático: es cuerpo (*sôma*) y alma (*psyché*)”. (González, 1999, p. 105b). En relación a esto, encontramos a Chopra (2010) quien plantea que “Todo proceso de enfermedad se origina en la mente, es decir, para cada estado de consciencia existe un estado correspondiente de la fisiología y expone que lo mismo ocurre con la salud”. Chopra (como se citó en Correa Rentería y Guerra Pérez, 2014, p.5).

La relación cuerpo-mente va enmarcada en la lógica de hacer conciencia de un cuerpo vivido a raíz de las vivencias, para comprenderlo hay que observar de manera holística estas dos instancias. El cuerpo y la mente trabajan en complemento, físicamente el cuerpo permitir sentir y dar a conocer, y la mente por su parte, dota de valor y significado aquello que ha sido revelado. Los problemas físicos y psíquicos no se pueden separar ni tratarlos como dos unidades aparte, como se ha venido realizado durante años en la mayoría de las culturas a nivel mundial. Se puede notar entonces, que trabajar en lo terapéutico el cuerpo y la mente es un proceso complejo y sistémico pero que aún existen baches que no permiten un trabajo efectivo.

Se puede pensar entonces que la relación mente-cuerpo se basa en el trabajo consciente de reconocimiento, se identifica la existencia de *enfermedades de la mente* que utilizan el cuerpo como un medio y que su manera de comunicarse es a través de procesos internos (psicológicos). El hombre entonces, está dotado de cuerpo-alma-espíritu y funcionan en una misma línea que pertenecen a la esencia de cada ser.

Movimiento del cuerpo

El cuerpo y su movimiento han tenido diferentes manifestaciones a lo largo de la historia, en este caso, nos referimos al movimiento en lo terapéutico; que va más allá de un movimiento de articulaciones automáticas. El movimiento transformador y evolucionado es aquel empleado para dar cuenta de algo, para danzar, hablar, expresar, comunicarse. En función a esto Salas Calderón (2007) refiere que:

El movimiento corporal natural ha evolucionado a través de la historia hacia formas estéticamente más refinadas y ha logrado convertirse en arte. Estas nuevas formas artísticas de movimiento no sólo fueron adoptadas por las distintas sociedades en su sentido estético, sino que también fueron relacionadas con capacidades curativas o de sanidad. (Salas, 2007, p.98).

Carolyn J. Braddock (1997) en sus espacios terapéuticos emplea el movimiento corporal, lo expresa de la siguiente manera:

Al emplear el movimiento en el proceso terapéutico, estímulo a mis pacientes a explorar las emociones, pensamientos y recuerdos que se esconden tras sus antiguos patrones de movimiento; a experimentar con nuevos patrones que les ayuden a liberar sus emociones, tan largamente ocultas y a crear un nuevo tipo de pensamiento que soporte su proceso creativo. De este modo, aprenden a elegir si quieren quedarse fijados a sus antiguos patrones o seguir adelante con los nuevos. (Braddock, 1997, p.89a)

El movimiento corporal se trabaja desde y en los procesos terapéuticos como una manera de expresión, comunicación, conocimiento y reconocimiento. Permite un remover de energías y autoconocimiento direccionado en descubrir, experimentar con mi cuerpo; instrumento especial e único, diferentes y nuevas maneras de relación, identificación y sanación. El movimiento constituye una manera de expresar las emociones, es otro medio de comunicación del cual el propio hombre se basa para dar a conocer aquello que está sintiendo. Esta realidad es abordada desde diferentes miradas, no hay distinción de problemática o situación para su abordaje, así como el bailarín en la danza lo emplea, el terapeuta también.

El movimiento permite un remover de las emociones, de lo intrínseco, permite ser conscientes de algo que, se ha vivido, pero no se ha experimentado corporalmente. Pero es un proceso que requiere de compromiso y un grado de complejidad, requiere apertura por parte del paciente y un remover de patrones, genera resistencias y medios que permitirán avanzar o detener el trabajo.

Se comprende la corporalidad en función de la expresión y que el movimiento es el medio para ello. La expresión se refleja con el cuerpo y el cuerpo, lo hace con el movimiento, es por ello que el bailarín no tiene necesidad de hablar para comunicarse, las personas con discapacidad auditiva se basan desde sus manos y el artista, utiliza todo su cuerpo. El movimiento corporal es bien trabajado en el arte y analizado en lo terapéutico, adquiere un valor especial, se analiza desde una energía interna que remueve todo, que expulsa de adentro hacia fuera; el movimiento exige trabajo físico y mental.

Creatividad: Aportes teóricos

El arte y la terapia son abarcados por procesos creativos que parten de la creatividad, un salto de creatividad cargado de un contenido psicológico que contiene factores que lo hacen terapéutico por sí solo acompañado siempre de la experimentación. Joseph Zinker (1979) que trabaja los procesos creativos, especialmente en la terapia gestáltica, hace mención a esto cuando refiere que: “El proceso creativo es terapéutico por sí mismo, porque nos permite expresarnos y examinar el contenido y las dimensiones de nuestra vida interior” (Zinker, 1979, p.7a). El proceso creativo tiene como función la transformación, es una metamorfosis que se da en un proceso que genera cambios que se representan en conductas y/o patrones y nuevas formas de pensamiento.

A través de los procesos creativos, el ser humano desarrolla su propia creatividad, permite transformación y un encuentro consigo mismo a través de la experiencia generando cambios en el actuar de la persona. Dentro del proceso creativo se pueden trabajar técnicas que inciden sobre el cuerpo y movimiento corporal. Al respecto, autores como López (2013) sugieren que:

El poder transformador de la creatividad radica en el acto en sí mismo y no en el resultado, los diferentes lenguajes herramientas creativas y sus correspondientes técnicas afectan a diferentes niveles y pueden ser preferibles unos u otros para trabajar diferentes asuntos. El respeto por la integridad y la experiencia del cliente es el punto de partida para esta relación en la cual la creatividad trasciende la acción terapéutica pues constituye la vida misma. (p. 6)

En los procesos creativos cualquier forma de arte es de gran significado, beneficio e importancia en el ser humano para sanar un malestar, donde la terapia a través del arte sea considerada como apoyo para aliviar cualquier angustia física o mental en el individuo.

La creatividad en el trabajo gestáltico se ubica en un nivel fundamental. ¿Cómo los procesos creativos y la expresión emocional inciden en el desarrollo del individuo? De una manera donde el proceso creativo se convierte en un dispositivo de alta potencia por sí

mismo, porque permite expresar y examinar el contenido de la vida interior, posibilita simbolizar la *Experiencia de Vida*.

En este orden de ideas, es posible inferir que la creatividad lleva a la persona a activar la energía congelada por el conflicto y a convertirla en disponible para su propia realización. El proceso creativo permite el reconocimiento y profundización de la vida, lo lleva a una realidad concreta, por ello, es una experiencia profundamente movilizadora y produce impacto directo a nivel cognitivo, emocional y conductual. "El acto creador tiene su valor porque desarrolla el valor de arremeter contra los límites y probar nuevas conductas" (Zinker, 1979 p.20b).

Arte terapia

Según la Asociación Profesional Española de Arte terapeutas (sf):

El Arte terapia es una profesión asistencial que utiliza la creación artística como herramienta para facilitar la expresión y resolución de emociones y conflictos emocionales o psicológicos. El arte terapia se practica en sesiones individuales o en pequeños grupos bajo la conducción de un arte terapeuta. Para trabajar como arte terapeuta es necesario haber concluido satisfactoriamente un Máster universitario en arte terapia reconocido por la ATE (Asociación Profesional Española de Arte terapeutas).

El arte terapia también se conoce como terapia basada en el arte o psicoterapia por el arte en el ámbito profesional:

A la terapia basada en el arte también se la denomina arte-terapia o psicoterapia por el arte, y es una profesión de ámbito asistencial que hace uso de los medios y procesos artísticos más propios de Bellas Artes que ayudan a solventar los conflictos emocionales o psicológicos de las personas. El paciente pinta lo que siente para posteriormente interpretar y discutir lo que plasmó con sus compañeros y terapeutas. (Díaz, 2013, p. 758)

Lo importante en arte terapia es centrarse en ella como instrumento preciso de tal forma que permita encontrar nuevas alternativas de expresión, que se transformen en terapéuticas al lograr eludir los mecanismos de defensa y las estructuras rígidas en el individuo.

Desde la perspectiva fenomenológica, una de las particularidades del arte es que quien realiza la creación es el paciente, así que él es el responsable de emprender acciones para obtener un resultado. Su otra característica principal es que se centra en la capacidad del arte como medio de comunicación, ayudando a expresar y comunicar sentimientos, facilitando la reflexión, la comunicación, y permitiendo los cambios necesarios en la conducta del individuo.

El proceso de la Psicoterapia

La psicoterapia se encuentra enmarcada en un proceso que es visto como una actuación integral, en la que se incluye la atención a los procesos corporales junto a los procesos psicológicos, no solo se centra en un proceso psicológico sino también en lo que el cuerpo expresa mediante un cambio físico.

Están implicadas diferentes técnicas en la cual se evidencia la importancia que tiene la Respiración y las Emociones en un proceso terapéutico; como pregunta inicial para dar una explicación más detallada sobre psicoterapia, se indaga sobre ¿Cuál es la responsabilidad primaria del terapeuta hacia su cliente? Es preciso decir que la relación *Terapeuta-Paciente* es importante desde un proceso creador y transformador en el que se implementan diferentes técnicas y se evidencian distintas emociones. “La creatividad y la psicoterapia se interconectan en un nivel fundamental: *La transformación, La metamorfosis y el cambio* (Zinker, 1977, p. 11c).

El arte se vuelve una parte natural del flujo terapéutico, en algunas situaciones, los clientes quizá elijan iniciar con arte y después, al ver su propia creación, decidan hablar de sus experiencias, es por esto necesario considerar que utilizar las artes expresivas son una forma eficaz para ayudar al cliente a identificarse con sus sentimientos.

Respiración

Se evidencia una relación cercana entre la psicoterapia y la respiración como algo primordial porque cuando se respira correctamente se puede llegar a un estado de plenitud y a una relajación debido a que nos tranquilizamos y podemos reducir los niveles de ansiedad que puede causar la presencia en la psicoterapia. Según Carolyn J. Braddock (1999) “Nuestros patrones de respiración están estrechamente relacionados con nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestra espiritualidad. La postura puede reducir nuestra respiración y la respiración puede avivar o amortecer nuestros movimientos” (pp.59-68b)

Existen patrones específicos de respiración en la ejecución de cualquier proceso terapéutico como por ejemplo, algunas se llevan a cabo en una exhalación, otras en inhalación y otras en retenciones con o sin aire; el Yoga ha incorporado desde práctica el arte de la respiración y dentro de la variedad de técnicas de respiración nos encontramos algunas que favorecen al equilibrio en los estados del ánimo en caso de depresión, alteración del sueño, igualmente para bajar el nivel de irritabilidad e ira. Se puede considerar como una herramienta muy eficaz a la hora de la intervención psicoterapéutica.

Emociones

Las emociones están presentes a lo largo de nuestra *vida* en cada momento del día experimentamos emociones complejas que causan diferentes estímulos internos o externos, La emoción es la energía que hace reaccionar al organismo el cual se manifiesta en nuestro cuerpo, por ejemplo: La Alexitimia es la incapacidad para expresar verbalmente las emociones debido a una incapacidad para identificar lo que se siente o describirlo.

Las emociones primarias son considerables al inicio de la terapia en la que se establece una relación cálida y empática con el cliente, cuando se tiene una buena empatía con él se tiene un fácil acceso a sus experiencias internas hasta llegar a su motivo de consulta. Hay que reconocer sus emociones desde el inicio, a medida que la terapia progresa el terapeuta se centra en los sentimientos hallados a través del discurso (Tristeza, ira, Alegría,) y sus determinantes, para poder pasar al segundo momento en el que se

aclaran las pautas y técnicas con las que se va trabajar. “Numerosos estudios recientes demuestran que reprimir las emociones tiene efectos negativos sobre nuestra salud y que la personalidad “represora” es mucho más propensa a la enfermedad” (Roth, 2010. p.77).

Se dice que, a nivel psicossomático, por ejemplo, todo lo referente al estómago debe encuadrarse dentro del área emocional. Muchas personas refieren haber sentido un “nudo” en el estómago ante situaciones emocionales que les desbordan. Las emociones determinan el significado que se le dará a las diferentes situaciones que enfrente una persona, estableciendo así su memoria episódica y predisponiendo a ciertas tendencias de acción sustentadas en las emociones primarias. (Camerini, 2008, p. 15)

Así mismo, Greenberg y Safran (1989) sugieren que:

Para determinar cuáles son las intervenciones que tendrán un mayor impacto a nivel emocional, el terapeuta deberá ser capaz de diferenciar los distintos tipos de expresiones emocionales que manifiesta el cliente, incluyendo las respuestas adaptativas primarias, las respuestas emocionales secundarias o reactivas (conscientes y derivadas de procesos cognitivos evaluativos. (p.352)

Identificar las respuestas emocionales en un proceso terapéutico importante, porque se focaliza continuamente en los sentimientos problemáticos o dolorosos, a medida que la terapia progresa él es posible establecer una forma una relación de apoyo que lleve a reconocer sus emociones desde el inicio a través de la acción de reconocer y comprender, su propia vivencia emocional. En un proceso de psicoterapia también se deben conocer las reacciones psicossomáticas causadas por una reacción emocional por alguna situación o acontecimiento de su diario vivir.

Estrategias de intervención a través del movimiento del cuerpo.

Se encuentran varias técnicas de intervención a través del movimiento del cuerpo como: la danza, la danza terapia, la danza movimiento terapia (DMT).

El cuerpo es el receptáculo de toda capacidad expresiva y creativa del Ser Humano y es también punto de partida de toda acción humana. En el cuerpo están escritos, inscritos, grabados, esculpidos, teñidos, teñidos todos los caminos, las resonancias, los matices de la experiencia humana. La sensualidad del cuerpo, que no es otra cosa que la sensorialidad, es decir, los cinco sentidos con los que el Hombre construye sus obras encuentran en la Danza su voz, su tiempo y su espacio natural para manifestarse. (Restrepo, 2000, p. 170)

En la integración de aspectos físicos y emocionales mediante la danza, la persona logra afianzar su autoestima y auto concepto, desarrollando de esta manera, una imagen ajustada de sí mismo. En relación a esto, y mediante la efectividad del trabajo con la danza, nace la Danza terapia que según la Asociación Americana de Danza Terapia (2001) “la Danza terapia es el empleo psicoterapéutico del movimiento en un proceso que posibilita la integración física, emocional, cognitiva y social del individuo”.

A través de la danza, se potencia el desarrollo evolutivo, la comunicación, la identidad y las capacidades innatas de la persona para curar y curarse. “Los elementos motivadores que sirven de estímulo en la danza terapia son: la palabra, las artes visuales, la interacción con los objetos, la música, los juegos imaginativos...y sus ejes, el cuerpo y el movimiento expresivo”. (Martín, 2012, p. 71) permitiéndole al individuo una manera de comunicarse con el otro.

Además, en la Danza terapia la integración física, mental y espiritual de las personas, es trabajada sobre la imagen y el esquema corporal, aproximando al paciente a una percepción más realista de su cuerpo y sus posibilidades, mediante un proceso creativo. Gracias a este proceso la Danza terapia da lugar a la simbolización de las experiencias vividas, relacionándolas y resiniificándolas,

ampliando de esta manera la conciencia de la propia integridad, asumiéndose como un sujeto biopsicosocial y que ocupa un “lugar” en el mundo. (Ortiz, 2010, pág. 43).

La técnica *Danza Movimiento Terapia* más conocida como DMT en el campo artístico y psicológico. La Danza Movimiento Terapia (DMT) nace oficialmente en Estados Unidos en el año 1966 como disciplina integrada dentro de las artes creativas con la misma visión holística de indivisibilidad de cuerpo, mente y espíritu que la bioenergética y haciendo uso del movimiento con el fin de lograr “una mayor integración emocional, cognitiva, física y social del individuo” (Figueras, 2013, p. 17)

En DMT, se hace uso de la danza y el movimiento como forma de expresión. Además de ser una terapia integradora, en la que se puede llevar a cabo la exteriorización de los malestares internos mediante una comunicación no verbal, también fortalece el sistema inmune a través de la acción muscular y de la activación de diversas respuestas fisiológica, así reduciendo la situación o sensación de discapacidad, mejorando la calidad de vida de las pacientes.

El DMT tiene 4 características que la distinguen de otras intervenciones de apoyo psicosociales en un contexto asistencial biomédico: la incorporación del cuerpo en el proceso psicoterapéutico, la construcción de una relación con el cuerpo de la paciente, la promoción del establecimiento o restablecimiento de una relación positiva entre la paciente y su cuerpo, El uso de la expresión del movimiento creativo para promover la expresión de salud. (Blázquez, 2011, p. 34).

Yoga: una propuesta alternativa

El Yoga nos provee de herramientas para vincularnos a través del cuerpo a partir de las diferentes sensaciones y emocionales que lo habitan, las ondulaciones mentales, lo inconsciente y la energía llevándonos a una visión integrativa del ser humano; dándole el espacio a la conciencia y la energía. En esta subcategoría podemos encontrar una concepción filosófica acerca del yoga y sus técnicas para el equilibrio entre cuerpo - mente

y los diferentes estilos de yoga que se han generado a través de la historia como adaptación a la cultura occidental.

Tanto la filosofía yóguica como la psicología moderna enumeran tres tipos básicos de tensión causantes de todas las agonías de la vida moderna. “A través de la práctica sistemática del yoga nidra, estos tres aspectos de la tensión pueden relajarse progresivamente (tensiones musculares, tensiones emocionales, tensiones mentales)” (Satyananda, 2005, p. 22-23). Como dice el maestro Chaudhuri (1992) “el objetivo principal del yoga consiste en la integración de la personalidad, en la unión de la mente consciente con los niveles más profundos del inconsciente” (p.22).

La práctica de este estilo de yoga proporciona una estructura energética fortalecida lo cual permite según el conocimiento yóguicos un sistema nervioso fuerte para que la dimensión emocional y mental se encuentre un equilibrio al momento de afrontar los desafíos internos y externos en la vida del individuo.

Como principal fuente en la intervención arte terapéutica es vital poner a disposición la creatividad para llevar más allá de la frontera y jugar con todo el potencial que nos da las estrategias de intervención a través del cuerpo. Las técnicas o filosofías orientales aportan en gran medida a la psicología occidental, permiten un reencuentro multidimensional del ser humano. Hablando propiamente del Kundalini Yoga puede ser un gran complemento a un proceso terapéutico; hace que tal proceso sea más potente ya que le brinda a la persona un cambio de conciencia a través de la práctica constante logrando el cambio de hábitos emocionales y mentales.

Siendo el Yoga parte de las técnicas existentes para el mejoramiento de la calidad de vida. La implementación del Yoga en los procesos de la terapia cognitiva aporta grandes bondades para el cambio psíquico de auto conciencia. Cuando te sumerges en la práctica es como un viaje el que emprendes; en el que te encuentras con la sintonía de tu cuerpo, las oleadas de tus emociones, las cúspides de tu mente y lo esencial que está más allá de lo evidente. El Yoga como opción de experiencia psicofísica puede ayudar en el proceso de psicoterapia. El bienestar integral puede traducirse en la espontaneidad y la expresión sana del mundo interno.

Todo inicia con una práctica física que te lleva a descubrir mundos internos, el Yoga es una práctica integradora, así mismo como la visión que tiene la psicología sistémica y la Gestalt, su práctica nos lleva al sendero de la coherencia a través de un viaje interior y esto surge en la experiencia de mover el cuerpo, pues, la ligereza y buen estado de ánimo dependen también del movimiento del cuerpo.

Conclusiones

El movimiento del cuerpo permite trasladar las emociones de lo intrínseco y se hace una conciencia de algo vivido, pero aún no experimentado corporalmente, las terapias que son enfocadas en el cuerpo son muy útiles para obtener una mejor calidad de vida, debido a esto las psicoterapias que van enfocadas en el cuerpo son vistas como una actuación integral en la que se incluyen procesos corporales y psicológicos que exigen al mismo tiempo una postura diferente del terapeuta; el profesional debe reconocerse como una persona abierta a las experiencias y debe fomentar el aprendizaje experiencial utilizando recursos artísticos externos sin dejar a un lado, los recursos del paciente que serán potencializados y serán fuente de trabajo. La creatividad sería el principal elemento que debe utilizar el terapeuta para trabajar el cuerpo desde el arte terapia en los espacios psicoterapéuticos.

Se develó con esta aproximación a un estado del arte, la existencia de diferentes técnicas que utilizan el cuerpo como herramienta principal y que han tenido un auge importante especialmente en los países Europeos; en su mayoría utilizan la danza como técnica especial sin importar sus denominaciones, los ejercicios de meditación y respiración además se encuentran otras técnicas aun no reconocidas en lo terapéutico que están enmarcadas, por ejemplo, en las artes marciales y los bailes contemporáneos y que sería de gran importancia abrir investigación o buscar la existencia de alguna para complementar el proceso terapéutico con el cuerpo.

Referencias

- Alarcón, M. (2015). La espacialidad del tiempo: temporalidad y corporalidad en danza. *Anales del Instituto de Investigaciones Estéticas*, 37(106), 113-147. Tomado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-12762015000100005&lng=es&tlng=es
- Airaldi, M. (2014) Implicancias de la memoria emocional en la psicoterapia cognitiva. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology (IJP)*. Tomado de: <http://www.redalyc.org/html/284/28437897011/>.
- Asociación Profesional Española de Arte terapeutas (2012). *¿Qué es arte terapia?* Tomado de <http://www.arteterapia.org.es/que-es-arte-terapia/>.
- Airaldi, María Celeste; (2014). Implicancias de la memoria emocional en la psicoterapia cognitiva. *Interamerican Journal of Psychology*. 347-354. Tomado de: <http://www.redalyc.org/pdf/284/28437897011.pdf>
- Chaudhuri, H (1992) *Yoga Integral: Algunos métodos de meditación*. Editorial Kairos, Barcelona.
- Correa, M. L., & Guerra, S. (2014). El bienestar psicológico en participantes de Yoga, Biodanza y Sudarshan Kriya Yoga. *Repositorio Universidad Javeriana*, 35. Tomado de: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/19073?show=full>
- Díaz, J. (2013). Proceso Creativo, Arte y Psicopatología. *Rev. Asociación Española de Neuropsiquiatría*. 33 (120), 758. Tomado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v33n120/original5.pdf>
- De Castro, A. (2011) Corporalidad en el contexto de la psicoterapia, *Scielo*. Tomado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2011000100011
- Escribano, X. (2015). Poética del movimiento corporal y vulnerabilidad: una reflexión desde la fenomenología de la enfermedad. *Co-herencia*, 12(23), 71-88. *Universidad*

Internacional de Catalunya. Tomado de:

<http://publicaciones.eafit.edu.co/index.php/co-herencia/article/view/3296>

Figueras, P. (2007) Grounding: concepto y usos en danza movimiento terapia (DMT).

Recercat. Tomado de <http://www.recercat.cat/handle/2072/247527>.

López, B (2013) Arte terapia: Otra forma de curar. *Dialnet*. Tomado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2044648>

Montavéz Martín, M. (2012). *Tesis doctoral: La expresión corporal en la realidad educativa: descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba* Universidad de Córdoba. Tomado de:

<http://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/6310>

Ortiz, L. B. (2010). *El cuerpo, una expresión del alma*. Reflexiones en torno al asunto del cuerpo en la psicoterapia. Universidad de Antioquia. Colección de tesis digital.

Restrepo, A (2000). *Mi cuerpo encuentra su voz y el artista su camino*. *Redalyc*. Tomado

de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105115264014>

Roth, G. (2010). Mapas para el Éxtasis. *Edición Planeta*, Tomado de:

<http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Mapas-para-el-extasis.pdf> .

Salas-Calderón, S. (2007). Psicoterapia del movimiento: herramienta terapéutica con pacientes esquizofrénicos. *Actualidades en psicología*, 21(108), 97-115. *Redalyc*.

Tomado de: <http://www.redalyc.org/html/1332/133212641005/>

Satyanada, S (2005). *Nidra: El arte de la relajación*. Editorial: yoga publications.

Zinker, J. (1977). *El proceso creativo en la Terapia Gestáltica*. Editorial: Paidós Mexican.

Tomado de:

<https://www.waldhuter.com.ar/libreria/Papel/9789688531907/EL+PROCESO+CREATIVO+EN+LA+TERAPIA+GUESTALTICA>