

# Danza *Movimiento* Terapia

Un modelo para el bienestar emocional

Jazmín Tokalt Larios Méndez

UNIVERSIDAD DE COLIMA

**Danza**

*Movimiento*

**Terapia**

Un modelo para el bienestar emocional

b<sup>En</sup>uenplan

UNIVERSIDAD DE COLIMA

Dr. Christian Jorge Torres Ortiz Zermeño, Rector

Mtro. Joel Nino Jr., Secretario General

Mtro. Jorge Martínez Durán, Coordinador General de Comunicación Social

Mtra. Ana Karina Robles Gómez, Directora General de Publicaciones

# Danza

## *Movimiento*

# Terapia

Un modelo para el bienestar emocional

Jazmín Tokalt Larios Méndez



UNIVERSIDAD DE COLIMA

© UNIVERSIDAD DE COLIMA, 2023  
Avenida Universidad 333  
Colima, Colima, México  
Dirección General de Publicaciones  
Teléfonos: 312 316 1081 y 316 1000, ext. 35004  
Correo electrónico: publicaciones@ucol.mx  
http://www.ucol.mx

Derechos reservados conforme a la ley  
Publicado en México | *Published in Mexico*

ISBN electrónico: 978-607-8814-92-3  
DOI 10.53897/LI.2023.0025.UCOL  
5E.1.1/32200/070/2023 Edición de publicación no periódica



Este libro está bajo la licencia de Creative Commons, Atribución – NoComercial - CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)  
Usted es libre de: Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. Adaptar: remezclar, transformar y construir a partir del material bajo los siguientes términos: Atribución: Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante. NoComercial: Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales. CompartirIgual: Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

You are free to: Share: copy and redistribute the material in any medium or format. Adapt: remix, transform, and build upon the material under the following terms: Attribution: You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. NonCommercial: You may not use the material for commercial purposes. ShareAlike: If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

Proceso editorial certificado con normas ISO desde 2005  
Dictaminación y edición registradas en el Sistema Editorial Electrónico PRED  
**Registro: LI-001-23**  
**Recibido: Marzo de 2023**  
**Publicado: Diciembre de 2023**

*Para Gloria Simcha Ruben*  
*My shiny star*



# Agradecimientos

Quiero hacer una mención especial para mi maestra: Gloria Simcha Ruben. Esta propuesta de modelo es la materialización de un sueño que alguna vez le comenté, ese día fue épico. Tú creíste completamente en mí, me diste tu apoyo y me dijiste: “sí se puede”. Eres parte de mi inspiración, tu amor y tus enseñanzas se quedaron en mis células, tal como la DMT habita en mí, muchas gracias por todo lo que me compartiste, un abrazo hasta donde estés.

También quiero agradecer a mi esposo Miguel Ángel: tú eres importante en mi vida, en mis sueños, eres quien ha estado en todo momento alentándome a descubrir todo lo que podía lograr, gracias por tu apoyo. De igual manera quiero agradecer a mi madre: me diste esta libertad para pensar lo que se me antojara.

Quiero agradecer a todos y cada uno de los participantes de los grupos *DanSer*, así como al último grupo que se formó en el 2022 para esta investigación. A todos los facilitadores y cofacilitadores, gracias por sus respuestas, por compartir sus momentos inmortalizados en fotografías, por creer y por crecer; verlos volar ha sido una de las experiencias más hermosas de mi vida.



# Índice

Introducción.....	11
Capítulo I. Danza Movimiento Terapia.....	17
Historia de la Danza Movimiento Terapia.....	19
Fundamentos de la Danza Movimiento Terapia.....	21
Aproximaciones teóricas.....	22
Espacios terapéuticos de la DMT.....	24
Gloria Simcha Ruben.....	27
Capítulo II. Educación emocional y bienestar.....	31
Las competencias emocionales.....	35
Capítulo III. La terapia Gestalt.....	37
Conceptos de la terapia Gestalt.....	40
Capítulo IV. Desarrollo humano y educación emocional.....	45
La educación emocional como derecho humano.....	47
El aprendizaje socioemocional y su influencia en el desarrollo humano.....	48
Capítulo V. Metodología de la Danza Movimiento Terapia.....	51
Características para implementar un grupo de DMT.....	53
Conceptos fundamentales de un grupo de DMT.....	58
Sistematización de una sesión de grupo de DMT.....	60
Capítulo VI. Modelo de Danza Movimiento Terapia para el bienestar emocional.....	63
Grupos de crecimiento personal con danza y movimiento <i>DanSer</i> .....	66
DMT: una estrategia para la orientación educativa.....	70
Modelo de Danza Movimiento Terapia para el bienestar emocional. <i>Experiencia DMT</i> .....	71
Descripción del modelo.....	74

Capítulo 7. Un programa de grupos de Danza Movimiento Terapia.....	79
Contenido temático.....	81
Conociendo mi cuerpo.....	82
Espacio y ritmo.....	83
Polaridades.....	84
Contraer-relajar.....	86
Fluir con la vida.....	89
Conclusiones.....	89
Glosario.....	93
Referencias.....	95

## Introducción

La Danza Movimiento Terapia, DMT por sus siglas, ha sido considerada por mucho tiempo como una terapia alternativa; incluso, no se le vincula con la psicología, pues, al ser denominada “danza”, se le dio una interpretación de pertenencia exclusiva del área de las artes, pero no a la disciplina de la psicología y a la educación. Los programas de DMT se pueden encontrar en las universidades a lo largo del mundo, comúnmente en diversos programas de departamentos especializados, como el Departamento de Terapias de Artes creativas de la Drexel University, College of Nursing and Health Professions, en Filadelfia; en el Social, Therapeutic and Community Studies Department, de la Goldsmiths University of London. En Lesley University, el posgrado es una Maestría en Artes (MA) en Terapias Expresivas. La Universidad de Barcelona cuenta igualmente con un posgrado en la Facultad de Ciencias de la Educación.

Los anteriores son programas y escuelas avaladas por la American Dance Therapy Association (ADTA, 2022). En Argentina se encuentra la especialización en la Universidad Nacional de las Artes. En México, las universidades no cuentan con un programa de posgrado o de especialización en la materia; los programas de licenciatura suelen no considerar la DMT y, si lo hacen,

puede ser como cursos esporádicos o materia electiva, como es el caso del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), en donde Gloria Simcha Ruben dio cursos. Sin embargo, para capacitación sólo se pueden encontrar programas en escuelas privadas, como lo es en el Instituto de Terapia Gestalt Región Occidente (INTEGRO), en Guadalajara.

No obstante que la DMT puede contribuir tanto a la sociedad como a la educación, en México es poco conocida y mucho menos enseñada. Al ser una terapia con características propias, puede contribuir en la salud y bienestar socioemocional, en el aprendizaje, a la par puede enseñar habilidades de la comunicación y técnicas de autocuidado. Esto es, la DMT ayuda en el aprendizaje socioemocional y nos permite tocar nuestra propia humanidad mediante el movimiento y la danza, que tienen un lenguaje corporal y emocional.

Los beneficios de la danza han sido practicados desde que el humano camina en la tierra. La danza es universal, puede unir países en un solo sonido y movimiento, contiene la cultura de los pueblos, se considera un aspecto cultural que puede dar hasta identidad a las personas y a los pueblos. Guadalupe Bayardo (2006) hablaba de la práctica desde tiempos ancestrales, al mencionar que los chamanes mexicanos eran danzaterapeutas, pero sin título, que utilizaban la danza mexicana prehispánica para ayudar a sus pacientes, en donde se podían explorar las emociones y el existir en la vida.

Sin embargo, escribir sobre danza, la DMT, el movimiento, la experiencia, es muy complicado, ya que se habla de sensaciones, ¿cómo documentar la experiencia? ¿Cómo les dices a los demás que se “sintió” muy bien, cuando los otros no entienden de qué se les habla? Muchas veces las personas miran con desconfianza a quien les platica este tipo de experiencias, porque no les gusta bailar o moverse, o quizá sólo sienten vergüenza cuando se expresan con su cuerpo. Por lo que, explicar lo que es la técnica de la DMT, puede resultar confuso ya que utiliza un lenguaje corporal para ponerle movimiento a las emociones. Ya lo decía Gloria Simcha Ruben (2001), que es el cuerpo el que se expresa en totalidad, la persona misma es la que se manifiesta cuando se danza y se mueve.

Los precursores de esta terapia no dejaron experiencias escritas, fueron sus seguidores quienes comenzaron a plasmar sus técnicas; incluso la pro-

pia Gloria Simcha Ruben no dejó muchos textos. Lo que se tiene de ella son materiales de talleres, videos, discursos hechos para congresos de DMT, la información otorgada en sus clases que se fue recabando para poder hablar sobre su forma de ejercer la técnica y de pláticas personales. Es importante recuperar toda esta información, para que las generaciones presentes y futuras puedan beneficiarse, ya que la tendencia de la educación y del mundo es hacia una humanización del existir de las personas. Debido a esto, es necesario empezar a escribir teoría sobre la DMT, documentar los hallazgos, para que la comunidad internacional pueda beneficiarse con esta técnica y, quizá, teniendo una forma de realizarla, con pasos y sustento teórico, esta técnica pueda ser aplicada y convertirse en una estrategia utilizada en educación para la paz, diversidad, género, salud, emocional y en cualquier área en donde sea compatible.

Según Gloria Simcha Ruben (2014), pionera de la DMT en México, dicha terapia aporta muchos beneficios, pero pocas personas tienen acceso a ella, ya sea por prejuicios acerca de la técnica, o porque sencillamente no la conocen; también decía que era una gran incomprendida y enjuiciada antes de ser vivida, sin llegar jamás las personas a beneficiarse con los resultados que podía brindar. Y de cierta manera tienen razón, pues cuando se piensa en Danza Movimiento Terapia, lo primero que se viene a la mente es danza, voy a bailar dicen los que lo escuchan, y entonces tienen una serie de pensamientos, de sentimientos y todos correspondientes a vergüenza, flojera... empiezan a decir: “no porque me da vergüenza, no porque no puedo, no porque tengo dos pies izquierdos”. Y desde el principio se descarta la técnica, sin tener contacto con ella, sin dejarle hacer su función, que es la integración del ser.

Algunos se dan la oportunidad de asistir a las sesiones y comprenden que no es lo que esperaban, porque cuando realmente se abren a la oportunidad de conocerse a través del movimiento empiezan a ver beneficios, porque es una sanación de adentro hacia afuera. Descubren que muchos acontecimientos que viven o sienten no tienen palabras, pero sí están llenos de emociones y que estas emociones pueden moverse, y es precisamente este movimiento lo que permite la sanación.

La DMT es una técnica que surge con los bailarines, personas dedicadas a la danza profesional y que se dieron cuenta que lo que hacían funcionaba no sólo para brindar un espectáculo; notaron que enseñar danza a las personas comunes, esto es, bailarines no profesionales, les brindaba bienestar, por lo que empezaron a utilizar la danza como una terapia, una estrategia que ayudaba a la felicidad en las personas.

Así es como la DMT empieza a gestarse. Esto ha generado que muchas de las investigaciones surjan desde al área de las artes, pero existen otras más que provienen desde otros rincones del conocimiento, y ya se elaboran tesis en escuelas de psicología, pedagogía, ciencias de la educación, escuelas del área de la salud, así como aportaciones prácticas en diferentes espacios, como programas para personas con Alzheimer en Monterrey, con discapacidad en Ciudad de México, en centros psicoterapéuticos en varios estados de la República Mexicana, entre muchas otras. A lo largo del mundo, la DMT ha podido ser incluida en varios espacios y programas.

No obstante, hacer investigación en las artes es complicado, pues significa poner algo tan abstracto y emocional en papel; en la danza se siente todo, desde el ambiente, el interior, se necesita estar atento a la técnica, que sea adecuada, esto es, sentir más que pensar, por lo que documentar algo así es complicado, mas no imposible. Por ello es tan importante investigar, escribir, documentar la forma en que se hace, pues la DMT tiene bases, no es algo que se improvisa, lleva una metodología, la cual dependerá de la persona que la esté implementando.

Un ejemplo es cuando se intentó escribir un libro con Gloria Simcha Ruben sobre esta terapia, en su casa de Ajijic, Jalisco. Para poder escribir, ella puso a danzar a los asistentes, feel it, les decía, feel, y esa es la esencia de las artes y de la danza. Sentir ¿y qué se siente? ¡Todo! El cuerpo, la mente, las manos, las emociones, la vida. ¿Cómo documentamos el sentimiento? ¿Cómo podemos saber qué pasa en las personas cuando están vivenciando la DMT? ¿Cómo se enseña algo tan vivencial, tan emocional? ¿Cómo les decimos a los demás que se van a sentir muy bien si asisten, cuando todo es vivencial? Por esto, documentar y hasta promocionar esta terapia es complicado, porque no hay tantas palabras, más bien hay emociones y movimientos.

Entonces, la DMT ya no es sólo danza, pues ha encontrado la manera de que los movimientos de la persona le ayuden a entender quién es, a integrarse en cuerpo y mente, así como a solucionar sus problemas mediante los movimientos de sí mismo. Puede ser ejecutada tanto por niños como por adultos, por personas en sillas de ruedas, atletas; en resumen, por todos. Contiene un lenguaje universal que es el emocional y el corporal, en donde no son necesarias las palabras para poder contactar con el otro y consigo mismo, sólo la presencia y el movimiento. Por ello, esta técnica puede convertirse en una aliada no sólo en la educación, sino en las áreas en las que se necesite la interacción humana. De tal manera, la DMT es una técnica con múltiples beneficios, se escribe sobre ella, pero la técnica generalmente es enseñada de forma vivencial, y comúnmente cuesta trabajo poder traducirla a un lenguaje académico.

Debido a lo anterior, se advierte una necesidad de crear pasos a seguir, esto es, sistematizar la técnica, lo que permitirá que pueda ser conocida y replicada de manera eficaz y adecuada, o encontrar formas de incluirse en el mundo del conocimiento, lo que ayudaría a poder darle bases a la misma, un sustento que se podría aprovechar quizá no sólo para la DMT, sino también en otras áreas del conocimiento o terapias afines.

En el presente libro se establece una propuesta de metodología de la DMT que pueda ser aplicada en grupos con condiciones similares, así como un modelo de DMT para el bienestar emocional. Ello tiene su fundamento en la tesis de doctorado desarrollada previamente por quien escribe estas líneas, cuyos resultados derivaron en un Modelo de Danza Movimiento Terapia para el bienestar emocional. Por lo tanto, en este libro se plantean elementos desde las bases teóricas, la metodología que se utilizó para llegar a proponer este modelo, hasta finalmente ser descrito y explicado.

El modelo tiene como base a la terapia Gestalt, a la propia Danza Movimiento Terapia y a la educación emocional propuesta por Rafael Bisquerra; también se le agregó lo planteado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, 2019) en su Informe para el desarrollo humano de 2019 con respecto a las competencias que ayudan al aprendizaje socioemocional, así como lo descrito por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, por sus siglas en inglés) sobre las habilidades para la vida.

En el Capítulo 1 se habla sobre la Danza Movimiento Terapia, un poco de historia, fundamentos de la misma, las aproximaciones teóricas necesarias para dar sustento a este libro; se explica asimismo por qué la DMT es un espacio terapéutico y se finaliza con una sección dedicada a Gloria Simcha Ruben, precursora de esta técnica en México.

En el Capítulo 2 se hace referencia a la educación emocional y el bienestar, ya que ambos son base del modelo propuesto. También se comentan las competencias emocionales, pues éstas son indispensables para explicar el modelo. En el Capítulo 3 se comenta sobre la terapia Gestalt y otros conceptos que dan sustento al trabajo.

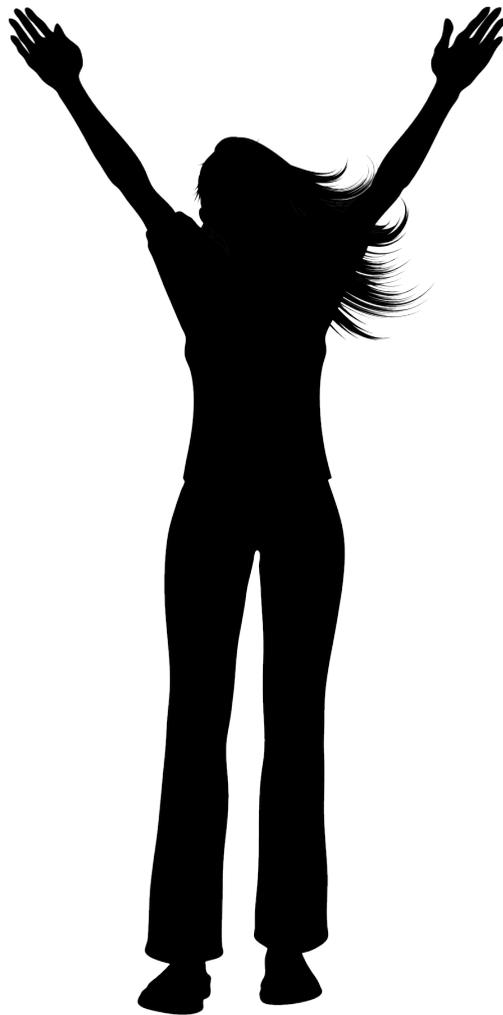
En el Capítulo 4 se aborda el desarrollo humano y la educación emocional, en donde se propone a la educación emocional como un derecho humano y se expone el porqué, así como se comentan los beneficios del aprendizaje socioemocional y su influencia en el desarrollo humano.

En el Capítulo 5 se presenta la metodología utilizada para poner en práctica el modelo propuesto y, de acuerdo con ella, se comentan las características que necesita tener un grupo de DMT. También se exponen los conceptos fundamentales de un grupo de esta índole, lo que ayuda a entender qué beneficios aporta esta estrategia y a vislumbrar los alcances de la misma. En este apartado se escribe la sistematización de una sesión de grupo, desde el inicio hasta que finaliza.

En el Capítulo 6 se habla del Modelo de Danza Movimiento Terapia para el bienestar emocional, sus elementos y su descripción. Asimismo, se habla de los grupos *DanSer* y se reafirma a la DMT como una estrategia para la orientación educativa.

Finalmente, en el Capítulo 7 se describe una parte del programa de Danza Movimiento Terapia que se ha utilizado en la Universidad de Colima por 18 años, el objetivo y los contenidos temáticos se explican igualmente. Se incluyen conclusiones del libro, un glosario y las referencias.

CAPÍTULO I.  
Danza Movimiento Terapia





# Danza Movimiento Terapia

*Dónde está escondido ese recuerdo tan temido,  
que parte de tu cuerpo guarda todo escondido*  
Vicentico

## Historia de la Danza Movimiento Terapia

La Danza Movimiento Terapia surge en Estados Unidos, cuando algunos bailarines comenzaron a observar sus beneficios. En los años cuarenta, se establece como un campo y una terapia innovadora (ADTA, 2022). Gloria Simcha Ruben (2014) mencionó que fue difícil organizar una asociación, pero finalmente lograron establecer la American Dance Therapy Association (ADTA), que se convirtió en la encargada de establecer los lineamientos para su práctica y realizar congresos para mantener capacitados a sus miembros. Con el tiempo, la ADTA se convirtió en guía y centro de la DMT en el mundo.

Después, empezaron a surgir asociaciones en algunos países como la Asociación de Danza Movimiento Terapia en Chile (ADMT, 2022), la Asociación Argentina de Danzaterapia (AADT, 2021), la Asociación Española de Danza Movimiento Terapia (ADMTE, 2021). En México existe la Asociación Mexicana de Terapeutas de Danza en Movimiento “Gloria Simcha Ruben”.

Según Ruben (2014), la mayoría de la DMT que se enseña a lo largo del mundo proviene de Estados Unidos, fueron los bailarines quienes se mudaron a diversas partes del globo y enseñaron la técnica. Pero no sólo ha logrado ganar un lugar en las diversas áreas del conocimiento, sino también es conocida internacionalmente, por lo que se pueden encontrar trabajos en Israel (Berrol, 1987), en Reino Unido (Karkou y Sanderson, 2000), en India, Colombia, España, Chile, Argentina, y tantos otros países debido a sus grandes beneficios. Rose (2002) realizó una tesis en donde propone un Modelo de Danza Movimiento Terapia en educación en el Columbia College Chicago.

Como se estableció líneas arriba, en México, Gloria Simcha Ruben trajo la técnica, ella fue miembro fundador de la Asociación en Estados Unidos, bailó con Trudi Shoop en alguna ocasión y también tenía su propia metodología para implementar esta terapia. En aquellos tiempos no había mucha información sobre la técnica en este país, por lo que era completamente novedosa. Gloria llegó a dar clases en el ITESO y allí conoció a varias personas, entre ellas a Sergio Vázquez, fundador del Instituto de Terapia Gestalt Región Occidente (INTEGRO), quien la invitó a trabajar, y así, juntos, constituyeron un entrenamiento en esta técnica.

Gloria es igualmente creadora del Emotional Development Profile (EDP), un instrumento que se utiliza para leer las emociones del cuerpo, que ha resultado muy eficaz para poder observar cambios significativos en los participantes a un grupo de DMT y que tiene su propia metodología (Ruben, 1989).

También en México, Guadalupe Bayardo (2006), quien estudió con Gloria Simcha Ruben, difundió la DMT mediante la danza mexicana prehispánica; escribiendo un libro titulado *Terapia para el cuerpo y el alma. Danza mexicana prehispánica, que hace referencia a la importancia de la danza como medicina del alma, fundamentándose en la DMT*. Adicionalmente, en el 2017, la Universidad de Colima publica un libro sobre *Danza Movimiento Terapia*.

Imagen 1.

De izquierda a derecha, Guadalupe Bayardo y Gloria Simcha Ruben en el V Encuentro Nacional de Terapeutas de Movimiento y Danza (2017)



Fotografía: Autora.

Recientemente, con la pandemia por el COVID-19 se potenció el uso de las tecnologías, lo que hizo que los terapeutas de danza y movimiento se apoderaran de las plataformas virtuales y modificaran la manera de enseñar la técnica; esto logró lo que por muchos años se había buscado: expandir la DMT hacia todas direcciones. Por ello, hoy es más común encontrar videos en YouTube que expliquen o comenten algo sobre la técnica, las asociaciones están más disponibles y al alcance, los mismos terapeutas de danza y movimiento cuentan con comunidades en Facebook, que les permiten conversar sobre la DMT o difundir su trabajo, y las tesis e investigaciones se han podido difundir con más rapidez.

Aun así, es tarea pendiente dar bases firmes a la DMT, de manera que exista más información medible, observable y cuantificable, que permita a las nuevas generaciones beneficiarse de esta terapia, que sea más accesible para la mayoría y pronto tome su lugar en el mundo del conocimiento.

## Fundamentos de la Danza Movimiento Terapia

En la DMT se busca la integración total del ser humano, esto es, la mente y el cuerpo. Ruben (2014) dice que lo que se busca es la verdad de la persona, que ella se reconozca a sí misma. Y es a través del movimiento que esto puede llegar a pasar, de una manera suave y poco invasiva, invitando al individuo a sentirse y a descubrirse. Ruben (2001) menciona igualmente que los aspectos expresivos de la personalidad, como son gestos, movimientos y postura, resultan una función de la totalidad de la persona, es decir, lo emocional, inconsciente, intelecto y somática en unidad.

La forma de trabajo con esta técnica suele ser grupal, aunque algunos terapeutas pueden hacerlo individualmente. El elemento primordial para utilizar es el cuerpo y los movimientos de la persona; esto permite un autococonocimiento mediante los movimientos del cuerpo y una sensibilización del mismo, así como una conciencia corporal, lo que ayuda a conocerse, bajo la premisa de que el cuerpo vive en el presente. Ruben (2001) afirma que la persona es una unidad cuando se expresa emocionalmente, que no es la mente la que se enoja, o el cuerpo el que se declara en huelga, sino es el individuo mismo quien se expresa.

María Fux (1998) menciona algo similar cuando dice que es la totalidad del individuo quien se mueve, en armonía con su interior, con lo que es, con lo que vive. Ella explica que en donde nos movemos es un elemento vivo, y que el instrumento es nuestro cuerpo, por lo que el espacio se puede convertir en algo sensible, ese lugar en donde el cuerpo es el instrumento.

Como es una técnica que fue creada por bailarines, es en la danza y el movimiento en lo que se enfoca, por lo que conceptos como ritmo, contracción, relajación, música, expresión, esto es, todo aquello que un bailarín conoce muy bien, también concierne a la DMT. La diferencia con la danza radica en que la persona no se mueve para crear pasos estilizados y perfectos, sino que lo hace para reconocerse a sí misma a través de sus movimientos y de su cuerpo, para poder llegar a soluciones, mediante el descubrimiento de sí mismo y su verdad (Ruben, 2014). A esta conclusión llegaron los bailarines que comenzaron a utilizar la danza y el movimiento como una forma de terapia, y de esta manera concibieron a la Danza Movimiento Terapia, como una vía de unificación del ser.

## Aproximaciones teóricas

En la Danza Movimiento Terapia han surgido personas que han creado su propia metodología, no necesariamente una teoría, pero sí aproximaciones teóricas. Penny Lewis Bernstein (1979) hace un compendio de ocho aproximaciones teóricas en su libro *Eight theoretical approaches in Dance-Movement Therapy*, en donde pone de manifiesto cómo la DMT puede ser abordada. También nombra a los precursores, entre ellos menciona a Marian Chace, Trudi Shoop y Rudolf Laban; así como la base teórica, refiriendo que algunos usan el psicoanálisis, el conductismo y la terapia Gestalt. Ella dice que la DMT, como se conoce actualmente, tiene su fundamentación en varios autores.

Escribir sobre DMT es poder realizar un compendio de todo lo que sí existe sobre la técnica, desde libros, ponencias, entrevistas, técnicas escritas y no escritas. También es incluir lo que sustenta a la actividad, de autores que no necesariamente son danza movimiento terapeutas, pero que usaban el movimiento como una forma de autoconocimiento; en esta área está Alexander

Lowen, quien en sus libros, particularmente en *La espiritualidad del cuerpo*, menciona que cuando la persona se mueve hay una vinculación del cuerpo y la mente, esto ayuda a la integración del yo, por lo que en movimiento se es y se vive en el presente (Lowen, 1993).

También hay autores como Erving y Miriam Polster, quienes hacen referencia a un autoconocimiento a través del movimiento, y describen que una de las formas de entrar en contacto es por medio del cuerpo en acción, ya que se requiere la experiencia (Polster y Polster, 1980). La DMT proporciona contacto y experiencia en movimiento.

Erving y Miriam Polster (1980) ya recomendaban utilizar los movimientos mismos de la persona como una forma de terapia y de apoyo al autoconocimiento, para alcanzar el bienestar emocional. Ellos fueron precursores de la terapia Gestalt y también podemos considerar que hablaban de DMT sin saberlo.

Podemos decir que la fundamentación de la DMT ha sido constante, pero se ha dificultado de alguna manera plasmarla en textos, porque los que trabajan la técnica son bailarines, o bien se enfoca más en la sensación del cuerpo, mucho más allá de la documentación. Al ser una estrategia que es completamente vivencial, el proceso de enseñanza ha tenido este obstáculo también, toda vez que sólo hablar de Danza Movimiento Terapia asusta a las personas interesadas, porque sólo escuchan danza y eso los refiere a “baile, ridículo, no puedo”; lo que comúnmente hace que desistan de intentar la técnica antes de conocerla, sin poder adquirir los beneficios que les puede brindar. Por eso es tan importante seguir fundamentando la técnica, continuar implementando modelos o aproximaciones teóricas, hablar de pasos a seguir, porque eso ayudará a que esta estrategia llegue a más personas.

Imagen 2

Cierre de semestre y de grupos *DanSer*, facilitadores y cofacilitadores



Fotografía: Karen Dergal.

## Espacios terapéuticos de la DMT

Para efectos de la metodología que se propone, se hará referencia a los espacios terapéuticos, mucho más allá de grupos de crecimiento o de grupos terapéuticos. Lo que se intenta es que la DMT pueda ser abordada en diversos espacios, no sólo en la terapia; de esta manera, se podría considerar como una estrategia que puede ser implementada en varios ámbitos, ya sea académico, social y, obviamente, el terapéutico.

Sin embargo, es necesario delimitar estos espacios, ya que la DMT es muy sencilla y noble, pero tiene elementos requeridos para poder ser una técnica eficaz cuando es aplicada adecuadamente, con bases y con estructura.

La definición que se le dará a los espacios terapéuticos es: todo aquel lugar o situación que puede contribuir al bienestar de la persona y su autoconciencia. Lo que busca es proveer un espacio de autoconocimiento y desarrollo personal, por medio de técnicas específicas, las cuales tendrían una metodología. Por ejemplo, los clubes de lectura pueden convertirse en un espacio terapéutico cuando no sólo se logra que la persona aprenda a leer o le tome el gusto a la lectura, sino cuando estos espacios se convierten en lugares seguros y

contenidos para que los participantes encuentren sus habilidades, herramientas, den lugar y voz a sus emociones, todo mediante la lectura y su análisis.

¿Hay cambios en un espacio terapéutico? Sí, los hay, de una manera o de otra, al estar en contacto con la estrategia principal, como serían los ejercicios de DMT, esto contribuye a que las personas encuentren herramientas para mejorar su vida y puedan conocerse mejor a sí mismos, lo que provoca un desarrollo humano y crecimiento personal. Entonces, en el espacio terapéutico se busca crecer y la terapia propiamente da las estrategias para resolver.

Aun cuando se considere un espacio terapéutico, se tendrán en cuenta las características de un grupo de DMT, basándose en la forma de trabajo de los grupos terapéuticos, lo que cambiaría serían las herramientas para el encuadre de la sesión, en este caso las herramientas con las que debe contar el facilitador para que pueda dar una retroalimentación a los participantes del grupo.

Yalom y Vinogradov (1996) comentan que para trabajar en un grupo terapéutico será necesaria la aplicación de técnicas específicas, en este caso es la DMT, y las estrategias usadas son las que van a promover un cambio en el participante. Ellos mencionan que es el grupo mismo, la aplicación de técnicas específicas y la realización de intervenciones por parte del terapeuta cualificado lo que sirve como ese instrumento que provoca el cambio; por esto, la psicoterapia de grupo para ellos tenía un potencial terapéutico excepcional.

Dentro del trabajo con grupos, existen los abiertos y los cerrados: en el caso de los abiertos, los participantes pueden ingresar a las sesiones en el tiempo que requieran; por ejemplo, si la duración del grupo es de 10 sesiones, pero sólo pueden asistir a tres, esto es permitido, inclusive que asistan en el tiempo que quieran. En el caso de los grupos cerrados, se realiza una inscripción al inicio y, una vez finalizado el periodo de inscripción, el grupo se cierra y ya no hay posibilidad de ingreso.

Los grupos de autoayuda y autoconciencia también pueden usar la psicoterapia de grupo mediante el enfoque que el terapeuta maneje, no necesariamente son propios de hospitales o psiquiátricos (Yalom y Vinogradov, 1996). Esto abre posibilidades a grupos como espacios terapéuticos en las escuelas o en cualquier institución donde no necesariamente se utilice la terapia convencional, lo que contribuye a obtener los beneficios de un grupo, que son desde lograr que se sientan cómodos, incluidos, con esperanza, se fomenta la ayuda entre ellos, es muy importante la práctica de las habilidades de socialización.

Por esto, los espacios terapéuticos mediante un grupo son esenciales para esta metodología, ya que el bienestar emocional se daría mediante la reafirmación del yo a través de la convivencia con el otro, pues la identidad se reafirma con la mirada del otro (Navarrete-Cazales, 2015), en un reencuentro desde la Danza Movimiento Terapia. Cuando la persona descubre cómo existe en su actualidad, en ese preciso momento y una vez que decida si quiere seguir así, su manera de vivir ya no será la misma. En este sentido, el grupo les enseña a vivir con más plenitud, los impulsa a la autoaceptación, nutre a las personas que asisten y les ayuda a obtener habilidades para la vida.

Los grupos tienen una función socializadora, pues la única manera de aprender habilidades sociales es practicándolas en grupo. A la par, tienen una dimensión emocional.

Los grupos, unos más que otros, tienen una dimensión emocional, dando satisfacción a necesidades afectivas que resultan imprescindibles para el equilibrado funcionamiento psicológico de las personas. A veces, en algunos de ellos se dan cita cosas aparentemente difusas, pero definitivas, como el sentimiento de pertenencia, la necesidad de tener unas raíces, el calor y el apoyo emocional, el reconocimiento... Todas ellas quedan garantizadas normalmente a través de los grupos (Blanco et al., 2005, p. 33).

Los grupos proveen un espacio seguro para poder reafirmar el yo, son un lugar protegido en donde se puede aprender y practicar habilidades sociales, emocionales. En un grupo de DMT se puede dar también la sanación de los elementos inconclusos, que puedan surgir durante el ejercicio que se esté vivenciando. Lo más importante: el grupo puede brindar amor, porque el amor se da solamente entre personas que se traten como iguales, el amor está en el vínculo de un yo con un tú (Buber, 1977). En un grupo de DMT las personas se relacionan con respeto, amor y cuidado, siempre incluyendo al otro, respetando la participación de todos los asistentes. Porque el otro importa tanto como el yo, el uno y el otro se relacionan en un movimiento y una danza, donde puedan vivenciarse y vivenciar lo existente, su vida, su mundo, ya que lo que expresa el cuerpo es lo que se tiene dentro.

Imagen 3

Facilitadores y cofacilitadores de grupos *DanSer* en cierre de semestre



Fotografía: Karen Dergal.

## Gloria Simcha Ruben

*Y puedo cambiarte el nombre, pero no cambio la historia,  
te llames como te llames, para mi tú eres la Gloria.*

Joan Sebastián

Para hablar de aproximaciones teóricas será necesario también mencionar a Gloria Simcha Ruben, pionera en México con la Danza Movimiento Terapia, con su propia forma de trabajo, esto es, su metodología. Aun cuando Gloria no escribió ningún trabajo de manera formal, ella sí es una precursora, y le toca tomar su lugar como todas las grandes de su área, quienes no escribieron sobre su técnica, pero sus discípulos sí, tal es el caso de tantos otros.

De Gloria se tienen registrados materiales de talleres (Ruben, 2001), de ponencias (Ruben, 2012) y videos (Ruben, 2014) que se le realizaron cuando todavía estaba en México. Sin embargo, no hay libros o material escrito expresamente. Gloria falleció una tarde de abril del 2019, con más de 90 años, en Estados Unidos. Amó intensamente a México y dejó tras de sí un legado muy fuerte, conformado por más de 500 terapeutas de danza y movimiento capacitados,

y un instrumento que hasta el día de hoy es utilizado para validar procesos corporales, en tesis e investigaciones, así como en la práctica terapéutica, que es el Emotional Development Profile (EDP) (Ruben, 1989) o Perfil de Desarrollo Emocional como es conocido en español.

La DMT en México no sería lo que es hoy en día sin ella, pues su experiencia y conocimiento proporcionó fundamentos para realizarla con profesionalismo. Gloria fue una danza movimiento terapeuta muy profesional y apasionada de la técnica. (Ruben, 2012). Ella misma mencionó que llegó a bailar con Trudi Shoop, pero que no realizaba la técnica de ella, sino que era su propia creación (Ruben, 2014). Gloria fue bailarina de danza contemporánea y eso influyó fuertemente en dicha metodología; ella buscaba la verdad en el cuerpo de las personas, la danza era la base, el grito ahogado en el cuerpo, escondido, pero con la necesidad de ser vivido para que pudiera sanar el alma. Mediante su método se danzaba la vida para sanarla. Quien conoció a Gloria sabe que ella era mágica, cuando se vivía la DMT con su guía era crecer desde el amor, desde la inclusión, desde un yo con un tú, y cuando ella danzaba, era una experiencia digna de vivenciarse.

Cuando se habla de Gloria Simcha Ruben también es importante mencionar a su gran amiga, Elaine Shipman, una mujer neoyorquina que solía ser invitada a todos los congresos de la Asociación Mexicana de Terapeutas de Danza en Movimiento “Gloria Simcha Ruben”. La metodología de Elaine era a través de coreografías en grupo, que quienes lo experimentaron se dieron cuenta de que el autoconocimiento y el bienestar emocional que se lograba era palpable.

Gloria Simcha Ruben es una grande de la DMT, la metodología incluida en esta obra no se habría concretado sin sus enseñanzas, fue una gran maestra. Ella incluyó algo elemental en todas las técnicas de DMT y que se integra también en el modelo propuesto en este libro: el amor. Ella no sólo amaba lo que hacía, sino que amaba al que danzaba con ella mediante la experiencia de la DMT, y ya lo decía Buber (1977), que es el amor, en una relación de yo-tú, lo que sana a la persona. Y Gloria era experta en tratar a los demás como un tú, como seres humanos únicos e irrepetibles.

Imagen 4

Elaine Shipman a la izquierda y Gloria Simcha Ruben a la derecha



Fotografía: Autora.



# Capítulo II.

## Educación emocional y bienestar





# Educación emocional y bienestar

La educación emocional ha sido aplicada en la orientación educativa desde hace varios años, Rafael Bisquerra es precursor, quien con sus investigaciones ha logrado posicionarla dentro de este ámbito y ha logrado llevarla al mundo del conocimiento. Gracias a la educación emocional, hoy se pueden entender mejor los beneficios de la DMT. Se basa en las emociones y en cómo las educamos, algo así como se instruye a las personas para realizar alguna tarea o como alguien que estudia Derecho y aprende a litigar, así también las emociones pueden ser educadas, de manera que puedan funcionar a favor del individuo y proporcionar bienestar emocional, sabiendo regularlas y aprendiendo o desarrollando competencias emocionales.

Bisquerra (2010) menciona que la educación emocional tiene la finalidad de contribuir al bienestar personal y social, y propone el desarrollo de competencias emocionales que ayudan a las personas a tener herramientas para enfrentar de manera más adecuada los retos de la vida cotidiana.

La educación formal del siglo XX se ha enfocado más en el desarrollo cognitivo que en el desarrollo emocional. Ya en los años noventa se da una especie de conciencia de las emociones y se empieza a hablar de ellas. Autores como Gardner, Salovey, Mayer, Caruso, Elias, Tobias, Friedlander, Lantieri, Bracket, entre otros. Y el máximo expositor es Daniel Goleman con su libro sobre Inteligencia Emocional (citado en Bisquerra, 2012).

Se propone el reconocimiento de las propias emociones, que es el autoconocimiento y la afirmación de las emociones de los demás, para de esta manera ser empáticos y mejorar la comunicación humana, las habilidades sociales, apoyándose en la regulación de las propias emociones, lo que da competencias socioemocionales que facilitan una mejor convivencia, lo que deriva en contribuir al bienestar personal y social (Bisquerra, 2012).

La educación emocional viene a cumplir la función que la educación formal no atiende, que son las necesidades sociales y emocionales. Ya Delors (1997) proponía cuatro pilares de la educación que son: conocer, saber hacer, convivir y ser, en los cuales estaba implícita la educación emocional.

Mediante ella se puede obtener aprendizaje que ayude a la persona a desarrollar, incluir o reafirmar habilidades para la vida, lo que la convierte en una herramienta importante en todos los ámbitos de la vida humana y esencial en la educación.

La UNICEF (2017) recupera la definición de la OMS respecto a las habilidades para la vida, como la destreza que se tiene para enfrentarse exitosamente a los desafíos de la vida diaria y sus exigencias, esto es, estas habilidades son necesarias en la vida de cualquier ser humano; sin embargo, no se nace con ellas, sino que tienen que ser aprendidas. La misma UNICEF (2017) dice que se pueden adquirir a lo largo de nuestras vidas por medio de la experiencia directa, de un entrenamiento intencional, mediante la imitación o el modelado. A lo largo de los años y mediante las investigaciones, las habilidades socioemocionales han ido adquiriendo más fuerza, pues se ha descubierto que pueden ser la clave para muchos de los males que aquejan al ser humano.

Lo que anteriormente se veía sólo desde la psicología, sociología o desde fenómenos muy complejos y difíciles de explicar, ahora ha adquirido más claridad con los conceptos de educación emocional, de habilidades sociales y emocionales, de inteligencia emocional, así como las investigaciones que se han ido desarrollando a lo largo de estos conceptos, ya que ha permitido no sólo entenderlos, sino también adquirirlos.

Cuando la DMT comenzó a funcionar no existía esta forma de nombrar la educación de las emociones, sí se sabía que había cambios, pero plasmarlo en palabras era muy difícil. No obstante, a través de los conceptos novedosos se logran completar los huecos para poder traducir a palabras los resultados del proceso de la DMT, siendo de comprensión para el mundo del conocimiento. Por ello, no se pueden dejar de lado los conceptos que Bisquera y sus colaboradores han propuesto, sino, por el contrario, agradecer sus investigaciones, que han ayudado a que el modelo pudiera tener acepciones legibles, observables y cuantificables.

Asimismo, se integran los conceptos que organizaciones como la OMS y la PNUD ofrecen a la comunidad internacional y que permiten darle claridad al modelo, pues son resultado de investigaciones y han ayudado a relacionar los beneficios de una educación socioemocional, las aportaciones, los alcances, y cómo pueden incluso ayudar a disminuir las brechas de desigualdad y ayudar al ser humano a evolucionar.

Imagen 5  
Facilitadores y cofacilitadores de grupos *DanSer*



Fotografía: Autora.

## Las competencias emocionales

El objetivo de la educación emocional según Bisquerra (2012) es el desarrollo de las competencias emocionales. Él las define como un conjunto de capacidades, conocimientos, actitudes y habilidades que son necesarias para poder comprender, expresar y regular los fenómenos emocionales de forma apropiada. Bisquerra (2010) establece cinco competencias emocionales, que son:

- a) Conciencia emocional. Se refiere a la capacidad de ser consciente de las propias emociones y de las emociones de los demás, esto incluye la comunicación paraverbal y el clima emocional en un contexto determinado.
- b) Regulación emocional. Se refiere a poder “subirle” o “bajarle” de tono a las emociones que se vivencian, esto es, manejarlas adecuadamente. Aquí se es consciente de la totalidad de la persona en lo emocional, cognitivo y comportamental. Es aquí en donde se adquieren y practican estrategias de afrontamiento, entre otras.

- c) Autonomía emocional. Una vez que la persona aprende a autorregularse, entonces es más autónoma con sus emociones y puede tomar decisiones más acertadas y eficaces con respecto a su vida y sus emociones. Esto incluye la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, entre otros.
- d) Competencia social. Se refiere a la capacidad que se tiene de mantener relaciones sociales sanas.
- e) Competencias para la vida y el bienestar. Finalmente, al reconocer las emociones, poderlas regular, ser más autónomo, lo que te permite relacionarte más eficazmente con los demás; se supondría que las personas son más capaces de adoptar comportamientos responsables y apropiados para tomar mejores decisiones, afrontar su vida cotidiana y en general, poder contactar con el bienestar personal (emocional, físico, espiritual, mental, profesional).

En las competencias para la vida y el bienestar se incluye el bienestar emocional, que, según Bisquerra (2022), es esa capacidad de gozar de forma consciente, a nivel emocional, subjetivo, personal, psicológico, y de transmitirlo con quienes se interactúa. También es adoptar una actitud favorable ante el bienestar, aceptando como un derecho el buscarlo, pues si se tiene bienestar personal, se puede contribuir activamente al de la comunidad (familia, amigos, sociedad).

La forma de trabajar la educación emocional es mediante programas (Álvarez et al., 2001), que se pueden aplicar en las escuelas. Los encargados del programa suelen ser los orientadores educativos, ya que ellos son los que conocen sobre el tema, pues aquí es donde se enseñan y practican habilidades emocionales. Sin embargo, también puede haber docentes de materia que puedan dedicarse a enseñar habilidades socioemocionales, dependiendo de la institución educativa.

El bienestar sí se puede lograr, esto es, se puede aprender y enseñar, si se toma como base a la educación emocional, mediante programas que puedan ser implementados en las escuelas, con personal capacitado para ello. Asimismo, se puede impartir en la educación a través de la orientación educativa. Como la UNICEF (2017) lo menciona, las habilidades socioemocionales se tienen que aprender a lo largo de la vida de una forma u otra, de manera social.

# Capítulo III.

## La terapia Gestalt





# La terapia Gestalt

*Sólo quiero sentir el verdadero amor, sentir la casa en la que vivo,  
porque tengo mucha vida corriendo por mis venas*

Robbie Williams

La terapia Gestalt es creada por Fritz Perls. Él menciona que a Freud se le olvidó algo cuando realizó su teoría, que es el periodo cuando en la infancia salen los dientes y, desde esa visión, todo lo concerniente a ello, que era el masticar, el deglutir, procesar los alimentos, hasta que son expulsados por el cuerpo. Por esto escribió varios libros, entre ellos uno titulado Yo, hambre y agresión, en donde explica la importancia de los dientes y todo lo que de esto deriva (Perls, 2007).

La psicoterapia Gestalt se distingue por el enfoque humanista, para este enfoque la persona sabe cómo se metió en el problema; por lo tanto, sabe cómo salir de él. Salama (2002) describe las corrientes psicológicas más importantes y entre ellas está la Gestalt, pues la conducta humana se ha tratado de comprender desde muchas visiones y formas de ver la realidad, que han propiciado diversas investigaciones intentando dar respuesta a las necesidades físicas, emocionales y sociales de las personas.

Salama (2002) menciona igualmente tres corrientes psicológicas: la teoría psicoanalítica, la teoría conductista y la teoría humanista, y dentro de esta última está el enfoque Gestalt. En la tercera corriente, el autor menciona que surge para facilitar el crecimiento y desarrollo del potencial humano, sin querer manipular a las personas, como se supone que otras teorías quieren hacerlo, viviendo el aquí y el ahora, y su punto clave sería el darse cuenta, proceso que busca la conciencia en todos los sentidos.

Por tanto, la Gestalt promueve el contacto con el mundo interior, con el mundo de afuera y con todo lo existente, para identificar entre lo que es nocivo y lo que se puede asimilar. Pues, de acuerdo con esta terapia, lo que se intenta es precisamente, asimilar aquello que se pueda, para que se integre al ser y permi-

ta la totalidad del mismo. Con un profundo respeto hacia la persona, la terapia se concentra en facilitar experiencias que le ayuden a crecer.

Como Salama (2002) lo expone, el enfoque Gestalt tiene una idea sobre el individuo, al considerarlo como un ser creativo que está en constante crecimiento y que es muy capaz de ser consciente de su comportamiento, guiándolo a su modo; también con un potencial que puede desarrollar y llevarlo a que logre su límite máximo, al ser individuos únicos e irrepetibles que pueden resolver sus problemas tanto existenciales y asumir la responsabilidad de su vida. “Mientras el paciente mantenga bloqueados sus recuerdos, también mantendrá su gestalt incompleta. Si está dispuesto a atravesar los dolores de su infelicidad y su desesperación, entonces podrá llegar a cerrar su gestalt” (Fritz, 1975, p. 130).

## Conceptos de la terapia Gestalt

La terapia Gestalt cuenta con varios conceptos que hacen más comprensible su funcionamiento; a continuación, se mencionan los esenciales que ayudarán a explicar el modelo que se describe.

### *El aquí y el ahora*

La terapia Gestalt se centra en el ahora, pues el pasado está atrás y el futuro todavía no llega, lo que queda es el poderoso presente, en estos segundos de presente en donde lo imaginable es posible, es en este momento en donde se pueden hacer cambios significativos.

Según Polster y Polster (1980) lo único real es el presente, el acto mismo de recordar y el planear son funciones presentes, aun cuando se tengan los verbos en pasado y en futuro, el actuar está en el presente; por lo tanto, es allí en donde existen. De esta manera, un evento inconcluso, como un abuso sexual, no es vivenciado en pasado, sino que es percibido, vivenciado y sufrido en el presente, cada que la persona lo trae a este instante para vivenciarlo una y otra vez, es como un disco rayado, que se quedó estancado en una línea. Esto que surge en el presente se convierte en una gestalt que debe atenderse, debe solucionarse, para que pueda regresar al fondo. La forma de habitar el presente es mediante la experiencia en sí misma, todo tipo de experiencia, y ésta se percibe en el cuerpo.

El vivir neurótico no tiene tiempo, vive en el presente con hechos del pasado y del futuro, pero no lo disfruta, no se da cuenta que el dolor está en el pasado o que no ha llegado, pero percibe el dolor como si fuera real; de igual manera, no se da cuenta que no puede resolver problemas presentes con habilidades del pasado, necesita actualizar sus habilidades para poder solucionar sus retos presentes. Según Polster y Polster (1980), una experiencia del presente constituye un antídoto parcial para la neurosis, porque en el presente no está el dolor pasado, ni futuro, sólo está el aquí y el ahora, lo que es, lo que existe, y es en este espacio en donde se pueden solucionar los problemas, o como coloquialmente se dice, que es en el presente en donde la magia existe.

Cuando la persona vive en el ahora se ubica en su propio mundo, o como lo dice Ruben (2014), descubre su propia verdad y cómo es que llegó a donde está, entiende que las decisiones que tomó son su responsabilidad, que sigue viviendo las consecuencias y que depende de sí mismo para poder hacer cambios significativos a fin de poder solucionar su vida y descubrir toda su verdad. Esos cambios significativos pueden incluso llegar al nivel de meta cambio, como lo descrito por Paul Watzlawick (1982), en donde no necesariamente son conscientes, pero la persona puede realizar el cambio sin siquiera serlo, sólo con la experiencia misma, que le permite sentirlo y hacerlo, quizá se dé cuenta que fue lo que se le proporcionó, pero muchas veces no sabe qué lo detonó, pues es la experiencia misma la que lo permite

### *El contacto*

Para la terapia Gestalt la persona no está enferma, sino que ha perdido contacto. Es ese contacto lo que permite el crecimiento, el medio en donde la persona puede cambiar, a partir de su sentir a sí mismo y de conectarse al ser más importante en su vida, que es igualmente a sí mismo.

No se evitan las experiencias en la terapia Gestalt, por el contrario, se alientan, para que puedan proveer de contacto. Ya lo decía Virginia Satir (2002):

El mejor regalo que puedo recibir de alguien es que me vea, que me escuche, que me entienda y que me toque. El mejor regalo que puedo dar es ver, escuchar, entender y tocar a otra persona. Cuando se ha hecho, siento que he establecido contacto (p. 5).

Polster y Polster (1980) mencionan las funciones del contacto, con las cuales se es posible conectar con el mundo, con los demás y con uno mismo. Estas funciones son: el mirar, el escuchar, el tocar, oler, gustar, conversar y moverse. Ellos mencionan que no sólo el tocar produce contacto, que incluso hay algo más antes del contacto físico: la mirada. El movimiento también es contacto, permite a la persona percibir el mundo y a sí mismo, establece fronteras del *yo* y de *los otros*, límites importantes para poder subsistir en el mundo.

Una persona con problemas de contacto sería alguien que no puede encontrar límites de sí mismo y de los demás, no sabe cuándo es prudente realizar ciertos actos y cuando no. En el caso de una persona con esquizofrenia, el contacto no está, por lo que no percibe el mundo, ni puede percibirse a sí mismo, en Gestalt se dice que está desconectado. Con ello, lo que se intentaría realizar en la terapia Gestalt es que la persona establezca contacto, para poder percibirse y al mundo, lo que lo ayudaría a generar conciencia de lo que siente y de lo que le pasa.

Según lo explicado, se podría decir que la danza es contacto, porque la danza es movimiento. Y es en el grupo de Danza Movimiento Terapia en donde el contacto se encuentra en su máxima expresión, ya que se perciben los ejercicios mediante el cuerpo mismo, lugar en donde se reciben las señales del mundo externo e interno, esto es, de la persona.

### *El darse cuenta*

Es un proceso que sucede cuando la persona descubre lo que está pasando; es ese ¡ah! de la vida, cuando se sabe que algo llegó a la conciencia, que antes no se sabía. Stevens (1976) describe tres tipos de *darse cuenta* o zonas del darse cuenta. La primera es el darse cuenta del mundo exterior, es el contacto sensorial en el presente con objetos y eventos, todo lo existente; la segun-

da es el *darse cuenta* del mundo interior, o sea, el contacto sensorial en presente con eventos internos, lo que es pero en el interior de cada persona; los dos primeros se refieren a cosas que sí existen, de una realidad que la persona vive, o su verdad. El último *darse cuenta*, no es en sí una realidad, sino que es el darse cuenta de la fantasía, todo lo que tenga que ver con imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticipar el futuro, entre muchos otros elementos, pero en esta fantasía Stevens (1976) menciona que hay una realidad encubierta; entonces, esta fantasía es necesaria para descubrir la verdad de la persona.

El *darse cuenta* se vive en las experiencias, el mismo Stevens (1976) tiene un apartado en su libro con homónimo título, *Darse cuenta*, que está dedicado al arte, movimiento y sonido, en donde describe ejercicios; entre estos se encuentran *Movimiento corporal* y *Bailarín*, referidos como actividades que ayudan a este proceso.

En la DMT, el darse cuenta es muy común, así como el contacto y percibir el aquí y el ahora. Son elementos indispensables, ya que la experiencia del movimiento provee de estos elementos, brinda autoconciencia, instantes de lucidez del yo, del ser, este darse cuenta de los tres momentos que describe Stevens, pues en algún punto de los ejercicios las personas empiezan a descubrir qué les sucede, cómo fue lo que les sucedió, cómo llegaron allí, y encuentran a veces hasta la solución a la situación. Porque el movimiento y la danza proveen de momentos de autoconciencia, de auto-observación, sensibilizan al practicante de su sí mismo, le ayudan a reconocerse en *sí mismo cuerpo* (Kepner, 1992) y es allí en donde la persona encuentra lo que viene buscando.

Imagen 6  
Facilitadoras de grupos *DanSer*



Fotografía: Karen Dergal.

Capítulo IV.  
Desarrollo humano y educación  
emocional





# Desarrollo humano y educación emocional

## La educación emocional como derecho humano

Los derechos humanos nacen con la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH) en 1948, fueron documentos que se redactaron en la Organización de las Naciones Unidas (ONU). No sólo protegen los derechos de los Estados aliados a las Naciones Unidas, sino que pretenden evitar una guerra. Los derechos humanos tienen como base la igualdad de todos los seres humanos y su dignidad (Ramírez y Palladares, 2011).

El derecho actual está basado en los derechos humanos, supuestamente, por lo que la socialización y educación debe basarse en ellos también. En donde la dignidad humana es representada por dichos derechos (López, 2016). Dentro de estos se encuentra el derecho a la educación, considerando que todos los seres humanos, por el hecho de ser humanos, tienen derecho a recibirla. Esto hizo que algunos países tuvieran la educación como obligatoria hasta cierto nivel. En México, la educación es obligatoria hasta la secundaria, desde allí es para quien pueda tener acceso a ella.

Buscar el bien común es también base de los derechos humanos, enfocado a la protección de la dignidad humana. Como se menciona en el Informe sobre Desarrollo Humano 2019 que la carencia de habilidades socioemocionales puede ser origen de desigualdad (PNUD, 2019), cuando hacen referencia al caso de China y su campaña para reducir la desigualdad por medio de un programa escolar en donde les enseñaban habilidades socioemocionales a los niños y niñas, lo cual redujo significativamente las desigualdades; dicha campaña fue financiada por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en coordinación con el Gobierno de China, en 2010 (PNUD, 2019). Fue una campaña que tenía un objetivo ambicioso: universalizar la educación emocional en la primera infancia.

Entonces, si la educación es parte de los derechos humanos ¿no sería la educación emocional también un derecho que ayude a dignificar al humano? Si consideramos que la educación es necesaria para que exista un desarrollo humano en los países, entonces el caso de los niños de China tiene razón, la educación emocional es una de las mejores inversiones que pueden hacer los países; se prevendrían muchas situaciones, en especial la violencia, al tratar con las emociones, la ira podría ser regulada, lo que se traduciría en hogares más armónicos (Bisquerra, 2010), pues parte de lo que consume a nuestra sociedad es precisamente hogares violentos. Con la enseñanza de habilidades socioemocionales también disminuirían las desigualdades, pues permitiría a los participantes estar en igualdad de condiciones emocionales.

Ya lo menciona Lena Barrantes (2016), que la educación emocional debería ser un asunto de interés social y académico, por lo que es necesario que se imparta en las aulas, ya que podría ser una respuesta para la igualdad de condiciones. Ella señala que es el elemento perdido de la justicia social, por lo que la educación emocional debería considerarse un derecho humano, no sólo por pertenecer a la educación, sino por ser un elemento imprescindible para la evolución de nuestra especie, pues ayuda a dignificar a la persona, y a los países les permite el desarrollo humano. En estos tiempos en que la humanización es muy importante, generar programas que proporcionen educación emocional y que se puedan implementar en las comunidades ya sea sociales o educativas, son relevantes y trascendentes.

## El aprendizaje socioemocional y su influencia en el desarrollo humano

La PNUD en su Informe sobre los Derechos Humanos de 2019 menciona la existencia de cinco competencias clave para el aprendizaje socioemocional. Estas son: la autoconciencia, la autogestión, la toma de decisiones responsables, habilidades de relación y conciencia social. Indica que se interrelacionan entre sí, que son sinérgicas, integrales para el crecimiento y desarrollo de los

niños y de los adultos. También comenta que la inclusión de material pedagógico que permita la adquisición de competencias socioemocionales en los planes de estudio ha resultado muy eficaz en países europeos, algo que se vio mucho mejor en niños con situación de riesgo, aquellos pertenecientes a minorías étnicas y culturales, los que viven en contextos sociales y económicos desfavorecidos, así como aquellos con situaciones y problemas sociales, emocionales y mentales. La PNUD (2019) expresa que el aprendizaje socioemocional puede aumentar las capacidades, reducir las desigualdades del desarrollo humano, fomentar la equidad y la inclusión social.

Según el referido organismo internacional, se puede implementar por medio de un programa de aprendizaje socioemocional en las aulas o en la escuela misma; dentro de la escuela, con prácticas y políticas internas; en hogares y comunidades por medio de asociaciones familiares y comunitarias. Todo esto puede disminuir las brechas de desigualdad y aumentar las oportunidades de los ciudadanos.

La PNUD (2019) establece que sí existen determinantes para la productividad de una persona adulta, entre esos determinantes se encuentra sus aptitudes cognitivas, sus competencias sociales y emocionales, pero la adquisición de éstas se suele dejar a la familia. Considera que la carencia de habilidades socioemocionales puede constituir una fuente emergente de desigualdad; a la vez, puede ser consecuencia, porque la carencia se daría en la educación misma que da su familia. Por lo anterior, sugiere que se pueda educar en habilidades socioemocionales para que se rompa la brecha de desigualdades, estableciendo las mismas condiciones en los niños.

China realizó una gran inversión en la crianza positiva y desarrollo socioemocional, que realizaron entre 2010 y 2014, dándose en las familias de los más pobres. La desigualdad en las puntuaciones de la prueba de crianza dio cambios significativos, prácticamente desapareció (PNUD, 2019). Por ello, se reitera que invertir en aprendizaje socioemocional contribuye a la evolución de la humanidad.

Imagen 7  
Facilitadoras de grupos *DanSer*



Fotografía: Karen Dergal.

CAPÍTULO V.  
Metodología de la Danza Movimiento  
Terapia





# Metodología de la Danza Movimiento Terapia

## Características para implementar un grupo de DMT

La presente metodología está diseñada para trabajarse en espacios con ciertos elementos y características, pueden ser espacios de educación, pero también sociales, comunitarios, adaptándose estas características de acuerdo con el lugar, la población y la situación, así como la temática. La metodología que se describe complementa este modelo. Para poder llevarla a cabo serán necesarios los siguientes elementos, los cuáles proporcionan lo que se requiere para que el participante pueda tener una *Experiencia DMT*.

Imagen 8

Facilitadores y cofacilitadores de Grupos *DanSer* en congreso de Danza Movimiento Terapia, en donde realizaron una coreografía sobre los grupos



Fotografía: Facilitador de grupo.

### *Personal capacitado*

Se requiere un facilitador que conozca la metodología de la danza movimiento terapia y que pueda replicar la técnica, ya sea por un programa de grupos o en sesiones individuales; esto es, ya sea en su clase o para algún otro programa social, educativo o del área de la salud. También puede tener conocimientos del área en que se quiere implementar; por ejemplo, mujeres en situación de violencia, educación universitaria, educación para la paz, entre otras.

### Imagen 9

Facilitadores y cofacilitadores de grupos *DanSer* en capacitación



Fotografía: Elia Amezcua.

### *Espacio adecuado*

El espacio es crucial a la hora de implementar un grupo de DMT. Se requiere un lugar amplio, que permita a los participantes la libertad de moverse y en donde

se puedan realizar los ejercicios e implementar la técnica. El espacio es un área para que la persona pueda conocer sus movimientos, mismos que, muchas veces, no puede realizar en un lugar visible.

Por lo anterior, se requiere que sea de preferencia un lugar cerrado y, si es posible, aislado, de manera que no puedan ser expuestos los participantes a las miradas críticas de aquellos que no conocen la técnica. En caso de ser en un espacio abierto, será importante que pueda estar lejos de las miradas de otros que no participen en el proceso.

### *Materiales adecuados*

Es necesario contar con los materiales adecuados, que van desde dispositivos para reproducir música, bocinas, computadoras, grabadoras, hasta la papelería a usar para realizar la integración del aprendizaje. Por ejemplo, algunos ejercicios como son los de espacio, quizá pudieran requerir papel periódico para poder realizar la técnica, otros podrán requerir papel de colores. Así como, al finalizar los ejercicios, a veces será requerido dibujar lo que los participantes vivenciaron. Ante ello, tener una serie de materiales diversos en cada sesión es indispensable.

### *En grupo*

Aunque la DMT es posible llevarla a cabo de manera individual, se propone que sea en grupo, mínimo de tres personas, máximo de 25; sin embargo, la cantidad dependerá de si es programa extendido o un curso de unas cuantas horas. El grupo funciona como un contenedor para las emociones y las experiencias que se puedan generar en sus integrantes.

El grupo puede llegar a ser tan acogedor y seguro que puede brindar a los participantes la certidumbre suficiente para poder vivenciarse a sí mismos. En el grupo se reafirman, se sienten integrados, pertenecientes a un lugar; se pueden dar elementos como la sanación, el amor, el cuidado, la empatía, socialización, inclusión, entre muchos otros elementos. Además, el grupo brinda pertenencia y a veces es tan fuerte el vínculo con los integrantes, que trasciende la participación en las clases.

Imagen 10  
Grupos *DanSer* en cierre de semestre



Fotografía: Karen Dergal.

*Periodo de tiempo*

Para que la DMT tenga el efecto deseado, que es el bienestar emocional, es necesario un periodo de tiempo adecuado. Si es un grupo extendido, se pueden realizar cinco sesiones o más, si es un taller, quizá en un periodo de horas. Esto depende de cada instructor que lleve a cabo la técnica, la temática y hasta los recursos asignados. Pero cada contacto con la DMT es capaz de brindar bienestar emocional, y la experiencia es a veces tan significativa, que la sensación puede ser evocada posteriormente.

*Programa de danza movimiento terapia*

Es indispensable contar con un programa de DMT en donde se pueda llevar a cabo la intervención y que mediante éste se puedan generar espacios de bienestar emocional, dichos programas necesitarán tener temáticas a abordar. En el presente libro se propone un programa que ha sido utilizado en la Universidad de Colima por 18 años y que ha funcionado para generar bienestar emocional.

*Aplicable en contextos similares*

La educación es el escenario de este libro, pero no sería el único, por lo que es probable que esta metodología pueda ser replicada en cualquier ámbito con

las mismas características, esto es, en la educación primaria, secundaria, bachillerato, licenciatura, posgrado; tanto en instituciones como en programas sociales, en comunidades, en clínicas, lo único que variará será la forma de realizar la técnica, adaptarla a la edad y quizá al nivel de madurez.

La DMT no es exclusiva de los lugares de arte; aunque tenemos mucho que agradecerles a los bailarines, puede también funcionar en espacios en donde se requiera que las personas contacten con sí mismas, que se requiera la integración del ser, a la par de la adquisición de habilidades socioemocionales, siendo el arte el catalizador. La danza utiliza el lenguaje de las emociones para poder tener experiencias que ayuden a los participantes a crecer, desarrollarse, evolucionar y mejorar su vida.

### *El uso de la música*

La música en un grupo de DMT es importante, ya que es el catalizador del movimiento y de la emoción, es un altavoz de las emociones, por ello será necesario que quien practique la DMT sea consciente de que la música es parte vital de una sesión de grupo y aprenda a utilizarla. Cada instructor tiene sus propios sonidos, que coinciden con su ritmo interno, por eso es importante que los instructores hayan vivenciado la DMT, para que tengan conocimiento del uso de este recurso tan importante.

Imagen 11

Aula preparada para la sesión de Grupos *DanSer*



Fotografía: Anette Vázquez Gutiérrez.

## Conceptos fundamentales de un grupo de DMT

A continuación, se describen conceptos que se consideran necesarios para la implementación de la metodología propuesta y son base de la misma. Dichos conceptos están interrelacionados con la práctica de la DMT.

*Experiencias que me ayudan a crecer.* La Danza Movimiento Terapia provee de experiencias que ayudan a las personas a crecer y a generar bienestar emocional.

*El contacto.* La DMT permite el contacto mediante el uso del movimiento (Polster y Polster, 1980), lo que ayuda a la persona a conocerse y, desde su autoconocimiento, generar emociones positivas, autorregularse y a encontrar solución a sus problemas, lo que ayuda a generar habilidades para la vida.

*El presente eterno (aquí y ahora).* La DMT permite conectar con el presente, lo que ayuda a encontrar soluciones a los problemas y a fluir con lo que es (Salama, 2002).

*Los asuntos inconclusos.* A partir del trabajo con DMT es posible darse cuenta de los asuntos inconclusos que no permiten a la persona crecer y encontrar bienestar emocional (Polster y Polster, 1980).

*Vivir en sí mismo.* Por medio de la DMT es posible que la persona regrese al único lugar en donde puede generar un cambio: sí mismo. Alguien que se encuentra en este lugar puede sentir la vida, encontrar soluciones y sanar situaciones tanto del pasado como del presente. La opción más importante para la resolución de problemas emocionales y para generar bienestar emocional es el regreso al sí mismo, sólo desde allí es posible el cambio, evolución y resolución de problemas (Lowen, 1993).

*Integración del ser (totalidad del ser).* La DMT permite la integración del cuerpo y la mente, lo que ayuda a la persona a sentirse y vivirse como persona (Lowen, 1993).

*Aprendizaje psicosocial.* La DMT permite que las personas aprendan nuevas habilidades sociales y practiquen las ya integradas. Bajo la premisa de que la parte social se aprende socializando en un grupo (Goleman, 2006).

*Emociones en el cuerpo.* Las emociones son percibidas en el cuerpo, es bioquímica que se segrega bajo ciertos estímulos (Ruben, 2014). La DMT

ayuda a que las emociones sean figura en el fondo, lo que permite poder sanarlas, actualizarlas y/o regularlas.

*Ritmo interior.* Cada persona tiene un ritmo interno que guía su vida, usualmente este ritmo habla del sí mismo, en esencia. Por medio de la DMT, contactar con este ritmo es posible, lo que hace que la persona sea más auténtica, más ella misma y menos los otros, teniendo acceso a todo su potencial (Fux, 1998).

*El movimiento es vida.* El cuerpo está hecho para moverse, así se le recuerda a la mente que la vida es movimiento y que quedarse estático no es una opción. Entonces, al moverse, la persona recuerda que está viva y que esto ofrece una gama de posibilidades infinitas. También el movimiento permite que las funciones corporales hagan su función y ello conlleva a sentirse mejor. Cuando el cuerpo es movido hay autoconciencia y se percibe el mundo, esto puede originar cambios en el cuerpo, lo que también representa cambios significativos en su vida o en su forma de percibirla (Bernstein, 1979).

*Hacer comunidad.* La DMT permite encontrar formas de relaciones sanas entre los miembros de la comunidad, así como el cuidado de la sociedad.

*Habilidades de comunicación.* La DMT potencia estas habilidades al hablar dos de los lenguajes universales, que son el lenguaje corporal y el lenguaje emocional.

*Creatividad.* Con la DMT la creatividad de la persona se puede contactar e intensificar (Fux, 1989).

*Sentir el cuerpo.* El cuerpo se percibe mediante el movimiento o el dolor. Con la DMT, el cuerpo es sentido y vivenciado, para permitir encontrar su propia verdad (Kepner, 1992).

*La verdad personal.* Gloria Simcha Ruben (2014) menciona que uno de los objetivos de la DMT es encontrar su propia verdad, no la de los demás, sino la que pertenece a la persona desde siempre y que muchas veces tiene miedo enfrentar. A través de la DMT esta verdad es revelada de manera respetuosa, amable, sencilla, suave, no agresiva, que la persona misma es capaz de darse cuenta y descubrir de sí mismo.

*El lenguaje del cuerpo.* La DMT habla el lenguaje del cuerpo, esto es, la sola experiencia del movimiento ya está permitiendo el acceso al propio conocimiento, pues el lenguaje es corporal, no tanto verbal. Aunque en algunas

ocasiones se utiliza el lenguaje verbal, a veces no es necesario. El lenguaje del cuerpo también es emocional, ya que las emociones se guardan en cada una de las células del cuerpo (Ruff, 2018).

*Autoconocimiento del cuerpo.* La DMT permite un autoconocimiento corporal, y esto, a su vez, permite el autoconocimiento personal, porque no se puede amar lo que no se conoce; al revelarse el cuerpo ante la persona, es entonces que puede empezar a amarse y aceptarse tal cual es, y esta aceptación puede ir en todas direcciones, no sólo lo corporal (Kepner, 1992).

Imagen 12

Facilitadores y Cofacilitadores de grupos *DanSer*



Fotografía: Anette Vázquez Gutiérrez.

## Sistematización de una sesión de grupo de DMT

Una sesión de grupo con la técnica de DMT requiere tener características que permitan no sólo la implementación, sino el aprendizaje socioemocional, para poder alcanzar el bienestar emocional. A continuación, se describen las fases que la componen:

- 1) Inicio de la sesión. Es el rapport del grupo, lo que les permite comenzar a integrarse a la sesión. Está caracterizado por un encuadre de la sesión anterior y/o por la bienvenida al grupo.
- 2) Desarrollo. Aquí están todas las técnicas y ejercicios que se estarán implementando a lo largo de la sesión y que tratarían el tema central, se puede dividir en las siguientes fases:
  - o Ejercicio inicial. Se realiza una actividad con base en la Danza Movimiento Terapia.
  - o Ejercicio principal. Se realiza una actividad con base en la Danza Movimiento Terapia en donde se ubicará la temática principal de la sesión.
  - o Ejercicio de integración de lo aprendido. Este momento es clave para el aprendizaje socioemocional. El participante habla sobre lo aprendido con los ejercicios y de lo que se da cuenta. Al ser una experiencia muy personal, es importante que la participación sea voluntaria. Se pueden realizar dos preguntas

¿De qué me doy cuenta con lo vivido?

¿Qué aprendo con lo que me doy cuenta?

- 3) Final. Es el tiempo de cerrar la sesión y de despedirse, por lo que en este momento se puede realizar una actividad muy pequeña en tiempo, no más de 15 minutos, sólo para permitir el procesamiento de emociones, y se da por finalizada la sesión.

Para implementar la metodología será necesario contar con un programa de DMT, el cual puede llevar las características y las temáticas que cada institución requiera, lo que quizá cambie sea la temática y el programa en sí mismo, pero la forma de llevar a cabo la sesión no, esa tendrá un inicio, un desarrollo y un final con casi las mismas características, teniendo como base a la DMT.

La metodología de DMT queda establecida de la siguiente manera:

Esquema 1  
Metodología de desarrollo de una sesión de DMT



Fuente: Elaboración propia.

Esta metodología enseña, efectivamente, educación emocional y proporciona aprendizaje socioemocional (PNUD, 2019), por lo que los participantes generan, practican o incluyen habilidades para la vida y el bienestar emocional, habilidades sociales, habilidades emocionales, un mayor autoconocimiento y autoconciencia.

Entre más se exponga la persona a la DMT, sus recursos personales aumentan, pues aumentan sus habilidades socioemocionales y su autoconocimiento. La metodología se observa sencilla, y lo es; sin embargo, sí resulta necesario tener idea de los ejercicios que se implementarán, el objetivo de la clase y una forma de realizarlo.

Cada instructor tiene su variación en los ejercicios, esto dependerá de la individualidad, capacitación y hasta formación del mismo. Pero el resultado es probable que sea similar al modelo que se propone en este libro, lo interesante será poder evaluarlo y replicarlo en varios escenarios, no sólo educativo, sino también en otros y quizá con otras metodologías de la DMT, ya que aquí se propone una específica.

Capítulo VI.  
Modelo de DMT para el bienestar  
emocional





# Modelo de DMT para el bienestar emocional

Llegar a este modelo significó un camino de más de 20 años, pues se realizó una investigación previa a la de tesis de doctorado desarrollada por esta autora, y se practicó la DMT durante ese periodo de tiempo, antes de comprender que tenía el potencial para llegar a ser un modelo.

La primera investigación formal realizada fue para la tesis de maestría titulada “Los efectos a nivel corporal y de autopercepción de los participantes de un grupo de crecimiento de danza y movimiento con un enfoque Gestalt”, en el 2008. Los resultados se obtuvieron de los grupos de danzaterapia denominados *DanSer*, que en ese momento se estaban implementando con los estudiantes de licenciatura de la Universidad de Colima.

Con la referida investigación se pudo observar que la DMT provee de experiencias significativas a los participantes, que los ayudan a crecer; también se expuso la metodología utilizada, en donde la base teórica era la terapia Gestalt y la DMT, teniendo en cuenta la educación emocional como algo que podía ayudar a explicar el proceso que se experimentaba, pero que no se tomó muy en cuenta debido a lo nuevo del concepto, se debía todavía investigar sobre ello y las similitudes con el proceso de la DMT.

La experiencia dejó bastantes reflexiones y también preguntas sobre la DMT, las cuáles se podían observar en la práctica de la técnica, pero se requería una investigación más a fondo que pudiera resolverlas. Entre estas dudas eran ¿es posible documentar una teoría de la DMT? Si no es teoría ¿qué se puede generar antes de ello? Se sabe que la DMT funciona, pero ¿qué más se puede considerar como teoría para darle bases a esta técnica? ¿Cómo puede estar seguro el practicante de que la técnica funciona? ¿Es exclusivo de las artes o sí tiene su lugar en la psicología, la educación, la pedagogía y en otras áreas del conocimiento? ¿Qué requiere para tomar su lugar en el mundo del conocimiento? Y muchas otras preguntas fueron surgiendo a medida que se practicaba la DMT.

Como se estableció en capítulos previos, uno de los inconvenientes con los que se encontraban las personas que comenzaban a realizar investigación sobre la DMT era que casi no había información al respecto, que era poca la teoría que la sustentaba, que parecía más una estrategia y no una terapia, que tenía pocas bases, entre otras; también se encontraron con la dificultad de poder implementarla, al haber surgido en las artes, específicamente en la danza, la técnica se transmite mediante la experimentación, por lo que hablar sobre ella o especificar los beneficios es más complicado, mas no imposible, ya que bastantes danza movimiento terapeutas están intentando documentarla, ya sea en investigaciones, libros o productos que ayuden a su difusión. Aun así, realizar investigación en DMT es complicado, porque documentar e investigar la danza es difícil, por ser vivencial y por las características de la misma.

En la tesis de doctorado “Propuesta de un modelo de intervención de Danza Movimiento Terapia para el bienestar emocional en estudiantes de la Universidad de Colima”, realizada en el 2022, la autora de estas líneas hace una propuesta de un modelo de intervención, en donde ya no sólo se considera a la terapia Gestalt y a la DMT en sí misma, sino también a la educación emocional. Cuando se obtuvieron los resultados, fue una sorpresa encontrar no sólo una metodología que estaba siendo aplicada por más de 20 años, también se encontró un modelo que representaba el proceso de los participantes a un grupo de DMT, se pudo identificar qué era lo que los participantes estaban viviendo en su interior y en su proceso, ahora sí se podían representar, explicar y quizás predecir conductas, así como el fenómeno mismo, en resumen: documentar la Experiencia de la DMT (Angera, 1977).

## Grupos de crecimiento personal con danza y movimiento *DanSer*

Es necesario hablar de los grupos *DanSer* que se llevaron a cabo en la Universidad de Colima, por más de 18 años, para poder explicar la *Experiencia DMT* y esta metodología, la cual también ha sido llevada a cabo en práctica privada con resultados similares, pero las encuestas de estos talleres y traba-

jos no fueron documentadas, sólo se escucharon los testimonios de los participantes a lo largo de los años. Por esto, *DanSer* es importante ya que permite poder documentar la metodología, desde la operatividad.

En 2003 surgen los Grupos *DanSer* en la Dirección General de Orientación Educativa y Vocacional de la Universidad de Colima, ubicándose en el Programa de Orientación Educativa y Vocacional, específicamente en el área de Prevención y desarrollo.

El primer grupo existió en el Campus El Naranjo, en la ciudad de Manzanillo. Allí se organizó a un grupo de estudiantes de licenciatura, los cuales se reunieron a conocerse a sí mismos mediante la danza y el movimiento. Duró un año porque cambió de lugar, trasladándose primero al Campus Tecomán y, posteriormente, al Campus Villa de Álvarez, que fue el segundo lugar en donde se volvieron a crear los grupos, desde el 2005 hasta el 2017 aproximadamente.

Se inició impartiendo dos grupos en el semestre debido a la carga de trabajo que se tenía, pero esta metodología comenzó a ser atractiva para los estudiantes, por lo que se les convocó a aprenderla, invitación que recibieron con entusiasmo. Para poder enseñar la técnica se creó un programa de capacitación y así es como surgió el Programa de capacitación para facilitadores y cofacilitadores de Grupos *DanSer*.

Por medio de dicho Programa, los estudiantes aprendían la técnica y la podían aplicar, bajo la consigna de que ellos no eran danza movimiento terapeutas, ya que eran alumnos de carreras diversas, incluso no afines a la psicología o pedagogía, por lo que, el programa estaba diseñado para enseñar a facilitar un espacio de Danza Movimiento Terapia desde la educación y la orientación educativa, sin llegar a ser clínico, porque ellos no podían implementar terapias oficialmente.

De tal manera surgieron los facilitadores y cofacilitadores de los Grupos *DanSer*, estudiantes ayudando a estudiantes a conocerse a sí mismos y a crecer mediante la Danza Movimiento Terapia, en un tiempo en donde aún no se conocía el término educación emocional. En el periodo de 2008 a 2010 se reorganizó un grupo en Manzanillo porque un estudiante capacitado de ese lugar pudo implementar la estrategia en grupos del nivel medio superior.

Cabe señalar que la Universidad cuenta con alumnado de nivel medio superior y superior; los grupos *DanSer* iban dirigidos a los de nivel superior, pero más de una vez se pudo ofertar a estudiantes de bachillerato debido a que facilitadores capacitados decidían implementar la estrategia en ese nivel.

Así es como llega la técnica al Campus Manzanillo, al Campus Villa de Álvarez y al Campus Colima, tres lugares y ciudades trabajando al mismo tiempo. En el 2011, se tenía a suficientes estudiantes capacitados que cada semana se llegaron a atender a más de 200 alumnas y alumnos distribuidos en diversos grupos, haciendo que cada día estuviera vigente un grupo con personal capacitado, entusiasta y ayudando al autoconocimiento y desarrollo personal mediante la Danza Movimiento Terapia. Estudiantes que siguieron una metodología que era replicada cada semestre y que funcionaba para ayudar a los otros a evolucionar como personas, a encontrarse a sí mismos y a ser lo que potencialmente podían llegar a ser.

En aquellos tiempos los grupos se crearon por la necesidad que se observaba en el estudiantado de un espacio que les permitiera crecer y conocerse a sí mismos, en donde no fueran juzgados por sus ideas, sentimientos y pensamientos; un lugar en donde pudieran pertenecer, conocer a otras personas y aprender de ellos, así como, ser aceptados por quienes son y se respetara su esencia. Por ello, en 2005 se decidió denominar a este taller precisamente como grupos de crecimiento, porque eran personas que se reunían para este objetivo, en un espacio en donde se les reconocía como personas, sus palabras tenían valor y su grupo los apoyaba, los cuidaba y reafirmaban su yo.

La base de los grupos *DanSer* era una combinación de la terapia Gestalt y la DMT, así es como se denominó Grupo de Danza y Movimiento con un enfoque Gestalt. La asistencia era voluntaria, con reuniones de tres horas, una vez a la semana. Después, en 2012 cambió su nombre a Grupos de Crecimiento Personal con Danza y Movimiento *DanSer*. El nombre de *DanSer* fue propuesto por Elia Amezcua, quien era facilitadora de grupos en aquellos momentos, y significa Danzas del Ser.

El programa era un taller extendido a lo largo del semestre de Danza Movimiento Terapia; pero generalmente se requería un año para finalizar la vivencia del programa completo, ya que cada grupo tenía vida propia y se movía de acuerdo con sus integrantes.

El objetivo del grupo *DanSer* no era realizar terapia, sino crecer, era para proporcionar una experiencia y poder realizar un proceso de crecimiento y autoconocimiento personal, todo mediante el movimiento. Estaba dirigido sólo a estudiantes de licenciatura de la Universidad de Colima.

Actualmente, el programa de grupos *DanSer* ya no está en funcionamiento en la Universidad de Colima, pero los alcances tanto en apoyo a los estudiantes, hoy profesionistas, y su contribución a la investigación siguen vigentes. Quienes aprendieron la técnica de la DMT en este lugar pueden atestiguar de qué manera *DanSer* contribuyó en su vida, también aquellos que participaron como asistentes pueden dar testimonio de cómo la DMT influyó en su mundo y la percepción del mismo.

Sin duda, *DanSer* contribuyó al Modelo de Danza Movimiento Terapia ya que se encuestó a los facilitadores y cofacilitadores de grupos participantes para elaborar la tesis de doctorado ya referida, y gracias a sus respuestas se encontraron similitudes e información sobre lo que les sucedió durante el proceso de experimentar la DMT, datos que fueron cotejados con un grupo que se formó para la investigación. Con ello, se pudo obtener lo necesario para poder elaborar no sólo una metodología, sino también un modelo de esta terapia.

*DanSer* también contribuyó y continúa contribuyendo con la parte de considerar a la DMT como una estrategia para la orientación educativa, en donde se puede enseñar educación emocional, que entra en el área de prevención y desarrollo, mediante ejercicios de danza y movimiento, con una metodología que ayuda al desarrollo y crecimiento personal del estudiante. También, en la parte de los cuatro saberes descritos por Delors (1997), específicamente en aprender a convivir y aprender a ser, quizá contribuya igualmente en los otros dos saberes, ya que la DMT se convierte en una forma de aprender a aprender, no sólo saberes, sino también formas de actuar y de gestionar las propias emociones, ya que de nada sirve tener todo el conocimiento del mundo si no se sabe de sí mismo y se puede autogestionar emocionalmente. Es tan importante aprender a leer y a escribir, como aprender a decir lo que sentimos y pensamos; aprender a solucionar problemas matemáticos, como a solucionar problemas de malos entendidos con los demás.

*DanSer* es apto para todo aquel que quiera conocerse a sí mismo, aprender a relacionarse con los demás, a solucionar sus problemas, encontrar su autoestima, soltar el pasado; esto es, para todo aquel que quiera vivir su vida plenamente, aceptándose, amándose tal como es y encontrando un sentido de vida; si lo traducimos al lenguaje de educación emocional sería algo así como, todo aquel que quiera tener habilidades para la vida y alcanzar el bienestar en todas las áreas que son emocional, personal, laboral y familiar.

## DMT: una estrategia para la orientación educativa

En un principio fue difícil ubicar a los grupos de Danza Movimiento Terapia *DanSer* en algún área de la orientación educativa, ya que no se tenía tanta información sobre educación emocional, se sabía que estos grupos funcionaban, por lo que se observaba, pero ¿en dónde? y ¿por qué? Entonces, para los profesionistas en el área, incluso orientadores y psicólogos, era muy difícil concebir que mediante la danza y el movimiento se pudiera lograr algo formal, efectivo y con bases, se pensaba incluso que no era orientación educativa por las características. Sin embargo, debido al concepto de educación emocional, ahora es posible ubicar a la DMT como una estrategia para la orientación educativa, que es efectiva y que permite el desarrollo personal de los participantes.

También se convierte en una estrategia para la educación misma, ya que fue posible llevarla a otras instituciones mediante los facilitadores capacitados en la técnica, quienes empezaron a implementarla, no como danza movimiento terapeutas, sino como facilitadores de grupos. La psicóloga Nancy Judith Serratos Vega, exfacilitadora de grupos *DanSer*, en el 2012 llevó esta estrategia a una Unidad de servicios de apoyo a la educación regular, conocidas como USAER, perteneciente a la Secretaría de Educación Pública (SEP), donde trabajaba en ese momento. Se ha sabido de otros facilitadores de grupos *DanSer* que continúan implementando la estrategia al día de hoy en sus áreas de trabajo, desde educación, enseñanza de las matemáticas y hasta actividades clínicas.

Si como Quintero (2003) lo menciona, que la orientación educativa es en sí misma un proceso continuo, inherente a la educación, y su objetivo es apoyar en el desarrollo integral de los individuos, entonces se puede decir que la DMT y, por consiguiente los grupos *DanSer*, son una forma de apo-

yo y acompañamiento que ayuda al desarrollo de las potencialidades de los estudiantes, que proporciona educación emocional, esto es, el aprendizaje socioemocional, y que provee de competencias del ser (Delors, 1997), lo cual les permite obtener conocimientos, actitudes y habilidades para la vida, que les ayudan a solucionar sus problemas y tener bienestar, a desenvolverse de manera más eficaz en su vida académica, personal y social. Esto es, les ayuda a prepararse para la vida, por eso la DMT y los grupos *DanSer* basados en esta técnica son una estrategia para la orientación educativa.

## Modelo de Danza Movimiento Terapia para el bienestar emocional. *Experiencia DMT*

### *Elementos*

A fin de conformar el modelo, se consideraron seis de las siete categorías que resultaron de la investigación realizada para la tesis de doctorado, las cuales fueron ubicadas como elementos del mismo, para darle forma a la *Experiencia DMT*. Las categorías de bienestar emocional y habilidades para la vida se establecieron tomando como base lo descrito por Rafael Bisquerra (2010), mientras que la categoría de darse cuenta se retomó de la terapia Gestalt, específicamente de lo propuesto por Stevens (1976). La categoría de Habilidades laborales y profesionales no se consideró para el modelo, pero sí para la metodología, ya que se pudo observar que los participantes efectivamente pueden aprender esta técnica y utilizarla en su profesión.

- Bienestar emocional. Es la capacidad de sentir y disfrutar de bienestar, que puede ser transmitido a los demás (emocional, subjetivo, personal, psicológico).
- Habilidades para la vida. Es la capacidad que se tiene de afrontar la vida misma como se manifieste. Poder adoptar comportamientos responsables y apropiados para tomar mejores decisiones, afrontar su vida cotidiana y, en general, poder contactar con el bienestar personal. Entre las habilidades que incluye están las sociales, las emocionales y las cognitivas.
- Habilidades sociales. Son los recursos que se tienen (estrategias, comportamientos, actitudes y conocimientos) que ayudan a relacionarse con los demás.

- Habilidades emocionales. Es la capacidad de manejar adecuadamente las emociones. Tiene que ver con las estrategias, conductas, actitudes que ayudan a comprender, nombrar y regular las emociones propias y de los demás.
- Darse cuenta. Capacidad de entender qué sucede en el mundo interior, en el exterior y en aspectos que no son reales.
- Autoconocimiento. Es el conocimiento de sí mismo, tanto emocional, comportamental, mental, actitudinal, familiar; esto es, en todas las esferas y aspectos de la vida. Es el autoreconocimiento de quien se es y todo lo que viene consigo mismo.

Estos elementos se retoman en el modelo que a continuación se explica, denominado Modelo de Danza Movimiento Terapia para el bienestar emocional. *Experiencia DMT*. Se considera que todo el proceso se puede denominar una experiencia que los participantes tienen con la DMT, de allí surge nombrarla así.

En la investigación previa se hizo una propuesta de intervención, esto es, una metodología que fuera replicable siguiendo las características y condiciones que se habían descrito en el documento. Cuando se obtuvieron los resultados, se pudo observar la metodología que debía llevarse para poder obtener bienestar emocional mediante la DMT, y que, efectivamente, podía ser replicable, ya que tiene pasos a seguir y los resultados obtenidos de diferentes grupos son similares. Del grupo de DMT denominado Grupo de Crecimiento Personal con Danza y Movimiento *DanSer* que se concretó con estudiantes de la Universidad de Colima en el periodo del semestre febrero-junio 2022, los resultados obtenidos muestran que, efectivamente, la metodología utilizada sí aportaba bienestar emocional.

Como lo mencionó un estudiante, en testimonio recuperado en la tesis de doctorado de la autora, “los grupos *DanSer* aportaron grandes cosas a mi vida en poco tiempo. Aprendí a escucharme, guiarme y apoyarme, hoy disfruto de una nueva versión de mí”, esto se relaciona con lo descrito por Bisquerra (2010), en donde refiere que el bienestar emocional es la capacidad de gozar la vida misma y buscar el bienestar. Otro alumno indicó haber encontrado la capacidad para “priorizar la salud mental y física, escucharme, valorar mis procesos, darme mi espacio, reconocer que hay heridas que están abiertas y que debo sanar”.

Bisquerra (2010) también menciona que el bienestar emocional está dentro de la competencia Habilidades para la vida y el bienestar; de tal manera, se pudo observar que los estudiantes desarrollaron también habilidades para la vida, pues son inherentes a ese estado; como lo mencionó un estudiante, entrevistado para la referida tesis: “ahora he intentado formar mi propio camino sin seguir la estructura de los demás, y así mismo soy consciente de que todo lleva su tiempo”. En otro testimonio, un participante comentó: “aumentó la confianza en mí y en atreverme a hacer cosas que antes me impedía por el miedo al qué dirán”, con ello reiteramos que, quien ha desarrollado bienestar emocional, también comienza a desarrollar habilidades para la vida, pues están unidas.

Los participantes mencionaron que no hubiera sido igual su trayectoria escolar durante el semestre si no hubieran participado en el grupo de DMT, como lo expresó un miembro del grupo: “no hubiera sido igual porque cada sesión marcaba gran parte de la semana e incluso de mi vida cotidiana. Salía de la sesión con una perspectiva que me hacía sentir más confiado y mejor conmigo mismo”; este comentario apoya lo que decía Delors (1997) y los cuatro pilares de la educación, en estos grupos los estudiantes asistían a aprender a ser y aprender a convivir, así como, también se convierte en un acompañamiento emocional de los estudiantes, una forma de enfrentar la vida estudiantil y personal con herramientas actualizadas.

En el análisis de los datos en conjunto, se estableció en primera instancia la metodología, pero en esos resultados también se pudo observar el proceso de las personas que viven una experiencia con la DMT:

- a) Qué sucede desde que ingresan a un grupo de este estilo.
- b) Qué se puede estar moviendo internamente, y
- c) Qué se logra en el interior de la persona al cerrar un ciclo experiencial, que luego vuelve a empezar cada vez que vive una experiencia con la DMT.

Con lo anterior, podemos decir que no sólo se obtuvo una metodología para implementar la Danza Movimiento Terapia, también se pudo ob-

servar cómo es que esta forma de trabajo influye en los participantes. A este proceso le denominamos *Experiencia DMT*, debido a que es lo que se supone que sucede en alguien que vive la experiencia, por lo menos con la metodología que en esta investigación se implementó y que se ha estado trabajando por veinte años en diversos lugares, no sólo en el área educativa, sino también en el área clínica.

Con ello, el modelo de intervención de la tesis de doctorado propuesto pasó a ser la metodología utilizada para alcanzar la *Experiencia DMT*, que es descrita en este libro. El esquema del modelo explicaría el proceso que la persona realiza al tener una *Experiencia DMT*.

Todo el modelo tiene como base a la Danza Movimiento Terapia, la terapia Gestalt y a la educación emocional; esta última permite nombrar algunos elementos que antes no se tenían o que se daban por hecho dentro de otras nociones. Cuando el modelo surgió, se pudo entonces observar que no sólo cumplía con las bases de la educación emocional de Rafael Bisquerra, sino que también estaba cumpliendo los parámetros descritos de la PNUD (2019), al referirse al aprendizaje emocional, ya que las cinco competencias clave que esta instancia propone pueden observarse también en el modelo.

También están presentes las habilidades para la vida descritas por la OMS, las cuales son referidas en el modelo como una manera de enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida; la UNICEF (2017) menciona que las habilidades socioemocionales tienen que ser adquiridas mediante la experiencia y a lo largo de la vida, que se tienen que entrenar, lo que también contribuye a que el modelo cumpla esto, ya que las habilidades socioemocionales son adquiridas con la experiencia de la DMT.

## Descripción del modelo

El modelo se forma con las categorías que se obtuvieron en los resultados de la investigación para la tesis de doctorado y con la teoría. Al inicio del esquema se tiene la *Experiencia DMT*, como punto de partida, en donde los participantes viven una experiencia corporal y/o en movimiento de Danza Movimiento Terapia, esto les permite hacer contacto consigo mismos, con sus sensaciones, sus emociones, en un ambiente seguro, protegido, amoroso, en donde se les acep-

ta como son, se les incluye en todas las actividades, en los comentarios, y se experimentan en totalidad.

Esta experiencia en movimiento les permite *darse cuenta* de sí mismos, de su mundo, de lo que los rodea y de las fantasías que han construido o les han contado. Los ejercicios de movimiento en sí mismos proveen de contacto y en combinación con el darse cuenta, proveen de aprendizajes significativos, impulsando el desarrollo, adquisición y/o reafirmación de las habilidades sociales, emocionales y de autoconocimiento, no sólo de sí mismo, sino del mundo que le rodea, haciéndolo consciente de su verdad, permitiéndole realizar cambios significativos en su vida, incluso resignificar aspectos de su vida y/o darles un nuevo significado, una nueva trayectoria o ser consciente de su proyecto de vida, aquello que realmente quiere la persona para sí misma, con el autocuidado, saber qué requiere para estar bien.

Todo lo anterior permite a la persona adquirir, reafirmar y/o perfeccionar habilidades para la vida y comenzar a vivir el bienestar emocional, sintiendo la libertad de ser más sí mismo y menos los demás, produciendo un crecimiento personal; todo esto en un ambiente seguro, que los incluye, amoroso, en donde pueden reafirmar su yo a través de los otros.

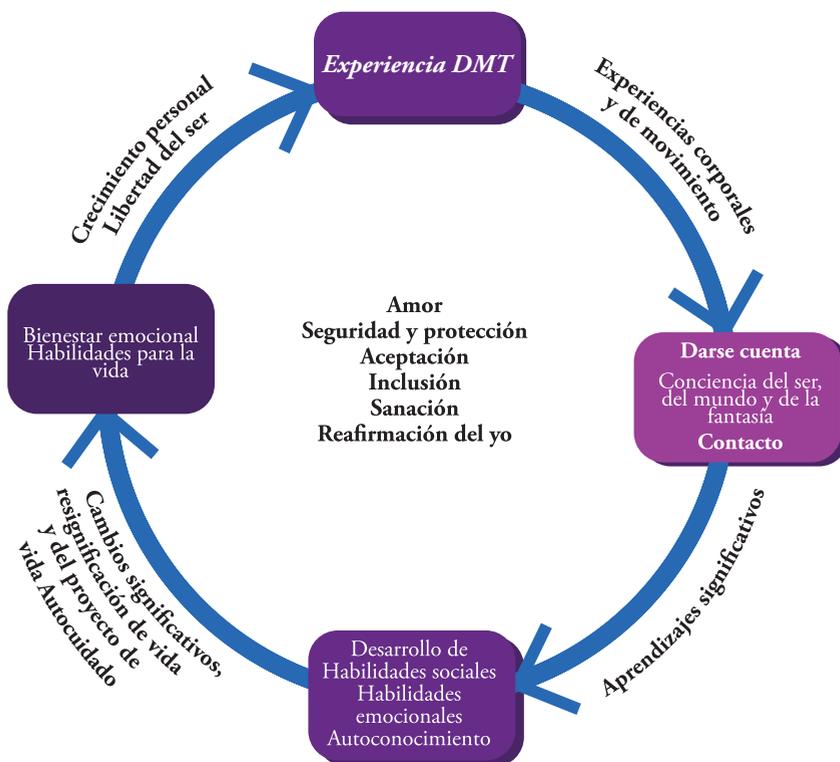
La *Experiencia DMT* está descrita en círculo, porque una vez que se termina el proceso, si la persona vuelve a tener otra *Experiencia DMT*, le vuelve a suceder lo mismo, ya sea en un taller, en un grupo o en una experiencia en sí misma de esta índole, sólo que tiene nuevos aprendizajes significativos y cambios, actualiza información de sí mismo y adquiere nuevas habilidades para la vida y el bienestar. Cuando las personas logran tener habilidades para la vida y bienestar emocional, comienzan a realizar actividades que no sólo los involucran a ellos, sino que empiezan a integrar al entorno; entonces, se pueden observar casos donde algunos continúan y finalizan sus estudios porque entienden lo que les conviene, otros se van de intercambio académico, empiezan a defender una causa como el cuidado del medio ambiente y de los animales; esto es, realizan labores comunitarias, labores sociales y se empiezan a apropiarse de su vida, eso incluye hacerse responsables de sí mismos y de su entorno.

Con este modelo se pone de manifiesto que la Danza Movimiento Terapia no sólo es danza o movimiento, es en sí una terapia con un objetivo en específico, la integración del ser humano en totalidad: mente, cuerpo, emociones y espacio social. Como lo menciona la ADTA (2022), al decir que es el uso te-

rapéutico del movimiento el que promueve la integración completa del individuo, social, emocional, cognitiva y física; esto es, no sólo es baile o movimientos lúdicos para pasar el tiempo, es una terapia que tiene un proceso. Esta terapia puede convertirse en una estrategia para adquirir bienestar emocional en muchas áreas del conocimiento, iniciando por la orientación educativa, que puede significar un excelente espacio para llevar bienestar a los estudiantes. La DMT entonces se puede convertir en una estrategia para la orientación educativa y contribuir desde este lugar al desarrollo humano.

El Modelo de Danza Movimiento Terapia para el bienestar emocional: *Experiencia DMT*, queda representado en el siguiente esquema:

Esquema 2. Modelo de Danza Movimiento Terapia para el bienestar emocional: *Experiencia DMT*



Fuente: Elaboración propia.

Con los resultados que se obtuvieron en las prácticas previas, así como del análisis de los datos en la investigación, surgieron varias preguntas, entre ellas una muy importante: ¿y si no sólo es la metodología que se implementó, sino la metodología de la DMT en general la que está representada en el esquema del modelo? Esto es, que la DMT misma es la que provee de una Experiencia DMT y que a su vez, ésta puede ser alcanzada por cualquier intervención, puede ser en un taller, en un grupo a lo largo de un periodo (días, semanas, meses), en un diplomado, maestría, doctorado, licenciatura, grupo de mujeres, grupo de personas con Parkinson, en la salud, y en tantas otras áreas del conocimiento, pues esta *Experiencia DMT* explica no sólo cómo se llega al bienestar emocional, sino también qué sucede en el camino cuando alguien ingresa a un proceso de Danza Movimiento Terapia.

Si esto fuera así, daría respuesta a cuestiones que los danza movimiento terapeutas se han hecho por años: ¿Qué sucede en un proceso de DMT? ¿Cómo la podemos hacer más ciencia y menos empirismo? También pudiera dar respuesta al hecho de que quienes practican la DMT están conscientes de que todo esto sucede, es decir, el darse cuenta, el contacto, la mejora en la vida de los participantes, y tanto etcétera, pero ello no se había esquematizado para que fuera visto y ubicado.

Por lo tanto, se entiende que este modelo es una aportación a la DMT y al mundo del conocimiento, porque permite interpretar incluso datos que antes eran empíricos. Los practicantes podrán entender qué sucede a una persona que entra a esta experiencia, predecir conductas y saber los beneficios que se obtendrían.

En el esquema también pueden verse reflejadas las cinco competencias que propone la PNUD (2019) en el Informe sobre los Derechos Humanos de 2019, en donde la competencia de autoconciencia se puede observar en el darse cuenta y contacto; la autogestión y las habilidades de relación se encuentran en el recuadro del desarrollo de habilidades socioemocionales y autoconciencia; la toma de decisiones responsables y la conciencia social se plasman en el recuadro de bienestar emocional y habilidades para la vida.

Esto es, la DMT ayuda al aprendizaje socioemocional de acuerdo con lo descrito por la PNUD. Con ello, se establece que el tener programas de DMT en las escuelas, instituciones o donde se requiera un programa so-

cial y/o educativo, puede apoyar al desarrollo humano de la comunidad. La DMT deja de ser una terapia alternativa y puede ser incluida como un elemento que apoya al desarrollo humano. Así, se reafirma a la DMT como un conocimiento que debe estar en las áreas de la salud, en lo social, en la educación, como es la pedagogía, la psicología, trabajo social, y tantas otras áreas que pudieran beneficiarse de ella.

Capítulo VII.  
Un programa de grupos de Danza  
Movimiento Terapia





# Un programa de grupos de Danza Movimiento Terapia

A continuación, se describe el Programa de grupos de crecimiento personal con Danza y Movimiento, *DanSer*, en donde se incluirán sólo las temáticas que se usaron en la investigación para la tesis de grado, de donde surge específicamente el modelo descrito en el capítulo VI. El programa completo consta de nueve temáticas y ya había sido mencionado en el libro de Experiencias que me ayudan a crecer. Danza Movimiento Terapia, publicado por la Universidad de Colima (2017); sin embargo, en el presente capítulo se describirán ejercicios para cinco temáticas, cómo pueden implementarse y para qué.

Objetivo general. Los participantes desarrollarán habilidades sociales y de comunicación, optimizarán su potencial humano y reforzarán actitudes positivas para la vida, mediante un espacio de autoconocimiento y crecimiento personal, a través de técnicas de Danza Movimiento Terapia con un enfoque Gestalt, lo que les permitirá cambiar la percepción de sí mismos de manera positiva, desarrollar su potencial humano, manejarse a sí mismos y sentirse plenos en su vida.

## Contenido temático

- 1) Conociendo mi cuerpo
- 2) Espacio y ritmo
- 3) Polaridades
- 4) Contraer y relajar
- 5) Fluir con la vida

## Conociendo mi cuerpo

Esta temática permite a los participantes reconocer su *sí mismo cuerpo* y analizar cómo se viven en él. En el programa, se pensó en este tema como introducción a la Danza Movimiento Terapia, porque es sencilla de realizar y no implica hablar mucho de sí mismos, pero sí sentirse y vivenciarse; por lo que es segura para la mayoría de los participantes, lo que les permite también integrarse a la dinámica del grupo que van iniciando, conocerse y a tener conocimiento de la DMT.

Para poder realizar todos los ejercicios descritos es necesario que los participantes y el instructor asistan con ropa cómoda, lo que les ayudará a poder moverse más holgadamente por el espacio de acción. También es necesario que cada ejercicio de DMT tenga su propia música, acorde a cada temática y/o instructor.

1. Se da la bienvenida y se les explica el objetivo del grupo.
2. Se realiza el ejercicio de presentación en movimiento.
  - a. Los participantes forman un círculo.
  - b. Cada participante da una vuelta por el interior del círculo hasta llegar a su lugar y en el mismo dice su nombre con un movimiento.
  - c. El resto de participantes imita el movimiento y el nombre de la persona.
3. Ejercicio de autoconocimiento del cuerpo. La historia de mi pie derecho.
  - a. Los participantes encontrarán un espacio, puede ser de pie, sentados o acostados.
  - b. Los participantes escucharán una música que sea relajante.
  - c. Con la música, se les pedirá a los participantes que permitan a su pie derecho realizar movimientos que cuenten lo que les ha pasado en la semana según su pie derecho. No es necesario que los movimientos sean fuertes o muy marcados, se les pedirá a los participantes que permitan a su pie expresarse como lo necesite, cada pie conoce cómo quiere expresarse.

- d. Se va bajando el volumen a la música y se les pide que vayan deteniendo su movimiento poco a poco y encuentren un espacio en el piso en donde acostarse.
4. Ejercicio de relajación.
    - a. Una vez en el piso, se les pide que se pongan cómodos. Con música relajante, se les insta a que permitan a su cuerpo procesar las emociones que están manejando, así como las experiencias que están teniendo.
    - b. Se da un tiempo aproximado de diez minutos para que los participantes se relajen.
    - c. Se pide a los participantes que poco a poco vayan saliendo de la relajación y regresen al aquí y al ahora. Que traigan con ellos la sensación de la experiencia que acaban de vivir.
  5. Compartir lo que vivieron en los ejercicios. En círculo, se invita a los participantes a que comenten lo que vivieron, es importante no obligar a nadie a hablar, sólo aquellos que deseen hacerlo. Se les realizan tres preguntas:
    - a. ¿De qué me doy cuenta con lo vivido?
    - b. ¿Qué aprendo con lo que me doy cuenta?
    - c. ¿Es posible aplicarlo a mi vida actual?
  6. Se realiza el cierre, en círculo y de pie se les solicita que en dos palabras compartan lo que aprendieron ese día y se finaliza la sesión.

## Espacio y ritmo

En esta temática los participantes aprenden a reconocer el espacio en el que se mueven, esto implica saber sus límites corporales, lo que a su vez les ayuda a reconocer sus límites con el otro y en situaciones que viven. Mediante los ejercicios, también aprenden a reconocer su ritmo interno; todos tenemos un ritmo que guía nuestras vidas, este ritmo a veces se pierde, por lo que es necesario poder localizarlo a fin de ejecutar la danza de la vida.

1. Se da la bienvenida y se habla de lo que vivieron en la semana.
2. Comenzar el ejercicio de calentamiento. En círculo, los participantes mueven su cuerpo iniciando por la cabeza, luego el cuello, luego las manos y así sucesivamente hasta llegar a los pies.
3. Realizar el ejercicio de Reconocimiento del ritmo interno.
  - a. Los participantes caminan por el salón reconociendo el espacio.
  - b. Se les invita a los participantes a mover su cuerpo de acuerdo al ritmo de la música.
  - c. Se seleccionará música diversa, que estará sonando aleatoriamente para que los participantes puedan encontrar el ritmo con el que tengan más afinidad.
  - d. Se les pide detener su movimiento poco a poco y que encuentren un espacio en el salón en donde puedan acostarse cómodamente.
  - e. Con música tranquila, se les invita a relajarse.
  - f. Se les solicita regresar al presente, trayendo consigo las sensaciones de la experiencia que vivieron.
4. En un círculo, sentados en el piso, se les pide compartir lo que vivieron en los ejercicios, también se les realizan las tres preguntas propuestas anteriormente. En este momento sólo los participantes que quieran comentar lo hacen, aquellos que no deseen hablar no se les obliga.
5. Se finaliza compartiendo en pocas palabras lo que se llevaron ese día.
6. Se da por finalizada la sesión.

## Polaridades

Esta temática es muy enriquecedora, ya que el término que le da título surge del enfoque Gestalt, en donde las polaridades al interior de las personas pueden llevarlas a vivir de manera cómoda o desagradable. En este enfoque, el elemento de polaridad no necesariamente es algo bueno o malo, por el con-

trario, la polaridad de negro puede ser amarillo; o lo que se considera malo puede ser lo bueno y lo bueno ser lo malo.

Cuando se habla de la psique de una persona, las polaridades internas son tan variadas como personas habitan en el planeta. En los ejercicios de polaridades se pretende que las personas encuentren las suyas, aquellas con las cuales han vivido y rigen su vida, su comportamiento y hasta su futuro. Estos ejercicios ayudan a entender al otro, a sentir empatía, pues se comprende cómo es que una persona es capaz de llegar a todo lo que ha hecho; también ayuda a entender que no somos todo aquello que nos decimos, sino que hay una verdad interna que incluye negro y malo, y todos los matices que puede haber entre ellos. Asimismo, los practicantes aprenden a regular sus polaridades, a entenderse, que, si no están en una frecuencia, es probable que estén en la otra, esto los hace conocerse mucho mejor. Todo mediante un ejercicio de movimiento que los lleva hacia el darse cuenta.

1. Se da la bienvenida y se habla de lo vivido en la semana.
2. Se realiza el ejercicio de calentamiento descrito en la temática anterior.
3. Se lleva a cabo el ejercicio de movimiento para reconocer las polaridades.
  - a. Los participantes avanzarán rápido o lento según la instrucción que dé el facilitador.
  - b. Después de haber practicado el avanzar rápido o lento, se les pide detenerse, y así como quedan, darse cuenta cómo está su cuerpo, las sensaciones, las emociones.
  - c. Se les proporcionan colores y una hoja en donde dibujarán lo que sintieron.
4. Compartir lo que vivieron en los ejercicios y se les aplican las tres preguntas propuestas. Se les pide a los participantes que expliquen sus dibujos y cuál es el significado de ellos.
5. Se finaliza compartiendo qué aprendieron ese día, de qué se dan cuenta.
6. Se da por finalizada la sesión.

## Contraer- relajar

En estos ejercicios se intenta que los participantes conozcan la forma en que se contrae y relaja su cuerpo, y cómo esto puede afectar a su vida. Uno de los elementos del cuerpo que se contrae y relaja constantemente es el corazón, por lo que, contraer y relajar está íntimamente relacionado con el ritmo, en este caso, el ritmo del corazón, el ritmo de la vida.

Esta temática ayuda a los participantes a discernir el estrés, ya que no se puede estar todo el tiempo contraído, pues esto llevaría a una desarmonía. También ayuda a entender a las personas sobre su nacimiento.

1. Se da la bienvenida y se habla de lo vivido en la semana anterior.
2. Se realiza el ejercicio de calentamiento de cuerpo en movimiento descrito en sesiones anteriores.
3. Se lleva a cabo el ejercicio de movimiento de contraer y relajar el cuerpo.
  - a. Con música que invite a contraerse o relajarse, se les pide a los participantes que vayan caminando o danzando por el espacio, contraigan y relajen partes de su cuerpo, pueden ser las manos, los pies, los hombros, la cara, todo aquello que ellos sientan que necesitan mover.
  - b. Una vez que empiecen a moverse y a realizar el ejercicio, se les pide que exageren los movimientos, que los hagan más amplios, que abarquen más espacio.
  - c. Se les pide que detengan poco a poco los movimientos.
  - d. Se les proporcionan colores y una hoja en blanco en donde dibujarán lo que sintieron. Al dibujo le agregan un título.
4. Se pide a los participantes que comenten lo que vivieron en el ejercicio y se les realiza la pregunta ¿esto qué tiene que ver con tu vida? Y se les permite que comenten sólo aquellos que quieren participar, aquellos que no quieren, no se les obliga.
5. Para finalizar, los participantes comentan qué se llevan ese día.

## Fluir con la vida

Esta es una de las temáticas más complejas que integra a la Danza Movimiento Terapia y a la terapia Gestalt, ya que fluir con la vida es un concepto de ambas. ¿Cómo se puede hacer sentir al otro la vida y fluir con ella? Si se estuvieron realizando los ejercicios anteriores, es probable que este ejercicio lo puedan llevar a cabo más fácilmente, aun así, para algunas personas seguirá siendo complicado y lo tendrán que practicar más de una vez. Para fluir con la vida será necesario empezar a conocerse y perderle el miedo a la vida. En esta temática los participantes identifican lo que los hace sentirse plenos y que les permite contactar con la vida. El contacto es el punto central de la terapia Gestalt, por lo que, contactar es uno de los objetivos, implica sentirse a sí mismos y sentir al otro, sentir el mundo y sentir el todo.

En este ejercicio será importante la música que se elija para llevarlo a cabo, ya que, los sonidos funcionan como un catalizador y un gran megáfono de las emociones; por lo que, la música necesita ser suave y armónica, puede ser de new age, Enya, puede ser incluso de música actual y no necesariamente clásicos, como la canción de *A thousand years* de Christina Perri; la música dependerá del facilitador y del público al que va dirigido, pero sí requiere ser suave.

1. Se da la bienvenida y se habla de lo vivido en la semana.
2. Se realiza el ejercicio de calentamiento de cuerpo en movimiento descrito en las sesiones anteriores.
3. Se lleva a cabo el ejercicio de fluir con la vida: La historia de mi vida.
  - a. Se pide a los participantes que encuentren un espacio en donde estén cómodos.
  - b. Con música, los participantes se concentrarán en sentir su cuerpo, permitiéndole contar la historia de su vida. Acto seguido, se les invita a mover su cuerpo como lo necesiten.
  - c. Se les pide a los participantes que vayan deteniendo el movimiento, y que se queden en donde se detuvieron, sintiendo su cuerpo.

- d. Se les pide que perciban sus sensaciones y sus emociones.
  - e. Se les proporcionan colores y una hoja para que dibujen lo que sintieron.
4. Se les pide compartir lo que vivieron en los ejercicios. Se presentan las tres preguntas.
  5. Se realiza un círculo de pie y se les indica mencionar qué aprendieron de todo el taller.
  6. Se cierra el curso-taller.

Los ejercicios en cada sesión dependerán del facilitador del grupo, de la calibración que del mismo haga y de muchos otros factores ya mencionados en la teoría de este libro. Es importante adaptar los ejercicios y realizar un programa de acuerdo con las características de la población a la que va dirigido y del objetivo del mismo.

## Conclusiones

Con lo expuesto en este libro podemos concluir varios aspectos; primero, que la DMT sí es una estrategia para la enseñanza de la educación emocional, dirigida a adquirir bienestar emocional, así como, efectivamente, tiene un procedimiento metodológico que puede ser replicado.

En segundo lugar, se observa que la DMT provee de habilidades para la vida, al poder los participantes tener la *Experiencia DMT*, tal como se propone en el modelo. También, quienes la practican adquieren habilidades sociales y emocionales, autoconocimiento, habilidades de vida y bienestar emocional; todo esto es educación emocional, necesaria para que los humanos puedan alcanzar lo que potencialmente pueden llegar a ser.

La metodología propuesta en este libro permite un nuevo concepto que es la *Experiencia DMT*, así como se propone un Modelo de Danza Movimiento Terapia para el bienestar emocional. En este modelo se puede observar lo que viven las personas que asisten a un grupo, taller, programa o cualquier experiencia de DMT con la metodología propuesta en este libro. Los resultados permitieron observar cómo es el proceso de una persona al asistir a una *Experiencia DMT* en grupo, dichos resultados se obtuvieron al encuestar a personas que tuvieron contacto con la experiencia y que incluso aprendieron habilidades para participar como facilitadores de grupos de DMT a lo largo de 18 años en la Universidad de Colima; algunas de estas personas habían participado hace ya 15 años y aún reportaban aprendizajes significativos que habían recibido en su vida y que permanecían al día de hoy, estos comentarios son similares a los comentarios de los participantes del grupo de DMT en 2022. Con ello, este trabajo finaliza con conclusiones y con muchas interrogantes todavía, lo que posibilita continuar la investigación sobre la DMT.

Entre las interrogantes que quedan es precisamente si la metodología de DMT utilizada en este libro es la única que puede crear la *Experiencia DMT* o puede ser cualquier actividad con la DMT. Si la respuesta fuera que con cualquier metodología, siempre y cuando tenga como fondo a la

DMT, entonces podríamos hablar de un proceso que se repite y que explica lo que sucede dentro de una persona en su vivencia. Esto también permitiría explicar al mundo cómo la DMT puede apoyar a la humanidad y al mundo del conocimiento, permitiría enseñarse en diversas áreas, como la salud, social, educativa, ya que tiene un proceso replicable, que encaja perfectamente en la terapia psicológica, en la psicología, en ciencias de la educación, en trabajo social y tantas áreas del conocimiento en donde pudiera aportar, porque la DMT tiene bases, es un proceso y se puede replicar, obteniendo resultados favorables para el bienestar emocional, lo que contribuye a un mundo mucho más pacífico y mejor, personas más conscientes, más sanas, más humanas.

Como se refirió previamente, la DMT también ayuda a la generación y desarrollo de las cinco competencias clave para el aprendizaje socioemocional que propone la PNUD en su Informe sobre los Derechos Humanos de 2019, que son: autoconciencia, autogestión, toma de decisiones responsables, habilidades de relación y conciencia social, pues están implícitas en el proceso de una experiencia con DMT. Esto es, contribuye al desarrollo humano al proveer a los asistentes de conciencia personal y social, les ayuda a generar capital social, los hace ciudadanos más responsables de sí mismos, aprenden a generar cambios para sí mismos y deciden en qué causas quieren ayudar, muchos de ellos empiezan a empatizar con el medio ambiente y con su mundo, promoviendo el bienestar en todos los sentidos y hacia todas direcciones.

Como la *Experiencia DMT* provee de educación emocional y, por lo tanto, de habilidades sociales y emocionales, habilidades para la vida y bienestar emocional, esto puede contribuir a disminuir las brechas de desigualdad, aumenta su conciencia sobre sus posibilidades, empezando a buscar soluciones y encontrando lo que ayuda a quienes la practican a ser mejores seres humanos, a contribuir en mejorar su mundo, lo que puede disminuir el abandono escolar y coadyuvar en una cultura para la paz, ya que en la *Experiencia DMT* se promueve la equidad y la inclusión, así como se respetan todos los pensamientos y formas de existir en el mundo. Por ello, tener programas sociales y educativos que faciliten la *Experiencia DMT* es una buena inversión para la sociedad y para las entidades, porque también permite la paz personal y esto, a su vez, genera una educación para la paz.

Asimismo, se puede concluir que la DMT es un espacio terapéutico en sí mismo y no sólo baile, pues permite la integración de muchos más elementos que se describen en el esquema del modelo y que proveen de experiencias que ayudan a crecer. La danza y el movimiento ya no sólo son algo lúdico, sino que tienen un propósito. Y quizá el lugar de esta técnica ya es en el mundo del conocimiento, en donde puede proveer de herramientas para el bienestar emocional, para aquellos que conozcan la DMT y la puedan aplicar en su espacio laboral. Quizá sea hora de integrarla en espacios de la pedagogía, la psicología, la educación especial, la medicina, incluso la nutrición, en trabajo social, con los espacios comunitarios; esto es, empezar a darle un lugar mucho más apropiado, que le permita contribuir al desarrollo humano y, quizá en un futuro, a las políticas públicas.

Esta investigación, de la cual surge el modelo descrito, deja interrogantes que necesitan seguirse planteando: ¿Hacia dónde va? Quizás, en un futuro cercano, a proponer postulados, teoría, no sólo metodologías, seguir dando bases a la Danza Movimiento Terapia para que pueda llegar a ser lo que potencialmente pueda llegar a ser y, de esta manera, contribuir a la humanidad y su evolución.



# Glosario

AADT: Asociación Argentina de Danzaterapia.

ADTA: American Dance Therapy Association.

ADMT: Asociación de Danza Movimiento Terapia en Chile.

ADMTE: Asociación Española de Danza movimiento Terapia.

DMT: Danza Movimiento Terapia.

DUDH: Declaración Universal de los Derechos Humanos.

EDP: Emotional Development Profile.

INTEGRO: Instituto de Terapia Gestalt Región Occidente, con varias sedes en la República Mexicana, su matriz está en Guadalajara, Jalisco.

ITESO: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.

ONU: Organización de las Naciones Unidas.

PNUD: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo Humano.

Sí mismo: Hace referencia al yo y a todos los aspectos que lo conforman.

Sí mismo cuerpo: Hace referencia a la forma como se le llama al cuerpo como parte del sí mismo, pues no existe una palabra que signifique que también se es el cuerpo.



## Referencias

- ADTA. (2022, 23 de junio). *Página principal de la American Dance Therapy Association*. <https://www.adta.org/>
- Angera, M. T. (1977). *Construcción de modelos en Psicología*. Universidad de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/23883>
- Asociación Argentina de Danzaterapia AADT, (2021, 24 de octubre). *Inicio*. <http://aadt.com.ar/>
- Asociación de Danza Movimiento Terapia en Chile ADMT, (2021, 24 de octubre). *Inicio*. <https://www.admtchile.cl/>
- Asociación Española de Danza Movimiento Terapia ADMTE, (2021, 24 de octubre). *Inicio*. <https://danzamovimientoterapia.com/>
- Álvarez, M., Bisquerra, R., Filella, G., Fita, E., Martínez, F. y Pérez, N. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Ciss Praxis.
- Bayardo, M. G. (2006). *Terapia para el cuerpo y el alma. Danza Mexicana Prehispánica*. Cuéllar.
- Barrantes, L. (2016). Educación emocional. El elemento perdido de la justicia social. *Educare*, 20(2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5460595>
- Berrol, C. F. (1987). *Israel: Dance/Movement Therapy and creative arts therapies in special education*. World Rehabilitation Fund, National Institute of Disability and Rehabilitation Research, United States. Department of Education.
- Bernstein, P. L. (1979). *Eight theoretical Approaches in Dance-Movement Therapy*. Kendall/Hunt Pub. Co.
- Blanco, A., Caballero, A., De la Corte, L. (2005). *Psicología de los Grupos*. Pearson Prentice-Hall.
- Berti, G. y Guido, A. (2012). El capital social como recurso humanitario de la frontera Táchira- Norte de Santander. *Aldea mundo*, 17(33), 15-22.
- Bisquerra, R. (Ed.). (2010). *La educación emocional en la práctica*. Horsori.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2022). *Las competencias para la vida y el bienestar*. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/las-competencias-para-la-vida-y-el-bienestar/#educacion>
- Buber, M. (1977). *Yo y Tú*. Nueva Visión.
- Delors, J. (1997). *La educación encierra un tesoro*. UNESCO.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) Venezuela (2017). *Habilidades para la vida. Herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia*

- cia. Unicef.org/Venezuela/informes/habilidades-para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-y-la-prevención-de-la-violencia
- Fux, M. (1989). *La formación del danzaterapeuta. Vivencias con la danzaterapia*. Gedisa.
- Fux, M. (1998). *Danzaterapia. Fragmentos de vida*. Lumen.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social. La nueva ciencia para mejorar las relaciones humanas*. Planeta.
- Karkou, V. y Sanderson, P. (2000). Dance Movement Therapy in UK education. *Research in Dance Education*, 1(1), 69-86.
- Kepner, J. I. (1992). *Proceso corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. Manual Moderno.
- López, C. (2016). Naturaleza de los Derechos Humanos. *Revista Latinoamericana de los Derechos Humanos*, 27(1), 15- 32.
- Lowen, A. (1993). *La espiritualidad del cuerpo*. Paidós.
- Navarrete-Cazales, Z. (2015). ¿Otra vez la identidad? Un concepto necesario pero imposible. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 20(65), 461- 479.
- Perls, F. S. (1975). *Yo, hambre y agresión. Los comienzos de la terapia gestaltista*. Fondo de Cultura Económica.
- Perls, F. S. (1975). *Dentro y fuera del tarro de la basura*. Cuatro Vientos.
- Polster, E. y Polster, M. (1980). *Terapia Gestáltica*. Amorrortu.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2019). *Informe sobre Desarrollo Humano 2019*.
- Ramírez, H. y Palladares, P. (2011). *Derechos Humanos*. Oxford.
- Rose, A. (2002). *A theoretical model of dance/movement therapy in education: Integrating the body and mind to support holistic learning* [Unpublished masters thesis], Columbia College, Chicago.
- Ruben, G. S. (1989). *EDP Perfil de Desarrollo Emocional. Material para clase de EDP en la Especialidad de Movimiento*. INTEGRO.
- Ruben, G. S. (2001). *Material de lectura para la especialidad de movimiento*. INTEGRO.
- Ruben, G. S. (2012). Discurso de apertura. En *VII Congreso de Danza Movimiento Terapia. Danzando con el amor*.
- Ruben, G. S. (2014, 21 de noviembre). *Video de conversaciones con Gloria Simcha Ruben*.
- Ruff, M. (2018). *Candace Pert y las moléculas de la emoción: documento completo*. <http://candacepert.com/news/candace-pert-the-molecules-of-emotion-documentary-film-overview/>
- Salama, H. (2002). *Psicoterapia Gestalt. Proceso y metodología*. Alfaomega.
- Satir, V. (2002). *En contacto íntimo. Cómo relacionarse con uno mismo y con los demás*. Pax.
- Stevens, J. O. (1976). *El darse cuenta. Sentir, imaginar, vivenciar*. Cuatro vientos.
- Watzlawick, P., Weakland, J. H. y Fisch, R. (1982). *Cambio. Formación y solución de problemas humanos*. Herder.
- Yalom, I. y Vinogradov, S. (1996). *Guía breve de psicoterapia de grupo*. Paidós.

Si utilizaste la metodología completa o alguna parte, o fundamentaste alguna tesis, investigación, trabajo con equipos o de algún otro tipo con el modelo propuesto, te agradecería si pudieras compartir tu experiencia al correo [tokalt@ucol.mx](mailto:tokalt@ucol.mx)

*Danza Movimiento Terapia. Un modelo para el bienestar emocional*, de Jazmín Tokalt Larios Méndez, fue editado en la Dirección General de Publicaciones de la Universidad de Colima, avenida Universidad 333, Colima, Colima, México, <http://www.ucol.mx>. La edición se terminó en diciembre de 2023. En la composición tipográfica se utilizó la familia Adobe Garamond. El tamaño del libro es de 22.5 cm de alto por 16 cm de ancho. Programa Editorial: Eréndira Cortés Ventura. Gestión administrativa: Inés Sandoval Venegas. Diseño de portada e imágenes interiores: Lizeth Vázquez Viera. Cuidado de la edición y maquetado: Leticia Bermúdez Aceves.

La Danza Movimiento Terapia (DMT) ayuda a la adquisición de habilidades socioemocionales, permite el autoconocimiento, así como la integración del cuerpo y la mente; son bastantes los beneficios que se pueden obtener al practicarla, por lo que era necesario escribir sobre el tema. En el presente libro se establece una propuesta de metodología de la DMT que puede ser aplicada en grupos, así como un modelo de DMT para el bienestar emocional, que permiten una educación socioemocional, planteando las bases teóricas, la metodología utilizada para llegar a este modelo, hasta finalmente ser plasmado y explicado, describiéndose como una propuesta innovadora que tiene una fundamentación teórica y muchos años de práctica.

### **Jazmín Tokalt Larios Méndez**

Licenciada en psicología por la Universidad de Colima, maestra en Terapia Gestalt por el Instituto de Terapia Gestalt Región Occidente (INTEGRO) y doctora en Desarrollo Humano por la Universidad IEXPRO. Especialista en terapia de movimiento bajo la tutela de la A.D.T.R. Gloria Simcha Ruben. Ha realizado estudios en España sobre atención integral a víctimas en la Universidad Complutense de Madrid. Ha cursado diplomados en Terapia de Pareja y en Orientación Educativa. Es miembro fundador de la Asociación Mexicana de Terapeutas de Danza en Movimiento "Gloria Simcha Ruben A.C". Autora del libro *Experiencias que me ayudan a crecer. Danza Movimiento Terapia*, publicado por la Universidad de Colima. Labora en la Universidad de Colima como orientadora educativa y en la práctica privada como psicoterapeuta y tallerista.

ISBN: 978-607-8814-92-3



UNIVERSIDAD DE COLIMA