

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



DANZA, BIENESTAR Y EMOCIONES
POSITIVAS

UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA
POSITIVA

Estudiante: Ana María Cabrera

C.I.: 2.636.456-3

Montevideo

15 de febrero de 2015

Tutor: María Eugenia Panizza

INDICE

Resumen.....	4
1. Introducción.....	4
2. Marco teórico	
Capítulo 1.	
¿Qué es la Danza?.....	5
Capítulo 2.	
Psicología positiva, bienestar y emociones positivas.....	7
2.1. Bienestar.....	8
2.2. Emociones positivas.....	9
2.2.1. Alegría.....	11
2.2.2. Tranquilidad.....	12
2.2.3. Elevación.....	13
2.2.4. Creatividad.....	14
2.2.5. Fluidez o <i>flow</i>	15
Capítulo 3.	
Elementos de la danza que favorecen el bienestar.....	16
3.1. Beneficios sobre la salud física.....	17
3.2. Beneficios de la danza en la salud psicológica.....	19
3.3. La danza como herramienta educativa.....	21
3.4. La danza como herramienta lúdica.....	22
3.5. La danza como terapia.....	23

3.5.1. Beneficios de la DMT.....	24
----------------------------------	----

Capítulo 4.

Danzas místicas.....	25
-----------------------------	-----------

4.1. Descripción de un taller de danza.....	27
---	----

Capítulo 5.

Análisis de la experiencia.....	29
--	-----------

Conclusiones.....	32
--------------------------	-----------

Referencias bibliográficas.....	33
--	-----------

DANZA, BIENESTAR Y EMOCIONES POSITIVAS

UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

RESUMEN

Se intentó en este trabajo visualizar la práctica de la danza como una herramienta en la promoción de bienestar, haciendo un recorrido por diferentes autores que desde el arte, la antropología y la psicología sugieren sus beneficios, así como sobre los constructos teóricos de emociones positivas y bienestar. Proponiendo dar una mirada desde la psicología positiva a una experiencia que se realiza en nuestro medio con talleres de danza mística, contando para ello con el testimonio de algunos de sus participantes.

Palabras clave: Danza-bienestar-emociones positivas.

INTRODUCCIÓN

Diferentes autores han investigado los aportes que la danza otorga en beneficio de la salud tanto física como psicológica y sus distintas aplicaciones, que pueden utilizarse como intervención terapéutica, favoreciendo la expresión de emociones, el aumento de la autoestima, la cohesión social y la manifestación de conductas que lleven a las personas a sentirse bien y por lo tanto a un mayor bienestar (Silva, 2013).

Proponemos en este trabajo indagar si la danza puede ser propiciadora de bienestar y emociones positivas, enfocando la mirada desde la Psicología positiva y haciendo una recorrida por diversos estudios que así lo sugieren.

Realizaremos una revisión teórica sobre el concepto de danza y sus diferentes usos, desde la antropología, la psicología y el arte; así como sobre los constructos de bienestar y emociones positivas, desde la psicología positiva. Intentando hacer un análisis y contestar a la pregunta: ¿es posible que la danza promueva bienestar y emociones positivas?

Trataremos de identificar aquellos factores de la danza que son factibles de generar en las personas alegría, optimismo, tranquilidad, satisfacción, elevación, fluidez; emociones que ayudan a mejorar la calidad de vida y que de alguna manera brindan sensación de bienestar.

Analizaremos a la luz de la psicología positiva una experiencia con talleres de Danza Mística que se realizan en nuestro país desde el año 2002.

1. MARCO TEORICO

CAPITULO 1.

¿QUÉ ES LA DANZA?

Desde la Antropología no hay un acuerdo en la conceptualización sobre la danza, insistiendo en que no es posible dar una única definición ya que no se puede separar el contexto de su ejecución y los motivos por los cuales se realiza.

“Hay tantas definiciones sucintas de baile o danza como culturas o etnias, y grupos de personas dentro de éstas que las mantienen vivas”.

“La danza es un lenguaje más, que permite a una cultura captar y representar su realidad cultural de modo diferente, además de conformar esa realidad al mismo tiempo ”(Sebastián, 2008, p.87).

“La danza supone conocimiento” (Drid Williams, 1991, citado en Sebastián, 2008, p.87).

Pero nos encontramos con otra dificultad y es que en la lengua española tenemos dos palabras para referirnos a la danza: “danza” y “baile”. Generalmente se entiende por danza a las representaciones artísticas, elaboradas y al baile como movimientos asociados a la diversión de forma más sencilla.

Para el antropólogo español Julio Caro Baroja (1985), la danza es una forma de drama que muestra diversos momentos de la vida de los seres humanos.

“una forma de buscar placer colectivo Es una evasión de la cotidianidad, de la monotonía de la vida y una búsqueda de un placer en comunidad. Pero también es algo extra placentero o extra sensual: es darle a la existencia un

sentido poemático o religioso o más dramático, si se quiere (Temprano & Caro Baroja citados en Sebastián, 2008, p.85).

Se puede conceptualizar la danza como una sucesión de movimientos del cuerpo que se ejecuta siguiendo un ritmo y que generalmente se acompaña de música. La danza es también una forma de comunicación no verbal de expresión de emociones y sentimientos.

Y podemos preguntarnos ¿por qué y para qué los seres humanos bailan? Y encontraremos varios motivos, religiosos, espirituales, artísticos, como transmisión de valores y legados culturales o para compartir la alegría celebrando momentos importantes de la vida y en la actualidad también con fines terapéuticos.

”Se danza en el aire y sin huellas. La maravilla de lo efímero, que la constituye, es también la desgracia de sus historiadores. Quizás se baila justamente para eso. Se escribe para permanecer, se pinta o se hace escultura para durar y trascender.

Se baila, en cambio, solo para vivir.

El baile no es más permanente que la vida.

Es permanente de la misma manera...” (Pérez Soto, 2008, p.38).

Para Fuentes Serrano(2006) la danza tiene la característica de ser una actividad compleja, polimórfica y polivalente

“El baile es entendido como movimiento ordenado y rítmico del cuerpo. Pero la danza no es tan sólo movimiento, es también expresión, comunicación o representación” (Fuentes Serrano, 2006, p.245).

La danza ha estado presente en los pueblos y civilizaciones de distintas maneras y dependiendo de la época y del grado de desarrollo de éstos será un medio de expresión de deseos, emociones, sentimientos y la forma que adquiera será más simbólica o religiosa.

La danza es un lenguaje no verbal que como manifestación artística plasma aquello que no puede decirse solo con palabras, gesto instintivo del hombre que refleja los diferentes estados de su espíritu. Con la evolución de la humanidad la danza como expresión artística irá adquiriendo una forma más evolucionada y estructurada, pasando del carácter ritual a una forma de diversión y de expresión estética (Alemany, 2013).

Del período Neolítico se encuentran pinturas en las cavernas a partir de las cuales se hacen estudios sobre la danza, pensando en el gesto, el movimiento y el ritmo como anteriores a la palabra. Y se encuentra que estas primeras manifestaciones artísticas están relacionadas con el pensamiento mágico-religioso y con la supervivencia. Por lo tanto estas primeras danzas van a tener que ver con la vida cotidiana, ligada a la búsqueda del alimento a través de la caza de animales, buscándose en la ejecución de la danza la bendición y el favor de los dioses así como el apaciguamiento de las fuerzas de la naturaleza. Encontramos así a la danza como ritual mágico-religioso (Alemany, 2013).

Se cree que estas danzas pueden haber oficiado como rituales mediante los cuales los acontecimientos más relevantes de la tribu eran representados, las guerras, la muerte, las uniones en matrimonio, los nacimientos, así como la preparación para la siembra o el llamado a la lluvia.

El baile inducía un estado alterado o trance mediante el cual se pretendía la comunicación con los seres o espíritus superiores para invocar sus bendiciones. En esas danzas se giraba hasta llegar al vértigo y la pérdida de conciencia.

Estudiando las imágenes pintadas en las paredes de las cuevas, se cree que podrían haber existido también danzas de imitación en las cuales se representaba al cazador y los movimientos del animal cazado, con el fin de dar poder al acto de cazar y a sus armas. Otra forma de danza eran aquellas en las que se colocaba algo en el centro del círculo que simbolizaba algo especial y se bailaba alrededor, se cree que esas danzas dieron paso a las danzas circulares (Alemany, 2013).

Entonces podemos visualizar a la danza como una forma de comportamiento de los seres humanos, que según el contexto, la época y la sociedad en la que se encuentren, tendrá distintos fines y expresiones; artísticas y estéticas, sociales, culturales, recreativas, pedagógicas, terapéuticas, rituales, religiosas o mágicas.

CAPÍTULO 2.

PSICOLOGÍA POSITIVA, BIENESTAR Y EMOCIONES POSITIVAS

Pretendemos en este trabajo analizar desde la psicología positiva una experiencia con talleres de danza intentando comprender si la danza como

herramienta puede promover bienestar, para eso nos acercaremos a los conceptos de bienestar y emociones positivas, y dentro de ellas a aquellas que nos parece que se experimentan durante la práctica de la danza, como son la alegría, la tranquilidad, la elevación, la creatividad y el estado de fluidez.

2.1. BIENESTAR

Carmelo Vázquez (Vázquez & Hervás, 2006) propone hablar de bienestar psicológico cuando se intenta estudiar la felicidad de los seres humanos, por ser un término menos controvertido y más concreto, analizando a su vez aquellos estados de ánimo, emociones y juicios de satisfacción que lo componen.

El interés por el bienestar se acentúa luego de la segunda guerra mundial, algunos estados comienzan a interesarse por lograr el mayor grado de bienestar para la mayor cantidad de ciudadanos y surge desde los países nórdicos el movimiento del *Welfare State*, el Estado de bienestar.

A partir de los años ochenta en la medicina también hay un interés acentuado en lograr una mayor calidad de vida y no solo en el alivio de las enfermedades. Y en los años noventa surge una nueva visión de la psicología enfocada en el estudio de lo positivo de la experiencia humana, dentro de la cual se encuentra el bienestar.

El bienestar psicológico está compuesto por elementos de valoración de la propia vida, así como elementos reflexivos y reacciones y estados emocionales que se viven en lo cotidiano (Diener & Friedrickson citados en Vázquez, 2006). A pesar de que algunos estados emocionales pueden surgir de manera espontánea y no consciente, el bienestar psicológico se caracteriza por la intervención cognitiva y las evaluaciones abstractas y juicios sobre la propia experiencia vital.

En un primer momento los estudios e investigaciones se enfocaron en hallar una correlación entre el bienestar y las características demográficas como sexo, ingresos, salud, edad; utilizando los mismos métodos con los cuales se investigó la enfermedad. En la actualidad se investiga con métodos más complejos para poder medir, comprender y definir los rasgos positivos humanos. El intento de comprender qué es la psicología positiva llevó a la exploración de los rasgos personales como la felicidad, el optimismo, la libre determinación y el bienestar subjetivo (Cuadra & Florenzano, 2003).

Se ha entendido al bienestar como una condición dada para el hombre, por eso la necesidad de delimitar un concepto que pueda ser estudiado, medido y sea científicamente válido, diferenciando al bienestar subjetivo del bienestar en otras áreas.

Este es una apreciación que las personas hacen de su propia vida que incluye elementos afectivos-emocionales y cognoscitivos. Para Diener lo esencial es que la persona hace una valoración de su propia vida. El bienestar subjetivo tiene que ver con aquellas cosas que las personas sienten y piensan sobre su vida y las conclusiones a las que llegan al reflexionar sobre su existencia (Diener, 2000, citado en Cuadra & Florenzano, 2003).

Diener (2000) a su vez propone que el bienestar subjetivo es un área de interés científico que incluye las valoraciones, las respuestas emocionales y los juicios de satisfacción de vida, plantea que lo central en el bienestar subjetivo es la valoración que las personas hacen de su vida.

Actualmente hay un consenso en los elementos que conforman el bienestar subjetivo cuyo concepto se pretende clarificar: el bienestar está formado por 1-una dimensión básica subjetiva general, y 2- está compuesto por aspectos afectivos-emocionales que tienen que ver con los estados de ánimo de las personas y por aspectos cognoscitivos que tienen que ver con los juicios de valoración que éstas hacen de su propia satisfacción con respecto a la vida (Cuadra & Florenzano, 2003).

Se ha entendido el bienestar como el logro del placer y la satisfacción inmediatos pero puede definirse más ampliamente como la percepción que tienen las personas de que su vida se está desarrollando de acuerdo a sus metas, valores, creencias y deseos, brindándoles una sensación de tranquilidad interior. Desde el punto de vista afectivo tiene que ver con la presencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas (Marrero & Carballeira, 2010).

2.2. EMOCIONES POSITIVAS

Friedrickson(2002) plantea que las emociones positivas componen esencialmente el bienestar, facilitando acciones que posibilitan a los individuos construir recursos personales y psicológicos que permiten un mejor afrontamiento y que además generan nuevas emociones positivas, formándose así un espiral que promueve mayor bienestar (citado en Marrero & Carballeira, 2010).

En la actualidad, dentro del marco de la psicología positiva, las emociones positivas están siendo estudiadas y utilizadas como recurso terapéutico, ayudando a dotar de sentido la vida de las personas y haciéndola más satisfactoria.

Las emociones son un fenómeno complejo, el cual resulta para los investigadores difícil de separar del pensamiento y la conducta, lo que pensamos y sentimos durante la respuesta emocional, se clasifica de acuerdo a tres ejes: las sensaciones agradables o desagradables que provocan, la intensidad y el grado de control que se tiene sobre ellas (Cano Vindel & Miguel Tobal, 2001).

Se podría decir que la emoción es una tendencia de respuesta con valor adaptativo, con manifestaciones fisiológicas, se experimenta de forma subjetiva y cognitiva, de duración breve pero intensa y responde a un acontecimiento externo o interno (Vecina, 2006).

Sin embargo esta aproximación parece más útil para definir las emociones negativas, como ira, miedo tristeza; y no tanto para las emociones positivas, alegría, satisfacción, esperanza, fluidez, elevación; ya que la tendencia de respuesta en estas últimas no es tan específica y es más ambigua. La persona frente a la alegría, podría responder dando saltos, ayudando a otros, bromeando, etc. (Vecina, 2006).

Si bien la respuesta de las emociones positivas parece no tener una utilidad tan clara para la supervivencia, como la de las negativas, merece ser tenida en cuenta dado los beneficios que tienen en la vida de las personas.

Friedricson (2001, citado en Vecina, 2006) sostiene que las emociones positivas se vivencian como algo placentero a corto plazo sin embargo poseen beneficios más duraderos, ya que preparan para el futuro, si se presentan momentos más duros. Las emociones negativas solucionarían problemas de supervivencia inmediata asociadas al tipo de respuesta específica que poseen (ataque, huida); las emociones positivas complementan esa función brindando soluciones en lo que hace al desarrollo y crecimiento personal y a la comunicación social.

Las emociones positivas amplían el repertorio de respuestas y por lo tanto la creatividad y las habilidades sociales, por lo tanto pensadas como recursos pueden ser muy valiosas en momentos de conflicto (Vecina, 2006).

Un estado afectivo favorecido por la experiencia de emociones positivas favorece un pensamiento abierto, integrador, flexible y creativo, que puede generar un

afrontamiento positivo de las adversidades y aumentar los niveles de bienestar en el futuro (Friedricson 2001; Friedricson & Joiner 2002, citados en Vecina, 2006).

Para Friedricson (2001), las emociones positivas son un medio que permite a los seres humanos sobreponerse a los momentos difíciles y salir fortalecidos de ellos, permitiendo esta visión canalizarlas hacia la prevención, de modo que sirvan como herramientas para el afrontamiento de problemas (citado en Poseck, 2006).

Según Seligman (2002) las emociones positivas pueden relacionarse con el pasado, el presente y el futuro. Entre otras el orgullo, la complacencia, la satisfacción, la realización personal estarían relacionados con el pasado; la alegría, el éxtasis el placer, la euforia, la tranquilidad, la elevación y la fluidez con el presente y el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza con el futuro (citado en Vecina, 2006).

2.2.1. ALEGRÍA

Es una emoción que presenta un sentimiento positivo y aparece como respuesta cuando una meta o un objeto deseado son alcanzados, o cuando cesa un estado de malestar (Fernández-Abascal, 2009).

La alegría es considerada una emoción básica, por poseer un sustrato neural innato, un único estado motivacional-afectivo, una expresión universal innata y un patrón de respuesta asociado estable que se encuentra en diferentes culturas (Fernández-Abascal, 2009).

A menudo se confunden alegría con felicidad, Fernández-Abascal & Martín-Díaz (2009) proponen distinguirlos, siendo la felicidad una disposición afectiva a largo plazo y la alegría una emoción que surge como respuesta a una situación breve, pero que a veces puede experimentarse como un placer intenso (Fernández-Abascal, 2009).

Lazarus (1991, citado en Fernández-Abascal, 2009) sostiene que la alegría surge luego de que un individuo realiza una valoración acerca de la adquisición de algo que considera un bien deseado.

A pesar de que la alegría se considera una emoción básica por sus componentes innatos lo que la desencadena puede tener también una influencia cultural (Rosenman & Smith, 2001, citados en Fernández-Abascal, 2009).

En los acontecimientos que provocan alegría encontramos resultados deseables: el logro personal, la obtención de aquello que queremos, el progreso hacia una meta, una sorpresa agradable o el éxito en una tarea (Ekman & Friesen, 1975; Izard 1991, citados en Fernández-Abascal, 2009).

La alegría posee la función adaptativa de la afiliación, propiciando las actitudes positivas hacia los demás y hacia uno mismo, las relaciones interpersonales y la unión entre las personas, favoreciendo la expresión del altruismo y la empatía. Así como también el estar alegres permite disfrutar más de los distintos aspectos de la vida, favorece el aprendizaje y aumenta la curiosidad, la alegría otorga a las personas sensaciones de vigorosidad, libertad y trascendencia (Fernández-Abascal, 2009).

Reeve (2003, citados en Fernández-Abascal, 2009) sostiene que la alegría nos predispone a involucrarnos en las actividades sociales, siendo la sonrisa un facilitador de la interacción social.

También la alegría posee una función tranquilizadora (Levenson 2004, citado en Fernández Abascal, 2009) que ayuda a superar la frustración y el afecto negativo haciendo la vida placentera y manteniendo el bienestar.

Según Izard (1991, citado en Fernández-Abascal, 2009) en la alegría se vivencian sentimientos de placer y bienestar, el cuerpo y la mente se hallan en equilibrio, se vivencia una sensación de relajación y aumenta la autoestima y la confianza para enfrentar los desafíos que presenta la vida.

2.2.2. TRANQUILIDAD

La tranquilidad es aquella emoción que podemos experimentar en ausencia de stress, en la cual sentimos calma interior, una sensación placentera, percepción de nosotros mismos y de conexión con el mundo.

Podemos decir que las personas que experimentan a menudo estados de tranquilidad y emociones positivas se vuelven más resistentes a los estados de ansiedad y a la adversidad (Friedrickson 2001, citado en Vecina, 2006).

La ansiedad es una reacción de las consideradas adaptativas porque prepara al individuo para una situación en la que puede estar en juego su supervivencia y lo prepara ante una posible amenaza. Requiere que se pongan en marcha recursos

cognitivos, conductuales y fisiológicos preparándolo para estar alerta ante una posible huida o ataque.

Sin embargo la ansiedad puede también en exceso formar parte de procesos que terminan enfermando a los individuos. Cuando se mantienen niveles altos de ansiedad por un tiempo prolongado se ven afectados sus sistemas inmunológico y fisiológico (por una sobrecarga de actividad) y sus procesos cognitivos se alteran. Disminuye el rendimiento, se comienza a evitar situaciones que provocan mayor activación y temor, de modo que la vida de las personas comienza a verse afectada comprometiéndose la salud y las relaciones (Cano Vindel & Miguel Tobal, 2001).

Si bien la ansiedad puede ser considerada una respuesta normal frente a determinadas circunstancias, puede tornarse patológica cuando afecta de manera negativa la vida de las personas y no les permite la adaptación al medio. Esto sucede cuando es demasiado intensa, frecuente y su duración es excesiva. Los estados de ansiedad se asocian a los trastornos de ansiedad, la depresión, los trastornos neuróticos, psicóticos, psicofisiológicos, sexuales, alimenticios y a las conductas adictivas (Cano Vindel & Miguel Tobal, 2001).

Friedricson (2001, citado en Vecina, 2006) sostiene que las técnicas como la relajación que generan estados emocionales positivos, son eficaces en el tratamiento de los trastornos de ansiedad, porque generan condiciones que propician el sentirse contento y la calma interior. *“Imaginar escenas placenteras reales o no, representar una situación agradable con convicción, relajar los músculos, son estrategias que animan a saborear el momento presente y que facilitan la integración de experiencias”* (Vecina, 2006, p.14).

2.2.3. ELEVACIÓN

Es una emoción positiva que es experimentada como un fuerte sentimiento de afecto en el pecho (Haidt, 2000, 2002, citados en Vecina, 2006). Cuando se es testigo de actos que muestran lo mejor del ser humano y se sienten profundos deseos de ser mejor persona y de ayudar a otros se siente elevación. El experimentar esta emoción puede hacer que se quiera ayudar a otros, estar, participar y colaborar (Isen, 1987; Isen & Levin, 1972; Oatley & Jenkins, 1996; Seligman, 2002, citados en Vecina 2006).

Las personas que deciden luego ayudar a otros a su vez se sienten orgullosas y satisfechas de sus buenas acciones. Por otra parte aquellos que recibieron la ayuda

experimentan otra emoción positiva que es la gratitud, y que genera también deseos de ayudar, formándose una espiral positiva que promueve la cooperación, el altruismo y la solidaridad. Friedrikson (2001) sugiere que esta espiral beneficia a la sociedad creando redes de apoyo, mejorando la calidad de vida de los grupos, comunidades y organizaciones (Vecina, 2006).

La gratitud es una de las emociones positivas que para Seligman(2002) forma parte de las fortalezas del carácter, las personas que se sienten agradecidas experimentan efectos psicofisiológicos que pueden mejorar el funcionamiento del corazón y posibilitar la curación en caso de enfermedad (McCraty y Childre, 2004, citados en Fernández-Abascal, 2009).

2.2.1. CREATIVIDAD

Según Vecina (2006) crear es ejercer la libertad, capacidad que solo poseen los humanos cuyo cerebro no se ajusta solo a los estímulos externos sino que es guiado por sus propios proyectos y metas. Crear es inventar posibilidades (Marina 1993, citado en Vecina, 2006).

Podemos decir que es creativo el producto o idea que presenta entre sus características la originalidad, la novedad, la utilidad y lo adecuado que resulta para una situación o problema, como también es creativo el proceso por el cual ese producto o idea son apreciados y percibidos (Vecina, 2006).

Simonton (2000, citado en Vecina, 2006) afirma que el pensamiento creativo es accesible para cualquier persona así como lo que resulta de él .Nuestro cerebro, descubre, crea , prueba e inventa nuevas posibilidades y de esa forma va cambiando continuamente el entorno tanto de manera positiva como negativa (Marina, 1993, citado en Vecina, 2006).

La creatividad puede aportar a nuestra vida cotidiana el ingrediente para sentirnos más vivos, que los momentos sean más agradables, disfrutables y gratificantes y que logremos cambiar la forma de percibir el mundo (Csikszentmihalyi, 1996, citado en Vecina, 2006).

Esto podemos aplicarlo también a la salud y a las relaciones interpersonales ya que el poder expandir la mirada y ver otras posibilidades nos permite liberarnos de formas encapsuladas de pensar y actuar, permitiendo que haya movimientos favorables que permitan los cambios (Vecina, 2006).

Vecina (2006) propone que para potenciar y activar nuestra creatividad es importante restar importancia a la opinión de los demás, ya que si estamos demasiado preocupados por ella nuestra capacidad creativa se verá limitada por los condicionamientos impuestos por otros, para crear se necesita cierta dosis de libertad. Permittirnos cultivar la curiosidad y el interés, que cada cosa reciba nuestra atención por si misma (Csikszentmihalyi, 1996, citado en Vecina, 2006), nuestra atención consiente; ampliando la capacidad de percibir y discriminar lo percibido en todos sus matices y sabores. Y lo más importante no creer que no podemos ser creativos, confundiendo el fracaso inicial con la incapacidad, cuando las personas reconocidas por su genio creativo también han tenido fracasos y errores pero persistieron en sus ideas.

2.2.5. FLUIDEZ O *FLOW*

Es un estado emocional positivo (Csikszentmihalyi, 1975, 1990, 1993, citado en Vecina, 2006) en el cual las personas se encuentran totalmente implicadas en la actividad que están realizando, donde nada más parece importarles. Al experimentar fluidez sienten control sobre sus acciones y se sienten dueñas de su destino, experimentan una profunda sensación de satisfacción y júbilo.

En el estado de *Flow* las habilidades personales se hayan en concordancia con el desafío que plantea la tarea o actividad que están realizando, de este modo se concentra la atención en conseguir un fin y la persona llega a olvidarse de sí misma (Vecina, 2006).

Csikszentmihalyi (1999, citado en Cuadra & Florenzano, 2003) propone que el bienestar se da en la actividad en sí y no en la consecución de una meta. Es el movimiento, el hacer, lo que le proporciona el sentimiento de fluidez, el descubrir permanentemente lo que significa “vivir” donde la persona va expresando su singularidad y experimentando lo complejo del mundo.

Según Csikszentmihalyi (1999 citado en Piazza, 2011) la experiencia óptima o *flow* se caracteriza por: 1)poseer claridad en la meta, 2)recibir *feedback* inmediato de que la acción que se está realizando es correcta, 3) la atención hace foco en la tarea, 4) el desafío y las habilidades se encuentran en equilibrio, 5) los pensamientos irrelevantes se excluyen, 6) hay un sentimiento de control sobre la actividad, 7)se tiene la sensación de estar fuera del tiempo y 8)sentir que lo que se hace es intensamente gratificante en sí mismo.

Para que se experimente un estado de *flow* se necesita de la presencia de ciertas condiciones tanto internas como externas. Hay personas que poseen la capacidad de equilibrar sus capacidades con las oportunidades que se les presentan, en cuanto a las condiciones externas hay ciertas actividades más proclives a producir *flow*, aquellas cuyas metas son claras y concretas, en las cuales es difícil que se produzcan distracciones, permiten que se equilibren las capacidades de las personas con la dificultad de la tarea planteada y además la actividad presenta un *feedback* inmediato (Lewis, 1996 citado en Piazza, 2011).

Las actividades estructuradas que plantean una tarea con pasos a seguir tienden a producir estados de *flow* ya que permiten que los participantes tengan claridad en las metas a conquistar y puedan más fácilmente ajustar sus habilidades a la misma. Sin embargo puede aparecer un estado de *flow* espontáneamente en otras actividades cuando se dan las condiciones (Csikszentmihalyi, 1998, citado en Piazza, 2011).

Durante las actividades de ocio activo, en el que las personas practican deporte, dedican tiempo a una afición, salen a pasear, es cuando se sienten más motivadas haciendo lo que tienen ganas de hacer, es en estos momentos que son más felices y experimentan más fluidez. Muchas personas en momentos de ocio prefieren la pasividad, mirar televisión en lugar de realizar aquellas actividades que les proporcionarían momentos más placenteros, Csikszentmihalyi (1998, citado en Piazza, 2011) explica que esas actividades necesitan que la persona al comienzo concentre su atención antes de comenzar a disfrutar de la fluidez, si por el contrario ésta se encuentra ansiosa o cansada preferirá realizar una actividad que no le exija disciplina.

CAPÍTULO 3.

ELEMENTOS DE LA DANZA QUE FAVORECEN EL BIENESTAR

LA DANZA COMO PRÁCTICA SALUDABLE

En la actualidad se integra en las propuestas que ofrecen los gimnasios y centros dedicados al deporte, el ballet clásico, la danza contemporánea o los ritmos y bailes sociales: salsa, merengue, tango; forman parte de las ofertas, ya que la música motiva al ejercicio, dado que el moverse al ritmo de la música activaría los circuitos de placer del cerebro; siendo el baile una alternativa amena y divertida en la búsqueda de

la salud y el bienestar físico. La danza como actividad física tiene varios beneficios sobre éste.

3.1. BENEFICIOS SOBRE LA SALUD FÍSICA

*Efectos sobre el sistema cardiovascular: Previene las enfermedades cardíacas, aumenta el volumen y disminuye la frecuencia cardíaca (Alpert, 2011, Bremer, 2007, citados en Kokkonen, 2014).

*Mejora el intercambio de oxígeno, lo que favorece una mejor capilarización (Robert, 2014).

*Activa los órganos de desintoxicación, riñones e hígado (Robert, 2014).

*Mejora la capacidad pulmonar y el sistema respiratorio (Robert, 2014).

*Activa el metabolismo, ayuda a eliminar grasas y quemar calorías ayudando a prevenir el exceso de peso (Robert, 2014).

*Ayuda a prevenir la hipertensión, ya que la práctica de danza baja la tensión arterial (Robert, 2014).

*Mejora el tono muscular y la estética (Robert, 2014).

*Refuerzan las habilidades motoras en adolescentes: la flexibilidad, la coordinación, la agilidad (Aldemir, Ramazanoglu, Camliguney & Kaya, 2011, citados en Kokkonen, 2014).

*En adultos mayores aumenta la resistencia muscular, la potencia aeróbica, el equilibrio, la velocidad de marcha y la flexibilidad de la parte inferior del cuerpo, lo que incide en la prevención de caídas. (Alpert 2011, Malkogeorgos et al., 2011, citados en Kokkonen, 2014)

*En enfermos de Parkinson, las clases regulares de danza tienen efectos positivos sobre la movilidad general, afectando al movimiento de las manos, la expresión facial y disminuyendo la rigidez corporal (Heiberger et al. 2011, citados en Kokkonen, 2014).

Infantes, Montero y Torrás (2013, citados en Robert, 2014) a partir de un estudio realizado plantean que la práctica regular de ejercicio físico, estimula la activación de la enzima AMPK, que es un regulador metabólico de energía, cuya

inactivación predispone al desarrollo del Alzheimer, la obesidad y la diabetes Mellitus tipo 2.

Durante el proceso del envejecimiento se producen determinados cambios en el organismo a nivel celular, en el sistema nervioso, en el sistema cardiovascular, en el sistema pulmonar y en el sistema musculo esquelético. Los cuales pueden retrasarse significativamente con el ejercicio físico y con la danza (Robert, 2014).

“Bailar no solo puede aportar más años de vida, sino lo que es mucho más importante: mucha más calidad de vida a los años que vivamos” (Robert, 2014, p.108).

Algunas danzas son especialmente favorables para la tercera edad, ya que mejoran la orientación y la memoria, sobre todo aquellas cuyos pasos y coreografías necesitan más atención y memorización (Robert, 2014).

Alpert (2011, citado en Kokkonen, 2014), afirma que la danza aumenta la actividad de las áreas pre-frontal y temporal del cerebro, afectando de manera positiva a la memoria, la capacidad para planificar y realizar tareas simultáneas y aumenta la agilidad en el trabajo y la atención.

Los efectos a nivel cognitivo que produce la danza practicada de manera regular, permiten enlentecer el deterioro y se ha descubierto que bailar el chachachá durante seis meses mejora la fluidez verbal, el reconocimiento de palabras y el recuerdo de listas de palabras en adultos con síndrome metabólico (Kim et al., 2011, citados en Kokkonen, 2014).

Resulta interesante que hay datos que demuestran que bailar reduce en un 76% el riesgo de desarrollar Alzheimer en personas mayores de 75 años, mientras que tocar un instrumento lo reduciría en un 69% y hacer crucigramas y puzzles en un 38% (Verghese et al., 2003 en Kokkonen, 2014).

La actividad física regular posibilita a las personas el conservar las habilidades hasta edades avanzadas, ya que el mantenerse activas permite que se sientan capaces de hacer más cosas eficazmente a la vez de prevenir enfermedades, lo cual brinda sensación de bienestar psicológico (Bidlle y Ekkekakis, 2007, citados en Meza Lafón, 2010).

Meza citando a Fiorentino (2004) afirma que la actividad física produce la liberación de neurotransmisores y hormonas que proporcionan relajación, diversión, sensación de control sobre el cuerpo y sobre uno mismo y da la posibilidad de

evadirse de conductas, emociones y pensamientos desagradables; provocando mayor sensación de bienestar.

3.2. BENEFICIOS DE LA DANZA EN LA SALUD PSICOLÓGICA

La danza puede aumentar la satisfacción vital y ayudar a reducir el stress (Olvera 2008); así como aumentar las emociones positivas como la felicidad y la alegría (Knestaut, Devine & Verlezza, 2010), la determinación, el entusiasmo, la inspiración y la atención (Quiroga, Murcia, Kreutz, Clift & Bongard, 2010). Sirve como medio de liberación de emociones, propicia la creatividad (Alpert, 2011) y reduce la depresión y el insomnio en los practicantes (Pinniger, Thorteinsson, Brown & McKinley, 2013, citados en Kokkonen, 2014).

Alpert (2011) afirma que la danza puede ayudar a mitigar sentimientos de soledad y Quiroga y Murcia et al., (2010) proponen a la danza como un medio de generación de cohesión social que puede facilitar la unión con otros pueblos y culturas generando profundos sentimientos de unidad y afiliación. Para Olvera (2008) también puede fomentar la identidad cultural en los miembros de minorías (citado en Kokkonen, 2014).

El baile posee la cualidad de provocar efectos positivos en la autoestima, fortaleciendo la confianza en uno mismo, y la motivación, sobre todo en las mujeres. Así como también disminuir la ansiedad y mejorar la vida social (Quin, Frazer & Redding, 2007, citados en Meza Lafón, 2010).

Koch, Morlingaus & Fuchs (2007) proponen que reduce la depresión y aumenta la vitalidad, ya que en un estudio realizado en Alemania en el cual se asignaron a los pacientes a tres grupos: uno de danza, otro de escucha de música y otro de entrenamiento en bicicleta, se pudo verificar que los resultados positivos solo se encontraron en el grupo de danza (citados en Meza Lafón, 2010).

Fuentes (2006) sostiene que favorece la conciencia del cuerpo, generando una mejora en la imagen corporal y el auto concepto (citado en Meza Lafón, 2010).

Hacer ejercicio físico por un tiempo prolongado genera la liberación de neurotransmisores como la serotonina y la norepinefrina, encargados de elevar el humor; y las endorfinas, que producen sensaciones de satisfacción euforia y tolerancia al dolor. Además el ejercicio promueve que se generen nuevas conexiones en el cerebro, lo

que incide en una mejora en la agilidad mental (Svodova, 2007, citado en Meza Lafón, 2010).

En la práctica de la danza la reducción que se produce en los niveles de ansiedad es aún mayor, así lo confirmó un estudio realizado con estudiantes universitarios en Londres. Los cuales fueron asignados a cuatro escenarios diferentes, una clase de matemáticas, una clase de música, una clase de danza moderna y una clase de ejercicio. Midiéndose sus niveles de ansiedad antes y después de ser aplicados los programas. Solo se encontró que el nivel se redujo en aquellos estudiantes que participaron de la clase de danza (Lesté & Rust, 1990, citados en Meza Lafón, 2010).

En Italia por otro lado se realizó un estudio con pacientes con falla cardíaca crónica, dividiéndose en distintos grupos que participaron en diferentes actividades, una clase de pasos de vals lentos y rápidos, un entrenamiento en bicicleta y trotadora y otro sin ejercicio. Antes y después del estudio se realizó a los participantes una prueba de ejercicio cardiopulmonar y se les pidió que completaran un cuestionario para estimar su calidad de vida. Se encontró que la danza mejora la calidad de vida significativamente (Belardinelli, Lacalaprince, Ventrella, Volpe & Faccenda, 2008, citados en Meza Lafón, 2010).

Alday (2009, citado en Piazza, 2011), sugiere que la danza genera beneficios emocionales:

- aumento de la autoestima y la aceptación, la superación personal y la autoimagen ya que provoca un desbloqueo físico y emocional.

- Disminuye los síntomas de tensión y produce armonía al trabajar sobre la expresión de las emociones.

- Permite la desinhibición y el afrontar los miedos para facilitar la expresión de las emociones.

- Genera la integración social, al proporcionar la oportunidad de trabajo en grupo.

- Y desarrolla la creatividad, ya que el baile permite descubrir nuevas formas de comunicación y expresión totalmente personales y particulares.

“La danza aporta un espacio para aflojarse, relajarse, tranquilizarse y des-estresarse, restaura la confianza y seguridad en el cuerpo, reviviéndolo como algo propio, personal y familiar” (Silva, 2013, p.111).

3.3. LA DANZA COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA

Kokkonen sugiere a partir de los estudios de Keun & Hunt (2006) que la creatividad puede ser estimulada a través del arte y por lo tanto de la danza, ya que es un comportamiento adquirido en el cual es posible encontrar soluciones nuevas e innovadoras a los problemas. La danza sería particularmente un medio para su enseñanza.

Según Chapell (2007, citado en Kokkonen, 2014) los profesores de danza concuerdan en que varios componentes de la danza son una base para el desarrollo de la creatividad, como sentir el movimiento desde el interior, moverse de manera consciente y el uso del pensamiento cuerpo-mente.

Pero no solo en los alumnos y profesionales de la danza se estimula la creatividad, sino también en la educación convencional la danza es útil como herramienta creativa.

Estudios realizados por Lorenzo-Laza & Ideishi (2007, citados en Kokkonen, 2014) comprueban que las visualizaciones mentales acompañadas del movimiento físico colaboran en el aumento de la atención, la velocidad y el retener los conocimientos así como permiten disfrutar del aprendizaje.

Además la danza se ha utilizado en el desarrollo y la promoción de habilidades y competencias sociales. Thorn (2010, citado en Kokkonen, 2014) afirma que brindar a los niños experiencias gratificantes al mismo tiempo que se experimenta el movimiento expresivo, los ayuda a desarrollar la habilidad de expresar sus emociones, a reconocerlas y regularlas.

Otros autores, Gard (2008) & Risner (2007, citados en Kokkonen, 2014) sostienen que por la calidad de las emociones que despierta el bailar el uso educativo de la danza puede extenderse al abordaje de problemas más complejos como el racismo, la violencia física, la homofobia y las diferencias.

3.4. LA DANZA COMO HERRAMIENTA LUDICA

Algunos profesionales que trabajan con personas con discapacidad están utilizando la danza como herramienta en el fortalecimiento de la auto valía, la autoestima y el auto concepto, con resultados favorables.

Silva (2013), sostiene que el baile proporciona a las personas con alteraciones motoras y discapacidad cognitiva leve, la oportunidad de percibir su cuerpo y concebirlo de manera positiva. Generalmente sufren discriminación familiar y social; lo que les produce una dificultad para crear un buen concepto de si, ya que el sentirse diferentes y percibirlo de manera negativa, genera en ellos sentimientos de inferioridad.

A través del cuerpo se aprende, se experimenta la realidad, se comunica y se expresa. Y es necesario el movimiento para conocer, además de la gran necesidad de movimiento que tiene la persona con discapacidad, necesita del mismo para adquirir nuevos conocimientos, experiencias consigo mismo y con los otros (Silva, 2013).

“A través de la danza se manipula para descubrir el entorno, se perciben distintas sensaciones, se baila, se canta, se establecen relaciones con los demás, se piensa el cuerpo, se vive el cuerpo, lográndose una identificación a sí mismo a través del cuerpo” (Silva, 2013, p.105).

Trabajando con el baile y la experimentación del propio cuerpo, se guía a las personas que sufren discapacidad hacia las sensaciones que le permiten reconocerse como un ser único, valorándose y reconociendo sus posibilidades y limitaciones, aceptándose y valorándose. Sintiendo el placer a partir de su cuerpo (Silva, 2013).

La danza como herramienta lúdica permite desarrollar habilidades, conocimientos, promueve la motivación personal y posibilita el tomar decisiones y entrenarse en la solución de problemas y conquistar desafíos. Teniendo en cuenta que los aprendizajes hechos bailando se trasladan a otras situaciones de la vida.

Por lo tanto es una actividad que genera bienestar, felicidad, tranquilidad y posibilita el desarrollo y la creación (Silva, 2013).

3.5. LA DANZA COMO TERAPIA

La danza se ha utilizado con fines curativos desde la prehistoria donde los acontecimientos de la vida, como la enfermedad, la muerte, la guerra, la fertilidad estaban conectados con ella. En la actualidad al uso del movimiento creativo y la danza en la que las personas llevan a cabo un proceso personal de crecimiento se le llama danza-movimiento-terapia, danzaterapia o danza-movimiento-psicoterapia (Kokkonen, 2014).

“Se considera que al introducir modificaciones en los patrones de movimiento, puede producirse un cambio a nivel psíquico, que a su vez, influya en los patrones de movimiento y la postura corporal del individuo en cuestión” (Federman, 2011, citado en Kokkonen, 2014, p.132).

En 1940 se creó en Estados Unidos la DMT (Danza, Movimiento, Terapia), con influencia de la danza moderna, luego que bailarines con amplia experiencia trasladaran los efectos que la danza tenía en sus vidas a la aplicación en pacientes psiquiátricos y comprobaran sus efectos.

Utilizando la improvisación creativa y al cuerpo como herramienta terapéutica, se abordan distintos aspectos como la percepción consciente, el equilibrio y el movimiento del cuerpo. Logrando desde una visión holística mejorar el bienestar físico y mental del individuo (Federman 2011, citado en Kokkonen, 2014).

Los principios de la DMT, están basados en las conexiones entre cuerpo y mente, moción y emoción y también en la interacción social entre los integrantes de la terapia grupal. En una sesión el terapeuta observa el movimiento auténtico, que es aquel que manifiestan los participantes cuando al cerrar los ojos se mueven de acuerdo a sus sensaciones, recuerdos, emociones (Kokkonen, 2014).

Es una terapia en la cual es importante el aspecto corporal del síntoma y se busca su corporización, para que éste deje de ser inconsciente, ya que se considera que la interacción de gestos y movimientos también puede enfermar.

Las personas aprenden a reconocer lo que sus gestos y su cuerpo expresan, como su estilo de moverse es una mediación en su funcionamiento psíquico y emocional. Y como el stress está encarnado en su postura, en su forma de respirar, de moverse y en sus patrones de tensión muscular. A través de la terapia logran desarrollar habilidades para manejar la ansiedad, las tensiones el control sobre sí

mismos, lo que les permite sentir calma y bienestar (Tortora s.f., citado en Meza Lafón, 2010).

3.5.1. BENEFICIOS DE LA DMT

- Mejora la calidad de vida en cuanto a la salud, la conciencia corporal y la imagen en mujeres que sufren obesidad (Muller-Pinget, Carrard, Ibarra & Golay 2012, citados en Kokkonen, 2014).

- Ayuda a mejorar la calidad de vida en enfermos de cáncer (Bradt, Goodill & Dileo 2011; Kiepe, Stockigt & Keil 2012, citados en Kokkonen, 2014).

- Reduce la angustia en la depresión (Kiepe et al., 2012, citados en Kokkonen, 2014).

- Aumenta la aceptación de los rasgos físicos y la seguridad en sí mismos en los adolescentes (Fourie & Lessing 2010, citados en Kokkonen, 2014).

- Propicia el desarrollo de una sexualidad sana (Kierr, 2011, citado en Kokkonen, 2014).

- Reducción de la ansiedad, cambios en la autoestima, progresos en el intercambio con otros, elevación de la atención y beneficios cognitivos (Reca, 2005, citado en Meza Lafón, 2010).

CAPÍTULO 4. DANZAS MÍSTICAS

“Ven te diré en secreto,

A donde lleva esta danza”

Rumi (poeta persa 1207-1273)



Como ejemplo tomamos una experiencia con talleres de danza mística que se viene desarrollando en Uruguay desde el año 2002, en el Portal de Jericó, centro donde se estudian y difunden la espiritualidad y filosofía sufí, así como otras disciplinas y terapias.

“Danzas místicas de la Madre Tierra” es una modalidad de trabajo con talleres de danza que integran el movimiento del cuerpo, la música, la visualización creativa y la espiritualidad.

En marzo del año 2002 la autora de este trabajo y Laura Bel López, antropóloga, comenzamos a trabajar en esta propuesta con grupos de adultos, con la

finalidad de crear un espacio donde convergieran el ejercicio físico, el disfrute, el baile y la mística.

Contábamos con formación en danza contemporánea y danza clásica; y con la tradición familiar de Laura cuyo abuelo, de origen marroquí, fue un derviche, místico sufí, cuyo legado ella recibió desde su niñez.

Los sufíes tienen un modo particular de concebir la vida y el universo como un todo, regido por leyes Universales y que responde a un plan único. Su forma de vida es un acercamiento amoroso a la realidad, que busca ser un llamado a la unidad de toda la existencia y que cada ser humano integre en sí mismo la espiritualidad, lo trascendental que existe en cada uno y alcance su verdadero estado de plenitud. Las prácticas sufíes varían según el tiempo y el lugar y la capacidad del discípulo, siendo a veces mantras, oraciones, danza o cuentos e historias.²

Las danzas derviches son rituales que buscan generar estados místicos que facilitan el camino del derviche a la unión con Dios. Los movimientos no son al azar, sino que significan algo y el que danza se transforma en un puente entre el cielo y la tierra, emulando la danza giratoria a los planetas en el universo y el movimiento circular en toda la creación. La danza del derviche representa un viaje espiritual del cual vuelve transformado aspirando servir de forma amorosa y con entrega a toda la creación.

Inspiradas y basándonos en los conocimientos sufíes y a partir de la necesidad que percibíamos en las personas que se acercaban en búsqueda de encontrar el bienestar y la plenitud, comenzamos a experimentar con pequeños grupos en talleres de danza mística.

A la luz de las velas que evocan el fuego del espíritu y con melodías étnicas de diferentes culturas: celta, árabe, hindú, africana, indígenas y también música contemporánea; fuimos creando un ambiente en el cual las personas pudieran soltarse y encontrarse nuevamente con su cuerpo y consigo mismas. Descubriendo que además podían conectarse con profundos estados de libertad y de alegría.

Le dimos el nombre “Danzas místicas de la Madre Tierra”, como homenaje a la Madre Naturaleza y porque el nombre lleva implícito uno de los cometidos de estos talleres, que es que las personas vuelvan a sentirse conectadas y reconozcan en sí

² Recuperado en <http://www.personarte.com/sufismo.htm>

mismas los ritmos de la naturaleza. Las cuatro estaciones, las fases de la luna, los elementos; para poder recuperar armonía y plenitud.

4.1. DESCRIPCIÓN DE UN TALLER DE DANZA

La clase dura aproximadamente una hora y media, las personas asisten con ropa cómoda, para que nada impida el movimiento y puedan sentirse libres, si prefieren pueden estar descalzas.

Se ambienta el lugar con luces de velas para invitar al relax y para facilitar que la atención se dirija hacia el interior. Y se prepara el salón con una decoración simple pero acorde a lo que se pretende trabajar ese día.

Tomaremos como ejemplo un taller para conectarse con la alegría:

Se comienza con un saludo y la presentación del taller y el cometido del mismo en esa ocasión, luego los participantes se colocan en círculo pero dejando suficiente espacio entre ellos para tener libertad de movimiento.

Una vez ubicados en sus lugares, sentados o tendidos en el suelo comienza un breve relax. Practicando la respiración completa, inhalando por la nariz y exhalando por la boca de forma muy lenta mientras suena una melodía que induce la relajación.

Los participantes van visualizando de forma guiada, un paisaje en el que se sienten libres, seguros, cómodos, donde pueden olvidarse de las tensiones y problemas (durante unos tres minutos ya que un relax más extendido dificulta luego el movimiento).

Luego del relax, se van incorporando de forma muy lenta, haciendo movimientos muy suaves de brazos y piernas, giros de cabeza para aflojar el cuello y giros de tobillos y muñecas para liberar las articulaciones de bloqueos. Mientras suena otra melodía suave, las personas continúan con los ojos cerrados siempre atendiendo a cada parte de su cuerpo.

Se lleva luego la atención al corazón, se pide a los participantes que vayan haciendo contacto con su interior, sintiendo sus latidos y el ritmo del tambor que suena de forma suave. Llevando después la atención a sus pies y conectando con la tierra imaginando el planeta latir y sintiendo los latidos al unísono con los suyos. A partir de ese contacto con la tierra se les sugiere sentir la vida en su interior en cada golpe del

tambor que comienza a tener un ritmo y un sonido más fuertes (esto dura unos cinco minutos aproximadamente).

Continuando con los ojos cerrados comienza la visualización guiada trayendo hacia sí, apelando a la memoria, aquellas situaciones, que pueden haber sucedido o palabras que pueden haberse escuchado en el último tiempo que les hayan causado tristeza, o los haya desconectado de la alegría. Puede haber sido un suceso, pérdida, conflicto, algo que se dijo, una preocupación, una situación que no les permite estar alegres o sentirse libres. Y se les pide que elijan una para comenzar a trabajar.

Moviéndose, sintiendo la música y dejándose llevar, permitiendo que el cuerpo exprese lo que están sintiendo, sin reprimir.

Se continúa el trabajo con dos melodías más, que siempre son elegidas según lo que se quiere inspirar en los participantes. En este caso música suave que permita el soltarse pero que no los lleve a la melancolía.

Muchas veces las personas lloran, se mueven de forma dura al principio, pero lentamente se van aflojando y liberando de la angustia, de los pesos y preocupaciones.

Comenzamos a visualizar de qué forma les gustaría sentirse tratando de invocar recuerdos alegres y mediante la imaginación proyectarse sintiéndose de esa manera. Utilizando canciones más alegres se les pide que permitan a sus cuerpos moverse de forma más libre y confiada, nadie los mira, nadie los juzga, creamos un espacio seguro.

Luego les pedimos que bailen apoderándose de la alegría permitiéndose sentirla en todo el cuerpo, expresándola con energía y con libertad. Utilizamos música bien alegre y acompañada con los tambores en vivo.

Una vez que se sienten bien alegres, que lo puedan expresar con sus cuerpos y que se refleja en sus rostros, vamos a decirles que bailen llevando mediante la visualización, la alegría con todas sus sensaciones y colores a su entorno. Visualizando a sus seres queridos, sus hogares y sus lugares de trabajo.

Después se les anima a abrir los ojos, colocarse formando dos filas, de forma que una fila queda frente a la otra y pueden mirarse y formar parejas. De esta manera se bailan algunas danzas celtas muy alegres, algunos pasos de Bhangra (danza hindú de la alegría) o se baila de forma libre pero en espejo, es decir una fila improvisa los movimientos y los compañeros de la fila contraria los imitan y luego se alterna. (Esto

permite aprender a sentir y a moverse al ritmo de los demás, aprender a respetar y a confiar en el otro)

Se baila también algunas melodías en forma de círculo tomados de las manos, sintiendo a los compañeros y la unidad del grupo.

Se termina volviendo a cerrar los ojos, sintiendo el cuerpo luego de todo lo trabajado, sintiendo el corazón y se baila una canción de forma libre, visualizando el mundo y regalando esa alegría a quienes la necesiten.

Estos talleres se realizan con la presencia de entre quince y veinte participantes aproximadamente. Como forma de trabajar cómodamente de acuerdo al espacio con el que contamos.

CAPÍTULO 5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

Se pidió a diez participantes que contestaran la pregunta ¿cómo te sientes en un taller de danza? con la finalidad de analizar los testimonios y poder corroborar la hipótesis de la danza como promotora de emociones positivas.³

Teniendo en cuenta los aportes de las investigaciones realizadas en torno a los beneficios de la danza, resulta importante la utilidad que ésta práctica puede brindar en la promoción de bienestar, así como la diversidad de espacios y medios en los que puede ser aplicada.

La danza beneficia de forma especial a los adultos mayores pero es muy beneficiosa en todas las edades, tanto en hombres como en mujeres y en los niños.

En los talleres de danza mística, desde el comienzo hasta la fecha, se ha trabajado con adultos. Entre las personas que han participado de los mismos, se encuentran algunas con enfermedades cardiovasculares, mujeres con cáncer de mama, embarazadas, adultos mayores, jóvenes con necesidades de expresar sus sentimientos, personas con sufrimiento debido a la soledad o atravesando un duelo; algunas con necesidad de bajar de peso, aumentar su autoestima y también otras por

³ Los nombres de los participantes fueron cambiados para preservar su identidad.

el placer de bailar, compartir con otros y tener para sí mismas un momento de liberación y elevación.

Aquellas personas con enfermedades o cirugías cardiovasculares recibieron de ese espacio el beneficio del ejercicio físico suave, que les permitió una mejor recuperación luego de la convalecencia y la alegría experimentada en los talleres los ayudó a sobrellevar de mejor manera la situación que estaban atravesando, así como reducir el stress y los niveles de ansiedad.

En las participantes con enfermedades graves pudimos evidenciar también liberación de sufrimiento a través de los movimientos del cuerpo y la expresión de alegría al sentir empatía en lo que les sucedía, a través de abrazos espontáneos entre ellas. Quedando en evidencia como la alegría y las emociones positivas, el poder compartir con otros, estimulando las habilidades sociales son un recurso que permite un mejor afrontamiento de las situaciones difíciles.

Para algunas mujeres fue importante la reconciliación con su cuerpo, las ayudó a aumentar la autoestima y sentirse bien y felices siendo mujeres.

“...en el taller de danza me siento muy libre, siento que no hay límite en la vida que todo se puede lograr, he podido conectarme con mi esencia e ir descubriendo cosas en mí que no sabía que existían. Y lo más importante he podido conectarme con mi belleza y mi amor a la mujer que soy.”

Rosario (44 años, administrativa)

Al bailar las personas fluyen conectándose con la propuesta y dejándose llevar con la música logrando estados de plenitud. En estado de *flow* pierden la noción del tiempo y se dejan llevar, sintiendo el momento como un viaje.

“... He podido sentir la música más místicamente, al principio me cuesta, sin darme cuenta logro enganchar y no puedo parar de volar danzando y viajando, un logro muy mágico y de mucho éxtasis...” Pedro (maquinista gráfico)

“Me siento libre al bailar, como flotando, me siento en un mundo sin problemas, sin límites ni gravedad, donde nada malo puede suceder. Es como que me siento una con el universo y todo fluye en armonía. Se me reordena la energía” Marcela (contadora pública 46 años)

La alegría es una de las emociones que se experimentan al bailar, al poder concentrarse en el momento presente, liberándose de preocupaciones se logra un equilibrio entre la mente y el cuerpo, bienestar y placer.

“En los talleres mi sentimiento más primario es el de sanación y de encuentro conmigo misma. Es un regalo para mi alma donde puedo conectarme profundamente con mi sabor personal. Trabajo todo mi mundo emocional pero también me da orden a nivel mental. Me siento muy entusiasmada cada vez que tengo danza y me hace recordar la alegría que sentía cuando era niña ante la emoción de un nuevo juego”

Lucía (secretaria 32 años)

“Libertad, felicidad, alegría, incluso me ayuda a poner en orden mi mente.” Estela (administrativa 41 años)

“En las clases de danza me siento muy bien, me siento espectacular” Ana (empleada 46 años)

La alegría también posibilita entre los participantes la conexión y la empatía, permitiéndoles involucrarse entre sí y expresar sus sentimientos.

“El taller de danza es un espacio para la conexión interior a través de la danza. Mediante la aplicación teórica y luego práctica del tema propuesto nos vamos conectando con nuestro sentir y lo vamos integrando a nosotros mismos. La profundización en el sentir se da a través de la danza, en el espacio social que es la clase y al volcarnos colectivamente a bailar. Ahí siento que uno se expresa más verdaderamente frente a los demás y uno mismo. Y esto nos otorga más alegría y liberación de nuestros propios esquemas mentales. Es así que este espacio se transforma en un ambiente de liberación y expresión, de también conectar con los sentimientos y arte de los demás” Gastón (contador público 34 años)

“En las danzas se genera un ambiente de confianza, respeto y camaradería. Cuando comienza la música cierro los ojos y mi cuerpo comienza a expresarse. Me siento libre me muevo me desplazo moviéndome toda, a veces acompaño el baile cantando la melodía también. Siento liberación, desaparecen las formas y estructuras y mi cuerpo comienza a moverse inesperadamente. Solo siento la música y la expreso. Me siento también motivada y siento que no hay límites en ese momento. Siento alegría. Y sobre

todo es un espacio en el que la mente no tiene lugar” Graciela (psicóloga 47 años)

Danzando se abren canales a la creatividad, se logra visualizar otras posibilidades y cambiar los estados emocionales pudiéndose luego trasladar la experiencia a la vida cotidiana.

“...se va produciendo una transformación de nuestra vida en la medida que estas experiencias vividas en el taller las podemos manifestar en la cotidianidad...”Gastón (contador público 34 años).

“Para mí es una experiencia muy mística y purificadora, cada vez que formo parte de ellas, cuando empiezan, siento que me empiezo a limpiar a descargar todos los pesos, y quedo más liviana, para mí la música es fuente de inspiración y así me siento cuando danzo, termino totalmente renovada y agradecida por la oportunidad” Valeria (vendedora 35 años).

“En los talleres de danza me siento feliz! Logro en pocos segundos conectar conmigo misma pero a la vez con todo. Mucho Amor! A través de la música logro comprender y sacar danzando esa emoción que se ha instalado en mí... tristezas, miedos, ansiedades, etc. Es como que atravieso una puerta mágica a otra dimensión y estado. Plenitud, armonía, enamoramiento. Es la sanación de mi alma a través de la danza...” Grissel (productor caprino 44 años).

CONCLUSIONES

Podemos concluir luego de la búsqueda bibliográfica y el análisis de la experiencia, que la danza promueve bienestar y emociones positivas, siempre y cuando se practique y se enseñe teniendo en cuenta todos los beneficios que puede generar pero también cuidando la exigencia que a veces termina siendo nociva para los practicantes, sobre todo en el entorno de la danza profesional. Muchas veces el sentido de competencia exagerado, la envidia y la búsqueda exagerada de la excelencia terminan enfermando y generando todo lo contrario al bienestar en los bailarines.

La danza puede ser aplicada en varias áreas como la educación, para promover la creatividad, la integración y la socialización; en la tercera edad para promover el ejercicio físico con alegría y diversión, ayudando a permanecer en actividad y en la prevención de enfermedades. En las embarazadas como forma de

conectarse con su cuerpo y con el bebé, adaptándose amorosamente a los cambios que se van dando en su cuerpo. Así como también puede utilizarse la danza en grupos terapéuticos con el fin de trabajar distintos aspectos, como puede ser aumentar la autoestima en personas con algún tipo de discapacidad.

Creemos que al avanzar las investigaciones en torno a los beneficios que la danza otorga, van surgiendo también nuevas formas y entornos en los cuales utilizarla como herramienta sanadora y promotora de bienestar y emociones positivas. Consideramos que es un campo en el cual queda mucho por hacer sobre todo en nuestro medio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aleman, M. J. (2013). *Historia de la danza I: Recorrido por la evolución de la danza desde los orígenes hasta el siglo XIX* (2ª Edición). España: Valencia: Piles, editorial de música s.a.
- Cano Vindel, A., & Miguel Tobal, J. J. (2001). Emociones y Salud, *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3) 111–121.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo : Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de La Universidad de Chile*, XII,(1) 83–96.
- Fernández-Abascal, E. G. /Coordinador. (2009). *Emociones positivas*. España: Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fuentes Serrano, A. (2006). *El valor pedagógico de la danza*. (Tesis inédita de Doctorado) Universidad de Valencia. PR.
- Kokkonen, M. (2014). Danza. En Informe Fundación Botín 2014, *Artes y Emociones que potencian la creatividad* (pp.125-143) España: Ed. Fundación Botín.
- Marrero, R., & Carballeira, M. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. *Salud Mental*, 33(1), 39–46.
- Meza Lafón, B. Z. (2010). *Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea*. (Tesis inédita de Licenciatura) Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado en <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1217>
- Pérez Soto, C. (2008). *Proposiciones en torno a la Historia de la Danza*. (1ª edición). Santiago de Chile. LOM Ediciones.
- Piazza, A. (2011). *La experiencia óptima o flow en personas que practican danza: una mirada desde la psicología positiva*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad del Aconcagua. Recuperado en <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/178>
- Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles Del Psicólogo*, 27 (1), 3–8. Recuperado de <http://www.cop.es/papeles>
- Robert, M. (2014). El baile como medio para mejorar la condición física y la salud. En J. Gustems (Ed.), *Arte y bienestar: Investigación aplicada* (pp.103-109). Barcelona: Editorial Universidad de Barcelona.
- Sebastián, S. (2008). Antropología de la danza : el caso de Ataun. *Jentilbaratz. Cuadernos de Folcklore* (11) 81–109.
- Silva, D. (2013). La Danza, Instrumento lúdico para el autorreconocimiento. En Orozco, N., / Compiladora, *Avances de la Investigación, Formativa y Aplicada*

2012-2013. *Memorias de Divulgación Científica de la Facultad de Educación, Ciencias Humanas y Sociales* (pp.101-117). Cartagena: Editorial Bonaventuriana.

Sufismo El camino del A mor Recuperado en <http://www.personarte.com/sufismo.htm>

Vázquez, C., & Hervás, G./ Coords. (2009). *La Ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. España: Alianza Editorial.

Vecina, M. L. (2006). Creatividad. *Papeles Del Psicólogo*, 27,(1) 31–39. Recuperado en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827105>

Vecina, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles Del Psicólogo*, 27(1), 9–17. Recuperado de <http://www.cop.es/papeles>